

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**SBORNÍK SPECIFICKÝCH POHYBOVÝCH HER VE FOTBALE V  
KATEGORII PŘÍPRAVEK**

Bakalářská práce

Autor: Patrik Synek

Studijní program: Trenérství a sport - pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Patrik Synek

**Název práce:** Sborník specifických pohybových her ve fotbale v kategorii přípravek

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Hrubý

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na sestavení a prezentaci sborníku specifických pohybových her pro přípravku ve fotbale U8-U11. Cílem práce je poskytnout trenérům přehledný návod na pohybové hry, které pomohou zlepšit jednotlivé pohybové schopnosti hráčů v kategoriích přípravek. V teoretické části práce jsou popsány základní principy tréninku mládeže a význam pohybového tréninku v tomto procesu. Praktická část práce se zaměřuje na samotnou tvorbu sborníku pohybových her včetně jejich rozdělení a pravidel, který je graficky doplněn schémata vytvořenými v programu soccertutor.com Tactics Manager, případně fotografiemi z tréninkového procesu fotbalových přípravek SK Sigma Olomouc. U každé hry je i přiložený QR kód, na základě kterého je dána možnost otevřít si ihned na svém přístroji video k dané pohybové hře a detailně se na něj podívat. Výsledkem práce je soubor her, který může být využit jako inspirace pro trenéry při tvorbě tréninkových plánů pro přípravku ve fotbale. Tento sborník pohybových her byl sestaven díky konzultacím s mými trenérskými kolegy a především také vychází z mých vlastních odborných znalostí a praktických zkušeností v rámci mé trenérské praxe u fotbalových přípravek kategorií.

### **Klíčová slova:**

fotbal, trénink mládeže, pohybové hry, tréninková cvičení, hra, vedení míče

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Patrik Synek  
**Title:** Collection of specific games created for young football learners U8-U11

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

### **Abstract:**

The purpose of this bachelor thesis is a compilation and presentation of a collection of specific games created for young football learners U8-U11. The aim is to give the trainers clear instructions for games, which can then improve individual movement skills of young players. In the theoretical part there are described the basic principles of training as well as the importance of such training in this process. The practical part is aimed at creating the collection of games including their division and rules, which is graphically supported with schemes created in soccertutor.com Tactics Manager, and with photographs from the training process of SK Sigma Olomouc young learners. QR code is attached to every game so that one can immediately open a video to requested physical activity and look at it in detail. The result of the thesis is a game collection, which can work as inspiration for trainers when creating training programmes for their young football learners. The collection has been based on consultations with my training colleagues and on my own professional knowledge and practical skills which I have gained throughout my football practical experience.

### **Keywords:**

football, youth training, movement games, training exercises, game, ball control

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 29. dubna 2023

.....

Srdečně děkuji Mgr. Michalovi Hrubému za odborné vedení, cenné rady, čas věnovaný konzultacím a taktéž za jeho vstřícnost a ochotu při vypracovávání práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Charakteristika fotbalu .....	10
2.2 Pravidla fotbalu.....	11
2.3 Fotbal u kategorií přípravek.....	13
2.4 Herní výkon.....	15
2.4.1 Individuální herní výkon (IHV) .....	16
2.4.2 Týmový herní výkon (THV) .....	17
2.5 Didaktické formy tréninkového procesu .....	21
2.5.1 Organizační formy .....	21
2.5.2 Sociálně interakční formy.....	25
2.5.3 Metodicko-organizační formy (MOF) .....	26
2.6 Senzitivní období .....	29
3 Cíle.....	33
3.1 Hlavní cíl.....	33
3.2 Dílčí cíle .....	33
4 Metodika .....	34
4.1 Výzkumný soubor .....	34
4.2 Metody sběru dat .....	35
5 Výsledky.....	37
5.1 Hodnocení pohybových her hráči.....	37
5.2 Pohybové hry – Honičky .....	38
5.2.1 Hoňka s míčem .....	38
5.2.2 Mrazík.....	39
5.2.3 Ocásky .....	41
5.2.4 Rybičky a rybáři .....	42
5.2.5 Kolotoč.....	44
5.3 Pohybové hry – specifické .....	46

5.3.1	Člověče, nezlob se .....	46
5.3.2	Biatlon.....	48
5.4	Pohybové hry – Reakční.....	50
5.4.1	Rubikova kostka.....	50
5.4.2	Čísła.....	52
5.4.3	Sběrači .....	54
5.4.4	Barvy .....	55
5.4.5	Hlava, ramena.....	57
5.4.6	Zelená, oranžová, červená.....	58
5.4.7	Zrcadlo .....	60
5.5	Pohybové hry – úpolové .....	61
5.5.1	Koza .....	61
5.5.2	Přetlak za ramena ve stoje .....	63
5.5.3	Trakaře.....	64
5.5.4	Vezmi vejce.....	65
5.5.5	Vodní souboj.....	67
5.5.6	Překážková dráha .....	68
6	Závěry .....	70
7	Souhrn .....	71
8	Summary.....	72
9	Referenční seznam .....	73
10	Přílohy.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
10.1	Například vyjádření etické komise.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>



# 1 ÚVOD

Fotbal je jeden z nejpobulárnějších sportů na světě a poutá také pozornost stovek milionů dětí. Jedním z klíčových faktorů úspěchu v tomto sportu je dobrá fyzická kondice, technické dovednosti hráčů a v neposlední řadě také kvalitní příprava dětí již od nejmenších fotbalových kategorií přípravek. Zejména v případě fotbalových přípravek je důležité věnovat pozornost rozvoji pohybových schopností hráčů, aby byli schopni zvládnout náročné tréninkové i zápasové situace. Fotbal byl pro mě už od malička nedílnou součástí mého života a to, ať už jako fotbalista, tak v posledních letech již spíše trenéra mládeže v rámci fotbalového klubu SK Sigma Olomouc.

Fotbal, který je celosvětovým fenoménem, tak prožívá po období covidu a v poslední době také významné ekonomické inflace, spoustu problémů. Nejsložitější situace je u středně velkých a malých fotbalových klubů, a týká se jak finanční stránky klubu, tak i práci s mládeží. Většina fotbalových trenérů, kteří se do trénování mládeže pustí, to dělá nezištně a především pro jejich či naše děti a mnohdy na této časově náročné činnosti spíše finančně strádají. Věnují dětem svůj čas a svoji energii a snaží se z nich vychovat nejen kvalitní fotbalisty, ale i slušné lidi. Proto tento sborník vznikl a má sloužit jako pomocná ruka pro trenéry, kteří se této činnosti chtějí naplno a s chutí věnovat. Za což jim patří velký dík.

Významem této bakalářské práce je vytvořit sborník pohybových her pro příprakové kategorie ve fotbale a zdůraznit jejich význam v tréninkovém procesu. Každá hra ve sborníku je zaměřena na rozvoj konkrétní pohybové schopnosti, avšak celkově jsou tyto hry navrženy tak, aby přispěly k celkovému rozvoji pohybových schopností dětí v příprakových kategoriích. V teoretické části práce jsou poskytnuty ucelené informace, které by měly pomoci trenérům při vedení tréninkového procesu s příprakovými hráči. Zároveň jsou zde uvedeny důvody, proč by měl trenér klást důraz na všeobecný rozvoj mladých fotbalistů úměrně k jejich věku. V praktické části jsme se spolu s mým vedoucím práce Mgr. Michalem Hrubým zaměřili na popis 20 pohybových her rozdělných do 4 kategorií, a to honičky, upolové hry, specifické hry a hry na rozvoj reakční rychlosti.

Hlavní myšlenkou tvorby tohoto sborníku je pomoc a inspirace pro trenéry fotbalových přípravek, kterým by mohly efektivně posloužit v tréninkovém procesu pro kvalitní rozvoj pohybových schopností jejich fotbalových svěřenců.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je to týmový sport, který hrají vždy dva týmy proti sobě na přesně vymezeném hřišti. K základním pomůckám a vybavení patří fotbalový míč, který se daný tým snaží dostat do branky soupeře v rámci předem stanovených pravidel a to kopem nohou, tělem, hlavou či jakoukoli jinou částí těla kromě horní končetiny. Nejen u nás ale i celosvětově je nejoblíbenější a nejvíce rozšířeným sportovním odvětvím (Plachý, Procházka 2014).

Fotbal je fenoménem, který spojuje lidi po celém světě. Díky své kráse a jednoduchosti si fotbal může zahrát kdokoli. Jediné co k tomu člověk potřebuje je míč a dvě branky. Je atraktivní jak pro profesionály, tak i pro amatéry. V oblasti profesionálního sportu jde především o výsledky, trofeje, velké hráčské hvězdy, kluby a v neposlední řadě také o finanční hledisko fotbalu jako takového. Jedná se například o obrovské peníze prostřednictvím reklamy, televizních práv, sponzoringu apod. Na amatérské úrovni jde hlavně o zábavu, aktivní odpočinek s přáteli a pravidelný pohyb, který napomáhá správné činnosti našeho pohybového ústrojí a kardiovaskulárního systému (Votík, 2003).

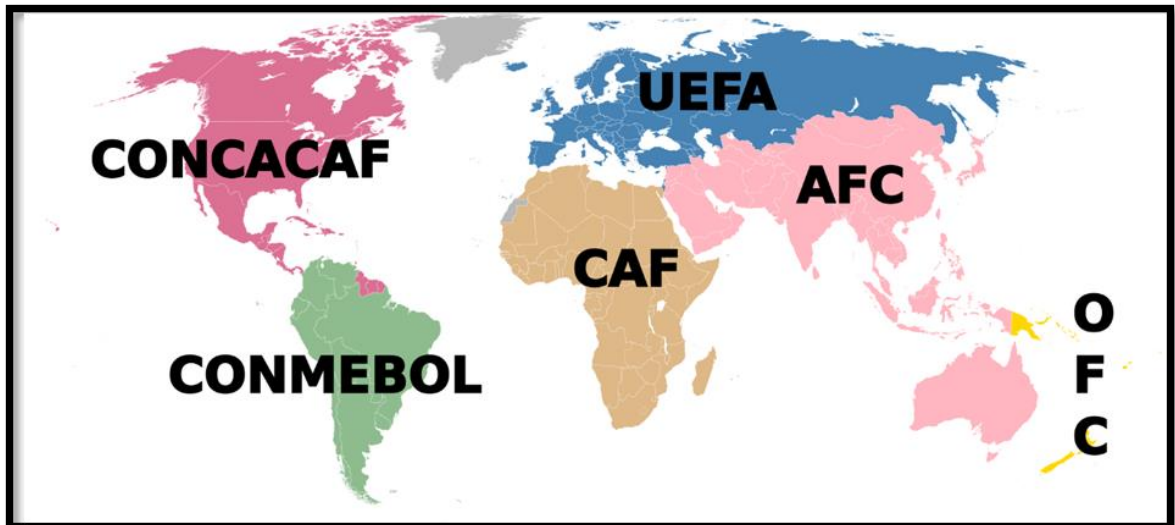
Fotbal prochází téměř všemi sférami každodenního života, jako je na příklad celkově výchova dětí a mládeže, vzdělávání, fair play, základy komunikace ve společnosti, psychická odolnost a v neposlední řadě také fyzická kondice, neboť fotbal a sport obecně, ať už amatérský či profesionální nás vede k základům zdravého životního stylu, který souvisí s pravidelným pohybem a zdravým stravováním a to nejen v rámci výchovy mládeže (Plachý, Procházka 2014).

Mezi nejvýznamnější fotbalové organizace světa patří FIFA („Fédération Internationale de Football Association“), která je nejvyšší fotbalovou institucí na světě se sídlem v Ženevě ve Švýcarsku. Druhou nejznámější organizací je UEFA („Union Européenne de Football Association“), jenž má na starosti řízení celého evropského fotbalu (Votík, 2016).

V posledních letech se fotbalovém prostředí po celém světě, ať už pod záštitou organizace FIFA, UEFA nebo jiné objevuje prevence vůči nejrůznějším celosvětovým problémům, jako je například rasismus, drogy, násilí, válečné konflikty apod. (Kureš et al., 2016).

## Obrázek 1

Mapa šesti regionálních konfederací, fifa.com



Fotbal se neustále vyvíjí. V současnosti je kladen stále větší a větší důraz na fyzickou kondici a vrozené fyzické predispozice. Stává se více sportem založeným na atletických pohybových schopnostech jedince, a tudíž se pomalu stává vzorem ideálního fotbalisty atlet. Vše je potřeba zvládat pod tlakem a v daleko kratším čase. Důležitými prvky jsou také prostorové vnímání, rychlost reakce, herní inteligence hráče. Zatímco v dřívějších letech nebyl fotbal tolik o rychlosti, ale spíše o taktice, individualitách, efektivitě herních systémů a rozestavení, které byli hodně odlišné než ty dnešní (Votík, 2011).

Mezi důležité prvky současného fotbalu patří také prostorové vnímání, rychlost reakce, schopnost samostatného rozhodování a vyhodnocení dané herní situace, herní inteligence hráče apod. Všechny tyto schopnosti či dovednosti se snažíme rozvíjet již od fotbalových školiček, neboli nejmladší kategorií přípravků v rámci tréninků a to například prostřednictvím her a soutěží jako jsou nejrůznější pohybové hry, kde dochází k nevědomému učení jednotlivých dovedností (Caruso, 2016).

## 2.2 Pravidla fotbalu

Pravidla jsou ve fotbale základním stavebním kamenem celé hry, neboť nám říkají, co je ve fotbale dovoleno a co nikoli. Každý účastník samotné hry, jako je například hráč, trenér, rozhodčí a další, se zavazuje tato pravidla dodržovat a respektovat. Stejně jako u zákona platí pravidlo, že neznalost zákona v tomto případě pravidel neomlouvá. Bez jasně vymezených pravidel hry by nebylo možné odehrát žádné fotbalové utkání. Od vzniku moderního fotbalu na

Britských ostrovech se pravidla měla už jen zřídka. Pojetí a význam pravidel je téměř jednotný v rámci globalizace dnešního světa a to prostřednictvím jednotlivých fotbalových organizací, jako jsou UEFA („Union of European Football Associations“), CONCACAF („Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football“), CONMEBOL („South American Football Confederation“), CAF („Confederation of African Football“), AFC („Asian Football Confederation“), OFC („Oceania Football Confederation“). V rámci současného fotbalu platí stejná pravidla hry jak u amatérského, poloamatérského či profesionálního fotbalu, a na jejich dodržování mají dohlížet rozhodčí, komise rozhodčí nebo dokonce samotné organizace (Hargreaves, 2011).

Fotbalové hřiště má tvar obdélníku o rozměrech 45 až 90 m na šířku a 90 až 120 m na délku. Hřiště musí být jasně a přehledně vymezeno vnějšími i vnitřními lajnami. U vnitřního vyznačení hrací plochy se jedná o vymezení velkého a malého vápna, penaltového bodu, půlící čáry včetně kruhu a také vyznačení rohových kopů  $\frac{1}{4}$  kruhu o poloměru 1m. Kromě samotného vymezení hřiště čarami je nutné mít na všech čtyřech rozích umístěné rohové praporky a uprostřed brankové čáry na obou stranách hřiště branku, jejíž rozměry se mohou lišit v závislosti na dané věkové kategorii (Votík, 2003).

U kategorií dospělých hrají proti sobě vždy dvě mužstva, každé v počtu jedenácti hráčů neboli deseti hráčů v poli a brankáře. V zápase je možno střídat v nižších soutěžích hokejovým způsobem libovolný počet hráčů, ale v profesionálních nikoli, zde jde vystřídat nově tři až pět náhradníků v jednom týmu. V nižších kategoriích se samozřejmě liší, jak rozměry fotbalového hřiště, počet hráčů ve hře, možnosti střídání, tak i čas hry samotné. Vše se se vyvíjí s věkem, schopnostmi a dovednostmi hráčů od nejnižších kategorií přípravků U8 až do kategorií staršího dorostu či dokonce mužů. Hrací čas u dospělých je 2x 45 minut, kdy mezi těmito dvě poločasy je vložena patnáctiminutová poločasová přestávka na odpočinek, regeneraci a týmovou taktickou poradu (Kureš et al., 2016).

