

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE
PROSTŘEDNICTVÍM PRŮPRAVNÝCH HER A CVIČENÍ V
TRÉNINKU FOTBALU U DĚTÍ STARŠÍ PŘÍPRAVKY**

Bakalářská práce

Autor: Alexandr Husek

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a ochrana
obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Alexandr Husek

Název bakalářské práce: Rozvoj útočných herních činností jednotlivce prostřednictvím průpravných her a cvičení v tréninku fotbalu u dětí starší přípravy

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt: Hlavním cílem práce je vytvořit zásobník průpravných her, cvičení a herních cvičení, zaměřený na rozvoj útočných herních činností jednotlivce ve fotbale u dětí starší přípravy. Teoretická část práce se zaměřuje na popis trenéra, tréninkové jednotky, přiblížení věku starší přípravy a vysvětlení klíčových pojmů spojených s fotbalem a pravidly starší přípravy. Praktická část slouží k ukázce a popisu jednotlivých průpravných a herních cvičení zaměřených na rozvoj útočných herních činností jednotlivce. Tyto průpravné a herní cvičení jsou popsány a obsahují grafické zpracování a Qr kód s odkazem na videa jednotlivých cvičení.

Klíčová slova: fotbal, herní činnosti, herní cvičení, průpravná cvičení, děti starší přípravy, sportovní trénink, pohybové schopnosti

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Alexandr Husek

Title of the thesis: Development of individual offensive game activities through preparatory games and exercises in football training for children of older preparations

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

The year of presentation: 2022

Abstract: The main goal of the work is to create a stack of preparatory games, exercises and game exercises, focused on the development of individual offensive game activities in football among children of older preparation. The theoretical part of the thesis focuses on the description of the coach, the training unit, the approximation of the age of the older preparation and the explanation of the key terms associated with football and the rules of the older preparation. The practical part serves to demonstrate and describe individual preparatory and game exercises focused on the development of an individual's attacking game activities. These preparatory and game exercises are described and contain graphics and a Qr code with a link to the videos of the individual exercises.

Keywords: football, game activities, game exercises, preparatory exercises, older children, sports training, movement skills

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod odborným vedením pana Mgr. Petra Reicha, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2023

.....

Děkuji vedoucímu práce panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D., za pomoc, cenné rady a veškerý jeho čas, který mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Věk starší přípravky.....	9
2.1.1	Charakteristika mladšího školního věku.....	9
2.1.2	Tělesný vývoj.....	9
2.1.3	Motorický vývoj.....	9
2.1.4	Psychický a sociální vývoj.....	10
2.1.5	Výchova.....	10
2.2	Trenér.....	11
2.2.1	Osobnost trenéra.....	11
2.2.2	Typologie trenéra.....	12
2.2.3	Trenér mládeže.....	13
2.3	Didaktické formy tréninkového procesu.....	14
2.3.1	Metodicko-organizační formy.....	14
2.3.2	Sociálně interakční formy.....	16
2.3.3	Organizační formy.....	17
2.4	Sportovní trénink.....	19
2.4.1	Stavba sportovního tréninku u dětí.....	19
2.4.2	Tréninková jednotka.....	19
2.5	Fotbal.....	21
2.5.1	Pravidla starší přípravky.....	21
2.5.2	Herní činnosti jednotlivce.....	21
2.5.3	Útočné herní činnosti.....	22
2.5.4	Obranné herní činnosti.....	25
2.6	Pohybové schopnosti.....	26
2.6.1	Koordinační schopnosti.....	26

2.6.2	Silové schopnosti	28
2.6.3	Vytrvalostní schopnosti	29
2.6.4	Rychlostní schopnosti	29
2.7	Programy pro plánování tréninků.....	34
3	CÍLE PRÁCE.....	35
3.1	Hlavní cíl práce	35
3.2	Dílčí cíle práce	35
4	METODIKA	36
4.1	Analýza odborné literatury.....	36
4.2	Grafické zpracování softwarem easy Sport-Graphic Soccer 5.2	36
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	37
5.1	Vysvětlivky	37
5.2	Průpravná cvičení 1. typu.....	38
5.3	Průpravná cvičení 2. typu.....	43
5.4	Herní cvičení 1. typu.....	48
5.5	Herní cvičení 2. typu.....	53
6	ZÁVĚR	58
7	SOUHRN	59
8	SUMMARY	60
9	REFERENČNÍ SEZNAM	61

1 ÚVOD

Fotbal, nebo také kopanou, řadíme mezi nejpopulárnější a nejhranější sporty na světě. Fotbal je charakterizován jako kolektivní sport, který lze hrát na mnoha površích, nejčastěji na trávě. První zmínky o fotbalu máme již z 2. století před naším letopočtem z Číny. Fotbal tak, jak ho známe dnes, ale vznikl už v 16. století v Anglii a postupně se rozšiřoval do dalších zemí a kontinentů.

V České republice je fotbal jedním z nejhranějších sportů. Hraje se na profesionální i amatérské úrovni nebo slouží pouze jako volnočasová aktivita. V dnešní době je fotbal oblíbený hlavně pro svoji dostupnost a nenáročnost na vybavení a prostory, která je ovlivněna velkým počtem venkovních hřišť nebo umělých povrchů.

Téma související s tréninkem dovedností ve fotbale jsem si vybral proto, že se tomuto sportu věnuji od svých šesti let a také trénuji fotbalisty starší přípravky ve Velké Bystřici. Z vlastních zkušeností vím, že v tréninkovém procesu dětí může dojít k zanedbání některých individuálních činností jednotlivce. Tato skutečnost pak může mít velký dopad na jednotlivce a jeho budoucnost v tomto sportu. Proto si myslím, že má bakalářská práce může posloužit ke zkvalitnění tréninkové jednotky a k jejímu obohacení novými tréninkovými metodami.

První část mé bakalářské práce je zaměřena na teoretické pojmy, specifikující věkovou skupinu dětí starší přípravky, osobnost trenéra, tréninkovou jednotku, pravidla fotbalu starší přípravky, a na popis jednotlivých herních činností a pohybových dovedností.

Ve druhé části práce je vytvořen zásobník 20 cvičení, rozdělený po 5 cvičeních, které jsou zaměřeny na průpravné cvičení 1. a 2. typu a herní cvičení 1. a 2. typu a slouží k rozvoji útočných herních činností jednotlivce ve fotbale. Všechny cvičení jsou popsány a doplněné o grafické zpracování, vytvořené v programu easy Sport-Graphics Soccer 5.2. a QR kód s videem daného cvičení.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Věk starší přípravky

Kategorie starší přípravky zahrnuje děti ve věkové kategorii U10 a U11. Do kategorie U10 řadíme děti od 9 do 10 let a do kategorie U11 děti od 10 do 11 let. Z toho plyne, že věkové období dětí odpovídá mladšímu školnímu věku (Plachý, 2016).

2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku

Mladší školní věk nebo také období středního dětství je období začínající nástupem dítěte do základní školy po projevení prvních známek pohlavního dospívání, jedná se tedy o dobu od 6 – 7 let do 11 – 12 let dítěte (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Toto relativně dlouhé vývojové období je charakteristické intenzivními biologicko-psycho-sociálními změnami. Proto tento věk můžeme dále rozdělit do dvou samostatných období. Na dětství a prepubescenci nebo také dětství a pozdní dětství, které má hranici kolem 9. roku života (Perič, 2012).

2.1.2 Tělesný vývoj

Pro tělesný vývoj u dětí mladšího školního věku je charakteristický pozvolný a rovnoměrný nárůst tělesné hmotnosti i výšky. Dochází k rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu a plic, u kterých se především navyšuje vitální kapacita. Zakřivení páteře se ustaluje a osifikace kostí pokračuje rychlým tempem. Mění se tvar těla a kloubní spojení zůstávají velmi měkká a pružná. Vývoj mozku je v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. Dochází pouze k dozrání nervových struktur, zejména v mozkové kůře. Tyto skutečnosti vytváří pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem a také pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2012).

2.1.3 Motorický vývoj

Okolo 11. roku věku dochází k výraznému z kvalitnění motorické koordinace, děti jsou schopny si osvojit i velmi specifické a obtížné pohyby. Zpravidla mají zájem o všechny přirozené pohybové činnosti jako běhy, skoky, hody, hry, lezení a mnoho dalších. Tělesná cvičení i jiné sportovní aktivity zaměřujeme především na rozvoj rychlostních a obratnostních schopností a dovedností, jednostranně silovým a vytrvalostním cvičením se snažíme vyhýbat. V tréninku projevují děti výraznou tendenci

k soutěživosti. Ke konci tohoto období se začínají objevovat jisté rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Jansa, 2018).

2.1.4 Psychický a sociální vývoj

V průběhu školního věku se sociální a emocionální vývoj dětí stává složitějším. Začínají chápat koncept sebe sama a druhých a rozvíjí se u nich smysl pro sebepojetí a sebeúctu. Učí se také orientovat v sociálních vztazích a navazovat přátelství. Začne se také u nich rozvíjet smysl pro morálku a začínají chápat rozdíl mezi dobrem a zlem (Bornstein, 2017).

Důležitým společenským mezníkem u dětí tohoto věku je zahájení školní docházky, které by se dalo vnímat jako jakýsi oficiální vstup do společnosti. Vstupem do školy se dítěti rozšiřuje spektrum vrstevníků a dospělých autorit. Dítě se tak stává členem nové významné skupiny. Končí období hry jako základní aktivity a na místo toho přichází plnění školních povinností (Jansa, 2018).

Myšlení dítěte mladšího školního věku je vázáno především na realitu. Dochází ke zvýšení celkové kapacity paměti, nejvíce když jsou vnímané poznatky a činnosti prezentovány v logických souvislostech. S tím souvisí i postupně se zvyšující schopnost koncentrace a pozornosti (Vágnerová, 2005).

2.1.5 Výchova

Fay a Cline (2010) tvrdí, že je důležité, aby rodiče zajistili bezpečné a výchovné prostředí, které podporuje rozvoj dětí a zároveň stanoví jasné hranice, očekávání a příležitosti k nezávislosti. Je také důležité, aby rodiče naučili děti převzít zodpovědnost za své vlastní činy.

Proto při výchově dětí mladšího školního věku klademe důraz na dodržování základních pravidel společenského vystupování a chování. Děti potřebují být vedeny a pravidelně kontrolovány dospělými autoritami. Ve svých výchovných zásadách by dospělí měli postupovat tak, aby nebyli vnímáni jako kamarádi, kteří vše odpustí, ale ani jako trestající nepřátelé, kterým nejde říci pravdu (Jansa, 2018).

2.2 Trenér

Slovo trenér představuje osobu, jež cílevědomě, systematicky a za pomoci mnoha nejrůznějších metod připravuje, zdokonaluje a doprovází své svěřence k co nejlepším výsledkům v různých oblastech. V pedagogickém slovníku (Průcha et al., 2003) se o tréninku, který je vedený trenérem, nepíše pouze jako o sportovní přípravě, ale jako o jakékoli přípravě v libovolné oblasti. Proto se můžeme setkat s trenéry v nejrůznějších formách, například u odborného vzdělávání je trenér považován za vzdělavatele, při výuce praktických dovedností je poté instruktorem.

2.2.1 Osobnost trenéra

Dovalil (2008) definuje osobnost trenéra jako souhrn všech vlastností, schopností, charakterových rysů a rysů temperamentu trenéra, jež se typickým způsobem projevují v konkrétní činnosti a zároveň mají poměrně stálý charakter.

Realizace tréninku, je závislá v první řadě na trenérovi, který vytváří jeho podobu. Proto je důležité si uvědomit, že s kvalitním tréninkem nesouvisí jen odborné, všeobecné, pedagogické a psychologické znalosti, nýbrž dobrá osobnost trenéra (Dovalil, 2008).

Osobnost trenéra i jeho svěřenců můžeme poznat prostřednictvím projevů v průběhu sportovní činnosti, ale nesmíme zapomínat, že se stále tvoří a formuje. Poznání vlastní a svěřencovy osobnosti se tak stává prostředkem k dosažení úspěchu. Osobnost trenéra můžeme rozpoznat například díky výzkumu Svobody (2008). Podle tvrzení z jeho studie u trenérů nalezneme následující osobnostní charakteristiky:

- vůdcovství,
- odpovědnost,
- emoční stabilita,
- sounáležitost, blízký vztah ke členům skupiny,
- ctižádostivost až lstivost.

Nesmíme však zapomínat, že každý trenér má odlišnou osobnost, je proto velice těžké popsat jednotně osobnost „správného“ či „úspěšného trenéra“ nebo určit požadované vlastnosti dobrého trenéra. Psychologové proto pro popis osobnosti tradičně využívají různá typologická schémata.

2.2.2 Typologie trenéra

Z teoretického hlediska můžeme typologii trenéra následně vymezit. Svoboda (2008) tvrdí, že typologii trenéra můžeme zjistit na základě typologického přístupu, kdy nacházíme základní povahové a charakterové vlastnosti, kterými se daný trenér vyznačuje:

- **Trenér přátelský** – tento typ trenéra je v kolektivu velice oblíbený, neboť snáze navazuje přátelské vztahy se sportovci. Je otevřený a umí své svěřence vhodně motivovat. Atmosféra v týmu je často velice uvolněná, což se projevuje i na výsledcích, které jsou většinou velice příznivé.
- **Trenér autoritářský** – klade velký význam na kázeň a plnění úkolů, při konfrontaci může působit krutě. Na rozdíl od přátelského typu trenéra špatně navazuje vztah se sportovci a místo motivace spíše trestá či pohroží. Rád pracuje samostatně nebo si vybírá nevýrazné spolupracovníky. Za jeho přednost se považuje právě velká kázeň v týmu a také stoprocentní plnění úkolů. Nevýhodou je jeho neoblíbenost a také agresivita, která se nejvíce projevuje při porážkách či nepříznivých stavech. To může v některých případech poznamenat slabší jedince, například může dojít k rapidnímu snížení výkonnosti.
- **Trenér snadný** – působí jako velký suverén, z ničeho si nedělá příliš velkou hlavu a rád improvizuje. Jeho svěřenci díky těmto vlastnostem cítí větší volnost a nezávislost, co se plnění úkolů týče. To může být jeho nevýhoda, jelikož tréninky mohou působit neefektivně a až moc volně.
- **Trenér intenzivní** – často přirovnávaný k autoritářskému typu trenéra, jen s menší intenzitou. Rozdíly jsou nejvíce vidět v menším trestání svěřenců či větším projevem emocí. S vyšší emocionalitou souvisí přehnané dramatizování situací nebo častá nespokojenost. Typické je kladení nerealistických cílů pro svěřence, což je může od plnění cílů odradit.

