

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**Fakulta tělesné kultury**

**MODERNÍ TRENDY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ HRÁČŮ FOTBALU V  
ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH**

Diplomová práce

(bakalářská)

**Autor: Michal Švach, tělesná výchova a sport**

**Vedoucí práce: Mgr. Radim Weisser**

**Olomouc 2013**

## **Bibliografická identifikace**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Michal Švach
<b>Název bakalářské práce:</b>	Moderní trendy ve sportovní přípravě hráčů fotbalu v žákovských kategoriích
<b>Pracoviště:</b>	Katedra sportu
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	Mgr. Radim Weisser
<b>Rok obhajoby bakalářské práce:</b>	2014

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá moderními trendy výchovy mládeže ve fotbalově vyspělých zemích Evropy a následné aplikaci těchto modulů v tréninkovém procesu v České republice. Práce je zaměřena na sběr informací o fyziologickém vývoji dítěte, o sportovní přípravě, tréninkové jednotce a tréninkovém procesu a v neposlední řadě o roli trenéra. Hlavní cíl práce je zaměřen na popis trendů výchovy mládeže v zemích Nizozemska, Španělska a Německa a následné předložení metodického materiálu pro danou věkovou skupinu, postaveném na teoretickém základu, používaném v mládežnických akademiích. Z výsledků plyne, že fotbalový vývoj upouští od dřívějšího zaměření na fyzickou připravenost hráče, ale věnuje se rozvoji individuální činnosti jednotlivce s důrazem na precizní zvládnutí techniky, a to zejména pomocí průpravných her malých forem.

**Klíčová slova:** Akademie, fotbal, mládež, trenér, trénink, výchova.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

<b>Author's first name and surname :</b>	Michal Švach
<b>Title of the thesis:</b>	Modern trends in sport training of football junior categories
<b>Department:</b>	Department of sport
<b>Supervisor:</b>	Mgr. Radim Weisser
<b>The year of presentation:</b>	2014

**Abstract:** The bachelor thesis deals with the modern trends of training youth in Europe football-developed countries and subsequent application of these modules in training process in Czech conditions. The thesis is aimed at gathering information about children's physiological development, sports training, training units, training process and role of the coach. Main aim of the thesis is a description of trends of training youth in Netherlands, Spain and Germany and subsequent presentation of methodical material for selected age group. The methodical material is based on a theoretical principles used in youth academies. The results show that football development abandons the earlier focus on physical readiness of player, but pays more attention to develop individual activities of an individual with an emphasis on technique encompassment, especially with the small-forms preparatory games.

**Keywords:** Academy, education, football, coach, youth, training.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Radima Weissera, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 11. 2013

.....  
Michal Švach

Děkuji Mgr. Radimu Weisserovi a Marku Háblvi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH:

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>Charakteristika fotbalu</b> .....	<b>9</b>
2.1.1	Současné požadavky na hráče.....	9
2.1.2	Formy utkání mládeže v ČR .....	10
<b>2.2</b>	<b>Sportovní příprava dětí a mládeže</b> .....	<b>11</b>
2.2.1	Obsah sportovní přípravy .....	12
2.2.2	Hlavní části sportovní přípravy .....	12
<b>2.3</b>	<b>Charakteristika věkového období</b> .....	<b>15</b>
2.3.1	Charakteristika dětí staršího školního věku .....	15
<b>2.4</b>	<b>Senzitivní období</b> .....	<b>16</b>
<b>2.5</b>	<b>Tréninkový proces</b> .....	<b>17</b>
2.5.1	Sportovní trénink .....	17
2.5.2	Etapy sportovního tréninku.....	17
2.5.3	Cíle a úkoly tréninku.....	20
2.5.4	Tréninkové rysy .....	20
2.5.5	Didaktické formy tréninkového procesu.....	20
2.5.5.1	<i>Metodicko – organizační formy</i> .....	21
2.5.5.2	<i>Sociálně – interakční formy</i> .....	22
2.5.5.3	<i>Organizační formy</i> .....	23
2.5.6	Tréninková jednotka .....	23
2.5.6.1	<i>Stavba tréninkové jednotky</i> .....	23
2.5.6.2	<i>Délka a frekvence tréninkové jednotky</i> .....	24
2.5.7	Tréninkové cykly a období .....	25
2.5.8	Evidence tréninkového procesu .....	26
<b>2.6</b>	<b>Trenér a tréninkový proces</b> .....	<b>26</b>
2.6.1	Osobnost trenéra .....	26
2.6.2	Styl řízení .....	27
<b>2.7</b>	<b>Sportovní výchova</b> .....	<b>28</b>
<b>2.8</b>	<b>Didaktická činnost trenéra</b> .....	<b>29</b>
2.8.1	Didaktické styly .....	29
<b>3</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>32</b>
<b>3.1</b>	<b>Hlavní cíl</b> .....	<b>32</b>

3.2	Dílčí cíle .....	32
3.3	Úkoly práce .....	32
4	METODIKA.....	33
5	VÝSLEDKY A DISKUZE .....	34
5.1	Trendy a vize v Nizozemí.....	34
5.1.1	Coerver coaching .....	34
5.1.2	Ajax Amsterdam .....	37
5.2	Trendy a vize ve Španělsku .....	40
5.2.1	FC Barcelona .....	41
5.2.2	La Masia .....	42
5.3	Trendy a vize v Německu .....	44
5.4	Metodický materiál pro tréninkový proces .....	49
6	ZÁVĚR .....	65
7	SOUHRN .....	66
8	SUMMARY .....	67
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	68

## 1 ÚVOD

Vzhledem k tomu, že se od útlého věku věnuji fotbalu, který se stal mou životní cestou, zvolil jsem si rád toto téma bakalářské práce. Trénuji starší přípravku, a proto jsem si vybral téma, jenž se týká sportovní přípravy mládeže, a rád jsem si nastudoval poznatky o tréninkovém procesu ve vyspělých zemích Evropy.

Fotbal je v současné době nejpoblárnějším sportem na světě. Z tohoto důvodu mnoho rodičů při rozhodování, kterému sportovnímu odvětví se jejich ratolest bude věnovat, dává přednost právě fotbalu. Tato strhující podívaná neustále připoutává k sobě po celý rok miliony nadšených příznivců. Radost z této hry boří hranice mezi národy, přibližuj k sobě lidi různých ras, náboženského i politického vyznání. Fotbal má však i stinné stránky, jako jsou brutalita, vandalství fanoušků, dopingové a korupční skandály a mnoho dalších.

Všichni dobře víme, že žijeme v době, která je zahlcena počítačovou technikou, a tudíž je velice náročné dosáhnout toho, aby se děti věnovaly jakékoliv pohybové aktivitě. Zde je důležité klást důraz na fungování rodiny, která má o své děti opravdový zájem, především zájem přivést svého potomka k pohybové aktivitě.