Mezi základní herní pravidla patří vysvětlení standardních situací, mezi které patří zahájení hry, vhazování míče, kop od brány, míč rozhodčího, pokutový kop, rohový kop, ofsajd, přímý a nepřímý volný kop (Plachý et al., 2016).

Kureš et al. (2016) popisuje ve svém díle co je to autové vhazování, kop od branky, rohový kop a pokutový kop: „Vhazovat bude družstvo, jehož hráč se jako poslední nedotkl míče před tím, než míč celým objemem opustil hrací plochu přes pomezí čáru, ať již po zemi nebo vzduchem. Přímý z vhazování nemůže být dosaženo branky.“

„Kop od branky rozhodčí nařídí, jestliže míč, kterého se jako poslední dotkl hráč útočícího družstva, přešel po zemi nebo ve vzduchu celým svým objemem brankovou čáru a nebylo přítom dosaženo branky. Branky může být dosaženo přímo z kopu od branky, ale pouze proti soupeřovu

družstvu; když se přímo po provedení kopu od branky dostane míč do branky hráče, který kop provedl, nařídí rozhodčí kop z rohu ve prospěch soupeřova družstva.

„Kop z rohu rozhodčí nařídí, jestliže míč, kterého se jako poslední dotkl hráč bránícího družstva, přešel po zemi nebo ve vzduchu celým svým objemem brankovou čáru a nebylo přitom dosaženo branky. Branky může být dosaženo přímo z kopu z rohu, ale pouze proti soupeřovu družstvu; když se přímo po provedení kopu z rohu dostane míč do branky hráče, který kop provedl, nařídí rozhodčí kop z rohu ve prospěch soupeřova družstva.“

„Pokutový kop rozhodčí nařídí, jestliže se hráč dopustí přestupku, za který se nařizuje přímý volný kop ve vlastním pokutovém území“ (p. 133).

## **2.3 Fotbal u kategorií přípravek**

Kategorie přípravek je věkovou kategorií dětí od šesti do jedenácti let, která navazuje na pohybovou školičku nejmenších dětí, kde se učí základní pohyby nezávisle na hře samotné. Přípravky se dělí na tři podkategorie a těmi jsou mini přípravky, mladší přípravky a starší přípravky. Hra se liší počtem hráčů v poli, herním časem, úpravou pravidel vzhledem k věku dětí, rozměry hřiště, případně velikostí míče apod (Plachý, Procházka 2014).

Mini přípravky jsou zpravidla věkové kategorie těch nejmenších fotbalistů, konkrétně U6 až U7. Často tyto kategorie hrají ve formátu malých forem 3+1 nebo 4+1, se třemi nebo čtyřmi hráči v poli plus s brankářem, který se především zapojuje do hry jako další hráč. Funguje zde hokejový typ střídání hráčů, který umožňuje opakované střídání hráčů dle potřeby hry. Herní čas se může lišit ale dle pravidel FAČR je stanoven na 4x 15 minut, ale vše záleží na vzájemné dohodě vedoucích jednotlivých týmů. Velikost fotbalové plochy je stanoven na 15m x 25m, kdy se doporučuje hřiště ohraničit mantinely pro větší plynulost hry. Velikost fotbalových branek je stanovená oficiálně na 2m x 5m, ale doporučuje se vzhled ke zkušenostem z praxe, zapojit i fotbalové mini branečky. Doporučená velikost míče u mini přípravky je číslo 3. Malá domů je ve hře povolená, ale postupně učíme hrát děti hlavně nohou, nikoli jen rukami. Rozehrání autového vhazování rukou, přihrávka nohou a vyvezením míče (Plachý, 2016).

V kategoriích mladších přípravek U8 až U9 se hraje ve formátu 4+1, kdy jsou v poli čtyři hráči a jeden brankář. Střídání hráčů je podobné jako v hokeji. Herní čas jednoho zápasu je 4x 15 minut, avšak se může lišit v závislosti na jednotlivých okresních nebo krajských fotbalových vztazích. Rozměry hřiště jsou 24m x 35m a velikost branky je 2m x 5m. Hraje se s míčem o velikosti číslo 3 nebo 4. Malá domů je u mladší přípravky povolená. Rozehra autového vhazování

je buď vhozením míče rukou, přihrávkou nohou, a nebo vyvezením míče, kdy gól platí po třetím doteku hráče s míčem (Plachý, 2016).

Starší přípravka je věková kategorie U10 a U11, která je důležitá pro přechod na větší formát hry do žákovských kategorií. Herní formát je už 5+1 výjimečně i 6+1 a stále platí hokejový formát střídání. Rozměry hřiště se pomalu zvětšují na 27m x 42m, ale velikost branek zůstává stejná. Hrací doba zápasu je 4x 20 minut. K zápasům starší přípravky se používá pouze míč velikosti číslo 4. Malá domů již povolena není. Rozehrávání autového vzhazování je již pouze vhozením rukou dle pravidel FAČŘ (Plachý, 2016).

## Obrázek 2

*Tabulka rozdělení fotbalových kategorií podle věku (Plachý, Procházka, 2014)*

	Kategorie mládeže	Věkové kategorie	Základní věk	Dovršený věk
<b>Přípravky</b>	<b>Kategorie mladší přípravka</b>	U6	5 let	6 let
		U7	6 let	7 let
		U8	7 let	8 let
		U9	8 let	9 let
	<b>Kategorie starší přípravka</b>	U10	9 let	10 let
		U11	10 let	11 let
<b>Žáci</b>	<b>Kategorie mladší žáci</b>	U12	11 let	12 let
		U13	12 let	13 let
	<b>Kategorie starší žáci</b>	U14	13 let	14 let
		U15	14 let	15 let
<b>Dorost</b>	<b>Kategorie mladší dorost</b>	U16	15 let	16 let
		U17	16 let	17 let
	<b>Kategorie starší dorost</b>	U18	17 let	18 let
		U19	18 let	19 let

Základním rozdílem mezi fotbalem dětí a dospělých je samotný cíl tréninkového procesu, kdy u dospělých jsou hlavním cílem výsledky, zatímco u dětí jde o postupný, přiměřený a všeobecný rozvoj herních dovedností a pohybových schopností úměrně k věku (Memmert, Hüttermann & Orlicz, 2019).

Perič (2015) se vyjadřuje k rozvoji koordinačních schopností a uvádí, že: „Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností“ (p.192).

### Obrázek 3

Tabulka podílu pohybových schopností v procentech (Plachý, Procházka, 2014)

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

Ve fotbale přípravek se snažíme děti učit správné postavení při rozehrávce od brankáře, při vzhazování, rohovém kopu nebo při rozehrávce na půlce. Děti vedeme postupně k návykům týkajících se obsazování hráčů soupeře, pokud náš tým nemá míč. V rámci utkání i tréninkových jednotek bychom měli mladé fotbalisty postupně nabádat ke komunikaci na hřišti, k aktivnímu pohybu bez míče a hlavně také k přepínání mezi obrannou a útočnou fází hry v co nejkratším čase. U přípravek klademe důraz na rozvoj malých forem hry, jako jsou situace 1 na 1, 2 na 2 a apod. Děti učíme nevědomě a hlavně prostřednictvím zábavy, hry a různými soutěži daným fotbalovým dovednostmi a také pohybovým schopnostem, například koordinačním, rychlostním (akční a reakční), silovým vytrvalostním (Griffin, Butler, 2005).

## 2.4 Herní výkon

„Výsledek specifické pohybové činnosti sportovce realizované v soutěžních podmínkách, zaměřené na řešení soutěžních úkolů v souladu s pravidly sportovní disciplíny“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, p. 48).

Herní výkon dělíme na základně vnějších podmínek a vnitřních předpokladů na dispoziční a situační. Dispoziční jsou přímo závislé na vnitřních dispozicích neboli předpokladech. Jedná se o práci centrálního nervového systému, pohybové schopnosti, herní dovednosti, psychickou odolnost a fyzické dispozice vzhledem k požadavkům daného sportu. Situační jsou ovlivněny věcmi a ději kolem nás, které se neustále mění a vyvíjí, jsou hodně proměnlivé, a tudíž jde o schopnost jedince reagovat na dané situace, co nejlépe a co možná jen rychleji. (Votík, 2016).

Ve fotbale se herní výkon dělí na dvě základní části či složky a těmi jsou individuální herní výkon a týmový herní výkon. Tyto složky se navzájem ovlivňují a doplňují (Votík 2003).

Ferguson (2013) říká ve své knize: „Individuality vyhrávají zápasy, zatímco týmy vyhrávají tituly“ (p. 92).

### 2.4.1 *Individuální herní výkon (IHV)*

IHV jedním z nejdůležitějších faktorů ve fotbale. Na jeho samotný rozvoj se klade důraz již od nejmladších fotbalových kategorií přípravků. Úzce spolupracuje s týmovým herním výkonem a vytváří základy pro jeho další formování, neboť tým je soubor individualit s určitými pohybovými schopnostmi a hlavně také herními dovednostmi, jejichž dosažená úroveň, buď týmový herní výkon pozvedne, anebo naopak znehodnotí. Jedná se o to, jak se daný hráč v daném zápase chová na hřišti, jak se pohybuje s míčem, bez míče, jak zvládá svoji herní pozici, co dělá, když získá míč, jak se chová po ztrátě míče apod. Herní výkon jednotlivce je ovlivněn také taktickým a technickým projevem fotbalisty. Taktický projev je vnitřní projev fotbalisty, kdy je hlavním cílem výběr vhodného způsobu provedení pohybového úkolu. Technický je naopak vnějším projevem, kdy jde úroveň kvality provedení daného pohybového úkolu, ať už s míčem nebo bez něj. Složkami IHV jsou herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatická a psychická charakteristika hráče (Fajfer, 2005).

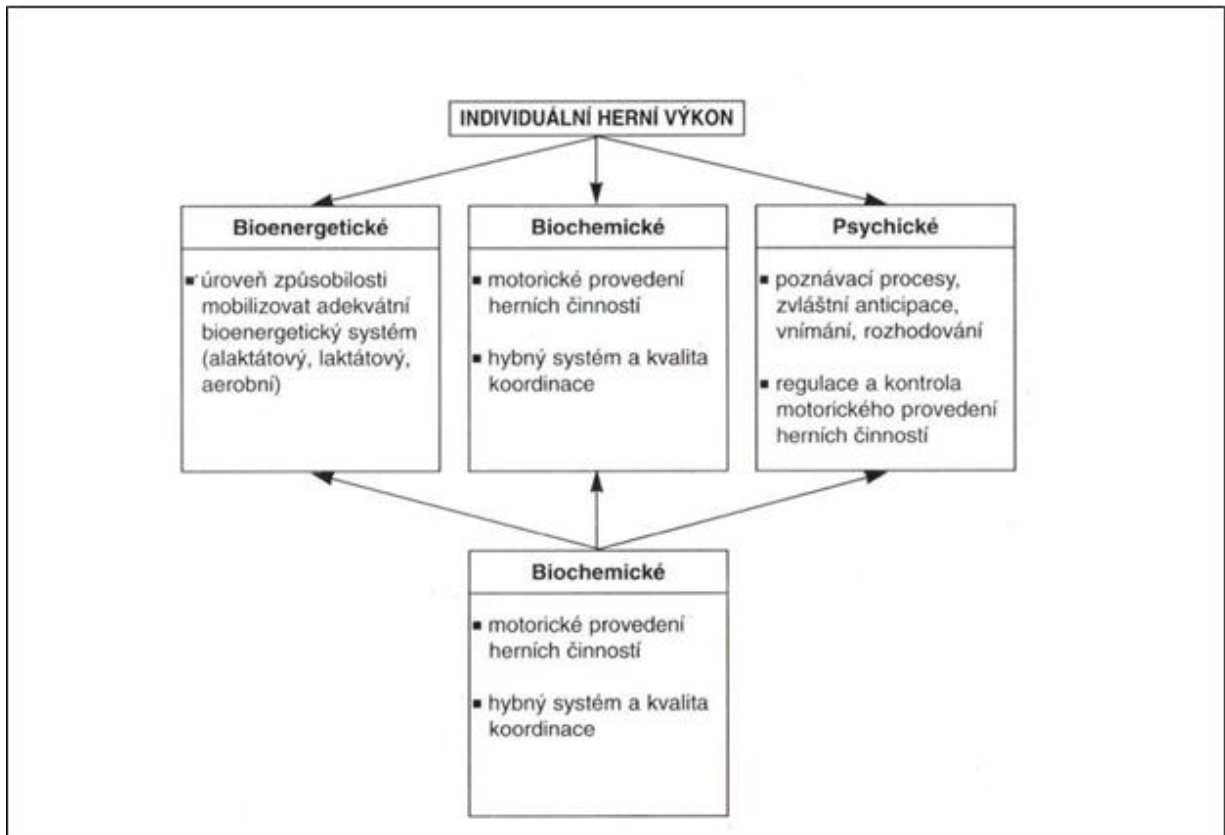
IHV se ve fotbale dělí na obranné herní činnosti jednotlivce a na útočné herní činnosti jednotlivce. Do speciální kategorie IHV patří individuální herní výkon brankáře, který se také skládá z obranné složky a útočné složky. Do obranné patří řízení obrany, komunikace, volba optimálního postavení, chytání míče (přízemních, polovysokých, vysokých střel), odebírání, vybíhání pro míč a stahování míče. Útočná složka se skládá z řízení hry, komunikace, zpracování míče, přihrávek, výkopu, rozehrávky, výhozu a z obcházení hráčů (Caruso, 2016).

Mezi obranné herní činnosti jednotlivce (OHČJ) patří výběr místa, odebírání míče, obsazení soupeře s míčem i bez. Souvisí s herní prací jednotlivce směřující do defenzivní činnosti, kdy se maximálně snaží přerušit ofenzivní snahy soupeře. Útočné herní činnosti jednotlivce jsou činnosti fotbalisty, kdy se prostřednictvím svého pohybu s míčem nebo bez, snaží pomoci týmu ve snaze vstřelit gól do soupeřovy sítě. Jedná se o hru s míčem, bez míče, vedení míče, zpracování, střelbu, přihrávky, obcházení soupeře, náběhy, aktivní pohyb, efektivitu využití práce s prostorem, výběr místa a nabíhání (Plachý, 2016).