- **Trenér chladný počtář** – jedná se o velice chytrého jedince, který se rád vzdělává a jde na vše logickou cestou. K jeho postupu patří zisk informací, které následně důkladně analyzuje a sestavuje hodnocení. Je velmi pragmatický, co se osvědčí, to dále používá. Jeho negativem je chladnost a nízká emocionalita vůči jeho svěřencům.

2.2.3 Trenér mládeže

Ideální a zkušený trenér mládeže by měl mít na prvním místě rád děti a projevovat o ně zájem. Děti častokrát umí vycítit lhostejnost ze strany dospělých, kteří pak velmi rychle ztrácí respekt. Bez respektu od dětí se bude trenérovi dělat jeho práce o poznání hůře (Svoboda, 2008).

Děti mladšího školního věku jsou ve stadiu, kdy si osvojují nové pohybové dovednosti a učí se první sportovní techniky. Proto by měl trenér zastávat kombinovanou roli pedagoga a animátora. Vyučovat či trénovat daný sport tak, aby i začínající děti mohly všechny nové poznatky dobře vstřebat, v období zápasů dohlížet na důsledné rozcvičení před hrou, dbát na zásady hygieny a bezpečné cesty domů. Trenér by měl jít svým svěřencům příkladem a snažit se o nedirektivní přístup a motivaci hráčů ke hře. Z psychologického hlediska by trenér měl umět rozpoznat různé typy osobnosti svých svěřenců a měl by umět s nimi dobře pracovat (Lazarová & Uhlířová 2006).

Důležité je nezapomínat, že na prvním místě by měly být vždy děti, ne vlastní zájem nebo touha po osobním úspěchu. Tuto myšlenku podporuje i citace od Periče (2012, s. 166): „Každý trenér chce vyhrávat, ale vždy by měl před sebou vidět především děti a ne medaile či rekordy.“

2.3 Didaktické formy tréninkového procesu

Bělka et al. (2021) tvrdí, že didaktické formy pojednávají o vnitřním uspořádání řízení didaktického procesu hráčů ve sportovním tréninku. Řadíme zde:

1. Metodicko-organizační formy,
2. sociálně-interakční formy,
3. organizační formy.

2.3.1 Metodicko-organizační formy

Bělka et al. (2021) definuje metodicko-organizační formy jako způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Ve výuce sportovních her uplatňuje při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů tyto metodicko-organizační formy:

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

Volba a následné použití metodicko-organizačních forem by měly být přímo úměrné věku a výkonnosti hráčů. U nejmladších kategorií by měly být více využívány spíše průpravné hry, které jsou pak podle potřeby obohaceny o průpravné cvičení (Nykodým, 2006).

Průpravná cvičení

Tento typ cvičení je charakteristický absencí protihráče a předem danými podmínkami. Hlavním cílem je zlepšení pohybové činnosti pomocí opakování pohybového úkolu. Důležité je, aby si hráč uvědomil, že je součástí jednoho celku. V průběhu průpravných cvičení se podle autora snažíme hráče motivovat k aktivnímu pojetí hry a vést ho ke správné volbě řešení daných herních situací, jež jsou typické svou proměnlivostí a založené na přijímání podnětů od spoluhráčů či soupeře. Cvičení by měla být spíše jednoduššího charakteru, jako například přihrávky v pohybu nebo bez pohybu (Hrabinec, 2017)

Bělka et. al (2021) dělí průpravná cvičení na dva typy:

1. Průpravná cvičení 1. typu – jsou dána nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami.
2. Průpravná cvičení 2. typu – jsou dána nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami.

Herní cvičení

Herní cvičení jsou na rozdíl od průpravných cvičení charakteristické přítomností soupeře. Tento druh cvičení můžeme realizovat jak s předem určenými podmínkami, tak i za náhodně se měnících podmínek. Složitost jednotlivých herních situací a pohybových činností záleží na počtu zapojených hráčů, prostoru a době trvání situace (Hrabinec, 2017).

Hrabinec (2017) rozlišuje 2 typy herních cvičení:

1. Herní cvičení 1. typu – činnost a přítomnost soupeře je přesně určena nastavenými herními podmínkami a průběhem řešení herní situace
2. Herní cvičení 2. typu – je specifické přítomností soupeře a takovými herními podmínkami, které jsou náhodně proměnlivé z hlediska prostoru a času (např. útok s překonáním aktivního bránícího hráče)

Bělka et al. (2021) dále dělí herní cvičení z hlediska počtu zapojených hráčů, a to na:

- s početní převahou útočníků nad obránci nebo obránců nad útočníky,
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců,
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky.

Základní pravidla při aplikaci herních cvičení podle Bělky et al. (2021):

- Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena.
- Počet opakování, případně doba trvání cvičení, je předem stanoveno.
- Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by mělo být stejné.
- Sledovat úspěšnost jednotlivce a skupiny v jednotlivých cvičeních.
- Ve všech herních cvičeních se snaží docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky ke kvalitativně jiné činnosti.

- Úkoly, které mají v herním cvičení plnit, formuluje hráčům jednoduše s minimálním počtem slov. Např. nestřílet, nepřebírat atd.
- Sleduje a průběžně hodnotí výkon skupiny a jednotlivců
- Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, neměly by se v cvičeních objevovat unáhlené („hazardní“) pokusy o střelbu.
- Vedeme hráče k tomu, aby využívali většího prostoru, k delším únikům bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče.
- Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme hráčům individuální využívání soupeřovy chyby.

Průpravné hry

Tento druh her je typický přítomností soupeře a plynulým herním dějem, který umožňuje zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi podobných zápasu. Role jednotlivých hráčů se mohou v průběhu průpravných her měnit, což je dáno střídáním útočné a obranné fáze. V tréninkové jednotce lze upravovat počty hráčů v družstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku, musí to však být ve shodě s cíli tréninku. Za účelem zvýšení frekvence činnosti, kterou chceme zdokonalovat v podmínkách utkání, může trenér pravidla průpravných her měnit. (Votík, 2005)

Pohybové hry

Bělka et al. (2021) říká, že pohybové hry jsou prostorově a časově ohraničeny nejméně jedním či více pravidly. Jejich využití spočívá především v nácviku pohybu hráče bez míče, jeho klamavých pohybů, zlepšení rychlosti reakce nebo pro osvojení manipulace s míčem na základní úrovni. Mezi tento typ her řadíme například honičky, štafetové soutěže, soutěživé činnosti úpolového charakteru a mnoho dalších.

2.3.2 Sociálně interakční formy

Spadají do didaktických forem, jež jsou charakteristické vztahem trenéra a hráče. Podle Nykodýma (2006) jsou rozlišovány 3 typy sociálně-interakčních forem, které se od sebe liší mírou, jakou působí trenér na hráče.

- A. Hromadná forma** – také přezdívaná kolektivní forma, znamená, že všichni hráči, popřípadě celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod kontrolou trenéra. Výhodou této formy je jednoduchost organizace a možnost přímého působení trenéra na hráče.

- B. Skupinová forma** – dochází zde k rozdělení hráčů na menší skupiny. Jednotlivé skupiny mohou plnit stejný pohybový úkol nebo má každá ze skupin svoji specifickou pohybovou činnost. Skupiny mohou cvičit samostatně či dohromady. Z organizačního hlediska je skupinová forma prospěšná z pohledu většího využití prostoru a různých tréninkových pomůcek. Naopak je méně výhodná pro trenéra, skrze vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost. Z pohledu hráčů je však tato forma výhodnější v tom smyslu, že je zde více času věnováno jednotlivci, než tomu bylo u formy hromadné, a také lze sestavovat skupiny podle různých výkonnostních úrovní.
- C. Individuální forma** – je charakteristická pro individuální sporty jako golf nebo tenis, ale můžeme se s ní setkat i v kolektivních sportech, například když se hráči vracejí po zranění nebo při nácvičku standardních situací. Trenér má zde na starost jednoho až dva hráče, kterým se po celou dobu tréninkové jednotky plně věnuje. Tato forma tréninku má největší výhody v tom, že se trenér může soustředit na jednoho hráče a kontrolovat každý jeho pohyb. Dochází zde také ke vzniku většího pouta mezi trenérem a hráčem.

Z prostudování více zdrojů vyplývá, že z pohledu fotbalového tréninku či přípravy je nevhodnější využití skupinové formy, ve které jsou jednotlivé skupiny hráčů rozděleny podle výkonnosti. Nejvíce se uplatňuje typ skupiny, ve které je 6 až 8 hráčů a je vedena jedním trenérem. Při tomto druhu diferenciaci nedochází k brzdění výkonnostně lepších jedinců v progresu a současně slabší hráči nemají pocit, že nestačí danému tempu.

2.3.3 Organizační formy

Vilimová (2009) popisuje organizační formy jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování či tréninku, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces.

Bělka et al. (2021) rozděluje tréninkovou nebo vyučovací jednotku na 3 části:

- Úvodní část – zde dochází k seznámení s obsahem a cíli tréninkové jednotky, popřípadě může být zařazeno hodnocení zápasu nebo minulého tréninku. Součástí je i průpravná část, kde se soustředíme na zahřátí hráčů před zatížením, které následuje v hlavní části tréninku. Zahřátím rozumíme přípravu hybného a nervového systému, strečink a dynamické protažení.

- Hlavní část – by měla mít určitou strukturu. Na začátku vždy řadíme nácvik či osvojování nových pohybových dovedností, následovanou koordinačními a rychlostními cvičeními. Dále zařazujeme průpravná a herní cvičení s cílem zdokonalení herních činností. V závěru hlavní části zařadíme cvičení na rozvoj aerobní kapacity hráčů a procvičení herních dovedností, na které byl průběh tréninkové jednotky zaměřen.
- Závěrečná část – slouží k uklidnění hráčů pomocí kombinace protahovacích a kompenzačních cvičení a také ke zhodnocení a formálnímu ukončení tréninkové jednotky.

2.4 Sportovní trénink

Sportovní trénink můžeme popsat jako přípravu jedince nebo týmu na soutěže, závody či utkání. Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Vzniká spojením procesů cvičení, osvojování a zdokonalování vybraných pohybových činností. (Perič & Dovalil, 2010)

Mezi úkoly sportovního tréninku řadíme rozvoj sportovce po stránce tělesné, psychické a sociální. To spočívá v osvojování nových sportovních dovedností (technická a taktická stránka), rozvíjení kondice sportovců (pohybové schopnosti) a formování osobnosti sportovců, v závislosti na požadavcích v daném sportovním odvětví. Jednotlivé okruhy by měly být řešeny v rámci jednotlivých složek tréninku. (Perič & Dovalil, 2010)

2.4.1 Stavba sportovního tréninku u dětí

Podle Periče (2012) rozlišujeme u tréninků dětí dvě základní etapy: roční tréninkový cyklus a tréninkovou jednotku. Členění na mikrocykly a mezocykly, jak často bývá u dospělých, nemá u dětí takový význam.

Roční tréninkový cyklus lze popsat jako pravidelně se opakující jednotku v tréninku a také jako nejdelší úsek, na který běžný trénink plánujeme. Není spojen s kalendářním rokem, nýbrž s ročním obdobím. Dalo by se říci, že může začínat v jakémkoliv měsíci a stejně tak i končit, jelikož především vychází z potřeb specializace. Tento cyklus se skládá ze čtyř tréninkových období, kde má každé jiný obsah, formy a úkoly. Mluvíme o přípravném, předzávodním, hlavním a přechodném období. (Perič, 2012)

2.4.2 Tréninková jednotka

Je základním cyklem sportovního tréninku a také místem, kde probíhá zatížení a skutečné setkání trenéra se jeho svěřenci. Tréninková jednotka má ustálenou strukturu, jež je ovlivněna mnoha činiteli. Nejčastěji ji dělíme do 3-4 částí na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Můžeme se setkat i s částí průpravnou, kterou najdeme mezi úvodní a hlavní částí. (Perič, 2012)

Úvodní část najdeme na začátku tréninku s cílem připravit organismus na hlavní část. Obsahuje psychickou přípravu, sloužící k formálnímu zahájení tréninkové jednotky, seznámení s obsahem a naladění pracovní aktivity. Rozcvičení, kde dochází k zahřátí a

prokrvení organismu a také k protažení hlavních svalových skupin (Perič & Dovalil, 2010).

Hlavní část můžeme rozdělit do dvou celků, na monotematickou a multitematickou. Monotematický celek se vyznačuje pouze jedním typem zatížení (např. trénink v posilovně nebo výběh). V multitematické části dochází k rozvoji jedné či více pohybových schopností. Obsažena by měla být cvičení soustředěná na koordinaci, rychlost, vytrvalost a sílu. Tato část by měla být naplánována z hlediska posloupnosti, jež vychází z fyziologických zákonitostí. Například, pokud chceme nacvičit nový vzorec pohybu, zařadíme ho na začátek tréninku, kdy je ještě organismus čerstvý, kdežto pokud chceme zdokonalit nebo upevnit už procvičený vzorec, zařadíme toto cvičení nakonec, po dosažení požadovaného vyčerpání organismu (Perič & Dovalil, 2010).

V závěrečné části by mělo dojít ke zklidnění a k zahájení zotavovacích procesů. Dělíme ji na část dynamickou s cílem urychlit zotavení a statickou, zahrnující protažení svalů, ale také různá kompenzační a vyrovnávací cvičení. Toho může být docíleno za pomoci drobných her, vyklusání, jízdy na kole nebo statického strečinku. Na konci této části by mělo dojít i ke zhodnocení tréninkové jednotky, pochvale a motivaci do další práce. (Perič, 2012)

2.5 Fotbal

Fotbal můžeme charakterizovat jako sportovní, brankovou, a především týmovou hru. Lze na něj nahlížet i z pohledu ekonomického či politického, jako tomu je na profesionální úrovni. Na neprofesionální úrovni se často využívá jako aktivní forma odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit (Votík, 2016).

2.5.1 Pravidla starší přípravy

Cílem úpravy podmínek u dětí starší přípravy je snaha naučit děti fotbalu tím, že jej budou hrát v podmínkách a v prostředí, které je odpovídající jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. S ohledem na věkové zvláštnosti musí být uzpůsobena jak hrací plocha, branky, míč, tak i pedagogické vedení dětí (Plachý, 2016).