V naší zemi je mnoho mládežnických organizací, které se věnují sportovní přípravě od malých žáčků v přípravce až po dorostenecké oddíly. Ovšem co je odlišné, je systém výchovy mládeže v různých zemích a klubech, které mají odlišnou filosofii. Nejvyšší úroveň udávají především Německo, Španělsko a Nizozemsko, které produkují většinu hráčů pro reprezentaci.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Charakteristika fotbalu**

Fotbal patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Je to dáno jeho historickým vývojem, jeho charakterem a atraktivností. Fotbal má jednoduchá pravidla, je nenáročný na materiální vybavení, na počet hráčů i jejich výkonnost. Rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti. Tréninkový proces a utkání slouží jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy (Votík, 2001).

Fotbal je sportovní, týmová, branková hra, ve které soutěží dva celky, z nichž každý se snaží vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. To vše se děje v utkání, které probíhá podle určitých pravidel (Votík & Zalabák, 2007).

#### **2.1.1 Současné požadavky na hráče**

Pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současném ztěžování podmínek. Hráč má na uskutečnění herní činnosti stále méně času, méně prostoru, protože soupeř aktivněji brání. Z psychologického hlediska je fotbal stále náročnější. Hráč musí pohotově reagovat na měnící se situace, rychle se rozhodovat a ve spolupráci s ostatními členy družstva řešit herní úkoly. Každý hráč musí být odolný psychicky i fyzicky, mít přiměřené sebeovládání, aby byl schopen podat co nejlepší výkon (Votík & Zalabák, 2007).

Obsah tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry družstva. Na každého hráče jsou v průběhu utkání kladeny vysoké nároky, které plynou ze značného objemu a intenzity zatížení v utkání. Objem zatížení hráče je dán délkou utkání a velikostí hřiště, ale také kvalitou a kvantitou prováděných činností v průběhu hry, což je ovlivňováno věkem, zkušeností hráče, úrovní jeho herních dovedností, pohybových schopností, soupeřem, postavením v družstvu, důležitostí utkání apod. (Votík, 2001).

Stále je zdůrazňována nutnost přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání. Jde o požadavky na rychlost vnímání a hodnocení (rychlé čtení hry), dále rozhodování a řešení, ale to vše v deficitu času a prostoru a v osobním kontaktu se soupeřem. Mnoho klubů zařadilo rozvíjení individuálních technických schopností jednotlivce do tréninkového procesu (Votík, 2001).

### 2.1.2 Formy utkání mládeže v ČR

V České republice se s organizovaným fotbalem, kde všechny děti mají registrační průkazy a jsou členy Fotbalové asociace ČR, začíná od dovršení 6-ti let života. V mnoha klubech v naší zemi existují tzv. před přípravky, které navštěvují děti předškolního věku. V této oblasti jsme oproti evropským zemím, jako je např. Itálie, Anglie, Německo, značně odlišní. V uvedených zemích se organizovaně začíná přibližně od 10-ti let.

V současné době mladší přípravka hraje na polovině hřiště, rozděleného na dvě mini hřiště o rozměrech 20 x 30 m. Vymezení hrací plochy je pomocí nízkých met barevně odlišných v místech, které vymezují pokutové území a půlku hřiště. Utkání hrají 4 hráči v poli + brankář, paralelně na dvou hřištích. Hrací doba je 2 x 20 min a hraje se s míčem velikosti 3. Zvláštností u mladší přípravky je, že brankář uvádí míč do hry z prostoru pokutového území výhozem nebo výkopem z ruky, ale jen na vlastní polovinu hřiště. V utkání mladší přípravky lze použít malou domů. Toto omezení se dosti podobá běžně používanému pravidlu v halových turnajích.

Starší přípravka hraje rovněž na dvou mini hřištích o rozměrech 20 x 40 m. Utkání se hraje v počtu 5 + 1 s hrací dobou 2 x 25 min s míčem velikosti 4. Branky určené pro zápas mají rozměr 2 x 5 m.

V mladších žácích se hraje systém 7 + 1 s hrací dobou 2 x 30 min a plocha má rozměr 30 x 50 m. Tato reorganizace soutěže přišla v roce 2011, kdy do té doby hráli svá utkání na plochu celého hřiště v počtu jedenácti hráčů. Nynější formou utkání se podporují předpoklady pro výskyt všech takticko-technických základů velkého fotbalu, jen podmínky jsou upravené. Při těchto utkáních na zmenšeném prostoru se s velkou frekvencí vyskytují herní situace, které se opakují. Tím se hráči učí číst hru, musí rychle a co nejlépe reagovat na vzniklé herní situace a hlavně, co je nejvíce důležité, jsou často v kontaktu s míčem. V dřívějším modelu se hráči s míčem setkávali ojedinele. Tento systém nutí hráče více spolupracovat.

Starší žáci hrají systémem 10 + 1 na celou plochu hřiště s hrací dobou 2 x 35 min. V utkání je povoleno střídat až 5 hráčů, což vede ke snaze zapojit do hry co nejvíce hráčů. Jedná se už o standardní fotbalové utkání. V tomto období dochází k rychlému růstu. Nerovnoměrnost vývojových změn se projevuje špatnou pohybovou koordinací a psychickou nevyrovnaností. Po odeznění pubertálních změn dochází ke zřetelnému

zlepšování nervosvalové koordinace. Děti mají vysoký předpoklad k vyvíjení duševní aktivity, vydrží se delší dobu soustředit. V tomto období se proto zvyšuje rychlost učení a snižuje se počet opakování. Dochází zde k významnému citovému prohloubení, které poznamenává nevyrovnanost. Typickou vlastností bývá náladovost (Plachý, 2011).

V kategorii starších žáků, má-li hráč schopnost předem odhadovat vývoj hry, tzv. číst hru, rychle reagovat atd., často mluvíme o „herní inteligenci“. Projevuje se anticipací, schopností kombinační hry, časováním („timingem“) přihrávek i akcí, citem pro gólové situace apod. Důležitou složkou intelektu je také kreativita, projevující se originálním řešením herní situace, hráč má herní fantazii (Votík, 2001).

## **2.2 Sportovní příprava dětí a mládeže**

Sportovní příprava je jednou z neúčinnějších forem tělesné výchovy mládeže. Sportovní přípravou rozumíme dokonalý pedagogický proces, který respektuje všechny zákonitosti vývoje organismu mládeže, jehož cílem je perspektivní výchova sportovců vysoké výkonnosti (Navara et al., 1966).

Při plánování sportovní přípravy a vedení tréninkové jednotky je důležité, aby trenéři mužstev v dětských a mládežnických kategoriích respektovali věkové zvláštnosti svých svěřenců, které jsou dány vývojovými zákonitostmi. Tato specifika se odrážejí nejen v oblasti psychiky, ale také v oblasti tělesného rozvoje a trenér musí volit k těmto věkovým zvláštnostem odpovídající formy, metody a prostředky. Nerespektování těchto specifík může vést až k poškození organismu mladého hráče! Každý trenér by měl znát, co je přiměřené danému věku, které činnosti můžou dítě rozvinout a které naopak poškodit (Dovalil, 2002).