#### Obrázek 4

Komponenty IHV (Fajfer, 2005)



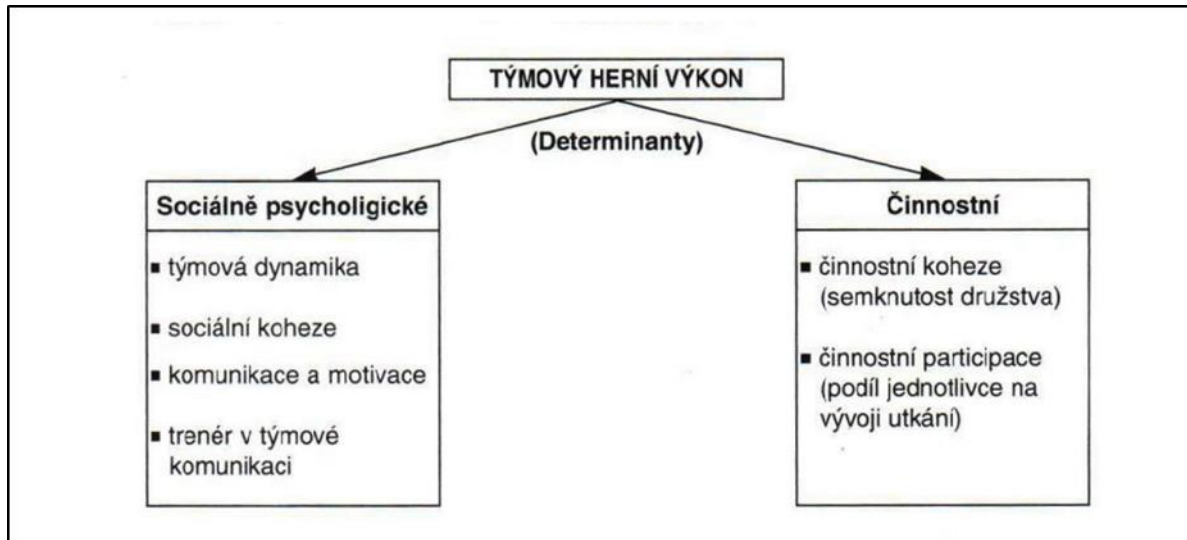
#### 2.4.2 Týmový herní výkon (THV)

Základem týmového herního výkonu je individuální herní výkon jednotlivce. Vychází ze vzájemné spolupráce jednotlivých individualit, která dá podnět ke vzniku týmu. Týmová spolupráce je vždy za účelem dosažení vytyčeného cíle. Cíle jsou buď krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé. Krátkodobým cílem se ve fotbale rozumí, co nejlepší výsledek v daném zápase, kdy náš tým dokáže přehrát soupeře v co největším možném rozdílu, a to jak herním, tak i výsledkovým. Mezi střednědobé cíle můžeme vytyčit například, jak bychom se chtěli umístit, kolik bychom chtěli získat bodů, co bychom chtěli zlepšit, kolik bychom rádi nastříleli branek v dané půlsezóně či sezóně. Pod dlouhodobými cíli týmu se rozumí jistý herní progres, dlouhodobé dosahování na nejvyšší místa tabulky, apod (Buzek et al., 2007).

Týmový herní výkon je ovlivněn mnoha jednotlivými faktory v rámci daného týmu, kterým se říká složky týmového herního výkonu, mezi které patří individuální herní výkon, úroveň komunikace, motivace hráčů, dynamika vztahů a sociální soudržnost (Light, Kirk, 2018).

## Obrázek 5

Komponenty THV (Fajfer, 2005)



Do týmového herního výkonu řadíme také herní kombinace a herní systémy. Herní kombinace je uvědomělá spolupráce dvou a více hráčů a do jak v útočné fázi s cílem organizovaně a účinně dosáhnout vstřelení branky, tak i v obranné fázi za účelem efektivity zamezení gólových možností soupeře prostřednictvím spolupráce se spoluhráči. Herní kombinace se dělí tedy na obranné a útočné. Do útočných řadíme kombinace přihrávkami s cíle vzniku dobré střelecké pozice, finální neboli průnikové přihrávky, kdy ihned jedinou přihrávkou vystavíme spoluhráče do gólové šance, kombinace přihráj a běž a výměna místa za účelem rozbití obranného bloku soupeře díky rotace jednotlivých herních pozic. Obranné herní kombinace pak závisí na kvalitě týmové spolupráce nejen obránců ale soustavě celého týmu. Patří mezi ně přebírání hráčů neboli vzájemné zajišťování, kdy dochází k vědomé komunikaci obránců s cíle předání hráčů soupeře spoluhráči, zdvojení hráčů soupeře, kdy dochází k zesílení bránění daného hráč, vystavení soupeře do ofsajdu a v neposlední řadě samotné obsazování hráče s míčem i bez něj (Fajfer, 2005).

Herním systémem rozumíme systémové pojetí fotbalu z hlediska taktiky daného týmu, která vychází z herních podmínek konkrétního herního rozestavení. Herní systémy se neustále vyvíjí. Zvolení ideálního systému u daného týmu se vždy musí odvíjet od jednotlivých schopností a dovedností, které se v týmu projevují. Úkolem trenéra je vždy poznat na jedné straně slabiny týmu a na té druhé silné stránky, na kterých následně postaví herní systém s danou fotbalovou taktikou. Mezi nejlepší strategy současného fotbalu patří jednoznačně Louis Van Gaal, nizozemský fotbalový trenér, který vedl například Holandskou reprezentaci, Ajax, Manchester

United č Barcelonu, Pep Guardiola, španělský trenér, jenž vyhrál s Barcelonou vše, co jen bylo možné, José Mourinho, Carlo Ancelotti, Sir Alex Ferguson a u nás například Karel Brückner, bývalý dlouholetý trenér České fotbalové reprezentace s nímž získal bronzové medaile na mistrovství Evropy 2004 v Portugalsku. Mezi příklady herních systémů patří herní systémy s rozestavením 4-4-2, 4-3-3, 4-5-1, 3-5-2 a 3-6-1 apod. (Mariman, Berger & Coolen, 2015).

Votík (2005) ve svém díle říká, že: „Dříve se např. hovořilo o systému klasickém (pyramidovém) 1:2:3:5 nebo systému 4:2:4 apod. V současné době pod pojmem systém hry družstva rozumíme systémy útočné a obranné“ (p.17).

Herní systémy dělíme na obranné a útočné. Mezi obranné řadíme zónovou obranu, osobní obranu, kombinovanou obranu. Naopak mezi útočné patří postupný útok, rychlý protiútok, kombinovaný útok.

„Kladem postupného útoku je kontrola míče (možnost mezihry, tedy uplatnění taktiky hry na čas), ... možnost následného přechodu do nátlakové hry, možnost střídání variabilních útočných prostředků. Nedostatkem je poměrně malý prostor na útočení, dostatek času k reorganizaci obrany soupeře, po ztrátě míče je možnost rychlého protiútku soupeře apod.“ (Bedřich, 2006, p. 77).

„Kladem rychlého protiútku je možnost využití volných prostorů v obraně soupeře, jeho vedení ze zabezpečené obrany, možnost překvapení soupeře a využití jeho chyb v organizaci hry. Záporom je osamocenosť hrotových hráčů při nedostatečné podpoře hráčů středových, možnost soupeře využít ofsajdu při nabíhání útočících hráčů.“ (Bedřich, 2006, p. 77).

### Obrázek 6

Schéma individuálního a týmového herního výkonu ve fotbale (upraveno podle Votíka & Zalabáka, 2011, s. 32)

A. Herní činnosti jednotlivce		
útočné		výběr místa přihrávání zpracování míče vedení míče obcházení střelba
obránné		obsazování hráče s míčem obsazování hráče bez míče obsazování prostoru odebírání míče
B. Hra brankáře		
útočná fáze	bez míče	řízení hry výběr místa
	s míčem	vykopávání přihrávání vedení obcházení - zpracování
obránná fáze	bez míče	řízení hry volba optimálního postavení
	s míčem	chytání vyražení odebírání
C. Herní kombinace		
útočné	založené na	přihrávce výměně místa činnosti 'přihraj a běž'
obránné	založené na	vzájemném zajišťování přebírání hráčů zesíleném obsazování hráčů s míčem součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru
D. Herní systémy		
útočné	system	postupného útoku rychlého protiútku kombinovaného útoku
	system	zónové (územní obrany) osobní obrany kombinované obrany

## 2.5 Didaktické formy tréninkového procesu

Didaktické formy slouží k tvorbě tréninkového procesu. Napomáhají k efektivitě tréninků a vedou hráče s cílem dosažení maximální výkonnosti a splnění svých stanovených cílů, které jsme si vytyčili na samotném začátku tréninkového procesu. Jsou ovlivněny mnoha různými faktory, které hrají zásadní role v rámci výkonnostní přípravy hráčů. Mezi tyto faktory patří například individuální kvalita každého hráče, pohybové schopnosti a herní dovednosti, na základě kterých se prostřednictvím didaktických forem, sestavuje, upravuje a navrhuje praktická část tréninkového procesu, aby co nejlépe vyhovovala úrovni individuální kvality hráčů a v neposlední řadě pracovala na zdokonalení jednotlivých složek sportovního výkonu jednotlivce i samotného týmu jako celku. (Fajfer, 2005).

Jedním z klíčových faktorů je samotná osobnost trenéra, od které se odvíjí celý tréninkový proces. Trenér řídí a vede jednotlivé činnosti v rámci herní, pohybové přípravy, vytváří taktiku, komunikuje s hráči, nastavuje pravidla v týmu, vede je v zápasech, je rádcem a snaží se udržovat celistvost týmu i díky psychické připravenosti a odolnosti týmu. Velký až klíčový podíl má na sestavování tréninkového cyklu skrze didaktické formy, které dělíme na organizační formy, sociálně-interakční formy a metodicko-organizační formy (Votík, 2003).

### 2.5.1 *Organizační formy*

„Plánovitý, řízený pedagogický proces zvyšování sportovní výkonnosti zaměřený na dosahování maximálních výkonů a na vítězství nad soupeřem“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, p. 53).

Základní organizační jednotkou sportovního tréninku je tréninková jednotka (TJ). Každá tréninková jednotka má jasně danou svoji vnitřní strukturu neboli stavbu. Máme různé typy TJ podle jejího zaměření. Návčiková je zaměřená na návčik či na nauku nových herních dovedností nebo pohybových schopností a následně jejich technické provedení, během níž může docházet k rozvíjení taktického myšlení, nikoli však k rozvoji kondičních schopností. Zdokonalovací TJ navazuje na návčikovou, kdy dochází ke zdokonalování nacvičených herních dovedností a to jak z hlediska techniky, tak i z hlediska taktického myšlení vzhledem k dané herní dovednosti. Kondiční typ tréninkové jednotky je typ TJ, kdy cíleně dochází k rozvoji kondičních pohybových schopností ve fotbale a to s míčem nebo bez něj. Jedná se o specifický trénink, který napomáhá k lepší činnosti plumorálního a kardiovaskulárního systému. Dalším typem je regenerační TJ, která se využívá nejčastěji jeden až dva dny po utkání, kdy má za úkol napomoci k urychlení

zotavovacích procesů v rámci organismu hráčů. Posledním typem tréninkové jednotky je smíšená, která patří mezi nejpoužívanější typy v tréninku. Dochází u ní k rozvoji individuálního i týmového herního výkonu (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Periodizace je pojem ze sportovního tréninku, který znamená rozdělení tréninků na jednotlivé tréninkové bloky ohraničené daným časovým obdobím. Liší se délkou časového období a hlavně také cíli, které si pro daný tréninkový cyklus vytváříme. Je úzce spjatá s dosažením požadované trénovanosti a s dosažením vytyčeného výkonu pro dosažení sportovních cílů v rámci daného sportu, tedy fotbalu (Votík, 2011).

Tradiční pojetí rozděluje periodizaci na jednotlivá období v rámci dané sezóny na přípravné období, předzávodní období, soutěžní (hlavní) období, přechodné období. Přípravné období je charakteristické nárůstem kondiční přípravy, zdokonalováním techniky a takticko-psychologickou připraveností na soutěžní období. Tudíž se jedná o fyzickou a psychickou připravenost. Předzávodní slouží k zdokonalení a doladění klíčových takticko-technických prvků v rámci tréninkového procesu s důrazem na kvalitu a intenzitu provedení. Soutěžní období je zase naopak zaměřeno především na dosažení co nejlepších výsledků v rámci zápasů. Je mu v rámci tréninkového procesu věnována velká pozornost v oblasti zdokonalování herních situací a dovedností, které se nám objevují v jednotlivých zápasech a je na nich potřeba intenzivně pracovat, abychom mohli dosahovat vytyčených výsledků. Posledním obdobím je přechodné období, které je zaměřeno z velké části na regeneraci či tréninky s nízkou intenzitou a na odpočinek před přípravným obdobím. Ve fotbale je složení období následující: letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní a letní přechodné (Perič, 2015).

Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001) říkají ve svém díle: „Tréninkový cyklus je časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů, které vzájemně souvisejí. Má svoji základní strukturu, která svým obsahem i dynamikou zatížení opakovaně působí a vyvolává změny trénovanosti a výkonnosti sportovců“ (p. 58).

Tréninkový cyklus se podle délky trvání dělí na mikrocykly, mezocykly a makrocykly. Mikrocyklus je několikadenní tréninkový plán, nejčastěji v trvání okolo jednoho týdne, který obsahuje několik tréninkových jednotek. Mezocyklus je tvořen dvěma a více mikrocykly a jedná se o časové období dvou až šesti týdnů v rámci tréninkového procesu. Makrocyklus je období o délce několika měsíců až dokonce poloviny roku i déle. Je složen ze dvou a více mezocyklů (Perič, 2015).

Struktura TJ se skládá ze tří důležitých částí, kterými jsou úvod, hlavní část a závěr. Někdy se v odborné literatuře dočítáme i o čtvrté, která nese název průpravná část tréninkové jednotky, kterou řadíme mezi úvodní a hlavní. Každý trenér by danou strukturu měl respektovat a vycházet

z ní při tvorbě vlastní TJ. Dokladné promyšlení a kvalitní připravenost trenéra na TJ zvyšuje efektivitu očekávaného výkonu (Plachý, 2016).

#### • Úvodní část

Úvod neboli úvodní část TJ, patří na samotný začátek každé TJ. Skládá se ze dvou částí. První částí je zahájení, kdy dochází k seznámení s obsahem, tématy, cvičeními a úkoly, které hráče čekají v rámci tréninku. Zahájení také souvisí s psychickou přípravou hráčů na TJ. Může zahrnovat i případné zhodnocení posledního odehraného utkání, kdy trenéři a hráči se vyjadřují k celkovému hernímu výkonu týmu ale i k jednotlivým individuálním herním výkonům každého hráče týmu (Perič, 2015).

Druhou částí v rámci úvodu je rozcvičení, prokrvení, zahřátí organismu a protažení svalů, které je důležité jako prevence před nejrůznějšími svalovými či pohybovými zraněními. Při rozcvičení jde o aktivaci kardiovaskulárního a plasmorálního systému a jeho správnou funkci. Nejčastější aktivací jsou pohybové hry, které by měli být spíše s nižší intenzitou, kterou budeme postupně navyšovat. Důležité je pak také samotné protažení jednotlivých částí pohybového aparátu a jednotlivých svalových skupin, během kterého se snažíme připravit tělo na hlavní část TJ (Fajfer, 2009).

Po rozcvičení, prokrvení, zahřátí organismu a protažení svalů, následuje průpravná část, ve které se očekává již nárůst intenzity a dynamiky pohybové aktivity, ať už specifické či nespecifické. Trenér by měl v této fázi pracovat s nejrůznějšími aspekty, jako je prostorové vnímání, rozvoj techniky práce s míčem i bez, změnu rychlosti, směru apod. Velký pozitivní vliv má samotná rozmanitost pohybových her, například vzájemná spolupráce, upolové zaměření, nejrůznější míčové hry apod (Plachý, 2016).

#### • Hlavní část

Hlavní část tréninkové jednotky je důležitá vzhledem k plnění předem stanovených cílů týkajících se rozvoje herních dovedností a pohybových schopností. Je považována za samotný vrchol tréninku a dosahuje v ní výkon nejvyšší míry intenzity, která postupně narůstá a zase klesá. Je potřeba respektovat fyzický, kondiční a psychický stav daných hráčů a reagovat na něj. V hlavní části dochází k různým změnám v oblasti energetického krytí, které se liší podle intenzity, velikosti odporu, intervalu zatížení, intervalu odpočinku, počtu opakování a počtu sérií v daném cvičení. Energetické krytí se dělí podle druhů uvolňování energie na několik typů. Mezi ně patří, anaerobní alaktátové, které vzniká uvolněním energie štěpením fosfagenů, a týká se především rychlostní vytrvalosti. Dalším typem je anaerobní laktátové, u kterého se uvolňuje energie neoxidativním štěpením cukrů a souvisí s krátkodobou vytrvalostí. Posledním typem

energetického krytí je aerobní oxidativní, které vzniká uvolněním energie štěpením cukrů a tuků, kdy se jedná o oxidativní štěpení za vzniku kyslíku v rámci střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti (Perič, 2015).