Pravidla u dětí starší přípravy se výrazně liší od těch klasických. Děti hrají na menším hřišti o rozměrech 24-27 x 40-45 metrů. Vymezení je dáno pomocí kloboučků či met. Kužel na středovém a pokutovém území má odlišnou barvu. Pokutové území je ve vzdálenosti 5,5 metru od brankové čáry. Branky jsou také menší, a to 2 x 5 metrů. Míč má velikost číslo 4. Hrací doba je stanovena na 4 x 17 minut s tří až pěti minutovou přestávkou mezi poločasy, aniž by týmy odcházely do šaten (Plachý, 2016).

Počet hráčů je snížen na 5 plus brankář. Střídá se hokejovým způsobem, hra však musí být přerušena a tým, který střídá, musí mít míč v moci. Vhazování míče do hry je rukama. Kop od brány nesmí přejít půlící čáru. Přihrávka brankáři neboli malá domů je zakázána, to znamená, že brankář nesmí chytat míč od spoluhráče do rukou (Plachý, 2016).

2.5.2 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou nacvičené soubory pohybových úkolů. Každá herní činnost má svou vlastní technickou i taktickou stránku a kvalitu, která je ovlivněna úrovní kondiční a psychické připravenosti jednotlivce. Herní činnosti dělíme na útočné a obranné.

Důležitost herních činností jednotlivce ve fotbalu zdůrazňuje i jeden z nejlepších trenérů Alex Ferguson (2016, s. 87), jenž říká: "Všichni hráči musí být schopni útočit i bránit, v závislosti na tom, kde se nachází míč na hřišti. Musí mít vynikající schopnosti přihrávání, driblování, střelby a získávání míče, aby mohli přispět k úspěchu týmu."

2.5.3 Útočné herní činnosti

Mezi útočné herní činnosti řadíme: hru bez míče neboli výběr místa, přihrávání, zpracování a vedení míče, obcházení soupeře a střelbu.

Hra bez míče

Můžeme ji definovat jako neustálý účelný pohyb jednotlivce po hřišti ve všech částech útočné fáze hry. Poskytuje co nejlepší možné řešení jednotlivých herních úkolů ať už na individuální či skupinové úrovni a stává se tak předpokladem týmové hry. Z hlediska techniky se hra bez míče skládá z chůze, poklusu a běhu o různém směru a rychlosti. U běhu by se měli hráči snažit o kratší kroky s vyšší frekvencí za celkového snížení těžiště (Votík, 2016).

Votík (2016) prezentuje soubor schopností, které jsou pro hru bez míče nejdůležitější.

- kondiční připravenost,
- rychlá a přesná orientace v prostoru a čase,
- předvídání vývoje herních situací,
- spolupráce a porozumění se spoluhráči,
- uplatňování klamavých pohybů,
- správné hodnocení jednotlivých situací.

Přihrávání

Přihrávka je jedním z nejdůležitějších prvků ve fotbale. Aby mohl tým držet míč a vytvářet šance na útok, musí být hráč schopen kvalitně a přesně přihrávat. Kromě toho hráč musí také umět dobře číst hru a vědět, kam přihrát. Přihrávka není pouze o fyzické schopnosti, ale především o rozumové bystrosti a rozhodnosti. Hráč se musí naučit rychle reagovat na situace a také být schopen předvídat, co se bude dít na hřišti. Přihrávka může být nejlepším způsobem, jak překonat soupeře a vytvořit si šanci na skórování (Perarnau, 2016; Pirlo & Alciato, 2013)

Přihrávky dělíme podle způsobu realizace do dvou kategorií. Na přihrávku nohou a hlavou. Přihrávky nohou členíme podle toho, kam míč na šlapku dopadá. Mluvíme o přihrávce placírkou (vnitřní strana nohy), šajtlí (vnější, vnitřní, přímý nárt) a bodlem (vnější strana nohy). U přihrávek hlavou určujeme pouze část hlavy, kterou míč zasáhneme, tedy středem či stranou čela a temenem. (Votík et al., 2011)

Podmínkou v tréninku přihrávek je porozumění hry, jelikož přihrávka není jen technická dovednost, je to také schopnost rozhodování. Hráči musí porozumět taktickým a pozičním požadavkům podle jejich role v týmu a na základě toho se musí umět rozhodovat. V tréninku přihrávek se soustředíme na poziční hru, abychom u hráčů budovali schopnost číst hru a dělat správná rozhodnutí, když mají míč v držení. Dále trénujeme různé typy přihrávek, jako jsou přihrávky na jeden dotek, přihrávky šajtlí a průchozí míče, což vede k rozšíření možností řešení v různých situacích. (Perarnau, 2016)

Zpracování míče

Zpracování míče je stěžejní dovedností v moderním fotbale. Hráč musí být schopen přijmout míč a okamžitě s ním něco udělat. Pokud dokáže dobře zpracovat míč, může rychle rozvíjet hru a získat tak výhodu nad soupeřem. Osvojení si této dovednosti vyžaduje zvládnutí tří klíčových prvků, a to zpracování, rychlost a přesnost. To je důvod, proč v tréninku zpracování míče klademe velký důraz na první dotek. Ten je velmi důležitý, jelikož z velké části rozhoduje, co se bude dít dál. Pokud se první dotyk podaří, hráč získává výhodu a může rychleji reagovat na situaci. Pokud se mu naopak nepovede, ztrácí na rychlosti a má méně času na rozhodnutí. (Perarnau, 2016)

Votík (2016) rozlišuje zpracování míče, jež může být uskutečněno jak na místě, tak v pohybu či do pohybu, na:

1. Převzetí – nebo také zastavení míče, jenž se pohybuje po zemi. Může být realizováno vnitřní či vnější stranou nohy, špičkou (nárt) nebo chodidlem.
2. Tlumení – zpracování míče, který dopadá na zem. Používáme vnitřní nebo vnější část nohy nebo chodidlo.
3. Stahování – zpracování míče ze vzduchu pomocí vnitřní a vnější strany nohy, špičkou (nárt), stehnem, hrudníkem či hlavou.

Vedení míče

Vedení míče umožňuje hráči vést hru a ovládat její tempo. Dobré vedení míče také může pomoci hráči vymanit se z tlaku protivníka a najít volného spoluhráče. Kromě technické stránky je vedení míče také o rychlém a správném rozhodování, kdy hráč musí být schopen okamžitě reagovat na situaci na hřišti. To zahrnuje schopnost hráče přijímat informace o tom, co se děje kolem něj a dělat správná rozhodnutí na základě těchto informací. Měl by mít v hlavě vždycky připravený plán na další krok a umět rychle přizpůsobit své chování aktuální situaci. Vedení míče je dovednost, která vyžaduje

mnoho tréninku a soustředění. Když hráč dokáže vést míč s lehkostí a potřebnou kontrolou, může být pro soupeře velmi nebezpečný. U vedení míče je klíčová rychlost, obratnost a schopnost reagovat na změny v prostoru a v pohybu. (Wilson, 2018)

Tuto herní činnost můžeme popsat jako plynulý nebo přerušovaný pohyb hráče s míčem při jeho neustálé kontrole. Pohyb je uskutečňován posouváním míče do hráčem zvoleného směru opakovanými dotyky zvolenou částí nohy. Rozlišujeme dva druhy vedení míče. Směrem vpřed (přímý směr) a se změnami směru. Tyto dva typy se od sebe liší, jednak technikou neboli způsobem provedení a taktikou, tedy optimálním řešením herní situace nebo úkolu. Při tréninku vedení míče je nejdůležitější stálé opakování a co nejčastější dotek s míčem. K co největšímu zlepšení je potřeba měnit různé druhy míčů, rychlostí a typy vedení míče. Soustředíme se i na zdokonalování koordinačních, reakčních či rovnovážných schopností (Votík, 2016).

Obcházení soupeře

Obcházení soupeře řadíme mezi další z klíčových prvků, jak vytvořit útočnou strategii. Základem úspěchu je rychlá reakce, správné rozhodování a schopnost rychle se pohybovat s míčem. Mezi nejlepší způsoby, jakými se hráči snaží obcházet protihráče, je využití rychlosti a technických schopností k prudkému zrychlení a rychlému průniku do prostoru za obranu, následovanou tvorbou příležitosti k zakončení. Zejména na křidelních postech, kde je méně hráčů a větší prostor pro manévrování. Špičkoví hráči ovládají tuto dovednost přirozeně, avšak u většiny hráčů je to dovednost, jež je výsledkem mnoha hodin tréninku a opakování. Tato dovednost se vždy těší velkému zájmu a fascinuje diváky (Wilson, 2018).

Votík (2016) rozlišuje tyto způsoby obcházení protihráče:

1. Soupeř v postavení bokem – řadíme zde odpoutání od soupeře pomocí změny směru či rychlosti, zašlápnutím a zaseknutím
2. Soupeř v čelném postavení – zbavení se soupeře lze realizovat krátkou nebo dlouhou kličkou, prohozením, obhozením a stahovačkou
3. Zády k soupeři – odpoutání od protihráče pomocí rychlého obratu s odcloněním kolem bránícího hráče

V tréninku obcházení protihráče je důležité mít perfektně natrénované vedení a cit pro míč. Důležité pro zdokonalení této činnosti je mít míč pořád u nohy a nebát se zkoušet

nové typy obcházení protihráče a podstupovat riziko osobního souboje (Votík et al., 2011).

Střelba

Střelba ve fotbale je velmi individuální věc a existuje tisíc a jedna správná cesta, jak na ni. Obecně platí, že kvalitní střelba zahrnuje kombinaci dobré techniky, rozhodnutí, kdy střílet, správnou pozici a úhel a schopnost zachovat klid pod tlakem. Ti nejlepší střelci však musí mít i něco navíc. Mluvíme o schopnosti vidět celou situaci a rozhodovat se v mžiku, kdy mají jen krátkou chvíli na to, aby něco vymysleli. Dobrá střela je taková, jež trefí cíl a nutí brankáře k zásahu. Nicméně to, co dělá střelu kvalitní, není nutně rychlost míče ani síla, se kterou je kopnut. Nejčastěji jde hlavně o správné umístění, klamání brankáře, křivku nebo rotaci míče (Cox, 2018).

Při tréninku střelby dbáme na dodržení posloupnosti, a to tak, že nejdříve procvičujeme střelbu s míčem v klidu a postupně přecházíme na obtížnější variace jako například střelbu z pohybu nebo z prvního doteku. Obtížnost můžeme měnit i dalšími faktory jako vzdálenost, způsob střely, atakování protihráče a mnohé další. Snažíme se zařazovat cvičení na rozvoj vhodného umístění, vnímání postavení brankáře nebo rychlosti a pohotovosti rozhodnutí (Votík et al., 2011).

2.5.4 Obranné herní činnosti

Primárním cílem obranných herních činností je zamezit soupeři rozvoj jakékoliv útočné akce (na vlastní polovině hřiště) nebo ohrožení brány. Jednodušeji řečeno, cílem je vzít protihráči míč z kopaček do vlastní moci. V tréninku je důležité tento typ herní činnosti nepodceňovat a zařazovat ho stejně jako herní činnosti útočné. Často jsou obranné činnosti trénovány s útočnými, jelikož jsou úzce spojeny (Votík et al., 2011).

Votík (2016) vymezuje obranné herní činnosti na:

- Obsazování hráče bez míče
- Obsazování hráče s míčem
- Obsazování prostoru
- Odebírání míče

2.6 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti člověka lze definovat jako soubor vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Tyto schopnosti jsou od narození relativně neměnné, ale mohou být měněny dlouhodobým úsilím jedince v podobě tréninku. Bursová a Rubáš (2001, s. 23) tuto definici podporují svým výrokem v knize *Základy teorie tělesných cvičení*, kde charakterizují pohybové činnosti jako: „Samostatné integrované soubory vnitřních biologických vlastností člověka, jež podmiňují vykonání motorické činnosti určitého typu“.

Pohybové schopnosti můžeme rozdělit na kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti jsou ovlivněny metabolickými procesy, které souvisejí se získáváním a využíváním energie pro provedení daného pohybu. Mezi kondiční schopnosti řadíme sílu, rychlost a vytrvalost. Koordinační schopnosti jsou dány procesy řízení a regulace pohybu (Dovalil & Choutka, 2012).

2.6.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti jsou podmíněny procesy spojené s řízením a regulací pohybové činnosti. Jsou výkonovými předpoklady pro pohybové činnosti, jež jsou charakteristické vysokými nároky na koordinaci. Koordinace nám udává soulad pohybů s cílem vytvoření harmonické pohybové činnosti. Stará se o udržení přesnosti pohybu při neustálých změnách pozice v prostoru. Koordinaci využíváme jak při běžných činnostech v podobě reakce na příchozí signály, tak v řadě sportů, kde je nutné přizpůsobit pohyb například činnosti soupeře nebo vnést řád do pohybů partnerů (Měkota & Novosad, 2005).

Perič a Dovalil (2010) dělí koordinaci na dva typy:

- **Všeobecná koordinace** – schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností, bez určité sportovní specializace. Každý sportovec by měl mít tento typ na vysoké úrovni, jelikož je to předpoklad pro lepší rozvoj speciální koordinace a sportovní techniky v různých sportovních specializacích.
- **Speciální koordinace** – představuje schopnost provedení různých pohybů s lehkostí, precizností a bez chyb v určitém sportovním odvětví. Je úzce spojena s dovednostmi a schopnostmi uplatňovanými sportovcem při tréninku a závodech v daném sportu. Osvojení tohoto typu koordinace

dosáhneme pravidelným cvičením pohybových dovedností a technických prvků v průběhu sportovní kariéry.

Základní koordinační schopnosti

Koordinace je z pohledu struktury velice složitá pohybová činnost, jelikož se skládá z několika samostatných schopností. Tyto schopnosti se jen zřídka projevují samostatně a každá má svá specifika, která ji vystihují a jimiž se projevuje. Jednotlivé schopnosti jsou velmi důležité v různých sportovních odvětvích jako předpoklad pro osvojení řady pohybových činností. Díky neustálené struktuře těchto schopností rozlišujeme mezi 5 až 15 koordinačními schopnostmi, jejichž počet a rozdělení se liší podle autorů (Perič & Dovalil 2010).