Při realizaci sportovní přípravy mládeže je nutno rozlišovat tři stránky:

a)Výuku – výukou rozumíme nácvik a zdokonalování speciálních vědomostí, dovedností a návyků, které hráči potřebují pro úspěšnou účast ve hře. Je to systematický proces, který tvoří jádro sportovní přípravy. Má své přesné metodické zásady, jejich dodržování urychluje a zkvalitňuje práci.

b)Výchovu – výchova musí probíhat celým sportovním tréninkem. Jejím cílem je rozvoj volných a morálních vlastností jedince. Vysoké sportovní výkony totiž vyžadují kromě zvládnutí techniky, taktiky a vysoké úrovně tělesné připravenosti i rozvinutí

řady psychických vlastností (pevná vůle, houževnatost, bojovnost, obětavost, odpovědnost, smysl pro spolupráci, iniciativa apod.).

c) Zvyšování funkčních možností organismu – tím vytváříme předpoklady pro neustálý růst sportovní výkonnosti hráčů. Děje se prostřednictvím neustále se zvyšujícího tréninkového zatížení, prováděného podle určitých známých zásad. Správně volené tréninkové zatížení zvyšuje pracovní schopnost jednotlivých orgánů a systémů (pohybového aparátu, srdečně cévního, dýchacího, vyměšovacího, nervového), a tím pochopitelně i organismu jako celku.

Uvedené stránky sportovní přípravy je třeba neustále sledovat, jelikož zanedbání kterékoli z nich se projeví ve stagnaci výkonnostního růstu. Všechny stránky se mají rozvíjet stejnoměrně, ve správných vzájemných proporcích (Navara et al., 1966).

### 2.2.1 Obsah sportovní přípravy

Sportovní příprava mládeže v kopané byla propracována v určitý ucelený systém, který sleduje návaznost tréninku v jednotlivých věkových kategoriích od útlého mládí až po vstup do družstev dospělých.

Obsah sportovní přípravy mládeže v kopané je velice mnohostranný. Skládá se z několika složek, které spolu velmi těsně souvisí, prolínají se a doplňují. Jsou to tyto složky:

- Tělesná příprava – základní podmínkou vynikajících sportovních výkonů je v současné době vysoká úroveň tělesné připravenosti. Jedná se o proces, jehož obsahem je rozvoj pohybových vlastností a schopností potřebných ve hře.
- Technicko-taktická příprava – tvoří jádro sportovní přípravy mládeže. Její obsah spočívá v systematickém zvládnutí a zdokonalování herních činností jednotlivce, kombinací a systémů.
- Morální a volní příprava – prostupuje celým procesem sportovní přípravy a tvoří jeho neoddělitelnou část. Obsah je zaměřen na výchovně-vzdělávací působení a na výchovu specializovaných vlastností jedince (Navara et al., 1966).

### 2.2.2 Hlavní části sportovní přípravy

Rozlišujeme pět hlavních částí sportovní přípravy ve fotbale:

1. Návčik – je proces, ve kterém převládá zaměření na osvojení dovedností různého druhu a vytvářejí se podmínky pro učení. Učení je souhrn všech vnitřních procesů, které vedou k trvalé změně v herním chování. Součástí návčiku je rozvoj koordinačních schopností. Návčik je otevřený proces, který je více uplatňován ve školní tělesné výchově a v masové kopané (zejména u mládeže). Ve výkonnostní i vrcholové kopané vytváří podmínky a předpoklady pro herní trénink. Návčik herních činností jednotlivce, kombinací, herních systémů rozvíjí herní způsobilost hráče i družstva v utkání. Podněty při návčiku jsou většinou nízké intenzity, proto se nesmí proces rozvoje herního výkonu zredukovat jen na problematiku návčiku.
2. Herní trénink – je součást didaktického procesu, v němž převládá specifická herní činnost, která je zaměřená na rozvoj neoxidativního a oxidativního systému. Současně působí na dovednostní i zdatnostní složky výkonu. V herním tréninku zaměřeném na rozvoj herních dovedností používáme specifické herní činnosti. Hlavním a obtížným úkolem učitele – trenéra je řídit trénink tak, aby vhodnými metodami usměrňoval zátěž směrem do žádané metabolické zóny. Ústředním problémem herního tréninku je intenzita. Zde záleží na didaktických schopnostech učitele, aby pro zvolenou herní činnost určil vhodnou metodicko - organizační formu a herní trénink zorganizoval z hlediska zátěže a odpočinku tak, aby došlo k záměrnému rozvoji funkční kapacity organismu v příslušné metabolické zóně.
3. Kondiční trénink – je psychofyziologický adaptační proces, který vytváří nesespecifickou základnu herního tréninku. Působíme při něm nesespecifickými prostředky (např. výběhem do terénu) na změnu funkčních vlastností organismu a výkonové kapacity žáka. Kondiční trénink u dětí mladšího školního věku se doporučuje cíleně zaměřit na rozvoj laktátového a oxidativního krytí energetického výdeje.
4. Regenerace – je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu, má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu. Je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti a stejně důležitá jako zatěžování! Spadá plně do kompetence trenéra nebo učitele. U mládeže nesmíme zapomínat i na regeneraci psychickou. Regenerace sil unaveného sportovce je normální biologický proces, který nastupuje bezprostředně po skončení náročné pohybové činnosti. Nejjednodušším způsobem zotavení je

klid a pasivní odpočinek. To je ale pro současný způsob tréninkového a zápasového zatížení nevhodné, protože trvá příliš dlouho. Mezi nejdostupnější regenerační procedury patří např. sprcha, koupel, sauna, plavání, masáže, protahovací cvičení nebo jiná sportovní aktivita než fotbal (Votík, 1997).

5. Psychologická příprava – současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče i trenéra, proto je psychická připravenost a odolnost jedním z rozhodujících faktorů, který podmiňuje úspěšnost hráče, týmu i trenéra. Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, protože trenér musí respektovat:
- Strukturu osobnosti hráče - schopnosti, temperament, motivaci, postoje, hodnotovou orientaci, charakterové vlastnosti
  - Sociálně - psychologické jevy - mezilidské vztahy a chování, komunikaci, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí, jevy ve skupinách osob (Votík, 2001).

Podle Periče (2008) neexistuje jednoznačná odpověď na to, jaké jsou cíle sportovní přípravy. Je tedy vhodné stanovit tyto priority:

- Nepoškodit děti

Trenéři děti zatěžují nevhodným způsobem, což může způsobit fyzické i psychické problémy pro jejich další vývoj. Mezi fyzické problémy patří skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, kostní výrůstky, únavové zlomeniny. Mezi psychické poruchy řadíme stavy frustrace, úzkosti, ale také depresivní onemocnění.

- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

O významu pohybových aktivit v běžném životě již dnes jistě není potřeba přesvědčovat. Přiměřená pohybová aktivita může zabránit nebo zmírnit velké množství civilizačních chorob. Mezi tyto problémy patří obezita, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, která je zapříčiněná např. pracovním stresem, nevhodnými stravovacími návyky nebo sedavým zaměstnáním. Tyto neduhy jsou průvodcem velké části dospělé populace, a proto vypěstovaný vztah k pohybové aktivitě v raném věku pomáhá bojovat s uvedenými problémy.