Dle Periče (2015) odborné literatury a sportovní praxe v rámci sportovního tréninku má pořadí jednotlivých cvičení svá pevná pravidla, ze kterých nemusí trenér nutně vycházet, ale mají mu napomáhat k rychlejšímu a efektivnějšímu nárůstu sportovního výkonu daných hráčů v rámci jednotlivých tréninkových jednotek či tréninkových cyklů. Pořadí cvičení je následující:

1. koordinace
2. technika a taktika
3. rychlost, výbušná a maximální síla
4. vytrvalost v rychlosti a výbušné síle, maximální síla
5. aerobní vytrvalost
6. odolnost
7. zotavení
8. protažení

Podle těchto pravidel dělíme hlavní část tréninkové jednotky na dvě části. V první části se věnujeme koordinačním cvičením nejrůznějších typů, například reakční, orientační, diferenční, cvičení na rovnováhu, rytmická, spojování či přizpůsobení. Ve fotbale řadíme koordinaci mezi základní dovednosti, které napomáhají v rozvoji pohybových schopností hráče v rámci jeho techniky a umožňují mu efektivnější schopnost pohybu v rámci zápasu. Zlatý věk rozvoje koordinace je mezi 6. – 12. rokem. Dále do první části řadíme rychlostní cvičení, jako je akční a reakční rychlost a také nácvik nových herních dovedností. Do druhé části patří především rozvoj vytrvalostních schopností a dynamických silových schopností. V této části využíváme průpravných her, případně herních cvičení (Plachý & Procházka, 2012).

#### • Závěrečná část

Závěrečná část tréninkové jednotky slouží k uklidnění organismu po náročném sportovním výkonu, kdy dochází k postupné regeneraci. V rámci této části dochází k protažení jednotlivých svalových skupin, jako prevence před zraněními pohybového ústrojí. Protažení je součástí statické části a součástí dynamické části týkající se uklidnění organismu je pohybová činnost s nízkou intenzitou, která navozuje v organismu postupné uklidnění a zpomalení činnosti kardiovaskulárního a plumorálního systému. Strečink i dynamické protažení napomáhá k rychlejší a efektivnější regeneraci těla daného hráče. Do této části spadá také zhodnocení dané tréninkové jednotky trenérem i samotnými hráči (Mazzantini, & Bombardieri, 2013).



## 2.5.2 **Sociálně interakční formy**

Základním kamenem sociálně interakčních forem je vztah a vzájemná spolupráce mezi trenérem a hráčem a mezi hráči navzájem v rámci daného týmu během tréninkového procesu. Slouží ke zvýšení efektivity jednotlivých cvičení, neboť pro různá cvičení jsou vhodné různé sociálně interakční formy. Tyto formy dělíme na hromadné, skupinové a individuální formy (Buzek et al., 2007).

### • **Hromadná forma**

Jedná se o sociálně interakční formu, kdy během tréninkové jednotky dochází ke cvičení či cvičením, kterých se současně účastní všichni přítomní hráči daného týmu. Vše je koučováno trenérem, který má tak celé mužstvo na starosti v jednom cvičení. Nejčastější využívání této formy je u týmů, které mají pouze jednoho trenéra, anebo menší počet hráčů v rámci tréninkové jednotky, a tudíž se zde nevyplatí využití jiné sociálně interakční formy. Mnohdy to samotné podmínky ani neumožňují. Trenér nemá tak detailní možnost sledovat pečlivě individuální výkony jednotlivých hráčů, což zvyšuje možnost vzniku špatných návyků u jednotlivých herních dovedností (Votík, 2011).

### • **Skupinová forma**

Skupinová forma spočívá v rozdělení týmu na jednotlivé skupinky, kdy se každá soustředí na dané cvičení, které se může od ostatních lišit. Vždy platí pravidlo jedna skupina rovná se alespoň jeden trenér, který řídí činnost dané skupinky hráčů a dohlíží na kvalitu a správnost provedení daného cviku. Cvičení mohou být rozmanitá. Mohou se týkat pohybových schopností i dílčích herních dovedností ve fotbale. Mezi pohybová cvičení patří například koordinace, rychlost, obratnost, úpolová cvičení, zatímco mezi herní cvičení řadíme například vedení míče, přihrávková cvičení, průpravné hry, průpravné cvičení, cvičení se zakončením, případně herní cvičení malých forem (1 na 1, 2 na 2, 3 na 3, apod.). Rozdělení do skupin v rámci tréninkové jednotky má i svá úskalí, která souvisí s počtem hráčů a trenérů potřebných ke správné efektivitě cvičení. V této formě má trenér větší možnost sledovat individuální práci jednotlivých hráčů (Buzek et al., 2007).

### • **Individuální forma**

Hlavním cílem této sociálně interakční formy je zvýšení individuální kvality, techniky, herních dovedností a pohybových schopností hráčů. Díky této formě může dojít ke zlepšení individuálního herního výkonu, který tvoří základní složku týmového herního výkonu. Trenér se

v rámci těchto cvičení může detailněji zaměřit na konkrétní nedostatky, se kterými následně dále individuálně pracuje (Kidman, Hanrahan, 2011).

### 2.5.3 Metodicko-organizační formy (MOF)

Metodicko-organizační formy mají za cíl, simulovat zápasové podmínky v rámci tréninkové jednotky prostřednictvím jednotlivých tréninkových cvičení. Soustředí se na rozvoj pohybových schopností i herních dovedností. Jejich zaměření je, jak na individuální herní výkon jednotlivce, tak i na celkový týmový výkon. Poměr jednotlivých cvičení se odvíjí podle dané věkové kategorie. U menších dětí je doporučeno maximálně zapojovat průpravné hry a pohybové hry, nikoli jen drilově využívat průpravná cvičení. V rámci MOF se doporučuje, aby trenéři volili, co možná nejpestřejší cvičení, aby jejich efektivita mohla být co možná největší, neboť musí hráče zaujmout a zároveň jim mají, co nejvíce přiblížit danou herní situaci. Se situací se pak dále pracuje a pravidelným cíleným cvičením ji zlepšujeme. MOF dělíme na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry (Votík, 2011).

**Tabulka 1**

*Procentuální zařazování MOF v TJ dle věkových zvláštností (Votík, 2016)*

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

## Tabulka 2

Obsah tréninku v ml. Přípravce (Plachý, Procházka, 2016)

<i>Zábavná cvičení a hry na individuální činnost s míčem – každý má míč</i>	25%
<i>Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry</i>	25%
<i>Fotbalové hry a cvičení 1 na 1 a fotbal dvojic a ž pětic, poziční hry</i>	50%

### • Pohybové hry

Pojem hra popisuje Mazal (2007): „Pod pojmem hraní chápeme záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná, obecně pro hraní platná pravidla, je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraní můžeme soutěžit i spolupracovat“ (p. 17).

Pohybové hry jsou hry či cvičení dvou a více hráčů za účelem zdokonalení herních dovedností či pohybových schopností zábavnou formu nevědomého nebo vědomého učení. Nejvíce rozšířené v rámci tréninkové jednotky by měli být u dětí. Jednotlivé hry mohou být zaměřeny rychlostně, obratnostně, silově nebo vytrvalostně. Dochází u nich k zisku nových dovedností či k rozvoji dovedností již dříve získaných a to jak v rámci individuálního herního výkonu, tak i v rámci týmového výkonu. Jako součást pohybové hry můžeme zapojit i práci s míčem, neboť můžeme během hry pracovat, jak na taktické stránce, tak i na té technické. V kategorii dospělých má hra charakter zábavy, odreagování a slouží k celkovému utužení kolektivu (Bělka, 2018).

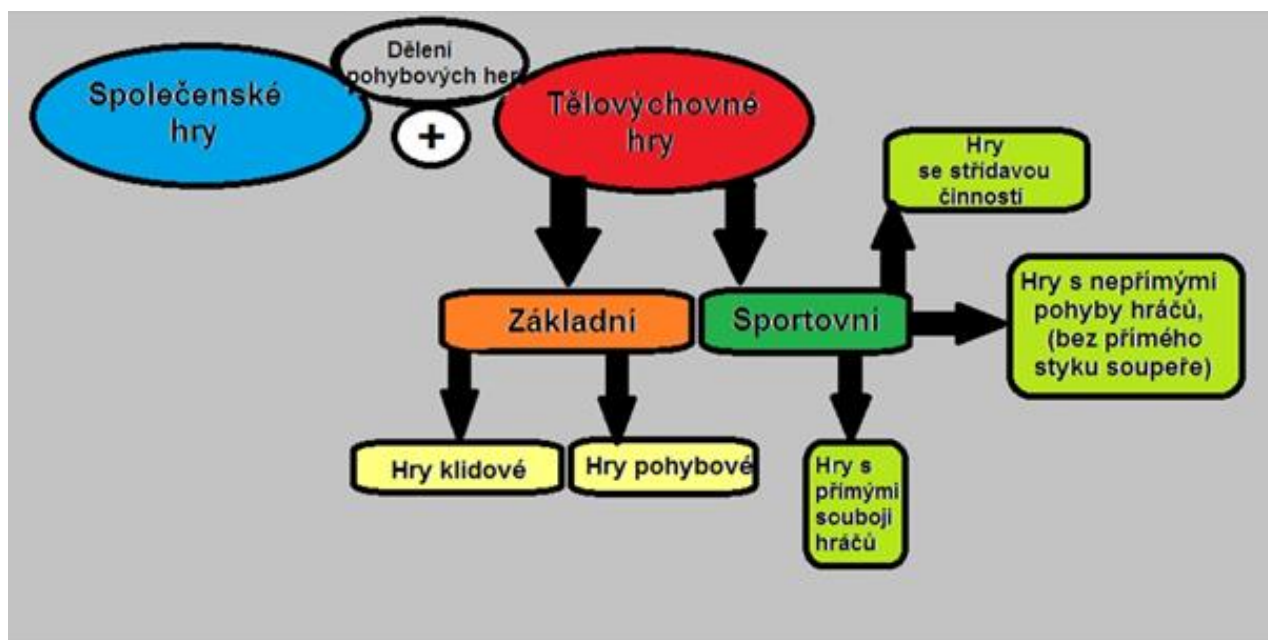
Mazal (2007) stanovuje pravidla:

1. Faktor učitel, trenér, vedoucí hry
2. Soulad s celkovým záměrem hodiny či tréninkové jednotky
3. Přiměřenost věku hráčů, úrovni dovedností, počtu hráčů, podmínkám prostoru, psychomotorickým schopnostem a dovednostem
4. Kvalita náčiní a pomůcek
5. Organizace, popis a pravidla hry
6. Vhodné zatížení hráčů

7. Schopnost reagovat během průběhu hry
8. Variabilita pohybové hry
9. Aktivita hráčů
10. Názornost
11. Délka hry
12. Bezpečnost

### Obrázek 7

Rozdělení pohybových her (Bělka, 2018)



#### • Průpravné cvičení (PC)

Votík (2016) říká ve svém díle: „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 vnějších podmínek, na podmínky proměnlivé. Průpravná cvičení používáme především při nácvičku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči se plně soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem“ (p. 49).

Máme dva typy průpravných cvičení. Jedná se o průpravné cvičení prvního typu, ve kterém jsou podmínky přesně stanovené a slouží tak k rozvoji herních dovedností hráče, avšak ne k rozvoji herní inteligence, neboť zde nedochází k faktoru rozhodování. Pohybové hry

druhého typu nemají pravidla hry předem pevně stanovená, tudíž se musí daný hráč umět rozhodovat během daného cvičení (Buzek et al., 2007).

- **Herní cvičení (HC)**

Votík (2016) říká ve svém díle: „Herní cvičení jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, že soupeřova činnost je přesně vymezena a hráč se může více soustředit na způsob provedení i na klíčové kroky), nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (ty umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách)“ (p. 50).

Rozlišujeme dva typy herních cvičení. Cvičení prvního typu mají předem stanovené herní podmínky a průběh řešení. Zapojení soupeře je limitováno pravidly. Herní cvičení druhého typu nemají pevně stanovené herní podmínky, ani průběh řešení dané herní situace. Jsou jen časově a prostorově omezeny (Plachý & Procházka, 2012).

- **Průpravné hry (PH)**

Votík (2016) říká ve svém díle: „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, tedy i ke změnám rolí hráčů“ (p. 51).

Průpravné hry se nejvíce ze všech MOF podobají klasickému zápasu. Jedná se o souvislé hry zaměřené na rozvoj týmového herního výkonu, kdy se hráči střídají v útočných i obranných rolích. Můžeme je jako trenéři různě modifikovat, a to změnami velikosti hřiště, počtu hráčů, počtu týmů, počtem branek, počtem doteků, pravidly v zakončení (Plachý & Procházka, 2012).

## **2.6 Senzitivní období**

Perič (2004) uvádí: „Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností“ (p. 51).

Senzitivním obdobím je období označované mezi 6 a 12 rokem života dítěte. V tomto období dochází k nejlepším podmínkám pro rozvoj koordinační schopností, které pak

napomáhají s rychlejší adaptací na nové technické dovednosti, jako je například práce s míče apod. Jak již bylo řečeno v předchozích kapitolách této bakalářské práce, tak koordinace je u dětí blízko provázána s technikou a herními dovednostmi dětí. Důležitou podmínkou pro efektivitu tréninku je rozmanitost jednotlivých cvičení a jejich zapojení v rámci jednotlivých metodicko-organizačních forem tréninkové jednotky (Coelho e Silva, Duarte-Mendes, Davids, Travassos, 2019).

Mezi základní pilíře patří střídání aktivit a cvičení především herní a soutěživou formou. Samozřejmě upřednostnit dynamická cvičení před statickými a během nich děti vést zábavou formou a motivovat je, aby si vytvořil vztah k danému sportu a mohli tak sami herně růst a bavilo je to. V neposlední řadě je důležité u dětí rozvíjet vzájemnou spolupráci v rámci kolektivu či dané skupinu. Děti by se měli učit propojovat myšlení s pohybem (Votík, 2011).

Rozvoj rychlosti u dětí se nejlépe rozvíjí mezi 7. až 14. rokem života s doporučeným intervalem zatížení do 10 sekund a intervalem odpočinku 1:6. Jedná se především o akční a reakční rychlost, kdy zapojujeme do tréninkové jednotky cvičení, které jsou lokomočně jednodušší. Postupně pozvolně spojovat rychlost a techniku a sledovat i činnost hrudi a horních končetin a hlídat jejich správnost pohybu (Perič, 2015).

Silové schopnosti se u dětí nejčastěji rozvíjí úpolovými cvičeními se soupeřem, který odpovídá jejich síle a hmotnosti, případně cviky, kdy k posílení především středu těla využíváme jen vlastní hmotnost dítěte. Nejlepší období pro rozvoj síly je u dívek mezi 10. a 13. rokem a u chlapců mezi 13. až 15. rokem života (Perič, 2015).

U dětí mezi 6 a 12 rokem rozvíjíme aerobní vytrvalost kdykoli, avšak s anaerobní vytrvalostí začínáme až od 14. roku života dítěte, dříve nikoli (Perič, 2015).