Za nejdůležitější schopnosti, které jsou součástí koordinace, považujeme:

- **Orientační schopnosti** – nejčastěji se projevují sledováním vlastního pohybu, pohybu soupeře či náčiní v prostoru a čase, v předem vymezených prostorách. Důležitá je funkce analyzátorů jako zrak, sluch či vestibulární systém. Tyto schopnosti hrají velkou roli například v bojových sportech nebo v týmových sportovních hrách.
- **Reakční schopnosti** – zahájení pohybu jako reakce na vzniklý podnět v co nejkratším možném čase. Indikátorem je reakční doba neboli doba od vyslání signálu po zahájení pohybu. Důležitá schopnost pro sporty jako lyžování, sportovní hry a další.
- **Schopnost rovnováhy** – významná při udržování těla v určitých polohách a obnově tohoto stavu při měnících se podmínkách prostředí. Základem je vysoká úroveň činnosti vestibulárního systému a orientačních schopností. Rovnovážnou schopnost dělíme na statickou, dynamickou a související s udržením těla v klidové poloze. Velký význam má v estetických sportech jako gymnastika, bruslení a lyžování.
- **Rytmická schopnost** – schopnost vystihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku určený nebo obsažený v samotné pohybové činnosti. Najdeme ji u všech sportovních činností v různé míře a kvalitě. Jelikož každý pohyb má daný rytmus, ať už stálý nebo proměnlivý.
- **Schopnost sdružování** – uspořádání dříve osvojených pohybových dovedností, které se navzájem propojují do složitějších činností s cílem

řešení konkrétních pohybových úkolů. Tuto schopnost využíváme například u sestav v gymnastice nebo různých sportovních hrách.

- **Schopnost přizpůsobování** – vychází z přizpůsobení vlastního pohybu k podmínkám, v jakých se pohyb uskutečňuje. Tyto podmínky mohou být vnější i vnitřní. Mezi vnější řadíme například změny terénu, činnost soupeře nebo vývoj herní situace. Vnitřní může být ve formě únavy sportovce. Změnu situace sportovec vnímá nebo předvídá a podle toho následně svou pohybovou činnost mění. Tato schopnost se uplatňuje téměř ve všech sportovních odvětvích (Měkota & Novosad, 2005; Perič & Dovalil, 2010).

Rozvoj koordinačních schopností

Trénink koordinačních schopností zařazujeme vždy na začátek tréninkové jednotky, jelikož jsou tato cvičení výhradně aerobního typu. Cvičení jsou složitá svými požadavky na pozornost a soustředěnost sportovce, proto je vhodné je opakovat s menšími intervaly práce. Měli bychom volit více sérií po méně opakováních s delším časem na regeneraci mezi nimi (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Měkoty a Novosada (2005) je nejdůležitější metodou v tréninku koordinačních schopností cílené obměňování a střídání různých variací pohybové činnosti a změny podmínek cvičení. U obměny v provedení pohybu se soustředíme zejména na změny směru, tempa, rychlosti, rytmu, rozsahu pohybu, výchozí a konečné polohy, nároků na přesnost nebo kombinování různých cvičení. Co se variace podmínek týče, využíváme změny ohraničení, zrakové kontroly, prostředí, oporné plochy nebo použití náčiní a nářadí.

Mezi další metody k rozvoji koordinačních schopností patří využívání akrobatických cvičení, překážkové dráhy, rovnovážná a balanční cvičení, cvičení ve více osobách, zrcadlové cvičení a modifikované drobné a sportovní hry. Tréninkem se snažíme dosáhnout co nejvyšší úrovně koordinačních schopností, jež jsou důležitým předpokladem pro rozvoj sportovní techniky v různých sportovních odvětvích (Perič & Dovalil, 2010).

2.6.2 Silové schopnosti

Sílu definujeme jako schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit jakýkoliv odpor svalovou koncentrací při statickém nebo dynamickém režimu svalové činnosti. Je

podstatnou částí sportovního výkonu v každém sportu a její trénink vychází ze specifických požadavků daného sportovního odvětví. Sílu můžeme rozdělit do čtyř kategorií na maximální, rychlou, reaktivní a silovou vytrvalost (Lehnert et al., 2010).

2.6.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost nám pojednává o dlouhodobém provádění pohybové činnosti požadované intenzity a schopnosti tuto intenzitu udržet bez snížení efektivity dané činnosti. Provozováním aktivit vytrvalostního typu prokazatelně zlepšujeme funkci kardiovaskulárního systému. Vytrvalost dělíme na dva druhy, a to na základní a speciální. Základní je prováděna především v aerobním režimu. Speciální je určována specifickým zatížením spojeným s požadavky dané specializace. Dělíme ji například podle způsobu energetického krytí, zapojení svalstva, druhu svalové činnosti a dalších (Lehnert et al., 2010).

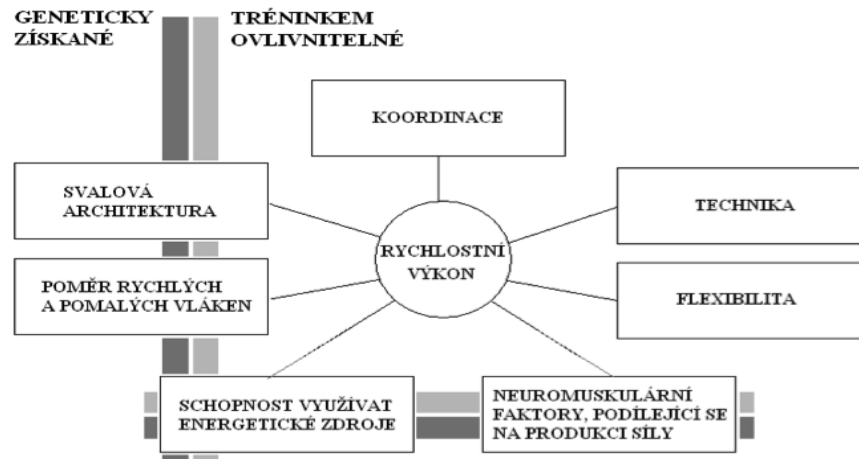
2.6.4 Rychlostní schopnosti

V antropomotorice je rychlost pohybu definována jako schopnost provést pohyb (pohybovou činnost) v co nejkratším možném časovém úseku. Mluvíme o pohybové činnosti krátkodobého charakteru (do 20 s), která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je prováděna ve vysoké intenzitě (Hájek & Novosad, 2012).

Rychlost lze označit jako základní předpoklad pro dosažení vysoké pohybové výkonnosti. Její hladina je dána kvalitou jednotlivých podnětů a řízením nervosvalového systému. Řízení nervosvalových dějů je závislé na specifických požadavcích struktury dané disciplíny. Úroveň rychlostních schopností je ovlivněna působením fyziologických a psychologických faktorů, které ve finále určují výsledek rychlostní činnosti. Podíl zmíněných faktorů je ovlivněn podle sportu či provozované disciplíny. Celkově však lze vymezit soubor faktorů, jež se odráží skoro v každém rychlostním výkonu (Lehnert et al., 2010).

Obrázek 1

Faktory ovlivňující rychlost pohybu.



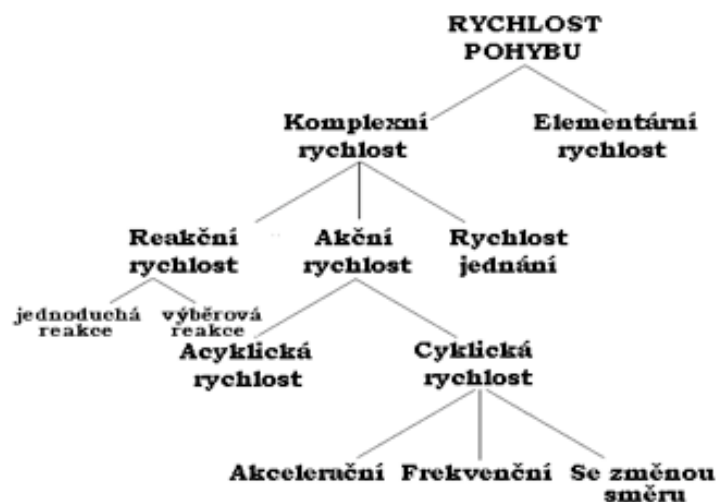
(Cack & Grasgruber, 2008)

Druhy rychlosti

Rychlost můžeme rozdělit do dvou kategorií na elementární a komplexní. Elementární rychlost je závislá na kvalitě geneticky podmíněných neuromuskulárních řídicích a regulačních procesech. Kdežto rychlost komplexní je podmíněna fyzickými a psychickými předpoklady, které se vážou na ostatní výkonnostní dispozice. Tento typ rychlosti se dále dělí na rychlost akční, reakční a rychlost jednání. Akční rychlost ještě můžeme dále dělit na acyklickou a cyklickou. (Lehnert et al., 2010)

Obrázek 2

Dělení základních a složených forem rychlostních schopností



(Grosser & Zintl, 1994)

Reakční rychlost

Reprezentuje co nejrychlejší reakci na vytvořený podnět. Reakční rychlosti závisí jak na činnosti CNS a psychické aktivitě, tak na koncentraci. Vyjadřuje se dobou reakce mezi počátkem působení podnětu (smyslového) a zahájením volní reakce (pohybu), tento stav nazýváme jako doba reakce. Důležitá je i schopnost anticipace organismu. Tento psychický proces je klíčový zejména v odhadu dalšího průběhu a také konečného výsledku pohybu (Lehnert et al., 2010)

Akční rychlost

Tento typ rychlosti je prováděn ve vymezeném prostoru a čase. Jeho výsledkem je změna polohy těla jako celku nebo jeho jednotlivých částí. Od reakční rychlosti se liší rychlostí svalové kontrakce a činností nervosvalového systému, který jí předchází. Podle průběhu ji dělíme do dvou kategorií na cyklickou a acyklickou pohybovou rychlost. Acyklická pohybová rychlost vyjadřuje jednorázový pohyb s maximální rychlostí proti malému odporu. Příkladem jsou pohyby jako odhod míče či oštěpu, rychlost střelby, golfový úder nebo smet v tenise. Cyklická rychlost je typická opakováním nepřerušovaného provádění určitého strukturálního cyklu při vysoké frekvenci. Dělíme ji dále na akcelerační, frekvenční a rychlost se změnou směru. Hodnotíme ji například u sprintu či sportovních her. (Lehnert et al., 2010).

Akcelerační rychlost

Akcelerace nebo také zrychlení je nepostradatelnou fází u jakéhokoliv rychlostního pohybu. Zrychlení pohybu má určitou dobu trvání a také svůj dynamický průběh. Ty jsou podmíněny 2 charakteristikami: velikostí vnějšího odporu, který čím je větší, tím musí být i vyvinutá síla větší, a také maximální rychlostí a momentem, kdy má být dosažena. Po dosažení maximální rychlosti navazuje úsek jejího udržení a následně fáze poklesu rychlosti, ta závisí na hranici rychlostní vytrvalosti (Lehnert et al., 2010).

Rychlost se změnou směru

Se změnou směru v rychlosti se nejčastěji setkáme ve sportovních hrách jako fotbal nebo basketbal. V těchto sportech je takový typ rychlosti velice žádaný, jelikož schopnost změnit rychle směr pohybu je jeden z ukazatelů úspěšnosti. Úroveň úspěšnosti závisí především na dobré koordinaci a kvalitě osvojených pohybových dovedností. V tréninku by se měl tento typ rychlosti vyskytovat výhradně v základní části tréninku (Lehner et al., 2010)

Rozvoj rychlostních schopností

U rozvoje rychlosti je důležité vymezit velikost zatížení tak, aby byla v souladu se stupněm rozvoje daného sportovce. V tréninku proto musíme umět vhodně stanovit objem, intenzitu a frekvenci opakování zvoleného cvičení. Dále se soustředíme také na dobu zatížení a odpočinku mezi jednotlivými cvičeními (Lehnert et al., 2010).

Intenzita a trvání cvičení

Intenzita zatížení by při jednotlivých cvičeních měla být maximální nebo submaximální. Vysoké intenzity dosáhneme při maximálním volném úsilí. Toto úsilí odpovídá snaze jednotlivce vyvinout co nejvyšší rychlost pohybu nebo jeho akceleraci. Trvání cvičení se vymezuje počátkem a okamžikem, kdy dojde k poklesu maximální rychlosti (intenzity) daného cvičení. Nejčastěji hovoříme o intervalu od 10 do 15 sekund (Lehnert et al., 2010).

Interval a způsob odpočinku

U tréninku rychlosti má délka odpočinku velký význam. Odpočinek totiž zajišťuje regeneraci energetických zdrojů, nezbytných pro další pohyb. Dále částečně maže kyslíkový dluh, jenž vznikl prováděním anaerobní činnosti. Výsledky z různých studií a praktických měření naznačují, že délka odpočinku by se měla pohybovat mezi 2 až 5 minutami v závislosti na trvání cvičení. Co se týče typu odpočinku, měl by být převážně aktivní, jelikož kladně působí na rychlost zotavení a také udržuje dráždivost nervosvalového systému na chtěné úrovni. Příkladem tohoto typu odpočinku je pohyb o nízké intenzitě zatížení jako chůze, lehký strečink, poskoky či vyklusání (Lehnert et al., 2010).

Počet opakování

V tréninkové jednotce má opakování jednoho typu cvičení potřebný efekt, když se jeho intenzita nesnižuje. Pokud intenzita cvičení danou úroveň nenaplní, měl by být trénink ukončen. Obecná doporučení hovoří o počtu 10-15 opakování ve třech pracovních sériích, přičemž lze lehce prodlužovat délku odpočinku podle aktuálního stavu jedinců (Lehnert et al., 2010).

Trénink rychlosti

Pro rozvoj rychlostních schopností je věk výrazný faktor. Čím dříve jedinec začne rychlostní schopnosti rozvíjet, tím větší šanci má na jejich větší rozvoj. Tento fakt je podpořen autory Lehnert et al. (2010, s. 65) v knize Trénink kondice ve sportu tvrzením:

„Zvýšená dráždivost a labilita nervových procesů u dětí a mládeže tvoří příznivé předpoklady pro rozvoj rychlosti pohybové reakce i rychlosti pohybů.“ Proto by u dětí měla být pozornost upřena zejména na reakční a akční rychlost.