- Vytvořit základy pro pozdější trénink

Trénink v dětství by se měl zaměřit na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat, a to ze dvou důvodů. Prvním je dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Druhým důvodem je, že většina sportovních dovedností je velmi obtížná a vyžaduje precizní zvládnutí. Dosáhneme toho pouze mnohonásobným opakováním a na to je potřeba čas.

## **2.3 Charakteristika věkového období**

### **2.3.1 Charakteristika dětí staršího školního věku**

Období 10-15 let je etapou přechodu od dětství k dospělosti. V organismu dítěte probíhají velké biologické změny které se odrážejí i v jeho psychickém vývoji. Z hlediska psychofyzilogických zvláštností můžeme odděleně charakterizovat období 10-12 let a 13-15 let (Votík & Zalabák, 2007).

Věkové období 10-12 let můžeme označit jako předpubertální etapu. Toto období je charakteristické zpomaleným růstem a zvětšením váhy. U dětí se rozvíjí pozorovací schopnosti, vnímavost, pohybová koordinace, rychlostní schopnosti, dynamické a explozivní silové schopnosti, zvyšuje se kapacita paměti, svalová síla dosahuje poměrně značného přírůstku. Po předpubertální etapě začíná u chlapců kolem 12 let puberta. V oblasti psychiky postupně dochází k diferenciaci zájmů. Zvyšuje se úsilí po samostatnosti, žáci jsou více iniciativní, ale také narůstá jejich kritičnost. Cítí se dospělými a požadují, aby se s nimi také tak jednalo. Každé záporné hodnocení může vyvolat nedůvěru ve vlastní síly a naopak přehnaná pochvala vyvolává neodpovídající sebedůvěru. V každém případě je důležité v jednání se žáky volit diferencovaný přístup, brát v úvahu rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem dětí. Této věkové kategorie je potřeba využít k účinnému rozvoji všestrannosti i k nácviku základních návyků (Votík, 1997).

Věkové období 13-15 let je charakterizováno rychlým, často až prudkým růstem zejména končetin a vývojem svalstva. V tomto věku narůstá význam správné výživy, ale také pitného režimu. Správný jídelníček musí odpovídat růstovým změnám, ale také požadavkům zatěžování. Rodiče by měli na své děti dohlížet a mít přehled, jak se stravují a co pijí. Všichni víme, že dnešní uspěchaná doba je nepřitelem pro zdravý vývoj dětí. Na každém kroku se setkáváme s rychlým občerstvením, se sladkými nápoji, s cukrovinkami a jinými lákadly, které mají negativní vliv na rozvoj jedince.

Do života by si mělo každé dítě přinést nejen správný režim spánku, ale také správný režim ve stravování a dodržovat jeho zásady (Votík, 1997).

Nerovnoměrnost vývojových změn se projevuje pohybovou diskoordinací a psychickou nevyrovnaností. Po odeznění pubertálních změn dochází k zřetelnému zlepšování nervosvalové koordinace, zdokonaluje se svalové úsilí, přesnost pohybů, ohebnost a kloubní pohyblivost. Zdokonaluje se rychlost reakce, stabilita těla a orientace v prostoru (Votík & Zalabák, 2007).

Pro celé toto období přechodu od dětství k počínající dospělosti je charakteristický nerovnoměrný vývoj. Somatické, funkční i psychické změny se odrážejí ve změnách osobnosti v rozumovém, mravním i sociálním vývoji. Výrazně se mění přístupy k autoritě, způsoby sociální interakce, vztahy k vrstevníkům i dospělým. Dochází k přehodnocování a kolísání postojů, zájmů a ke kritickému vyhledávání nových hodnot, což může vést i ke snížení zájmu o pohybové aktivity včetně fotbalu. Zvyšuje se sebeuvědomění, ale časté přeceňování a nadměrná ctižádost může vést k nežádoucímu přetěžování. Změny v organismu vedou často k pocitu odlišnosti, což na jedné straně může vést k uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům a na straně druhé až k nežádoucímu, agresivnímu jednání. Žáci mají tendenci k napodobování – vytváření idolů – a i toto je třeba využít při citlivém vedení a v každém případě je vhodné při jednání s nimi volit diferencovaný přístup (Votík & Zalabák, 2007).

## **2.4 Senzitivní období**

Z hlediska rozvoje jednotlivých schopností jsou důležitá tzv. senzitivní období. Senzitivním obdobím rozumíme etapu ontogeneze organismu, ve které dochází vlivem tréninku k nejvýraznějšímu nárůstu úrovně dané schopnosti (Dovalil, 2002).

Nástup senzitivních období pro rozvoj motorických schopností je dán stupněm vývoje nervové soustavy, oběhové a hormonální soustavy a podpůrně pohybového aparátu. Motorické schopnosti jsou do značné míry ovlivněny genetickou výbavou. Míra genetické podmíněnosti není u všech motorických schopností stejná. Některé můžeme v průběhu tréninkového procesu ovlivnit více, jiné méně. Výkonnost celého těla je dána komplexním působením všech motorických schopností. Obecně lze říci, že senzitivní období končí u dívek o rok dříve než u chlapců (Perič, 2004).



Podle Kristofíče (2006) je období mezi 7.–10. rokem vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně reakčních schopností, kdy ještě není dobudována centrální nervová soustava.

Mezi 9.–10. rokem dochází k nárůstu percepčních schopností – tzn. vnímání okolí. Děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, zlepšuje se periferní vidění a rovnovážné schopnosti.

Mezi 10.–11. rokem dochází u dětí ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalování nervové regulace svalových činností. Věkové rozpětí mezi 8.–12. rokem se nazývá „zlatý věk učení“. Snahou by mělo být vybavit děti co nejširší škálou pohybových dovedností.

## **2.5 Tréninkový proces**

### **2.5.1 Sportovní trénink**

Sportovní trénink ve fotbalu chápeme jako specializovaný proces, který je zaměřený na osvojování a zdokonalování speciálních herních dovedností, rozvíjení fyziologických a psychologických funkcí a formování osobnosti hráče (Votík, 2001).

V průběhu tohoto procesu dochází k dynamické interakci mezi trenérem a hráčem, mezi trenérem a týmem i mezi hráči. Jedná se o vzájemné působení trenéra jako řídicího subjektu a hráče jako objektu řízení. Při tréninku ale dochází k vzájemnému působení ovlivňování a trenér i hráč se navzájem mohou zpětně ovlivňovat do té míry, že jsou zároveň subjektem i objektem v procesu řízení hráče i týmu (Choutka & Dovalil, 1991).

V tréninkovém procesu působíme na hráče souhrnem určitých vnějších podnětů (úkolů), jejichž řešení vyžaduje zvýšenou námahu, a to fyzickou i psychickou. Na tuto psychofyzickou zátěž reaguje – odpovídá organismus hráče určitými adaptačními změnami a důsledkem těchto procesů je ekonomičtější fungování organismu, které je předpokladem k dosahování vyšších výkonů (Votík, 2001).