**Obrázek 8**

Struktura zaměření rozvoje pohybových schopností zohledňující senzitivní období jejich rozvoje i požadavky v tréninkovém procesu (Votík, 2005)

Pohyb. schopnosti	Věk					
	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	16–18
Obecná (dlouhodobá) vytrvalost	••	•••	•••	•••	•••	••
Speciální vytrvalost	X	X	•	••	••	•••
Rychlostní	•••	•••	•••	•••	•••	•••
Silové	•	••	••	•••	•••	••
Koordinační (obratnostní)	•••	•••	•••	•••	••	••

**Legenda:** velikost zaměření

- maximální
- střední
- nízká
- X nepředpokládá se

Obrázek 9

Senzitivní období (Perič, 2004)

## Senzitivní období pro rozvoj schopností

Věk období	do 7 let	7-10 let	10-13 let	13-18 let	18-20 let	20+
	hra	základ I	základ II	růst	výkon	vysoký výkon
<b>VYTRVALOST</b>						
aerobní						
anaerobní						
<b>SÍLA</b>						
základní						
vytrvalostní						
výbušná						
maximální						
svalový objem						
<b>RYCHLOST</b>						
frekvence						
akce						
maximální						
zrychlení						
<b>KOORDINACE</b>						
základní						
kombinace						
komplík. motorika						
rovnováha						
reakce						
pohyb-přesnost						
<b>POHYBLIVOST</b>						
pohyblivost						

malá efektivita vynaloženého tréninku
  střední efektivita
  vysoká efektivita



## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem je vytvoření sborníku pohybových her a cvičení zaměřeného na rozvoj pohybových schopností u kategorií přípravek ve fotbale.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvoření videí s QR kódy pro dané pohybové hry.
- 2) Sestavení pohybových her zaměřených na honičky, specifické hry, hry s reakční rychlost a úpolové hry s využitím technologie QR kódů a programu Tactics Manager.
- 3) Použití jednotlivých pohybových her v tréninkovém procesu přípravek SK Sigma Olomouc včetně zpětné vazby od samotných hráčů.
- 4) Doplnění poznatků a úprava legendy po zkušenosti s uvedením sestavených her do praxe.

## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

V rámci tvorby zásobníku pohybových her jsem čerpal informace z více jak 10 českých a 10 zahraničních zdrojů odborné literatury. Vlastní trenérské zkušenosti z oblasti tréninkového procesu u kategorií přípravků SK Sigma Olomouc a řada konzultací s mými trenérskými kolegy a také s mým vedoucím práce Mgr. Michalem Hrubým, velkou míru přispěly k sestavení tohoto sborníku pohybových her, který má posloužit fotbalovým trenérům přípravků jako pomocník v oblasti tréninku pohybových her. Pohybové hry se zaměřují na komplexní rozvoj pohybových schopností jedince, jako jsou síla, rychlost, koordinace, obratnost, prostorové vnímání, vzájemná spolupráce, komunikace apod.

Ke zkompletování sborníku mi pomohlo z hlediska uvedení her do praxe jejich využití v rámci tréninkového procesu přípravy prvoligového fotbalového mužstva. Jde o skupinu 20-22 hráčů ve věkové kategorii do 11 let. Uvedení do praxe umožnilo doplnění modifikací a identifikaci kritických oblastí u jednotlivých pohybových her. Jednotlivé hry jsem graficky ztvárnil prostřednictvím programu Tactics Manager případně vlastnoručně pořízených snímků v rámci tréninkového procesu s přípravky prvoligového fotbalového mužstva.

Pohybové hry byly zařazeny do úvodní části tréninkové jednotky případně do začátku hlavní části tréninkové jednotky. Čas všech pohybových her byl téměř stejný a to okolo 10 až 15 min dle specifikací dané hry. Hráči hodnotili jednotlivé pohybové hry podobným hodnocením jako ve škole:

- 1 - výborná
- 2 - velmi dobrá
- 3 - dobrá
- 4 - uspokojivá
- 5- špatná

Hráčům byly rozdány lístky, na které každý anonymně napsal známku, jakou by dané hře udělil, dle výše zmíněného hodnocení a vložil složený lístek do krabice s ostatními lístky, tak aby nedocházelo k haló efektu. Z jednotlivých známek na lístcích se udělal známkový průměr hry, který jsme v rámci této práce uvedli k jednotlivým pohybovým hrám v jejich popisu.

## **4.2 Metody sběru dat**

Při psaní této bakalářské práce jsem hledal relevantní písemné zdroje (odborné publikace, periodika a články) v knihovní databázi Univerzity Palackého v Olomouci a také v online databázi EBSCOhost.com. Kromě toho jsem čerpal z materiálů, které poskytuje Úsek trenérů Fotbalové asociace České republiky a také z oficiálních webových stránek organizací FIFA a UEFA. Pro vyhledávání jsem použil tato klíčová slova: fotbal, trénink mládeže, pohybové hry, tréninková cvičení, hra, vedení míče, fotbalová příprava. V referenčním seznamu jsou uvedeny všechny dokumenty, které jsem použil při psaní své bakalářské práce.

### Obrázek 10

Popis obrazového schématu 1 soccertutor.com Tactics Manager



### Obrázek 11

Popis obrazového schématu 2 soccertutor.com Tactics Manager



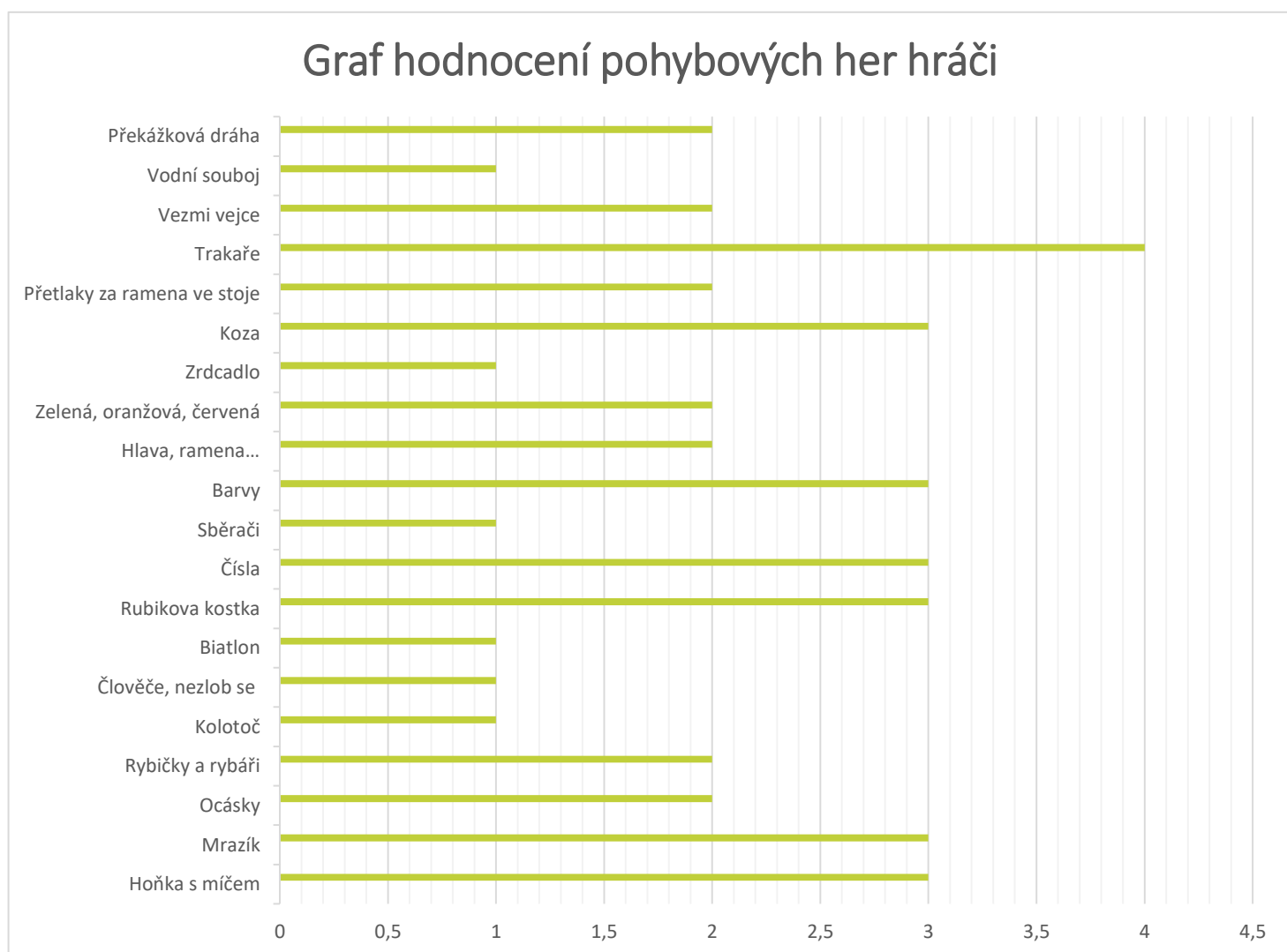
## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Hodnocení pohybových her hráči

Hodnocení pohybových her v rámci tohoto sborníku bylo zpracováno v rámci grafu hodnocení pohybových her hráči, kde vidíme názvy samotných her a jejich průměrné hodnocení. Známkou 1 (výborná) bylo hodnoceno 6 her, známkou 2 (velmi dobrá) bylo hodnoceno 7 her, známkou 3 (dobrá) bylo hodnoceno 6 her, známkou 4 (uspokojivá) byla hodnocena 1 hra a známka 5 (špatná) nebyla udělena žádné z pohybových her v tomto sborníku.

#### Graf 1

*Graf hodnocení pohybových her hráči (název hry a její známka)*



## 5.2 Pohybové hry – Honičky

### 5.2.1 Hoňka s míčem

**Popis hry:** Hráče rozdělíme do 2 týmů na chytače a zajíce, kdy chytači mají za úkol chytit zajíce a předat mu (rozlišovací dres...) babu. Následně se ze zajíce stává chytač a z chytače zajíc. Během hry platí pravidlo, že „opla nepla“, tudíž že nemůžu hned po chyzení vrátit babu zpět tomu, kdo ho před chvílí chytil. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách. Hru ukončuje trenér po uplynutí daného časového intervalu.

#### Upřesnění hry:

- Hráč, který byl nejméněkrát chyten vyhrává.
- Hráči mají stále míč pod kontrolou.

#### Obrázek 12

Hoňka s míčem



**Pomůcky:** počet míčů podle počtu hráčů, rozlišovací dresy, kloboučky pro vyznačení hřiště

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** prostorové vnímání, vedení a práce s míčem (rozvoj techniky), spolupráce

**Modifikace:** různý počet chytačů, chytači nemusí běhat s míčem, místo předávání rozlišky chycený hráč udělá například slalom a může se vrátit zpět, apod.

**Kritická místa:**

- Hráč vyjede s míčem mimo vyznačené území.
- Hráč zapomene a po chycení opět vrátí babu hráči, který ho chytil.
- Nízká intenzita hry. Potřeba zapojit více chytačů.
- Špatný pohyb hráčů s míčem.

**Hodnocení: 3**



### 5.2.2 *Mrazík*

**Popis hry:** Hráče rozdělíme do 2 týmů na mrazíky, kteří chytají, a na obyčejné hráče, kteří se snaží zachránit. Mrazíci mají za úkol pochytat všechny obyčejné hráče. Jakmile mrazík chytí hráče, tak se daný hráč zastaví na místě, kde byl chycen a rozkročí nohy od sebe. Mrazík „babu“ nepředává, jen chytá. Hráči se mohou mezi sebou navzájem osvobodit, pokud hráč, který není chycen, podleze mezi nohama hráče, který již chycen je. Pokud byl chycený hráč osvobozen podlezením, tak se vrací zpět do hry. Během osvobozování nemůže být daný hráč chycen mrazíky. Hra končí v okamžiku, kdy mrazíci pochytají všechny obyčejné hráče, a nebo po uplynutí daného časového intervalu hru ukončí trenér, a pak vyhrávají obyčejní hráči. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

**Upřesnění hry:**

- Mrazíci vyhrávají, pokud budou všichni hráči pochytáni.
- Hráči vyhrávají, pokud nebudou pochytáni než trenér hru ukončí.

### Obrázek 13

Mrazík



**Pomůcky:** rozlišovací dresy, kloboučky pro vyznačení hřiště, míče

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce

**Modifikace:** různý počet chytačů, zapojit do hry míče, chyceného hráče můžeme zachránit jinou pohybovou činností (přeskočení hráče, oběhnutí hráče, apod.)

**Kritická místa:**

- Hráč vyjede s míčem mimo vyznačené území.
- Mrazík chytí hráče, který právě zachraňuje jiného hráče.
- Nízká intenzita hry. Potřeba zapojit více chytačů.
- Špatná spolupráce hráčů.
- Špatně provedené zachránění hráče.

**Hodnocení: 3**





### 5.2.3 *Ocásky*

**Popis hry:** Každý hráč si vloží zezadu za pas rozlišovací dres (ocásek). Hra je založena na principu všichni proti všem. Po zahájení hry si hráči navzájem mezi sebou kradou ocásky. Po uzmutí ocásku jej mají za úkol zahonit mimo hrací plochu. Hráč, kterému byl dres sebrán, si musí ihned pro něj běžet, zpět si ho nasadit a pokračovat dále v chytání. Hráč, který nemá ocásek za pasem tak nemůže odebírat ocásky druhým, dokud si ho nenasadí zpátky. Vyhrává hráč, který nasbíral za daný časový interval nejvíce ocásků. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

#### **Upřesnění hry:**

- Vyhrává hráč, který nasbíral za daný časový interval nejvíce ocásků.
- Hráči bez ocásku nesmí odebírat ocásky.

#### **Obrázek 14**

*Ocásky*



**Pomůcky:** počet rozlišovacích dresů podle počtu hráčů, kloboučky pro vyznačení hřiště, míče pro všechny hráče (v případě zapojení míče do hry)

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce, rozvoj techniky a práce s míčem (v případě zapojení míče do hry), reakční rychlost, kontrola a krytí

**Modifikace:** zapojit do hry míče, hra na 1 vítěze, kdo je bez ocásku vypadá, hra na sbírání ocásků – kdo jich bude mít na konci nejvíce tak vyhrává, jinačí pozice ocásku na těle

**Kritická místa:**

- Hráč vyběhne mimo vyznačené území.
- Hráč bez ocásku, odebírá ocásky jinému hráči.
- Nízká intenzita hry. Vložit podmínku, že kdo stojí více jak 3s automaticky ztrácí ocásek.
- Špatná viditelnost ocásku.
- Hráč si drží ocásek.