Přednost by v tréninku rychlosti měly dostávat přirozené formy pohybu a jejich různá netypická provedení. Dobrým prostředkem jsou například pohybové hry jako honičky nebo různé soutěživé hry. Jelikož při hrách dochází k neustálým změnám podmínek, ve kterých se rychlostní schopnosti projevují, je účinek her mnohdy vyšší než při standardních rychlostních cvičeních. Naopak negativní efekt má stálé opakování běžných cvičení cílených na rozvoj maximální rychlosti, které může vést k vytvoření bariéry už v mladém věku (Lehnert et al., 2010).

V tréninku rychlostních schopností je důležitý fakt, že u jedince s vysokou úrovní jednoho typu rychlostní schopnosti nemusí být automaticky vysoká úroveň i dalších rychlostních schopností (Dovalil & Choutka, 2012).

2.7 Programy pro plánování tréninků

Easy Sport-Graphics

Pomocí tohoto programu můžeme vytvářet sportovní grafiku v oblastech, jako je plánování tréninku, tréninkové dokumenty, tisk knih, webové stránky, prezentace na obrazovce nebo články v časopisech. Výhody toho programu jsou přehlednost, vylepšená grafika, jednoduché používání a fakt, že se na vývoji tohoto programu podíleli známí fotbaloví odborníci (Easy Sports-Software, 2018).

Největší výhodou programu je, že cílí nejen na profesionály, ale především i na začátečníky, kteří tak mohou vytvořit profesionálně vypadající sportovní grafiku. Dalším kladem je výběr až ze 4 sportů a s tím spojeno mnoho grafických variant vzhledu. K výběru tohoto programu nabádá i jeho celosvětové využití k učení sportovních koncepcí zejména u vydavatelů publikací a na univerzitách (Easy Sports-Software, 2018).

XPS

Je program určený trenérům mnoha různých sportovních odvětví. Nespecializuje se pouze na kreslení tréninkových cvičení, ale slouží i jako komplexní systém dat pro trenéry. Výhodou je jeho monitorování a následné vyhodnocení dat z tréninku, která mohou být ihned použita jako forma zpětné vazby pro hráče (Sideline Sports, 2023).

Drillbook

Tento program umožňuje trenérům zakreslovat cvičení, archivovat je a importovat do tréninkových plánů. Obsahuje modul pro zápis cvičení pouze v textové podobě, trenérský deník a karty hráčů. Umožňuje trenérům snadnou přípravu, archivaci a publikaci cvičení a tréninkových plánů. Dále aplikace nabízí až pět modulů pro vedení trenérského deníku a karet hráčů (DrillSoft, 2020).

SoccerTutor Tactics Manager

Umožňuje trenérům plánovat své tréninky podrobněji a poskytuje hráčům vizuální pomůcky, které jim pomohou pochopit, co budou na tréninku dělat. Program je velmi intuitivní a jeho průběžné aktualizace zajišťují, že se software neustále vyvíjí a nabízí pokaždé více. Uplatnění tento program nachází především při plánování formací, kreslení cviků a her a při tvorbě databáze cviků (SoccerTutor, 2022)

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro rozvoj útočných herních činností jednotlivce ve fotbale prostřednictvím průpravných her a cvičení pro děti řadící se do kategorie starší přípravky.

3.2 Dílčí cíle práce

- Analýza a provedení rešerše odborné literatury
- Vybrat 20 cvičení doplněných o popis a grafické zpracování
- Vytvořit soubor videosekvencí s jednotlivými cvičeními
- Vytvořit metodický zásobník cvičení jako pomůcku pro trenéry starší přípravky

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Zdroje, které jsem použil k vytvoření mé bakalářské práce, byly především v písemné podobě. Nejvíce jsem vycházel z knih, které jsem si vypůjčil v Knihovně Fakulty tělesné kultury a ve Vědecké knihovně v Olomouci. Informace a poznatky z knih použité k vytvoření přehledu poznatků jsem hledal pomocí vyhledávače jednotlivých knihoven, zadáním klíčových slov z mé bakalářské práce, tedy: fotbal, herní činnosti, herní cvičení, průpravná cvičení, děti starší přípravky, sportovní trénink, pohybové schopnosti.

Při tvorbě praktické části jsem vycházel z 8 knižních zdrojů, jež se zaměřují na trénink stejné věkové kategorie, na kterou cílím ve své práci. Částečně jsem vycházel i z vlastní zkušenosti a z osvědčených cvičení, které praktikuji při tréninku starší přípravky osobně.








4.2 Grafické zpracování softwarem easy Sport-Graphic Soccer 5.2

Všechny obrázky v praktické části jsou vytvořeny pomocí softwaru easy Sport-Graphic Soccer 5.2. Tento software jsem si vybral zejména díky jeho jednoduchosti a přehlednosti a také díky dobře propracované grafické stránce.

Tvorba jednotlivých obrázků začíná výběrem sportu a s ním spojené hrací plochy. Poté vybereme vzhled, velikost a směr pohybu samotných hráčů. Následuje výběr akcí prováděné hráčem, tím je myšlen pohyb hráče s míčem či bez míče, ale také trajektorie střel a přihrávek. V posledním kroku můžeme přidat různé překážky či ohraničení jako kužely, kloboučky, tyče nebo branky.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Vysvětlivky

 Běh hráče
 Běh hráče s míčem
 Přihrávka
 Střela
 Kužel, klobouček, tyč
 Překážky
 Statický obránce

www.sports-graphics.com

5.2 Průpravná cvičení 1. typu

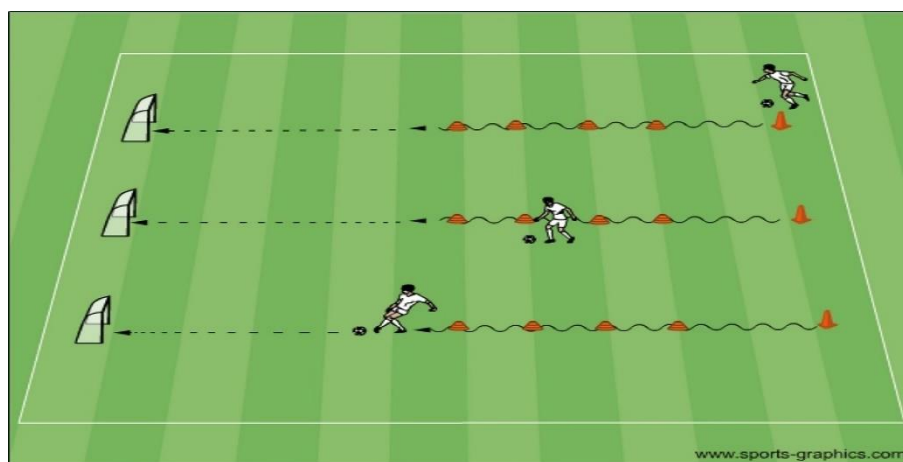
1. Přesná přihrávka po zdolání slalomu (Moreno, 2012)

Pohybový rozvoj:	vedení míče, přihrávání
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 1. typu
Čas na přípravu:	3 minuty
Čas na hru:	5-10 minut
Počet hráčů:	2-14
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště nebo v tělocvičně
Materiál:	míč, kloboučky, kužely, malé branky
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Hráč začíná u kuželu s míčem u nohy, vede míč skrze připravený slalom z kuželů a po jeho dokončení se snaží přesně přihrát do malé branky, která je vzdálená alespoň 10 metrů od posledního kuželu.

Obrázek 1 Přesná přihrávka po zdolání slalomu



Metodické poznámky a modifikace hry:

hráči vedou míč a přihrávají oběma nohama, různý styl vedení míče a vzdálenost kuželů při slalomu



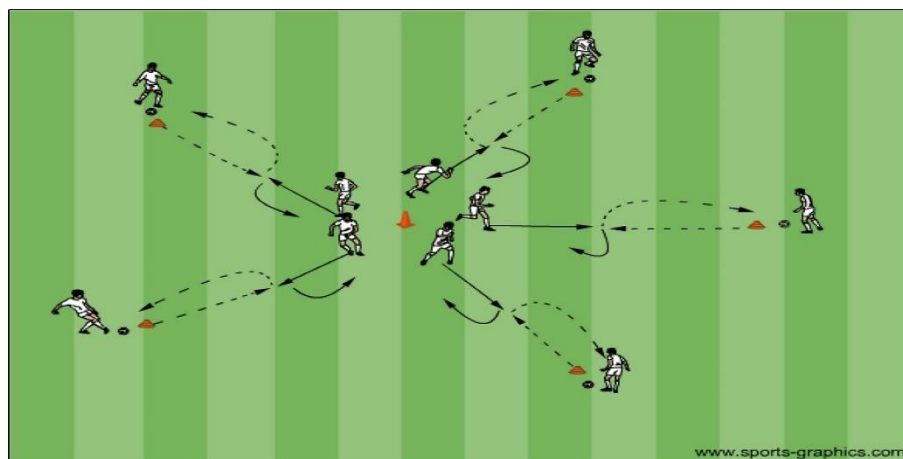
2. Návuk zpracování a odehrávání míče (Matkovich & Davis, 2009)

Pohybový rozvoj:	zpracování míče, přihrávání
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 1. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	10-15 minut
Počet hráčů:	8-16
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště nebo v tělocvičně
Materiál:	míč, kloboučky
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Rozestavíme kloboučky, tak aby tvořily kruh, a dovnitř umístíme kužel. Počet kloboučků po obvodu kruhu závisí na počtu hráčů. Ke každému kuželu se postaví jeden hráč a naproti němu u kuželu vně kruhu další. Na povel trenéra si hráči vně kruhu běží pro přihrávku, která může být realizována v podobě přihrávky nohou nebo nahozením rukou. Po odehrání míče z prvního či druhého doteku se hráči vrací zpět ke středovému kruhu a náběhy takhle opakují.

Obrázek 2 Návuk zpracování a odehrávání míče



Metodické poznámky a modifikace hry:

Dbáme na odehrání maximálně z druhého doteku, můžeme měnit styl nahození míče (nohou, formou autu, nahození z ruky, ...), formu zpracování (hlava, prsa, noha, ...) a odehrání (nárt, placírka, stehno, hlavička ...)



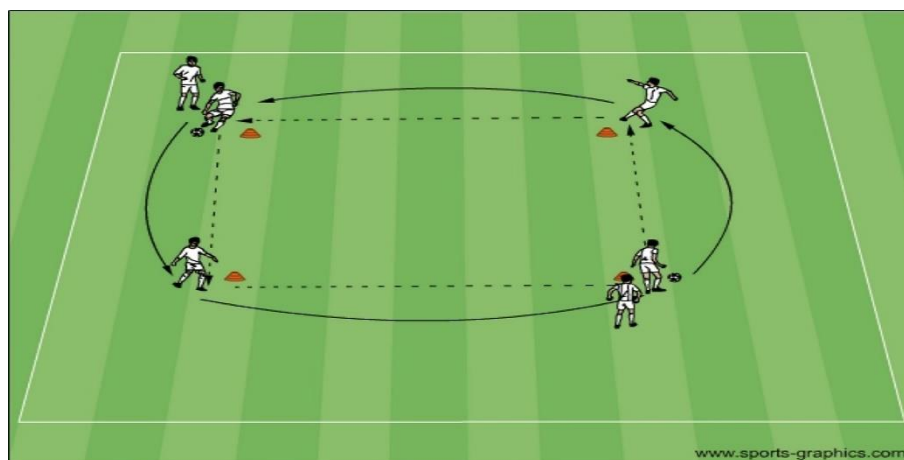
3. Přihrávky ve čtverci s přeběhem (Mazzantini & Bombardieri, 2012)

Pohybový rozvoj:	přihrávání, zpracování míče
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 1. typu
Čas na přípravu:	3 minuty
Čas na hru:	10-15 minut
Počet hráčů:	4-8
Věk hráčů:	od 10 let
Prostředí:	fotbalové hřiště nebo v tělocvičně
Materiál:	míč, kloboučky
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Postavíme čtverec z kuželů, které jsou od sebe vzdáleny 7 metrů. U každého kuželu stojí 1 až 2 hráči. Jeden z těchto hráčů začíná s míčem u nohy, přihrává dalšímu po směru hodinových ručiček a po přihrávce běží na jeho místo. Hráč, který dostává míč, by měl být před kuželem, zpracovat si míč, otočit se s míčem za kužel a nahrávat dál.

Obrázek 3 Přihrávky ve čtverci s přeběhem



Metodické poznámky a modifikace hry:

hlídáme, aby hráči při zpracování a odehrání míče dělali co nejméně doteků,

hru můžeme ztížit přidáním 2. míče, tak aby vždy při startu hry byly naproti sobě v úhlopříčce



4. Střelba po překonání překážek (Votík, 2011)

Pohybový rozvoj: střelba, přihrávání, koordinace

Charakteristika cvičení: Průpravné cvičení 1. typu

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na hru: 10-5 minut

Počet hráčů: 5-11

Věk hráčů: od 10 let

Prostředí: fotbalové hřiště

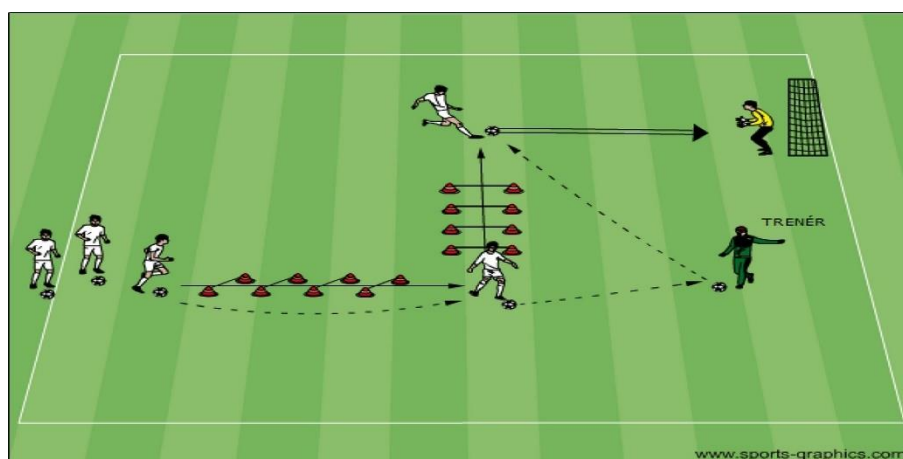
Materiál: míč, brána, překážky

Část tréninkové jednotky: hlavní

Průběh hry (popis):

Hráč si před vyběhnutím od kuželu dává časovanou přihrávku podél ležících překážek. Přeskáče překážky a poté nahrává trenérovi. Následně překonává bokem položené tyče vlevo a zakončuje střelbou po přihrávce od trenéra.