### **2.5.2 Etapy sportovního tréninku**

Sportovní trénink je dlouhodobý proces a obecně lze říci, že časový úsek od zahájení řízeného tréninkového procesu k dosažení maximální sportovní výkonnosti odpovídá přibližně 10-ti letům. Věk vrcholové výkonnosti je dán především

charakterem konkrétního sportovního odvětví. Ve fotbalu se období maximální sportovní výkonnosti pohybuje přibližně mezi 20 – 28 rokem života (Votík, 2001).

Všechny etapy tvoří jediný celek, navzájem na sebe navazují, plynule přecházejí jedna v druhou. Při zahájení tréninku, a potom zejména v žákovském a dorosteneckém věku, musíme brát zřetel na zvláštnosti růstu a vývoje jedince. Jeho růst a vývoj nesmí být narušen. Přetíží-li se rostoucí organismus, často stagnuje i růst, objeví se poruchy v některých funkcích a ztrácí se i motivace pro sportování (Choutka & Dovalil, 1991).

#### **Rozlišujeme 4 etapy sportovního tréninku:**

- 1. Etapa sportovní před přípravy** – sportovní trénink je zaměřen především na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. Ve fotbalovém tréninku převažuje nácvik a v něm osvojování pohybových a herních dovedností.

Hlavní úkoly:

- Optimální tělesný a duševní rozvoj
- Podpora zdravého vývoje jedince a správných návyků
- Budování vztahu k pravidelné přípravě
- Zvyšování odolnosti organismu

- 2. Etapa základního tréninku** – tato etapa by neměla být kratší než 2 -3 roky. Kritériem správnosti tréninku není aktuální výkon, ale předpoklady pro výkon budoucí. Někdy se stává, že se sportovní výsledky připisují vlivům sportovního tréninku, ačkoli na nich mají největší podíl změny růstu a vývoje (včetně akcelerovaných jedinců). Musíme dbát na to, že při zatěžování není rozhodující kalendářní věk, ale věk biologický! Pro tuto etapu je charakteristický postupný růst speciální výkonnosti. Ve fotbalu přibližně od 8 – 10 let.

Hlavní úkoly:

- Zdokonalení herních dovedností pomocí průpravných her

- Všestranný rozvoj základních pohybových schopností při respektování citlivých období vývoje organismu a osobnosti sportovce
- Zvládnutí základů techniky a taktiky
- Rozvoj osobnosti sportovce a trvalého vztahu k tréninku
- Psychologická příprava, motivace

**3. Etapa specializovaného tréninku** – zde je charakteristický přechod od všestrannosti ke specializaci s postupně se zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke speciálním tréninkovým prostředkům. Zdokonalují se pohybové schopnosti a dovednosti v individuálním herním výkonu a týmovém herním výkonu. Tato etapa je od 13 – 14 let.

Hlavní úkoly:

- Rozvoj základních a speciálních pohybových schopností
- Rozšiřování zásoby pohybových dovedností
- Zvládnutí a zdokonalování účelné techniky
- Začíná cílená odpovídající výkonová motivace
- Uvědomělý, aktivní přístup k tréninkovému procesu

**4. Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti** – etapa byla dříve označována jako vrcholová, v současné době je označována jako etapa tréninku na úrovni profesionálního sportu. Týká se omezeného, vybraného počtu sportovců, kteří mají dědičné předpoklady pro určitou pohybovou činnost. Jedná se o jedince talentované, zdravé, houževnaté apod. Zatížení v tréninku dosahuje maximálních hranic a velká pozornost je proto věnována regeneraci. Dalším předpokladem je zajištění sportovce po stránce materiální i sociální, včetně motivace. Ve fotbalu je tato etapa od 17 – 18 let.

Hlavní úkoly:

- Maximální sportovní výkonnost jako priorita
- Psychická odolnost, motivace
- Rozvoj kondiční, funkční a psychické připravenosti jako předpokladu pro další růst
- Zdokonalování a stabilizace sportovní techniky
- Rozvoj taktického mistrovství zkušenostmi z odpovídající úrovně soutěží

- Životní styl podřídít požadavkům tréninku (Votík, 2001)

### 2.5.3 Cíle a úkoly tréninku

Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti. Dalším cílem je současně přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické atd. (Votík, 1997).

Hlavním úkolem tréninku mládeže je hráče sportovní hře učít a naučit. Efektivní motorické (pohybové) učení je podmiňováno splněním určitých předpokladů, a to především dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které respektují jak věkové zvláštnosti mládeže, tak zákonitosti motorického učení. K tomu, aby tyto podněty přinesly očekávaný efekt, jsou nezbytně nutné určité materiální podmínky (tréninkové prostory, pomůcky) i podmínky organizační (čas pro systematickou a trpělivou práci). Obsah tréninku je určován především velkým množstvím dovedností, kterým se mají hráči postupně naučit v jednotlivých kategoriích. K nácvičce a procvičení každého okruhu dovedností je vždy zapotřebí většího počtu tréninkových jednotek (Votík, 1997).

### 2.5.4 Tréninkové rysy

Za hlavní tréninkový rys u družstev mládeže považujeme skutečnost, že jde v první řadě o proces učební (vzdělávací) a výchovný. V druhé řadě jde o proces zdatnostní. U mládeže, zvláště u dětí, jde tedy především o vytvoření nových pohybových programů.

Tréninku mládeže dominuje nácvičce a zdokonalování herních i obecně pohybových dovedností. Takové zaměření obsahu tréninku vyplývá z faktu, že zvláště mladší školní věk je obdobím, které je nejpříznivější pro motorické učení a pro rozvoj různých pohybových schopností (Votík, 1997).

### 2.5.5 Didaktické formy tréninkového procesu

Při vedení tréninkového procesu používá trenér didaktické formy, které dělíme na:

- Metodicko – organizační formy
- Sociálně interakční formy
- Organizační formy (Navara et al., 1986)

### 2.5.5.1 Metodicko – organizační formy

Jsou určovány obsahem a vnějšími situačně herními podmínkami (rozdělení hráčů, posloupnost plnění úkolů, ohraničení plochy a času apod.)

Podle Tůmy a Tkadlece (2004) rozlišujeme:

#### **Pohybové hry**

Jednodušší pohybové činnosti jako například štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využívají se především při nácviku pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni. Pohybové hry jsou nejčastěji využívány v přípravné části tréninkové jednotky.

#### **Průpravná cvičení**

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími, situačně herními podmínkami. Mají přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených vnějších podmínek na podmínky proměnlivé. Průpravná cvičení používáme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách určených trenérem. Průpravná cvičení rozvíjí kondiční a technickou složku sportovního tréninku.

#### **Herní cvičení**

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

Pokud chce trenér herními cvičeními zdokonalovat a rozvíjet technickou stránku provádění činností, prioritně nemanipuluje se zatížením. Pokud je záměrem trenéra rozvoj určité pohybové schopnosti v herních podmínkách, musí zorganizovat herní cvičení tak, aby intenzita a délka zatížení odpovídala požadované bioenergetické zóně

podmiňující rozvoj příslušné pohybové schopnosti (technika a taktika budou v tom případě odsunuty na „vedlejší kolej“).