**Hodnocení: 2**



#### 5.2.4 **Rybičky a rybáři**

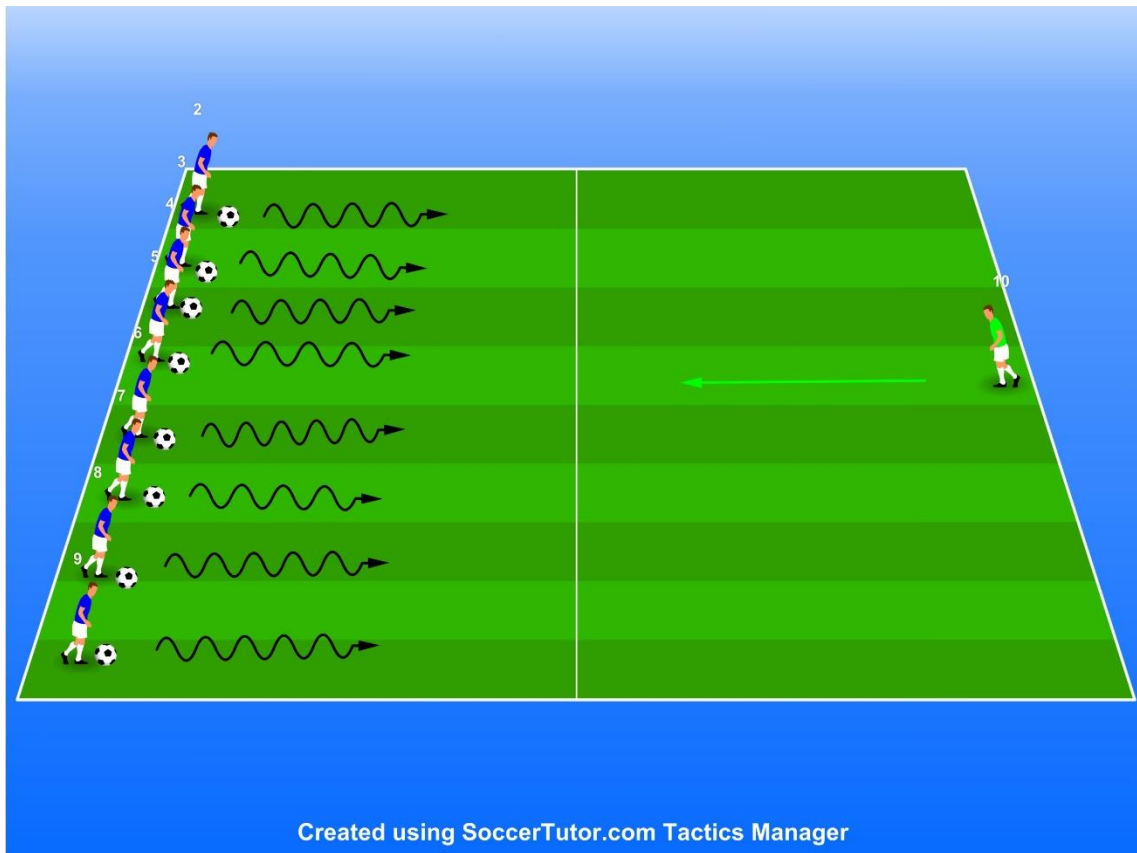
**Popis hry:** Na začátku hry se z hráčů vybere jeden rybář, který si stoupne na opačnou stranu hřiště, než na které stojí zbytek hráčů. Úkolem rybáře je pochyťat všechny rybičky. Úkolem rybiček je nenechat se jen tak pochyťat a vydržet co možná nejdéle. Hru startuje rybář, který vyzve rybičky slovy: „Rybičky, rybičky, bojíte se rybáře“. Po té vybíhají rybičky i rybář proti sobě. Rybář s cílem chytit, co nejvíce rybiček a rybičky s cílem nenechat se chytit. Rybičky ani rybáři nesmí pohybem vracet. Chycené rybičky se stávají rybáři a pomáhají původnímu rybáři s chytáním. Rybáři vyhrají, pokud budou všechny rybičky chyceny a rybičky vyhrají, pokud vydrží zůstat nechycené po trenérem stanovený časový interval. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

**Upřesnění hry:**

- Chycením se z rybiček stávají rybáři.
- Pochytáním všech rybiček vyhrává rybář.
- Je povolen pohyb ve vymezeném prostoru jen směrem dopředu nebo do boku, nikoli zpět.

## Obrázek 15

### Rybičky a rybáři



**Pomůcky:** rozlišovacích dres pro prvního rybáře, kloboučky pro vyznačení hřiště, míče pro všechny hráče (v případě zapojení míče do hry)

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce, rozvoj techniky a práce s míčem (v případě zapojení míče do hry), reakční rychlost, kontrola a krytí míče

**Modifikace:** zapojit do hry míče, rybáři se musí držet za ruce, rybičky se musí držet za ruce, zmenšování a zvětšování prostoru hry

#### Kritická místa:

- Hráč vyběhne mimo vyznačené území.
- Hráč se svým pohybem vrací.
- Rybář vyběhne dříve, než se hráči stačí připravit na nové kolo.

**Hodnocení:** 2

### 5.2.5 *Kolotoč*

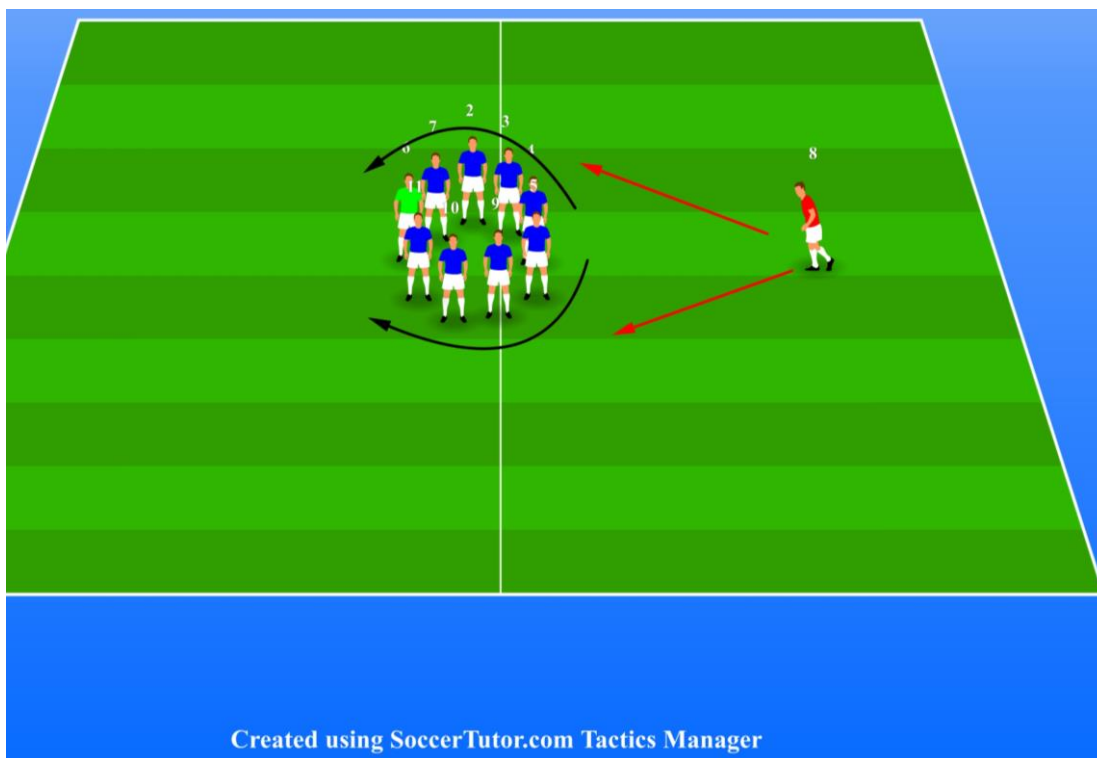
**Popis hry:** Na začátku hry se z hráčů vybere jeden chytač, který bude mít za úkol dotknout se hráče, který je označen rozlišovacím dresem. Zbytek hráčů se drží za ruce a vytvoří kruh, který se může točit doprava nebo doleva, dle potřeby. Nesmí se však pohybovat dopředu, dozadu, do boku, musí být na místě a pouze se otáčet. Na začátku hry stojí chytač ve vzdálenosti 10m od kruhu a dívá se čelně na hráče s rozlišovacím dresem. Chytač se stává vítězem, pokud se dotkne hráče s rozliškou. Kolotoč vyhrává, pokud se nerozpojí, anebo pokud nebude chycen hráč s rozliškou během trenérem stanoveného časového intervalu.

#### **Upřesnění hry:**

- Chytač musí chytit hráče s rozlišovacím dresem.
- Kolotoč se nesmí rozpojit.
- Kolotoč se jen točí, nepohybuje se po hřišti.

## Obrázek 16

### Kolotoč



**Pomůcky:** rozlišovacích dres, kloboučky pro vyznačení hřiště či vzdálenosti od kruhu

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** startovní vzdálenost chytáče od kruhu 10m

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce, reakční rychlost, práce tělem v krytí spoluhráče

**Modifikace:** hráči v kolotoči se drží za předloktí, kolem ramen, nebo jsou na střídačku jeden čelem dovnitř kruhu a druhé čelem ven z kruhu, změna polohy rozlišovacího dresu (za pas, za štulpnu, apod.), chytáč nemusí chytit hráče, ale musí jej z kruhu vytáhnout( spíše už úpolové cvičení), změna obrazce z kruhu na zástup (housenku)

#### Kritická místa:

- Kolotoč se rozpojí.
- Kolotoč se nejen točí ale i pohybuje.
- Špatné počáteční postavení hráčů a chytáče.

**Hodnocení: 1**



## 5.3 Pohybové hry – specifické

### 5.3.1 Člověče, nezlob se

**Popis hry:** Na začátku hry se z hráčů vytvoří čtyři týmy (ideálně po čtyřech hráčích). Každý tým má svoji základnu a svůj domeček (podle barev). Každý tým dostane svoji hrací kostku. Hra začíná hodem kostkou prvního hráče z jednotlivých týmů. Hráč musí tak dlouho házet kostkou, dokud nehodí šestku, pak může sebe nasadit do hry. Po hodu šestky, hráč hází znovu a jaké číslo hodí, tak tolik kol musí po dráze oběhnout a vrátit se do bezpečí svého domečku. Pokud je hráč na dráze dohnán a chycen hráčem jiného týmu (vyhozen), tak se musí vrátit zpět na pole základny a hází znovu, dokud nenasadí. Na dráze může být v jednu chvíli z každého týmu pouze jeden nasazený hráč. Vítězem hry se stává tým, který se jako první celý tým dostane do svého domečku. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

#### Upřesnění hry:

- První tým v domečku vítězí.
- Kolik hodíš, tolik kol běžíš.
- Pokud tě dožene hráč soupeřova týmu, tak jsi vyhozen z dráhy a musíš zpět na základnu.

## Obrázek 17

Člověče, nezlob se



**Pomůcky:** rozlišovacích dresy, hrací kostky, kloboučky pro vyznačení dráhy, domečků a základen, míče

**Počet hráčů:** 12 a více

**Rozměry:** průměr kruhu 20m (možnost úpravy dle potřeb trenéra)

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce, rozvoj techniky a práce s míčem (v případě zapojení míče do hry), reakční rychlost,

**Modifikace:** zapojit do hry míče, zvětšení či zmenšení průměru dráhy, více hráčů na dráze, bez vyhazování, jiná pravidla hodů kostkou

### Kritická místa:

- Hráč při hodu kostkou podvádí.
- Hráč si zkracuje dráhu. (běží vnitřkem dráhy)
- Více hráčů na dráze.

**Hodnocení: 1**



### 5.3.2 **Biatlon**

**Popis hry:** Hráči se rozdělí na jednotlivé týmy, dle celkového počtu hráčů. Hru zahajuje trenér a na dráhu vyrazí z každého týmu jeden hráč. Hráč musí běžet po vymezené dráze směrem k malým branečkám. U základny (na střelnici) před branečkami hráč zastaví a má za úkol všechny tři nachystané míče umístit do malé branečky. Kolik míčů mine branečku, tak tolikrát musí hráč oběhnout trestné kolo a teprve pak se může vrátit směrem na dráhu a běžet do cíle, kde předá štafetu dalšímu hráči svého týmu. Je-li hráč ve střelbě 100% tak na trestné kolo nemusí. Vyhrává tým, který jako první dorazí do cíle.

#### **Upřesnění hry:**

- První tým v cíli vítězí.
- Kolik míčů mine branečku, tolik trestných kol běžíš.
- Na dráze vždy jen jeden hráč z daného týmu.



## Obrázek 18

Biatlon



**Pomůcky:** rozlišovacích dresy, kloboučky pro vyznačení dráhy, trestného kola, střelnice a startu, malé branečky podle počtu týmů, počet míčů podle počtu týmů

**Počet hráčů:** 8 a více

**Rozměry:** průměr kruhu 30m, vzdálenost střelnice od braneček 10-15m, průměr trestného kola 10 -15m (možnost úpravy dle potřeb trenéra)

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce, rozvoj techniky a práce s míčem, reakční rychlost,

**Modifikace:** zapojit do hry vedení míče, zvětšení či zmenšení průměru dráhy, trestného kola, či vzdálenosti střelnice od braneček, více hráčů na dráze, úprava počtu míčů na střelnici a penalizací za nezasažení braneček

**Kritická místa:**

- Hráč si dává míč blíže k branečkám.
- Hráč si zkracuje dráhu. (běží vnitřkem dráhy)
- Více hráčů na dráze.
- Špatné předávání štafety.

**Hodnocení: 1**



## 5.4 Pohybové hry – Reakční

### 5.4.1 *Rubikova kostka*

**Popis hry:** Hráči se rozdělí na 2 týmy. Hru zahajuje trenér a na dráhu vyráží z každého týmu jeden hráč. Hráč musí běžet směrem ke svému čtverci z kuželů (každý tým má svůj čtverec se stejně rozvrženými barvičkami). Mezi čtverci leží 4 kuželky jako vzor, podle kterého musí hráči ve svém čtverci přeskládat barvičky kuželů, a to tak aby v každé řadě podle vzoru byla stejná barva. Každý jeden hráč vždy přiběhne a může udělat jen jednu výměnu kuželů a to pouze kuželů ležících vedle sebe nebo nad sebou, nikoli kuželů úhlopříčně či dokonce měnit nesousedící kužely mezi sebou. Následně běží zpět ke svému týmu a předává štafetu dalšímu hráči. Vyhrává tým, který jako první poskládá správně dle vzoru všechny kužely ve svém čtverci. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

#### **Upřesnění hry:**

- První tým se správně poskládanými kužely dle vzoru vyhrává.
- Jeden hráč = jedna výměna kuželů.
- Na dráze vždy jen jeden hráč z daného týmu.

## Obrázek 19

### Rubikova kostka



**Pomůcky:** rozlišovacích dresy, 4 barvy kloboučků či kuželů pro vyznačení startu, čtverců a vzoru, míče

**Počet hráčů:** 8 a více

**Rozměry:** vzdálenost startu od čtverce 10-15m,

**Rozvoj:** prostorové vnímání, spolupráce, rozvoj techniky a práce s míčem v případě zapojení míče, reakční rychlost, taktické myšlení, logické myšlení

**Modifikace:** zapojit do hry vedení míče, slalom s míčem, nácvik kliček s míčem, možnost změny pohybu – po čtyřech, na kraba, skok na jedné, žabáky apod., zvětšení či zmenšení vzdálenosti startu od čtverce

#### Kritická místa:

- Hráč nedodržuje pravidla výměny kuželů.
- Špatné předávání štafety.

**Hodnocení:** 3



### 5.4.2 Číslo

**Popis hry:** Hráči se rozdělí na 2 týmy. Hru zahajuje trenér a na dráhu vyrazí z každého týmu jeden hráč.

- Varianta A: Trenér řekne číslo kuželu a hráč, který je na řadě běží k tomuto číslu svého kuželu, dotkne se ho a běží zpět, přičemž soutěží současně s hráčem z druhého týmu. Hráč, který doběhne do cíle (start/základna) jako první, získává bod.
- Varianta B: Trenér řekne číslo hráče a hráč běží slalom a zpět, přičemž soutěží současně s hráčem z druhého týmu. Hráč, který doběhne do cíle (start/základna) jako první, získává bod.
- Varianta C: Trenér řekne číslo kuželu a číslo hráče, který běží k danému číslu kuželu, dotkne se ho a běží zpět, přičemž soutěží současně s hráčem z druhého týmu. Hráč, který doběhne do cíle (start/základna) jako první, získává bod. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

#### **Upřesnění hry:**

- Trenér určuje čísla (kuželu, hráče...)
- První v cíli získává bod.

## Obrázek 20

Číslo



**Pomůcky:** rozlišovacích dresy, kloboučky či kužely pro vyznačení startu a dráhy, míče

**Počet hráčů:** 8 a více

**Rozměry:** vzdálenost mezi kužely 5m

**Rozvoj:** rozvoj techniky a práce s míčem v případě zapojení míče, reakční rychlost

**Modifikace:** zapojit do hry vedení míče, slalom s míčem, možnost změny pohybu – po čtyřech, na kraba, skok na jedné, žabáky apod. (už spíše úpolové cvičení), zvětšení či zmenšení vzdálenosti startu od čtverce

**Kritická místa:**

- Hráč běží ke špatnému kuželu.
- Špatné předávání štafety.