Obrázek 4 *Střelba po překonání překážek*



Metodické poznámky a modifikace hry:

cvičení lze realizovat i z pravé strany, můžeme modifikovat způsob střelby (z jednoho či více doteků, nártem, placírkou, ...) nebo překonání překážek (snožmo, po jedné noze, ...)



5. Časovaná přihrávka vzduchem do pohybu

Pohybový rozvoj: přihrávka, zpracování míče, vedení míče

Charakteristika cvičení: Průpravné cvičení 1. typu

Čas na přípravu: 3 minuty

Čas na hru: 10-15 minut

Počet hráčů: 4-12

Věk hráčů: od 9 let

Prostředí: fotbalové hřiště

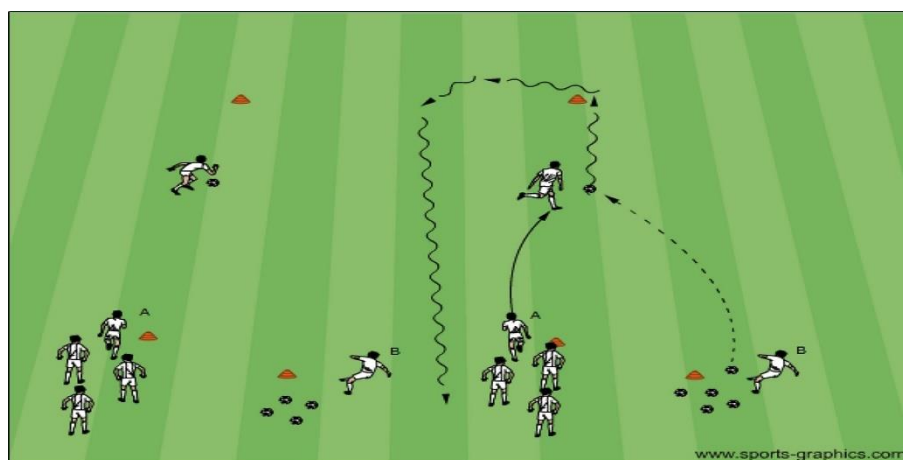
Materiál: míč, kloboučky

Část tréninkové jednotky: hlavní

Průběh hry (popis):

Hráč A stojí v zástupu za kuželem, hráč B stojí u kuželu pár metrů od něj. Hráč A vybíhá od kuželu a hráč B se snaží načasovat přihrávku vzduchem, tak aby hráč A mohl míč zpracovat z prvního doteku nebo za ním musel běžet. Po zpracování vede hráč A míč k zástupu a čeká na další kolo. Hráči se mění po jednom kole, aby každý hráč přihrával alespoň jedenkrát.

Obrázek 5 Časovaná přihrávka vzduchem do pohybu



Metodické poznámky a modifikace hry:

pokud jde míč přímo na hráče, měl by se snažit si míč z prvního doteku zpracovat do běhu, u cvičení lze modifikovat způsob přihrávky nebo přidání zakončení na branku



5.3 Průpravná cvičení 2. typu

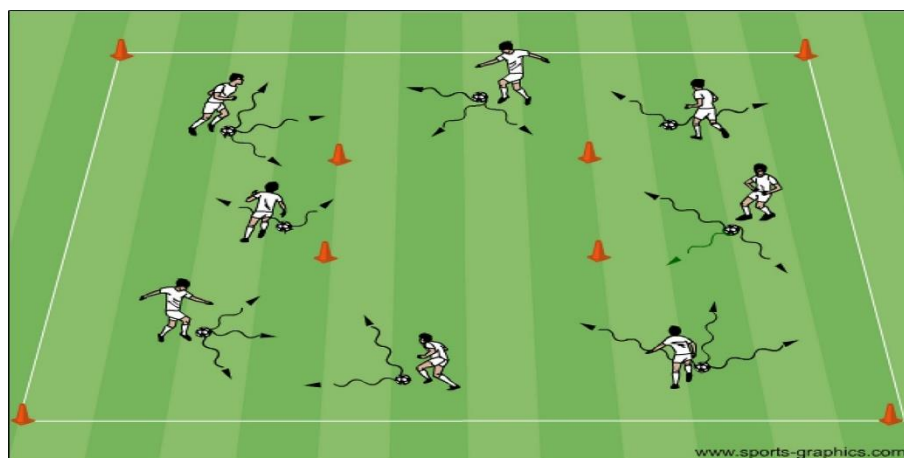
1. Vedení míče uvnitř čtverce (Mariman et. al, 2015)

Pohybový rozvoj:	vedení míče
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	3 minuty
Čas na hru:	5-10 minut
Počet hráčů:	4-15
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště nebo v tělocvičně
Materiál:	míč, kloboučky, kužely
Část tréninkové jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry (popis):

Vymezíme hrací plochu pomocí kloboučků a kuželů do tvaru čtverce. V tomto čtverci vytvoříme ještě jeden menší čtverec, do kterého nesmí hráči vstoupit. Uvnitř čtverce jsou hráči, kteří se volně pohybují s míčem u nohy a mají za úkol zkoušet různé typy kliček nebo změn pohybu, tak aby nedošlo k srážce s ostatními.

Obrázek 6 Vedení míče uvnitř čtverce



Metodické poznámky a modifikace hry:

cvičení můžeme upravit změnou hrací plochy nebo vymezením určitého typu kliček, které mají hráči uvnitř čtverce za úkol udělat



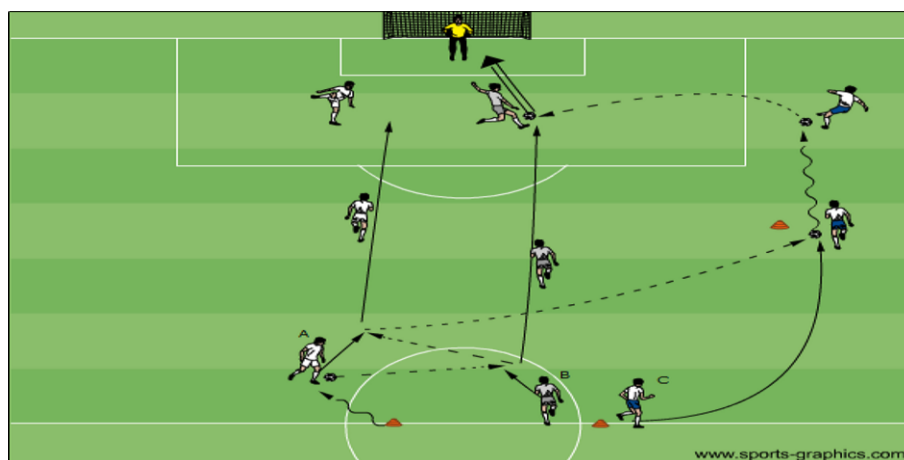
2. Útočná akce se zakončením ve trojici

Pohybový rozvoj:	přihrávání, zpracování míče, střelba, hra bez míče
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	5 minuty
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	7-16
Věk hráčů:	od 11 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, kloboučky, brána
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Cvičení začíná krátkým vedením míče hráče A ten poté nahrává hráči B, který mu přihrávkou vrací a oba běží před bránu. Mezitím se rozbíhá hráč C směrem k připravenému kuželu. Hráč A přihrává dlouho přihrávkou hráči C ten ji zpracovává a vede míč za kužel, kde následně centruje před branku na nabíhající hráče A a B. Role ve trojici se po zakončení střídají.

Obrázek 7 Útočná akce se zakončením ve trojici



Metodické poznámky a modifikace hry:

modifikovat lze přihrávkou hráče A, centrování míče hráče C a způsob zakončení hráče A a B



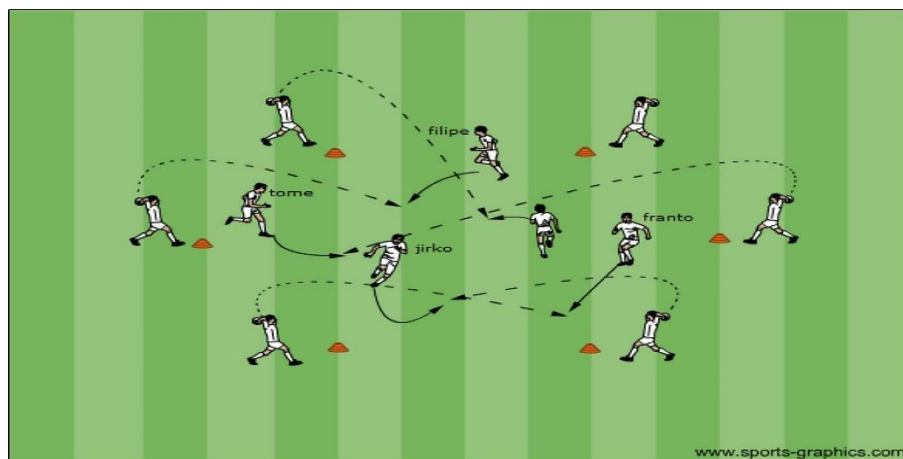
3. Nahazování míče v kruhu (Plachý & Procházka, 2014)

Pohybový rozvoj:	zpracování míče, vedení míče, přihrávání
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	3 minuty
Čas na hru:	10-15 minut
Počet hráčů:	10-16
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště nebo v tělocvičně
Materiál:	míč, kloboučky
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Vytvoříme kruh z kloboučků, u každého bude jeden hráč, který nahazuje míč. Uvnitř kruhu se nachází hráči, kteří chtějí přihrávku. Hráči u kloboučků nahazují formou autu hráčům vně kruhu míč ke zpracování. Hráč, který míč obdrží, má 2 možnosti, buďto míč zpracuje a dovede ke kuželu, nebo přihrává zpět, v obou případech se střídá s hráčem u kuželu a nahazuje. O přihrávku si hráči vně kruhu říkají oslovením hráče u kuželu a svým pohybem těla, to simuluje nabídku hráčů v zápase.

Obrázek 8 Nahazování míče v kruhu



Metodické poznámky a modifikace hry:

odehrání z prvního doteku, zpracování s následnou kličkou, modifikace formou soutěže – kdo udělá první tolik úspěšných zpracování, vyhrává



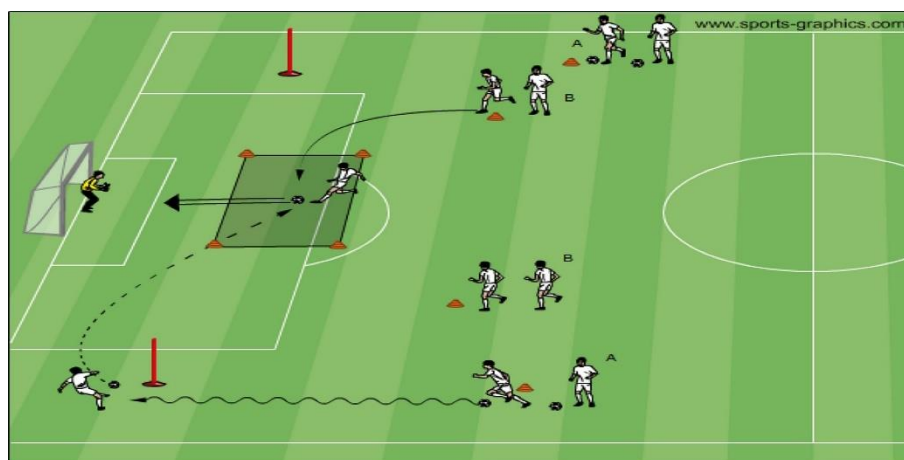
4. Zakončení po centrovaném míči (Mazzantini & Bombardieri, 2012)

Pohybový rozvoj:	střelba, přihrávání, vedení míče
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	9-17
Věk hráčů:	od 10 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, kužely, tyče, branka
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Vytvoříme týmy A a B každý alespoň o 2 hráčích. Hráči A (centrující) stojí u vnějšího kužele a jejich úkolem je vést míč až k tyči, odkud jakkoliv centrují do vyznačeného prostoru před bránou. Hráči B (zakončovatelé) česují svůj výběh od vnitřního kužele do vymezeného území, tak aby mohli včas jakýmkoliv způsobem zakončit střelbou na branku. Po pár kolech střídáme role.

Obrázek 9 Zakončení po centrovaném míči



Metodické poznámky a modifikace hry:

můžeme upravovat způsob přihrávky nahrávajících hráčů a také způsob zakončení u střelících hráčů



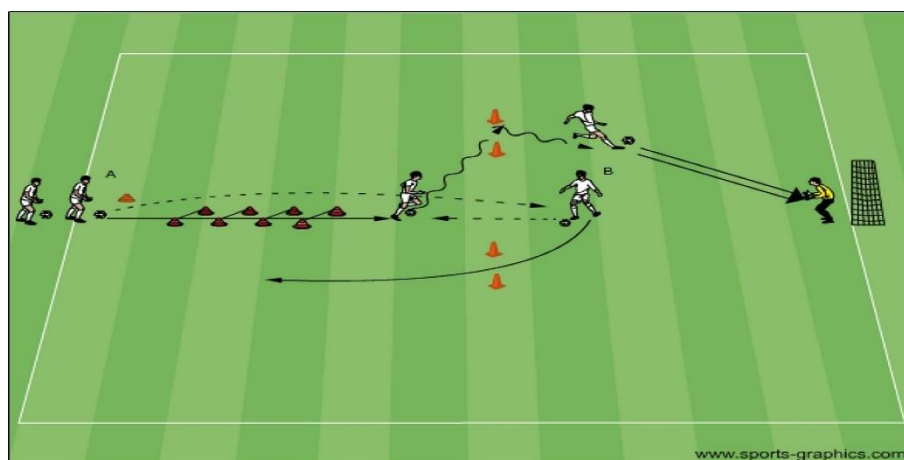
5. Střelba po vedení míče s reakcí na pohyb protihráče (Mazzantini & Bombardieri, 2013)

Pohybový rozvoj:	zpracování míče, přihrávání, střelba, koordinace
Charakteristika cvičení:	Průpravné cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	10-15 minut
Počet hráčů:	5-15
Věk hráčů:	od 10 let
Prostředí:	fotbalové hřiště nebo v tělocvičně
Materiál:	míč, kužely, brána, překážky
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Hráč A vybíhá ze zástupu a přihrává hráči B, následně přeskakuje připravené překážky. Hráč B zpracovává míč a čeká, až hráč A přeskáče překážky, poté mu přihrává míč a běží jednou z připravených branek (kužely) zpět do zástupu. Hráč A sleduje hráče B a vede míč opačnou brankou s následným zakončením v podobě střely na bránu.