Základem je v obou případech trenérova tvůrčí schopnost zorganizovat herní cvičení tak, aby jeho provedení bylo v souladu s určenými prioritami a cíly tréninku, což je u herních cvičení podstatně složitější než u průpravných cvičení (přítomnost soupeře – více proměnlivých variant a řešení).

### **Průpravné hry**

Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, který umožňuje zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíly tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku. Můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání.

#### *2.5.5.2 Sociálně – interakční formy*

Podle Fajfera (2005) jsou určujícím kriteriem vztahy a rozsah spolupráce mezi trenérem a hráči a mezi hráči navzájem. Podle tohoto kriteria rozlišujeme sociálně – interakční formy na:

- Hromadnou
- Skupinovou
- Individuální

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

Tento požadavek respektuje skupinová forma, kdy jsou hráči mužstva rozděleni na několik skupin a každá vykonává odlišnou činnost. Dělení na skupiny není stálé a mění se podle cílů jednotlivých tréninkových jednotek (např. součinnost jednotlivých řad,

spolupráce hráčů při zakončení útoku, nácvik standardních situací apod.). Tato forma při vhodném použití může podstatně zvýšit efektivitu tréninkového procesu.

Při uplatňování individuální formy určuje trenér úkoly jednotlivým hráčům (např. při odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických úkolů z hlediska role či postu v mužstvu apod.) jak v rámci společné tréninkové jednotky, tak mimo ni, při individuálním tréninku.

Vhodná volba a kombinace odpovídajících sociálně – interakčních forem může výrazně ovlivňovat kvalitu tréninkového procesu v každé tréninkové jednotce.

### 2.5.5.3 Organizační formy

Základní organizační formou je tréninková jednotka.

### 2.5.6 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní organizační celek tréninkového procesu, ve kterém se uskutečňují dlouhodobé tréninkové záměry. Je potřeba dbát na návaznost obsahu jednotlivých tréninkových jednotek (Fajfer, 2005).

#### 2.5.6.1 Stavba tréninkové jednotky

##### **A. Přípravná část**

- I. Úvodní – přivítání, řešení organizačních záležitostí, hodnocení předcházejícího utkání nebo tréninku, seznámení hráče s obsahem a cílem tréninkové jednotky, příprava organismu i psychiky sportovce na tréninkové zatížení, motivace.
- II. Průpravná – příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (rozcvičení), pohybová činnost mírné intenzity (hry, poskoky, pomalý běh apod.) bez rychlých švihových pohybů, po zahřátí organismu (především svalů) následuje dynamické rozcvičení, následně dynamická činnost (použití míče), která připravuje tělo na zatížení, dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti organismu (Fajfer, 2005).

##### **B. Hlavní část**

Z hlediska obsahu se dělí na:

- a) Monotematickou – pouze jeden cíl (např. trénink pro zlepšení koordinačních schopností)
- b) Multitematickou – má více cílů v jedné tréninkové jednotce, cvičení by měla mít následující posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí:

Posloupnost cvičení:

- Návčik nových fotbalových dovedností
- Cvičení koordinačně náročná – rozvíjející obratnostní schopnosti
- Cvičení rozvíjející rychlost a rychlostně silové schopnosti
- Cvičení na rozvoj silových a vytrvalostních schopností
- Stabilizace a variabilita dovedností (Fajfer, 2005)

### C. Závěrečná část

- Podceňovaná, ale důležitá součást tréninkového procesu
- Zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu
- Správné organizování této části přispívá k urychlení regeneračních procesů
- Obsah je závislý na charakteru zatížení v hlavní části a musí být v souladu s ním
- Úkol by měly být zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravení psychických stavů

Vymezují se 2 části podle druhu pohybů:

- a) dynamická** - pohybová činnost s relaxačními účinky – vyklusání
- b) statická** - protahovací a kompenzační cvičení (urychlení regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinek)
  - zhodnocení tréninku, diskuze, nebát se zeptat hráčů na názor
  - organizace (příští trénink, utkání, mantinely)
  - motivace (pokřik) (Fajfer, 2005)

#### 2.5.6.2 Délka a frekvence tréninkové jednotky

- Závislost na věkové kategorii, ročním období, výkonnostní úrovni a na počtu tréninkových jednotek



- Nejčastěji trvá 1,5 – 2 hod. (u dětí kratší)
- Efektivní využití času – přípravná (nebo alespoň úvodní) a závěrečná část se realizuje mimo tělocvičnu
- Vyvarovat se zbytečných „hluchých“ míst v tréninkové jednotce
- Frekvence tréninkové jednotky by měla být minimálně 4x týdně, což je na amatérské úrovni problematické. Tréninkové jednotky 1-2x týdně nevedou k výrazným funkčním změnám v organismu sportovce!
- Klást důraz také na osobní iniciativy hráčů (fyzička, regenerace, výživa, zdravý životní styl x doping)

#### 2.5.7 Tréninkové cykly a období

Podle Votíka (2003) nesmí být trénink živelný a nahodilý, nesmí být pouze výsledkem improvizčních schopností trenéra. Plánování a evidence vykonané tréninkové práce dává možnosti ke zpětnému odhalení kladů i nedostatků v přípravě hráčů i mužstva a následně umožňuje učinit opatření ke zlepšení tréninkového procesu.

Podle Fajfera (2005) rozlišujeme tyto plány tréninkových cyklů:

- Perspektivní (dlouhodobé – obvykle na dva až čtyři roky)
- Roční (tzv. mikrocyklus)
- Operativní (tzv. mezocyklus, jednotlivá období či jejich části, obvykle dva až osm týdnů)
- Týdenní (tzv. mikrocyklus)
- Denní (tréninková jednotka)

V celoročním tréninkovém cyklu (vychází z dlouhodobého perspektivního plánu) je obsah tréninkové činnosti pro soutěže v našem systému podzim – jaro plánován a hodnocen v těchto tréninkových obdobích: letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní, letní přechodné.

Objem, intenzita a složitost tréninkového procesu v jednotlivých obdobích je závislá na úrovni soutěže, trénovanosti hráčů a na podmínkách, včetně materiálního zajištění mužstva (Votík, 2001).

### 2.5.8 Evidence tréninkového procesu

Podle Votíka (2001) je cílem evidence shromáždit konkrétní a objektivní údaje, které poskytnou trenérovi zpětnou vazbu o pozitivních a negativních tréninkových procesech.

Základním dokumentem je tréninkový deník, který obsahuje konspekty jednotlivých tréninkových jednotek. V deníku má trenér evidován obsah, použité formy i prostředky, včetně organizace tréninkové jednotky.

Základní evidence obsahuje:

- Docházku na tréninky a utkání
- Hodnocení utkání (sestava, taktika, výsledek, střelci branek apod.)

Dále je možné využívat osobní karty hráčů, kde jsou zaznamenávány údaje jako např. zdravotní stav, výška, hmotnost, výsledky lékařských prohlídek, hodnocení z hlediska úrovně techniky, taktiky, kondice apod.