**Hodnocení:** 3



### 5.4.3 *Sběrači*

**Popis hry:** Hráči se podle počtu rozdělí na 3 - 4 týmy. Tvarem pohybové hry je trojúhelník či čtverec, kde vzdálenost sousedících kuželů je cca 10m. Do středu obrazce umístíme míče (v trojúhelníku 5 míčů a ve čtverci 7 míčů). Hru začínají buď 3 hráči v trojúhelníkovém provedení nebo 4 ve čtvercovém. Hráči postupně běhají pro míče do středu pole, kde vždy jeden míč nohou či rukou (dle předem daných pravidel trenérem) berou a zavedou či zanesou ho na svoji základnu. Jakmile míče uprostřed pole dojdou, tak si začínají krást míče navzájem mezi sebou. Míče si žádný hráč nesmí chránit. Úkolem hráče je míče pouze brát, nikoli je bránit. Hráč, který jako první posbírá 3 míče vítězí.

#### **Upřesnění hry:**

- Vítězí hráč, který získá jako první 3 míče.
- Pouze brát, nikoli bránit.
- Na dráze vždy jen jeden hráč z daného týmu.

#### **Obrázek 21**

*Sběrači*



**Pomůcky:** rozlišovacích dresy, 3-4 barvy kloboučků či kuželů pro vyznačení základen, počet míčů podle počtu stanovišť

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** vzdálenost sousedících kuželů je cca 10m

**Rozvoj:** prostorové vnímání, rozvoj techniky a práce s míčem, reakční rychlost, taktické myšlení, logické myšlení

**Modifikace:** možnost změny pohybu – po čtyřech, na kraba, skok na jedné, žabáky apod. (už spíše úpolové cvičení), zvětšení či zmenšení vzdálenosti obrazců

**Kritická místa:**

- Hráč si brání nasbírané míče.
- Hráč vezme více jak 1 míč současně.

**Hodnocení: 1**



#### 5.4.4 *Barvy*

**Popis hry:** Hráči se rozdělí na 2 týmy. Z každého týmu si první hráč stoupne do barevného čtverce. Hru zahajuje trenér, tím že řekne po sobě 3 barvy. Hráči musí, co nejrychleji zareagovat a dotknout se ve stanoveném pořadí všech 3 barevných kuželů. Po dotyku třetího kuželu musí hráči co nejrychleji vyběhnout k cílové metě (modrá – modrý tým, červená – červený tým). Hráč, který se jako první dotkne cílové mety, vyhrává a získává bod. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

**Upřesnění hry:**

- Dotek 3 barev a sprint.
- Vítězem je hráč, který se jako první dotkne cílové mety.
- Trenér vždy startuje hru/ souboj.

## Obrázek 22

### Barvy



**Pomůcky:** rozlišovacích dresy, 4 barvy kloboučků či kuželů pro vyznačení startu, čtverců a cílové mety, míče

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** vzdálenost sousedících kuželů je cca 2-3m

**Rozvoj:** prostorové vnímání, koordinace, spolupráce, rozvoj techniky a práce s míčem v případě zapojení míče, reakční rychlost

**Modifikace:** zapojit do hry vedení míče, zapojení pohybových činností k barvičkám, zvětšení či zmenšení vzdálenosti startu od čtverce

#### Kritická místa:

- Hráč nedodrží správnou posloupnost barev.
- Hráč se nedotkne cílové mety.

**Hodnocení:** 3





#### 5.4.5 *Hlava, ramena...*

**Popis hry:** Hráči se rozdělí na dvojice a každá dvojice si vezme jeden míč. Hráči ve dvojici si stoupnou čelem k sobě a mezi sebe položí míč (vzdálenost hráče od míče cca 1m). Hru zahajuje trenér, tím že začíná říkat jednotlivé části těla, který se musí hráči dotýkat. Jakmile trenér řekne míč, tak hráč, který jako první vezme míč, vyhrává a získá bod. Vzít míč můžeme buď nohou či rukou (dle stanovení pravidel trenérem).

#### **Upřesnění hry:**

- Doteky jednotlivých částí těla.
- Vítězem je hráč, který se jako první vezme míč.
- Trenér vždy startuje hru/ souboj.

#### **Obrázek 23**

*Hlava, ramena...*



**Pomůcky:** vždy 1 míč do dvojice (počet míčů dle počtu dvojic)

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** vzdálenost hráče od míče cca 1m

**Rozvoj:** reakční rychlost

**Modifikace:** místo částí těla, barvy, oblečení, čísla, apod., získání míče nohou, rukou, získání míče nebo jen dotek míče

**Kritická místa:**

- Hráč nedodrží správnost pohybu.
- Hráč jde pro míč dříve, než může jít.

**Hodnocení: 2**



#### 5.4.6 *Zelená, oranžová, červená*

**Popis hry:** Vytvoříme 3 barevné lajny (červená, oranžová a zelená). Hráči si stoupnou do řady před kužely. Hru zahajuje trenér, tím že začíná říkat jednotlivé barvy (červená, oranžová, zelená). Jakou barvu trenér řekne, tak všichni hráči musí zareagovat a snožmo přeskočit do dané lajny. Hráč, který si barvy (lajny) splete, tak ze hry vypadá. Vítězem se stává hráč, který zůstane jako poslední.

**Upřesnění hry:**

- Snožmo přeskoky dle barvy lajny.
- Vítězem je hráč, který zůstane jako poslední.
- Trenér říká barvy a hráč, který se splete v barvě, vypadá.

## Obrázek 24

Zelená, oranžová, červená



**Pomůcky:** 3 barvy kloboučků či kuželů pro vyznačení tří lajn

**Počet hráčů:** 4 a více

**Rozměry:** vzdálenost sousedících kuželů je cca 1m

**Rozvoj:** prostorové vnímání, koordinace, obratnost, reakční rychlost, odrazová síla

**Modifikace:** zvětšení či zmenšení vzdálenosti kuželů, místo kuželů dát jiné či vyšší vymezení drah, místo barev použít čísla, slova, vizuální signály apod.

**Kritická místa:**

- Hráč nedodržuje správnou posloupnost barev.
- Hráči trvá dlouho zareagovat.

**Hodnocení:** 2



### 5.4.7 Zrcadlo

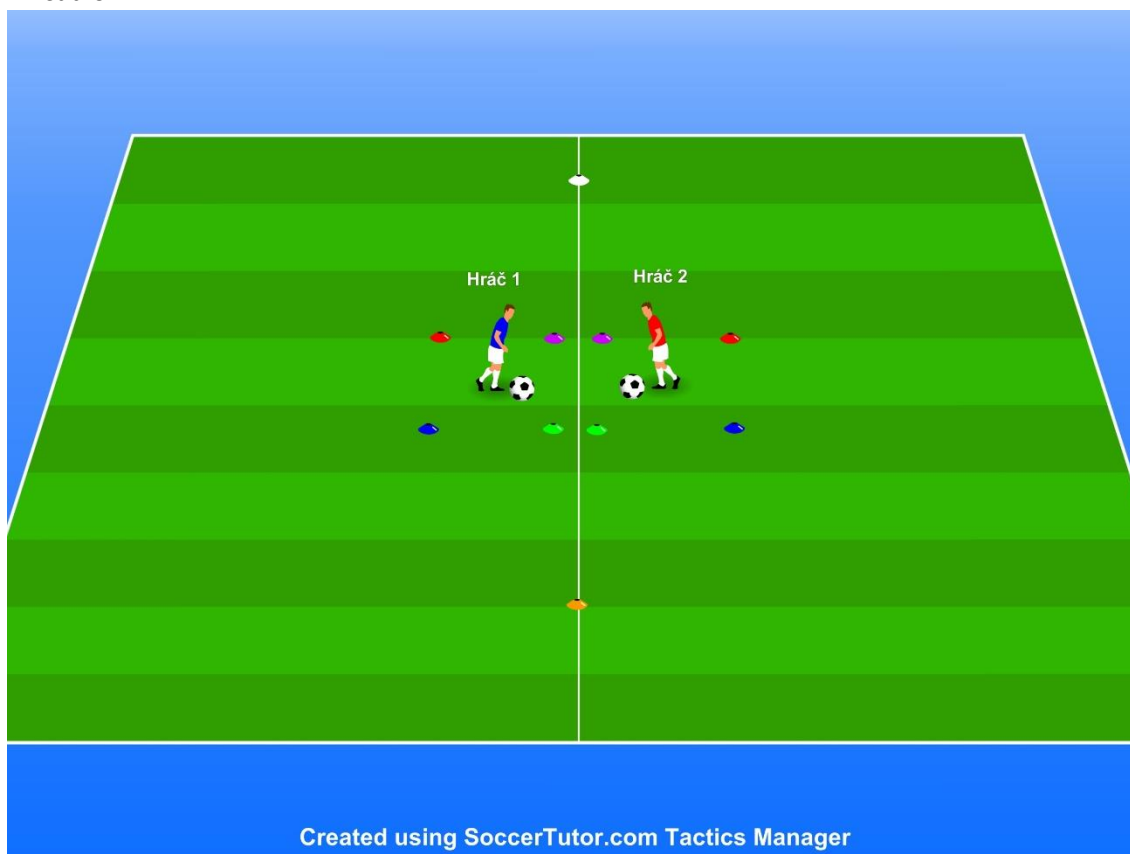
**Popis hry:** Hráče rozdělíme na 2 týmy na předváděče (Hráč 1) a na zrcadla (Hráč 2). Hráči každé kolo mění úlohy. Hráč 1 se v dané pořadí dotkne 3 barev (kuželů) a hráč 2 musí dotek ve stejném pořadí zopakovat. Po dotyku kuželů hráč 1 vybere jednu ze dvou cílových met, ke které běží a hráč 2 musí běžet na stejnou metu jako on. Vítězem je hráč, který se jako první dotkne cílové mety. Hráči celou dobu pracují s míčem na kopačkách, v případě vysoké náročnosti na dané hráče je možnost na část hry míče dát bokem a cvičení dělat bez míče.

#### Upřesnění hry:

- Dotek 3 barev a sprint.
- Vítězem je hráč, který se jako první dotkne cílové mety.

#### Obrázek 25

Zrcadlo



**Pomůcky:** 6 barev kloboučků či kuželů pro vyznačení 2 čtverců a 2 met, míče

**Počet hráčů:** 8 a více

**Rozměry:** vzdálenost sousedících kuželů je cca 1m, vzdálenost cílových met (bílá, oranžová) 10 - 15m

**Rozvoj:** prostorové vnímání, koordinace, obratnost, reakční rychlost, odrazová síla, rozvoj techniky a práce s míčem v případě zapojení míče, místo barev zapojit pohyby (sed, leh, klik, apod.)

**Modifikace:** zvětšení či zmenšení vzdálenosti kuželů, zapojit míč

**Kritická místa:**

- Hráč nedodrží správnou posloupnost barev či pohybů.
- Hráči se nestřídají na pozici zrcadla.

**Hodnocení: 1**



## 5.5 Pohybové hry – úpolové

### 5.5.1 *Koza*

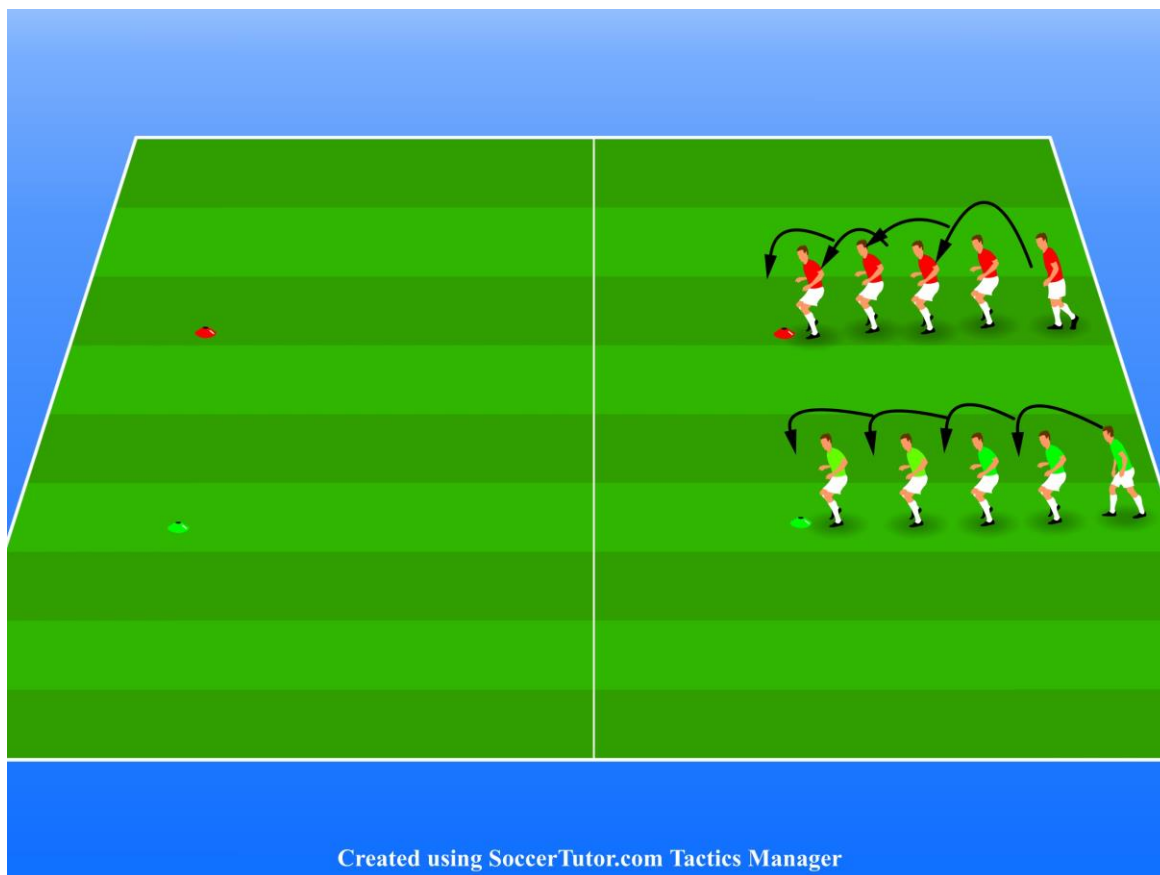
**Popis hry:** Hráče rozdělíme na 2 týmy. Poslední hráč přeskakuje hráče před sebou ve svém týmu jako přes kozu. Následně se postaví před prvního a jede další hráč (aktuálně ten poslední). Vítězem je tým, který jako první celý tým se dostane tam i zpět. Doporučuji spíše pro starší přípravku.

**Upřesnění hry:**

- Dotek 3 barev a sprint.
- Vítězem je hráč, který se jako první dotkne cílové mety.

## Obrázek 26

Koza



**Pomůcky:** kloboučky

**Počet hráčů:** 10 a více

**Rozměry:** vzdálenost kuželů je cca 15-20m

**Rozvoj:** síly, odrazová síla

**Modifikace:** zvětšení či zmenšení vzdálenosti kuželů, přeskočit + podlézt

**Kritická místa:**

- Hráč nepřeskakuje kvalitně překážky.
- Hráči stojí moc blízko nebo daleko od sebe.

**Hodnocení:** 3



### 5.5.2 *Přetlak za ramena ve stoje*

**Popis hry:** Hráče rozdělíme na dvojice. Mezi hráče umístíme kužel. Hráči se ve dvojici chytanou za ramena a přetlakem se snaží dostat za středový kužel a získat tak bod. Vítězem je hráč, který jako první získá 5 bodů.

**Upřesnění hry:**

- Držení za ramena. Jedna noha mírně pokrčená a druhá za ní natažená, špičky dopředu.
- Vítězem je hráč, který se jako první získá 5 bodů. Bod získám, že se dostanu za středový kužel.

#### **Obrázek 27**

*Přetlak za ramena ve stoje*



**Pomůcky:** kloboučky

**Počet hráčů:** 4 a více

**Rozměry:** hráči jsou vzdáleni cca 1m od středového kuželu, ruce a ramena mají nad ním

**Rozvoj:** síly

**Modifikace:** různé změny v uchopení soupeře, zády k sobě, tlačí dlaně proti sobě, apod., zapojení míče, o který se tahají...