Obrázek 10 *Střelba po vedení míče s reakcí na pohyb protihráče*



Metodické poznámky a modifikace hry:

způsob přihrávky hráče B a střelby hráče A může být modifikován (po zemi, vzduchem, ...), hráč A může při vedení brankou udělat navíc libovolnou kličku



2. Střelba po centru a překonání obránce

Pohybový rozvoj: střelba, přihrávání, vedení míče

Charakteristika cvičení: Herní cvičení 1. typu

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na hru: 15-20 minut

Počet hráčů: 5-13

Věk hráčů: od 10 let

Prostředí: fotbalové hřiště

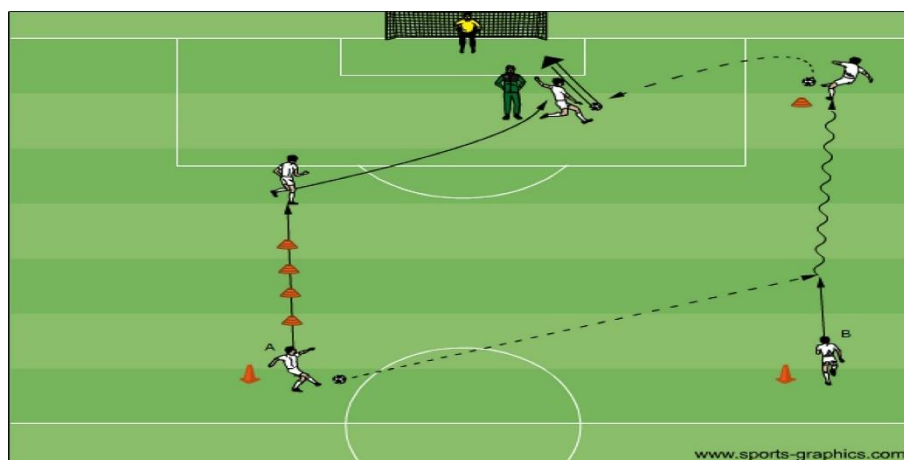
Materiál: míč, kloboučky, kužely, brána

Část tréninkové jednotky: hlavní

Průběh hry (popis):

Hráč A dává časovanou přihrávku do běhu vybíhajícímu hráči B, následně překonává připravený slalom z kuželů a běží před bránu, kde se snaží dostat před statického obránce (trenér), tak aby zakončil střelbou. Hráč B zpracovává přihrávku od hráče A a vede míč za kužel, odkud se zdviženou hlavou centruje před bránu na hráče A, tak aby mohl kvalitně zakončit přes stojícího protihráče.

Obrázek 12 *Střelba po centru a překonání obránce*



Metodické poznámky a modifikace hry:

můžeme předem modifikovat způsob zakončení, styl zdolání slalomu nebo typ přihrávky od hráče A hráči B



3. Zakončení po narážce s obejitím obránce (Gerhard, 2006)

Pohybový rozvoj: střelba, obcházení soupeře, přihrávání

Charakteristika cvičení: Herní cvičení 1. typu

Čas na přípravu: 3 minuty

Čas na hru: 10-15 minut

Počet hráčů: 4-13

Věk hráčů: od 10 let

Prostředí: fotbalové hřiště

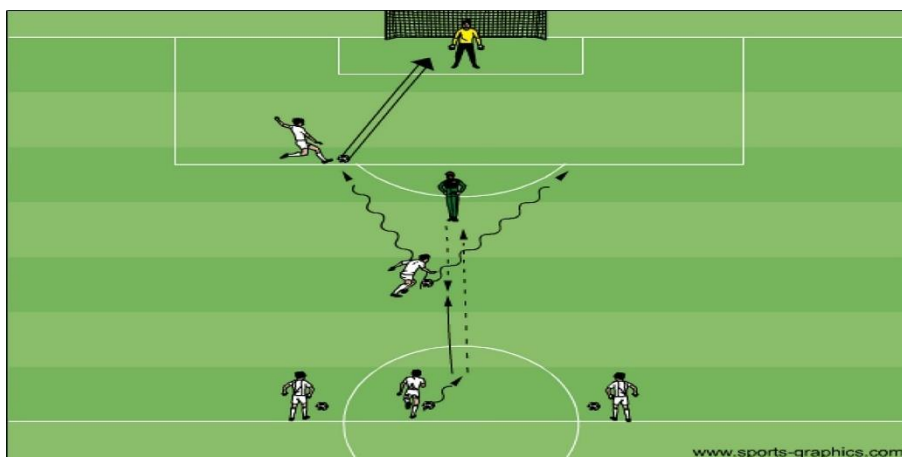
Materiál: míč, kloboučky, brána

Část tréninkové jednotky: hlavní

Průběh hry (popis):

Hráč stojí s míčem u kuželu a po krátkém vedení míče přihrává trenérovi, který je naproti němu. Trenér přihrávkou z prvního doteku vrací míč zpět hráči a ocitá se v roli statického obránce. Hráč se přes něj musí dostat kličkou a následně celou akci zakončuje střelbou.

Obrázek 13 *Zakončení po narážce s obejitím obránce*



Metodické poznámky a modifikace hry:

modifikujeme různé způsoby (kličky) obcházení obránce, trenér v roli obránce může volit zpětnou přihrávku po zemi nebo těžší vzduchem



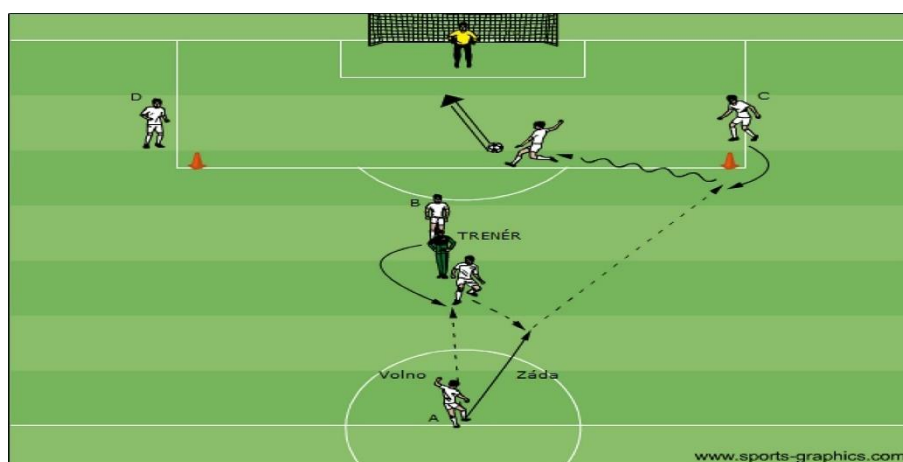
4. Odpoutání se od obránce se zakončením (Moreno, 2012)

Pohybový rozvoj:	obcházení protihráče, přihrávání, střelba
Charakteristika cvičení:	Herní cvičení 1. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	5-13
Věk hráčů:	od 10 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, kloboučky, brána
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Rozmístíme hráče ke 4 kuželům (A, B, C, D). Hráč A přihrává hráči B, ten stojí za trenérem a předskočením se dostává před něj. Hráč A v momentě přihrávky zařve záda nebo volno. Pokud zařve záda, hráč B vrací míč prvním dotekem hráči A a ten nahrává hráči C nebo D. Pokud zařve volno, hráč B se otáčí s míčem a nahrává jednomu z hráčů C nebo D, záleží na tom, na jakou stranu si přebere míč. Úkol hráčů C a D je převzít míč z prvního doteku a druhým zakončit střelbou.

Obrázek 14 Odpoutání se od obránce se zakončením



Metodické poznámky a modifikace hry:

Cvičení lze modifikovat tím, že hráči C a D mohou místo střely narazit hráči B, který zakončuje střelbou



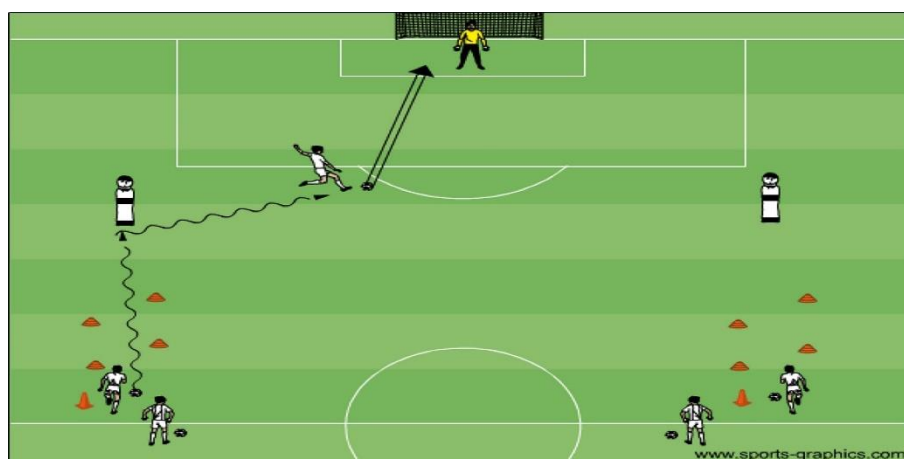
5. Zakončení po překonání obránce ze strany (Mazzantini & Bombardieri, 2012)

Pohybový rozvoj:	obcházení soupeře, střelba, vedení míče
Charakteristika cvičení:	Herní cvičení 1. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	5-15
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, kloboučky, tyče (obránce), brána
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Hráči vytvoří zástup u kloboučku. Úkolem hráče je co nejrychleji a nejpřesněji překonat slalom z rozestavených kloboučků a následně v rychlosti vést míč a kličkou překonat statického obránce (tyč) s následným zakončením střelbou.

Obrázek 15 Zakončení po překonání obránce ze strany



Metodické poznámky a modifikace:

na začátku cvičení můžeme slalom oddělat a tím cvičení zjednodušit, podle potřeby modifikujeme způsob překonání slalomu, různé varianty kliček a zakončení



5.5 Herní cvičení 2. typu

1. Zakončení po souboji 1 na 1 (Gerhard, 2006)

Pohybový rozvoj: obcházení soupeře, střelba, vedení míče

Charakteristika cvičení: Herní cvičení 2. typu

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na hru: 10-15 minut

Počet hráčů: 7-14

Věk hráčů: od 9 let

Prostředí: fotbalové hřiště nebo v tělocvičně

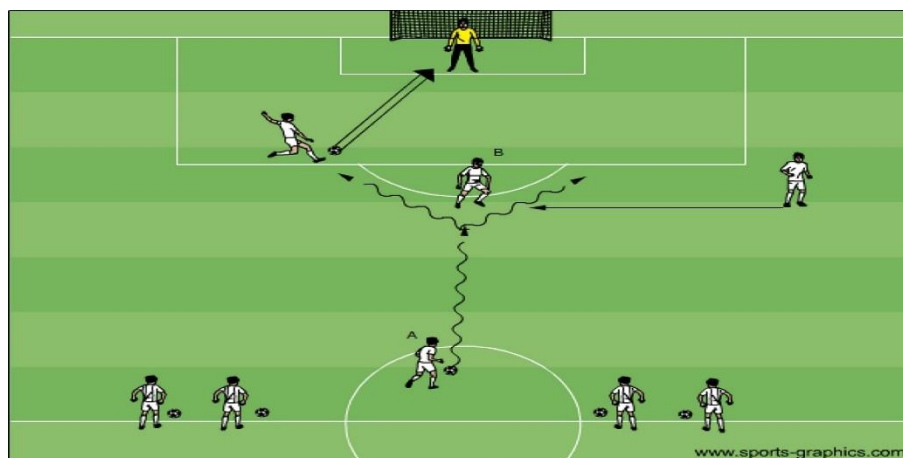
Materiál: míč, kloboučky, brána

Část tréninkové jednotky: hlavní

Průběh hry (popis):

Útočník (hráč A) vybíhá od kuželu a vede míč na bránu. V momentě výběhu útočícího hráče startuje i obránce (hráč B), který má svůj kužel na straně hrací plochy. Vzniká situace 1 na 1, a pokud útočící hráč úspěšně přejde přes obránce, celou situaci zakončuje střelbou na bránu.

Obrázek 16 Zakončení po souboji 1 na 1



Metodické poznámky a modifikace hry:

můžeme modifikovat počet zapojených hráčů (2 na 1, 2 na 2, ...) nebo stanovit specifický styl obcházení soupeře, můžeme přidat narážčku s obráncem před soubojem



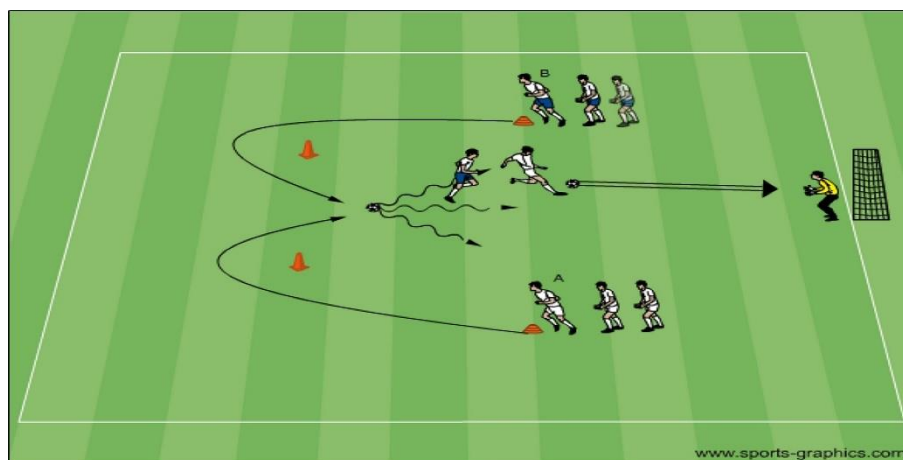
2. Zakončení pod nátlakem (Votík, 2011)

Pohybový rozvoj:	střelba, vedení míče, rychlost
Charakteristika cvičení:	Herní cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	5-13
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, kloboučky, brána
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Hráči jsou seřazeni ke kuželům do dvou týmů (A a B), první hráč z každého zástupu na signál trenéra obíhá kužel a snaží se být jako první u balonu. Následně svádí souboj s hráčem druhého týmu a dochází k situaci 1 na 1. Úkolem hráče, který je první u míče, je zakončit danou situaci jakýmkoliv způsobem.