Plánování a evidence tréninkového procesu je často pokládána za zbytečnou. Ovšem trenér na jakékoli úrovni se musí vracet ke své předcházející práci, zhodnotit ji, korigovat a hledat vlastní cesty v konkrétních podmínkách svého klubu a týmu.

## 2.6 Trenér a tréninkový proces

### 2.6.1 Osobnost trenéra

Ze zkušenosti můžeme říci, že mnozí trenéři si ani neuvědomují, do jaké míry je práce trenéra nejen profesí specifickou, ale i pedagogickou. Úspěch trenéra je podmíněn pedagogicko – psychologickými vědomostmi, jeho osobností i dalšími faktory.

Činnosti trenéra jsou velmi rozmanité a můžeme je sumarizovat do tří základních okruhů:

- Organizační zajištění činnosti
- Vedení a řízení týmu v tréninkovém procesu
- Vedení týmu v utkání a v soutěži

Zvládnutí těchto hlavních činností trenéra je do určité míry závislé na všeobecném vzdělání (vědomosti z fyziologie, psychologie, pedagogiky apod.) a na odborném vzdělání (vědomosti z fotbalové specializace).

Požadavky na vlastnosti osobnosti a činnost trenéra:

- Osobnostní charakteristiky – organizační schopnosti, komunikativní schopnosti, emoční stabilita (temperament), ctižádostivost, odpovědnost, skromnost apod.
- Všeobecné a odborné vzdělání
- Trenérské a hráčské zkušenosti
- Předpoklady k řídicí práci trenéra, jeho řídicí styl

Pro činnost trenéra je velmi důležitá dynamická stránka jeho osobnosti. Nestačí jen vědět, jaký má trenér být, jaké má mít vlastnosti, ale také jak má jednat, jak si počínat v trenérské činnosti, kde a jak hledat zdroj informací, čím se zabývat nebo proti čemu bojovat (Buzek & Procházka, 1999).

### 2.6.2 Styl řízení

Styl řízení významně ovlivňují osobnostní charakteristiky trenéra, jeho postoje i motivace k činnosti. Existuje mnoho variant trenérských typů, ale žádná typologie nemůže pokrýt osobnost trenéra v celé šíři jeho projevů.

#### **Typologie trenéra:**

1. Typ autoritativní – uplatňuje svou vůli bez ohledu na mínění sportovce, je spíše uzavřenější, často ironizuje a podceňuje své svěřence, někdy vyvolává konfliktní situace.
2. Typ sociální (demokratický) – dává sportovcům větší volnost, vede je k samostatnosti a zodpovědnosti, často s nimi diskutuje, je spíše přítelem, hůře se prosazuje než typ autoritativní.
3. Typ vědecký – systematický – teoreticky vždy na výši, je přístupný novým poznatkům, jeho výklad je logický a metodicky promyšlený, tvořivě konfrontuje teorii s praxí.

4. Typ empirický – vychází především z vlastních praktických zkušeností, podceňuje teoretickou přípravu, v problémových situacích se dokáže poměrně úspěšně orientovat.
5. Typ taktický – sportovce neustále řídí, jeho informovanost o soupeři je velice dobrá.
6. Typ emocionální – rozhodující je pro něho udržení dobré nálady družstva, někdy příliš riskuje a opomíjí racionální úvahu.
7. Typ psychologický – vychází z dokonalé analýzy osobnosti sportovce, dobře se orientuje v náročných situacích a v nich reguluje projevy sportovců, někdy umí svěřence sugestivně motivovat a stimulovat (Votík, 2001).

## **2.7 Sportovní výchova**

Sportovní výchova je velmi dlouhý a složitý proces, ve kterém si hráč prováděním sportovních činností osvojuje sportovní dovednosti a vědomosti a rozvíjí pohybové schopnosti (Fajfer, 2005).

### **Cíle výchovného působení trenéra:**

- Výchovné – jedná se o formování osobnosti člověka, který se bude na hřišti i mimo ně projevovat v souladu se společenskými normami a pravidly. Dále se jedná o osvojení si pravidel a norem chování v klubu, při soutěžích, kdy jsou ovlivňovány vlastnosti osobnosti hráče.
- Vzdělávací – jedná se o osvojování sportovních dovedností a vědomostí a rozvoj pohybových schopností.

Cílem sportovní výchovy je tedy účelně vedený výchovně – vzdělávací proces. V jeho průběhu dochází k postupnému zvyšování výkonů i celkovému rozvoji osobnosti jedince. Člověk se vyvíjí jako osobnost (proces individualizace) a současně je člen určitého společenství (proces socializace).

Proces socializace je závislý na třech činitelích:

- Genetické specifičnosti (temperament, rychlostní schopnosti)
- Proměnlivosti prostředí (vlivy přírodního i společenského dění, ve kterém se člověk pohybuje)
- Proměnlivosti výchovy (působení rodičů, trenéra apod.)

Jednotliví činitelé se navzájem ovlivňují, doplňují a společně podmiňují vývoj osobnosti člověka – hráče. Výsledkem tréninkového procesu je hráč, který si v průběhu procesu osvojil určité herní dovednosti, vědomosti a rozvíjel pohybové schopnosti. Současně byl vychováván, kromě společenského prostředí, ve kterém žil, prostředím klubu, družstvem i trenérem (Votík, 2001).

## **2.8 Didaktická činnost trenéra**

Při vedení tréninkové jednotky musí brát trenér mládeže v úvahu věkové zvláštnosti dětské a mladistvé psychiky. Tréninkové jednotky musí být promyšlené, obsahově hodnotné, ale hlavně musí děti zaujmout a bavit. Tréninky nesmí být monotónní a nezábavné a trenér musí neustále udržovat jejich pozornost, vzbuzovat zájem, aby se děti nezačaly nudit a nebyly problémy s kázní. Dětem nestačí zadat úkol a jen dohlížet na jeho plnění, ale trenér by měl být vzorem při ukázce. Při vedení tréninku nebo utkání je důležité děti často chválit a komunikovat, trenér může upozorňovat na chyby a hodnotit výkony hráčů i v průběhu utkání. Hodnocení by mělo být stručné, věcné, povzbudivé, bez výčitek a ironizování (Navara et al., 1986).

Trénink mládeže nesmí být kopií tréninku dospělých se sníženými tréninkovými dávkami, ale specifickou záležitostí s jinými cíly, úlohami, rysy, metodami, prostředky apod. (Votík, 1997).

### **2.8.1 Didaktické styly**

Didaktický styl je termín, který vyjadřuje postoje učitele a žáků k určitému vybranému učebnímu modelu, vzájemnou interakci učitele s žáky, rozhodování a řízení výchovně-vzdělávacího procesu. Výchovně-vzdělávacím procesem se rozumí organizace, zahájení, ukončení činnosti, způsob, druh, frekvence v poskytování zpětných informací, způsoby, jakými hodnotíme průběžné i finální výsledky vyučování, a to vždy s ohledem na cíl vyučování. Cíl vyučování je chápán jako tematický celek vyučovací jednotky (Rychtecký & Fialová, 1998).