**Kritická místa:**

- Hráči se nesprávně drží.
- Jeden z hráčů není na začátek přetlaku připraven, zatímco druhý už na něj tlačí.

**Hodnocení: 2****5.5.3 Trakaře**

**Popis hry:** Hráče rozdělíme na dvojice. Vymežíme vzdálenost 10-15m kloboučky. Jeden hráč ze dvojice jde do kliku a druhý vezme jeho nohy do rukou. Na signál jednotlivé dvojice současně vyráží směrem k protější metě, kde provedou výměnu pozic a vrací se zpět opět v trakaři. Vítězem je dvojice, která jako první dorazí do cíle dle pravidel. Doporučuji spíše pro starší přípravku.

**Upřesnění hry:**

- Závod trakařů tam a zpět s výměnou pozic hráč ve dvojici.
- Vítězem je dvojice, která jako první dorazí do cíle.

**Obrázek 28***Trakaře*



**Pomůcky:** kloboučky

**Počet hráčů:** 6 a více

**Rozměry:** vzdálenost kuželů je cca 10-15m

**Rozvoj:** síly, koordinace, obratnost, spolupráce, technika

**Modifikace:** zvětšení či zmenšení vzdálenosti kuželů

**Kritická místa:**

- Hráči si zkracují dráhu.
- Hráči si nemění pozice.
- Špatná spolupráce mezi hráči ve dvojici.
- Špatné postavení.

**Hodnocení:** 4



#### 5.5.4 ***Vezmi vejce***

**Popis hry:** Hráče rozdělíme na dvojice. Hráči se postaví čelně k sobě ve vzdálenost 2-3m s tím, že jeden hráč ze dvojice položí míč za sebe a má za úkol ho ubránit vlastním tělem před druhým hráčem. Druhý hráč se snaží míč získat do rukou, jakmile se mu to podaří, získává bod a následně si role vymění.

**Upřesnění hry:**

- Jeden hráč brání míč tělem.
- Druhý jen musí získat.

## Obrázek 29

### Vezmi vejce



**Pomůcky:** 1 míč do dvojice

**Počet hráčů:** 2 a více

**Rozměry:** vzdálenost hráčů od sebe na startu 2-3 m

**Rozvoj:** síly, obratnosti

**Modifikace:** zisk míče nohou, nebo jen dotek, změna na čelního postavení na boční či zády k hráči

**Kritická místa:**

- Hráči kopou do míče nohou a posouvají ho.
- Hráči jednají mimo pravidla nepovolenými fauly.

**Hodnocení:** 2



### 5.5.5 *Vodní souboj*

**Popis hry:** Hra se odehrává ve vodě. Hráče rozdělíme na dvojice. Jeden hráč ze dvojice stojí na ramenou druhého hráče. Vždy 2 dvojice se postaví naproti sebe, tak aby měli dost místa a prostoru kolem sebe z hlediska bezpečnosti. Lze využít i trenéry pro tuto hru. Horní hráči mají za úkol jeden druhého shodit do vody přetlaky či přetahy. Hráč, který jako první neudrží stabilitu a spadne do vody, tak prohrává.

#### **Upřesnění hry:**

- První ve vodě prohrává.

#### **Obrázek 30**

*Vodní souboj*



**Pomůcky:** bazén či jiná vodní plocha

**Počet hráčů:** 4 a více

**Rozměry:** dle možností bazénu alespoň 4x4m

**Rozvoj:** síly, obratnost, rovnováhy

**Modifikace:** změna vzdálenosti dvojic, změna postavení horního hráče, změna uchopení protihráče.

### Kritická místa:

- Hráč je ve špatném postavení či není připraven na začátek hry.
- Hráči stojí moc blízko nebo daleko od sebe.
- Malá vodní plocha – nebezpečí úrazu.

Hodnocení: 1



### 5.5.6 Překážková dráha

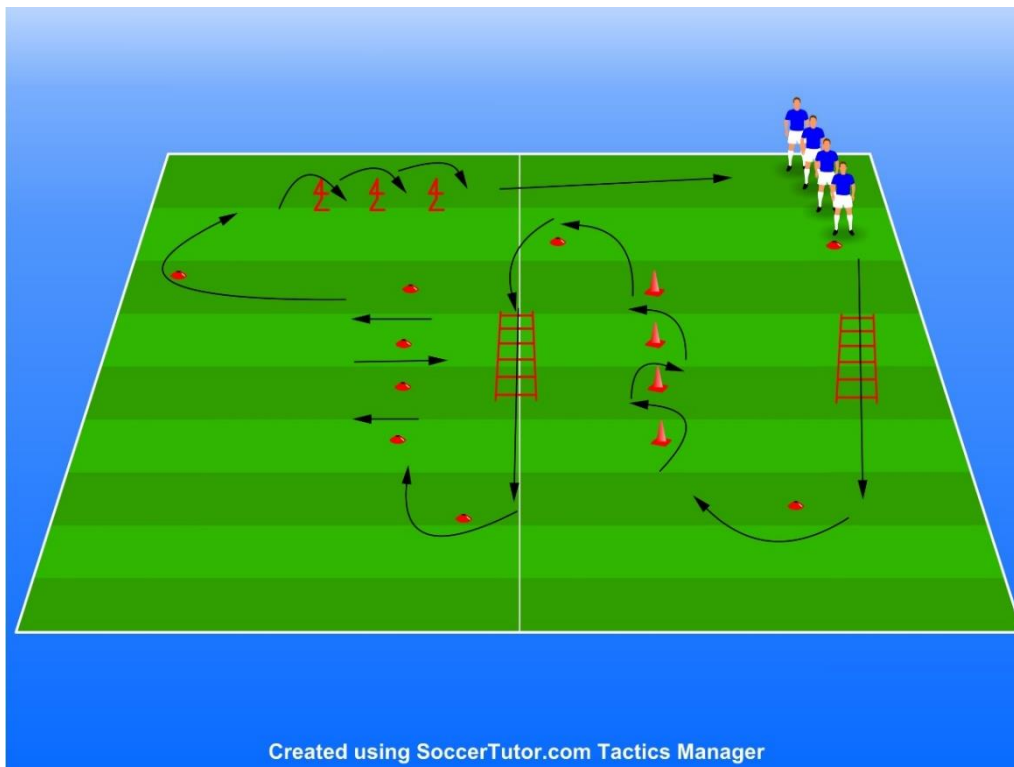
**Popis hry:** Hráči se postaví do zástupu na start dráhy. Cílem hráče je projít/překonat dle trenérem vymezenými pravidly celou překážkovou dráhu a zařadit se zpátky do zástupu. Jedná se o překonání koordinačních žebříků, překážek přeskokem či přeazením, překonání slalomů apod.

### Upřesnění hry:

- Překonání překážkové dráhy.

### Obrázek 31

*Překážková dráha*



**Pomůcky:** kloboučky, kužely, koordinační žebřík, překážky, apod.

**Počet hráčů:** 8 a více

**Rozměry:** vzdálenost kuželů je cca 15-20m

**Rozvoj:** koordinace, úpoly, odrazová síla, obratnost

**Modifikace:** zvětšení či zmenšení vzdálenosti kuželů, přeskočit + podlézt

**Kritická místa:**

- Hráč nepřeskakuje kvalitně překážky.
- Hráči stojí moc blízko nebo daleko od sebe.

**Hodnocení:** 2



## 6 ZÁVĚRY

V rámci této bakalářské práce vznikl sborník, jenž zahrnuje 20 pohybových her pro fotbalisty v kategoriích přípravek. Hlavním cílem těchto her je zaměřit se na honičky, upolové hry, specifické hry a hry na rozvoj reakční rychlosti. Díky komplexnosti většiny z těchto pohybových her, dochází k rozvoji i ostatních pohybových schopností jako jsou koordinace, obratnost, komunikace, spolupráce apod. Ke každé hře v tomto sborníku je připojeno vizuální schéma, které bylo vytvořeno v Tactics Manager, případně vlastnoručně vytvořené snímkem v rámci tréninkové jednotky a také o video daného hry prostřednictvím QR kódu, to by mělo napomoci ke snazšímu porozumění a k rychlejšímu a efektivnějšímu začlenění dané hry do tréninkového procesu. Všechny hry, které jsou ve sborníku uvedeny, byly prakticky vyzkoušeny a použity při tréninkovém procesu u přípravek kategorie prvoligového týmu. S využitím této praxe v tréninkovém procesu byl k jednotlivým hrám připsán obsah s názvem kritická místa a modifikace. Kritická místa se soustředí na situace v rámci jednotlivých her, na které by si měl trenér dát pozor a případně se jim vyvarovat. Modifikace jsou změny, které trenéři mohou provést na jednotlivých pohybových hrách, tak aby si obsah a cíl dané pohybové hry přizpůsobily cílům tréninkové jednotky a vlastnímu týmovému materiálnímu vybavení, o které se také opírají.

Hlavní myšlenkou tvorby této bakalářské práce je pomoc a inspirace pro trenéry fotbalových přípravek, kterým by tento sborník pohybových her měl snadno a účelně napomoci v tréninkovém procesu pro kvalitní rozvoj pohybových schopností jejich fotbalových svěřenců nebo v neposlední řadě by mohl posloužit jako návod či podpůrný materiál pro vzdělávání fotbalových trenérů mládeže.

## 7 SOUHRN

Tématem této bakalářské práce je aplikace pohybových her při tréninku fotbalistů v kategoriích přípravků. V rámci vypracovaných pohybových her jsme se zaměřili především na honičky, upolové, specifické hry a na hry týkající se rozvoje reakční rychlosti.

V teoretické části práce jsou uvedeny strukturované informace, které by měly sloužit fotbalovým trenérům k usnadnění vedení tréninkového procesu s mladými hráči v přípravných kategoriích. V této části bakalářské práce věnován prostor základní charakteristice fotbalu, pravidlům fotbalu, hernímu výkonu, didaktickým formám tréninkového procesu, jako jsou organizační formy, sociálně interakční formy a metodicko-organizační formy, a v neposlední řadě senzitivnímu období a celkové problematice tréninkového procesu dětí a mládeže ve fotbale.

V praktické části je věnována pozornost popisu 20 pohybových her pro mladé fotbalisty v kategoriích přípravků, jež mohou být inspirativní nejen pro trenéry pracující s přípravnými hráči, ale i pro ty, kteří pracují s hráči u jiných fotbalových kategorií. Tento sborník pohybových her byl sestaven díky konzultacím s mými trenérskými kolegy a především také vychází z mých vlastních odborných znalostí a praktických zkušeností v rámci mé trenérské praxe u fotbalových přípravných kategorií. Každá hra ve sborníku je zaměřena na rozvoj konkrétní pohybové schopnosti, avšak celkově jsou tyto hry navrženy tak, aby přispěly k celkovému rozvoji pohybových schopností dětí v přípravných kategoriích.

Všechny hry, které jsou ve sborníku uvedeny, byly prakticky vyzkoušeny a použity při tréninkovém procesu u přípravné kategorie prvoligového fotbalového týmu. Na základě ověření těchto pohybových her praxí, byla prokázána jejich vhodnost pro použití v rámci tréninkového procesu v kategoriích přípravků ve fotbale.

## 8 SUMMARY

The theme of this bachelor thesis is application of games into football training of young learners. The games have been in particular focused on catch games, upol and specific games and games which develop reaction speed.

In the theoretical part there is given structured information, which should apply to football trainers in order to make the leadership of the training process of young learners easier. This part of the bachelor thesis offers the basic characteristics of football, rules of football, the game output, didactic forms of a training process, such as organization forms, social-interactive forms and methodology-organization forms, as well as the sensitive period and overall problem of a training process involving children and youth in football.

In the practical part I devote my attention to a description of 20 games for young footballers, which could be inspiration not only for trainers who work with young players, but also for those, who work with players of different ages. This game collection has been based on consultations with my training colleagues and on my own professional knowledge and practical skills which I have gained throughout my football practical experience. Each game in the collection focuses on a development of specific moving ability, however overall the games are designed with the aim to develop all the movement skills of children in young football category.

All the games, which are mentioned in the collection, have been put to practice and used in the training process of the young learner category of the first league football team. Based on the verification, it was proved that the games are suitable to be used in a training process in the category of young football learners.



## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aznar, D., Rafa, J., Dorado, M., & Gaspar, F. (2014). *Advanced Spanish academy coaching: 120 technical, tactical and conditioning practices from top Spanish coaches*. SoccerTutor.com.
- Bedřich, Ladislav. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Buzek, M., Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., Ledvinka, K., Máhrová, A., Plachý, A., Pyšný, L., Šafaříková, J., Šeflová, I., Valášek, L., & Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Olympia.
- Caruso, A. (2016). *Small-Sided Games in Soccer: More Goals, More Fun, More Players, More Involvement, More Skills*. Meyer & Meyer Sport.
- Coelho e Silva, M.J., Duarte-Mendes, P., Davids, K. and Travassos, B. (2019). The Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Youth Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(9), pp. 1167–1174.
- Coyle, D. (2009). *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How*. Bantam.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6–15 let)*. Olympia.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16–19 let)*. Olympia.
- Ferguson, Sir Alex. (2013). *Sir Alex Ferguson: My Story*. Hodder and Stoughton. Manchester. Fifa.com
- Griffin, L. and Butler, J. (2005). *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. Human Kinetics.
- Hargreaves, A. (2011). *Skills and Strategies for Coaching Soccer*. Human Kinetics.
- Kidman, L. and Hanrahan, S. (2011). *The Coaching Process: A Practical Guide to Becoming an Effective Sports Coach*. Routledge.
- Kureš, J. (2016). *Pravidla fotbalu*. Olympia.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Hanex.
- Light, R. and Kirk, D. (2018). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. Routledge.
- Lorenzo-Calvo, A., Rojas-Valverde, D., Gómez-Carmona, C. D., & Sampaio, J. (2019). The Effects of Small-Sided Games on Technical Performance and Creativity in Soccer Players. *Frontiers in psychology*, 10, 1434.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex.
- Mariman, H., Berger, H., & Coolen, L. (2015). *Dutch Academy Football coaching (U10– 11): technical and positional practices from top Dutch coaches*. SoccerTutor.com.
- Mazzantini, M., & Bombardieri, S. (2013). *Full season academy training program U9–12:*

- 40 sessions (200 practices) from Italian Series "A" Coaches.  
SoccerTutor.com.
- Memmert, D., Hüttermann, S. and Orlicz, D. (2019). The Effectiveness of Small-Sided Games in Developing Technical and Tactical Abilities in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sports Sciences*, 37(20), pp. 2379–2387.
- Nemec, M., & Kolár, R. (2015). *Pohybová hra jako motivačný prostriedok v hernej príprave mladých futbalistov*. *Fotbal a tréning*, 2, 28–30.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada Publishing.
- Perič, T. (2011). *Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd.* Grada.
- Perič, T. et al. (2015). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal učebnice pro trenéry dětí (4–13 let)*. Mladá Fronta.
- 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.
- Plachý, A. et al. (2016). *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko – organizační manuál*. Mladá Fronta.
- Strudwick, T., & Davis, P. M. (2016). *Soccer Science*. Human Kinetics.
- Votík, J. (2003). *Fotbal, tréning budoucích hvězd*. Grada Publishing.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Olympia.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry – druhé, doplněné vydání*. Grada Publishing.
- Votík, J. a J. Zalabák. (2011). *Trenér fotbalu "C" licence. 2., upr. vyd.* Českomoravský fotbalový svaz.
- Votík, J. (2016). *Fotbal: tréning budoucích hvězd. Druhé, doplněné vydání*. Grada Publishing.
- Wesson, J. and Clews, M. (2019). *The Science of Soccer: A Bouncing Ball and a Banana Kick*. Routledge.