Obrázek 17 Zakončení pod nátlakem



Metodické poznámky a modifikace hry:

modifikovat lze starty (např. z různých poloh), rovinku ke kuželu (běh hráče pozpátku) nebo přidáním různých koordinačních prvků do běhu (kotoul, pád, leh, otočka, ...)



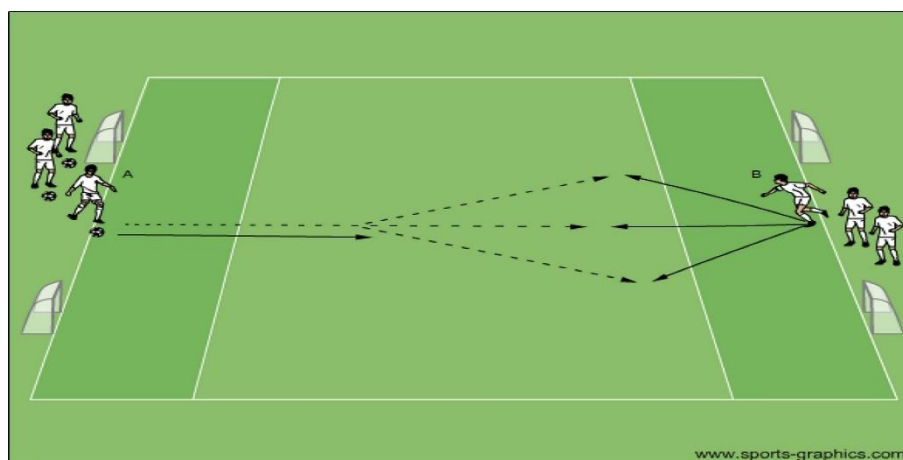
3. Souboj 1 na 1 po přihrávce (Plachý & Procházka, 2014)

Pohybový rozvoj:	obcházení soupeře, vedení míče, přihrávání
Charakteristika cvičení:	Herní cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	4-12
Věk hráčů:	od 9 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, malé branky
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Vytvoříme hřiště se 4 brankami. Hráče rozdělíme do 2 týmů na přihrávajícího obránce (hráč A) a zpracovávajícího útočníka (hráč B). Cvičení začíná hráč A přihrávkou na hráče B, který si rukou a pohybem ukazuje, na jakou stranu chce přihrávku obdržet. Po zpracování míče vzniká situace 1 na 1 s výhodou útočícího hráče. Cvičení necháme plynout, dokud jeden z hráčů nevstřelí branku.

Obrázek 18 Souboj 1 na 1 po přihrávce



Metodické poznámky a modifikace hry:

lze modifikovat počet a velikost branek nebo počet zapojených hráčů



4. Souboj 1 na 1 po rychlostním vedení míče

Pohybový rozvoj: obcházení soupeře, vedení míče, rychlost

Charakteristika cvičení: Herní cvičení 2. typu

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na hru: 15-20 minut

Počet hráčů: 2-14

Věk hráčů: od 10 let

Prostředí: fotbalové hřiště

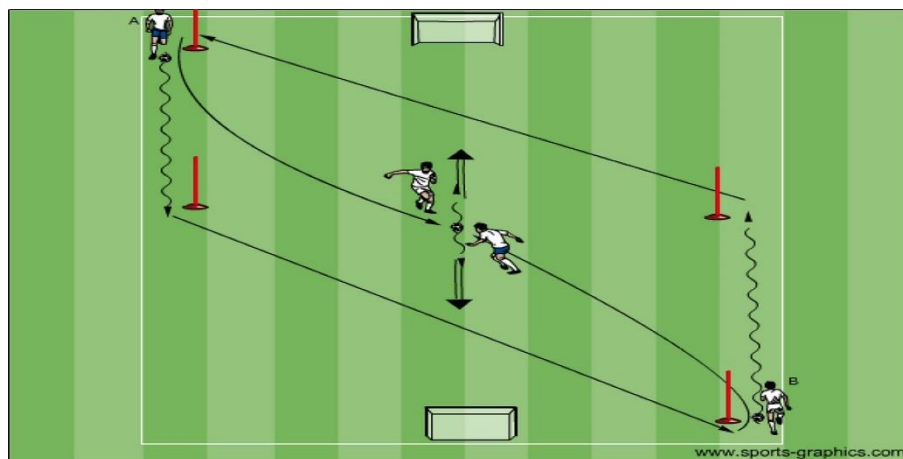
Materiál: míč, kloboučky, tyče, malé branky

Část tréninkové jednotky: hlavní

Průběh hry (popis):

Postavíme hřiště s dvěma malými brankami, s tyčemi v rohu hřiště a s tyčemi na polovině hřiště. Vytvoříme 2 týmy (A, B), každý u jedné z tyčí v úhlopříčce naproti sobě. Hráči obou týmů vyráží a co nejrychleji vedou míč ke středové tyči, zde míč nechají a běží k opačným tyčím v rohu hřiště. Následně běží doprostřed hřiště, kde trenér nechystá míč a dochází k souboji 1 na 1. Hraje se, dokud jeden z hráčů nedá branku nebo se nedostane míč do zámezí.

Obrázek 19 Souboj 1 na 1 po rychlostním vedení míče



Metodické poznámky a modifikace hry:

dvojce, které hrají proti sobě, by měly být rychlostně vyrovnané, hráči mohou od poloviny hřiště k tyči běžet pozpátku, v rovince s míčem lze vytvořit slalom z kloboučků



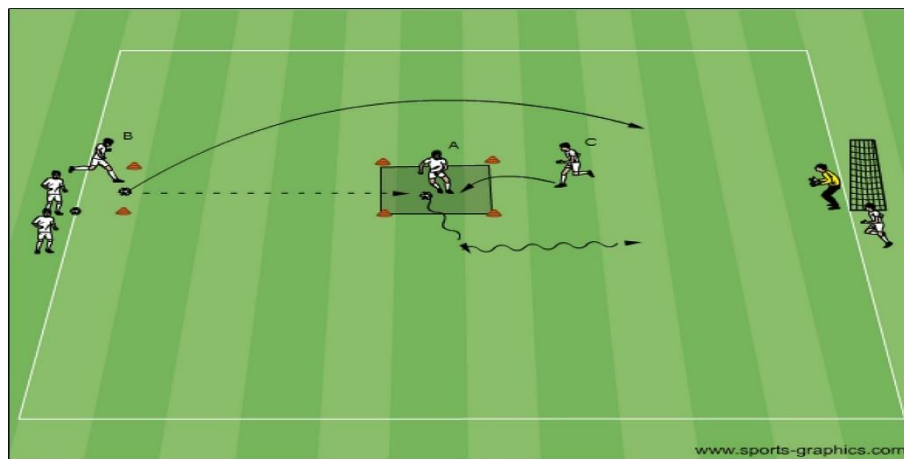
5. Zpracování míče s následným zakončením v situaci 2 na 1 (Mazzantini & Bombardieri, 2013)

Pohybový rozvoj:	zpracování míče, obcházení soupeře, střelba
Charakteristika cvičení:	Herní cvičení 2. typu
Čas na přípravu:	5 minut
Čas na hru:	15-20 minut
Počet hráčů:	5-12
Věk hráčů:	od 10 let
Prostředí:	fotbalové hřiště
Materiál:	míč, kloboučky, brána
Část tréninkové jednotky:	hlavní

Průběh hry (popis):

Rozdělíme hráče ke 3 kuželům (A, B, C). Hráč A se pohybuje uvnitř čtverce a zpracovává míč, hráč B nahrává míč a hráč C brání. Cvičení začíná nahrávkou hráče B hráči A do vyznačeného čtverce. Hráč A musí udělat protipohyb do strany, aby si našel prostor pro zpracování a otočení se s míčem. Hráč C dostává svou aktivitou hráče A při zpracování pod tlak. Hráč B běží na druhou stranu jako hráč A. Tímto vzniká situace 2 (hráči A, B) na 1 (hráč C) s následným zakončením střelbou na bránu.

Obrázek 20 Zpracování míče s následným zakončením v situaci 2 na 1



Metodické poznámky a modifikace hry:

modifikovat můžeme typ přihrávky hráče B, různý typ zpracování hráče A nebo určení míry aktivity v obraně u hráče C



6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných her, průpravných cvičení a herních cvičení zaměřených na rozvoj útočných herních činností jednotlivce v tréninku fotbalu u kategorie starší přípravky.

Byl vytvořen zásobník 20 cvičení, rozdělený po 5 cvičeních, které jsou zaměřeny na průpravná cvičení 1. a 2. typu a herní cvičení 1. a 2. typu. U všech cvičení je popsán pohybový rozvoj, časová příprava a průběh, věk a počet hráčů, prostředí, materiál a část tréninkové jednotky. Dále je popsán průběh hry, metodické poznámky a různé herní modifikace. To vše je doplněno o grafické zpracování jednotlivých cvičení, vytvořené v programu easy Sport-Graphics Soccer 5.2. a QR kód s videem daného cvičení.

Průpravná a herní cvičení byla vytvořena pomocí odborné literatury a zkušeností získaných z tréninku mládeže ve Velké Bystřici a ze studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Má práce by měla sloužit jako pomůcka či inspirace pro trenéry fotbalu u kategorie starší přípravky.

7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro rozvoj útočných herních činností jednotlivce ve fotbale prostřednictvím průpravných her a cvičení pro děti řadící se do kategorie starší přípravy.

Dílčí cíle:

- Analýza a provedení rešerše odborné literatury
- Vybrat 20 cvičení doplněných o popis a grafické zpracování
- Vytvořit soubor videosekvencí s jednotlivými cvičeními
- Vytvořit metodický zásobník cvičení jako pomůcku pro trenéry starší přípravy

Průpravná a herní cvičení byla vytvořena pomocí odborné literatury a zkušeností získaných z tréninku mládeže ve Velké Bystřici a ze studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Všechna obsažená cvičení slouží k rozvoji útočných herních činností jednotlivce ve fotbale a jsou především cílena na kategorii starší přípravy, ale i díky různým modifikacím mohou být využita i u jiných kategorií. Cvičení jsou popsaná, obsahují grafické znázornění vytvořené v softwaru easy Sport-Graphics Soccer 5.2. a videosekvence, které mají sloužit k vysvětlení cvičení pomocí videa.

8 SUMMARY

The main goal of my bachelor's thesis was to create a stack of exercises for the development of an individual's attacking game activities in football through preparatory games and exercises for children belonging to the category of older preparations.

The partial goals:

- Analysis and research of professional literature
- Choose 20 exercises supplemented with descriptions and graphics
- Create a file of video sequences with individual exercises
- Create a methodical stack of exercises as a tool for trainers of older preparations

Preparatory and game exercises were created using professional literature and experience gained from youth training in Velká Bystřice and from studies at the Faculty of Physical Culture of the Palacký University in Olomouc. All included exercises are used to develop an individual's offensive game activities in football and are primarily targeted at the category of older preparations, but thanks to various modifications, they can also be used for other categories. The exercises are described, they contain graphic representations created in the software easy Sport-Graphics Soccer 5.2. and video sequences to explain exercises using video.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021) *Teorie a didaktika sportovních her I*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Bornstein, M. (2017). *Social and Emotional Development*. SEGA publications.

Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Západočeská univerzita v Plzni.

Coxe, M. (2018). *The Mixer: The Story of Premier League Tactics, from Route One to False Nines*. HarperCollins Publishers.

Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Olympia.

Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku* (2. vyd.). Karolinum.

DrillSoft (2020). *Drillbook*. <https://www.drillbook.net/>

Fay, Ch., & Cline, F. (2010). *Parenting with Love and Logic*. NavPress.

Easy Sports-Software (2018). *easy Sports-Graphics*.

<http://easy-sports-software.com/en/easy-sports-graphics/>

Ferguson, A., & Moritz, M. (2016). *Leading: Learning from Life and My Years at Manchester United*. Timy Partners.

Gerhard, F. (2006). *Fotbal: 96 tréninkových programů: periodizace a plánování tréninku, výkonnostní testy, strečink*. Grada Publishing.

Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Computer Press. Hájek, J., & Novosad, J. (2012). *Antropomotorika* (2. vyd.). Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Grosse, M., & Zintl, F. (1994). *Training der konditionellen Fähigkeiten* (2nd ed.). Schorndorf: Karl Hofmann.

Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Univerzita Karlova, Karolinum.

Jansa, P. (2018). *Pedagogika sportu* (2. vyd.). Univerzita Karlova, Karolinum.

Lazarová, B., Uhlířová, V. (2006). *Osobnost trenéra a profesní požadavky. Sport jako sociálně-kulturní fenomén*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mariman, H., Berger, H., & Coolen, L. (2015). *Dutch Academy Football coaching (U10-11): technical and positional practices from top Dutch coaches*. Soccer Tutor.
- Matkovich, M., & Davis, J. (2009). *Elite soccer drills*. Human Kinetics.
- Mazzantini, M., & Bombardieri, S. (2013). *Full season academy training program U9-12: 40 sessions (200 practices) from Italian Serie "A" Coaches*. Soccer Tutor.
- Mazzantini, M., & Bombardieri, S. (2012). *Italian academy training sessions for U11-U14: a complete Soccer Coaching Program from the Italian Serie "A"*. Soccer Tutor.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Moreno, J. (2012). *Spanish academy soccer coaching: 120 practices from the coaches of Real Madrid, Atlético Madrid and Athletic Bilbao*. Soccer Tutor.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola: The Evolution*. Paperback.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Pirlo, A., & Alciato, A. (2013). *I think therefore I play*. BackPage Press.
- Plachý A., (2016). *Pravidla fotbalu malých forem*. Mladá fronta.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Mladá fronta.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník* (4. vyd.). Portál.
- Sideline Sports (2023). *XPS network*. <https://www.sidelinesports.com/cs/>
- SoccerTutor (2022). *Tactics Manager*. <https://www.soccertutor.com/tacticsmanager/>
- Svoboda, B. (2008). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.

Votík, J. (2016). *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Grada Publishing.

Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Grada Publishing.

Votík, J., Zabalák, J., Bursová, M., Šrámková, P., & Pech, J. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Grada Publishing.

Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Grada Publishing.

Wilson, J. (2018). *Inverting the Pyramid: The History of Soccer Tactics*. Paperback.