Didaktické styly tvoří „spektrum“ a mají význam při uplatňování ve výchovně-vzdělávacím procesu tehdy, pokud jsou využívány, aby se vzájemně tyto styly doplňovaly (Svatoň & Tupý, 1994).

Spektrum zahrnuje celkem devět základních stylů, ve kterých se postupně mění role učitele a žáka, jejich aktivita, interakce a zodpovědnost během procesu vyučování a

učení. Na žáky jsou kladeny vyšší nároky na optimalizaci jejich motivace, aktivity, iniciativy a samostatnosti v rozhodování. Vyrůstá u nich také podíl odpovědnosti. Podobně se mění i vyučovací činnost učitele, způsoby, jakými prezentuje svá rozhodnutí a jejich postupné přenášení na žáky (Rychtecký & Fialová, 1998).

Současné moderní tréninkové metody se zaměřují na rozvoj individuálních dovedností a k tomu využívají následující didaktické styly:

### **Didaktický styl s řízeným objevováním**

Rozvíjí tvůrčí schopnosti žáků a přispívá k trvalejším výsledkům učení. Učitel nesděljuje veškeré instrukce a možnosti, kterými by bylo možné řešit zadané pohybové úkoly, ale vhodně volenými otázkami, diskuzí nebo rozhovorem, vede žáka k samostatnému objevování řešení. Správné řešení je ihned oceněno a upevnováno. Učitel musí mít připraveny další dílčí otázky v případě, že by jednotlivé odpovědi od žáků byly nepřesné nebo jiné. Při použití tohoto didaktického stylu cvičí žáci jednotlivě nebo ve skupinách (Rychtecký & Fialová, 1998).

### **Didaktický styl se samostatným objevováním**

Tento styl představuje řešení problému v pohybových úkolech, kdy se žák snaží sám nalézt řešení, bez jakéhokoliv podnětu učitele. Vždy existuje více alternativních řešení a žák postupně dospívá k těm neoptimálnějším nebo netradičním variantám (Rychtecký & Fialová, 1998).

### **Didaktický styl příkazový**

Je charakteristický tím, že učitel veškerá rozhodnutí vykonává sám. Všichni žáci cvičí jednotně podle jeho pokynu najednou, jednotlivě nebo ve skupinách. Dochází tak k efektivnímu využití cvičebního času, který má učitel k dispozici v hodině tělesné výchovy (Šebrle et al., 1995).

Mezi další didaktické styly patří:

- **Didaktický styl praktický**
- **Didaktický styl s nabídkou**
- **Didaktický styl reciproční**

- **Didaktický styl se sebehodnocením**
- **Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu**
- **Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu**

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo shromáždění a zpracování poznatků, které jsou zaměřeny na moderní trendy sportovní přípravy hráčů fotbalu v žákovských kategoriích U12 až U15.

#### **3.2 Dílčí cíle**

1. Přiblížit vize výchovy mládeže v kategorii U12 – U15 s ukázkou metodiky tréninkového procesu.
2. Sestavit metodický materiál zaměřený na specifika a přístupy k tréninku zvolené věkové kategorie.

#### **3.3 Úkoly práce**

1. Prostudovat odbornou literaturu zabývající se koncepční výchovou mládeže ve fotbalově vyspělých zemích Evropy.
2. Zpracovat a představit poznatky jednotlivých zemí.
3. Grafické vytvoření metodických materiálů pro tréninkový proces daných zemí.



## 4 METODIKA

Bakalářská práce je založena na analyticko – syntetických metodologických přístupech. Ke splnění cílů jsem použil pozorovací a historickou metodu a dále komparaci. Zdrojem informací se staly odborné domácí a zahraniční literární prameny, stáže trenérů evropských akademií. Další důležité informace o problematice nabídly oficiální internetové stránky vybraných akademií, které byly použity pro tvorbu metodického materiálu tréninkového procesu, ale také informace ze školení „Coerver coaching“, kterého jsem měl možnost se účastnit.

Státy Nizozemsko, Španělsko a Německo jsou vybrány na základě jejich kvalitní výchovy a práce s mladými fotbalisty. Kritériem pro výběr těchto zemí se staly úspěchy nejen v dospělých, ale především v mládežnických kategoriích, které připomeneme:

Nizozemsko: U17 – 2. místo ME 2009, 1. místo ME 2011, 2012

U21 – 1. místo ME 2006, 2007

Muži – 2. místo MS 2010

Španělsko: U17 – 1. místo ME 2007, 2008, 3. místo MS 2009, 2. místo ME 2010

U19 – 2. místo ME 2010, 1. místo ME 2011, 2012

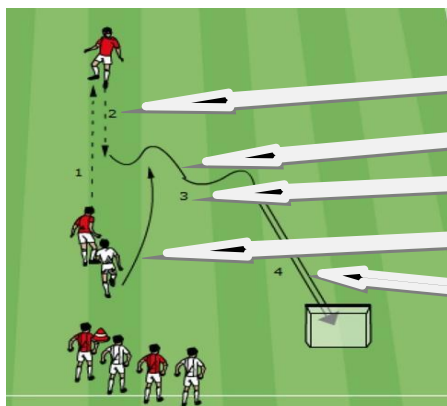
U21 – 1. místo ME 2011, 2013

Muži – 1. místo ME 2008, 2012, 1. místo MS 2010

Německo: U17 – 1. místo ME 2009, 2. místo ME 2011, 2012, 3. místo MS 2011

U21 – 1. místo ME 2009

Muži – 2. místo ME 2008, 3. místo MS 2010



přerušovaná čára značí přihrávku

vlnovka značí běh s míčem

číslo značí pořadí akce

nepřerušovaná čára značí

dvojitá čára značí střelbu

Obrázek 1. Jednotlivá značení.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Trendy a vize v Nizozemí

Vize holandského fotbalu je pevně daná na určitých pravidlech. Hlavní a zásadní myšlenkou je učení fotbalu trénováním fotbalu, a to zejména pomocí průpravných her malých forem (1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 4:4). V každé takové hře musí být spoluhráči, protihráči, pravidla, šance vyhrát či prohrát. V tréninku se klade velký důraz na řešení herních problémů. Tyto problémy vyplývají na povrch zejména při zápasech, díky kterým klub získává zpětnou vazbu. Pokud například dělá problém v zápase řešení situací 3:2, stane se to látkou další tréninkové jednotky. Důležité při průpravných hrách je, aby hráči pochopili danou problematiku, tzn. zda hráč chápe, k čemu dané cvičení či hra vedou, jak je možné zlepšit danou herní situaci. Průpravné hry pak pomáhají hráčům hrát lepší fotbal. Důležitá je pravidelná obměna her a hlavně přizpůsobení úrovně a náročnosti adekvátně věku týmu ([www.fotbal-trénink.cz](http://www.fotbal-trénink.cz)).

#### System rozestavení 4:3:3

Tento systém je specifický právě pro Nizozemsko. Obranná řada hraje ve čtyřčlenném postavení s výraznou podporou útoku od krajních obránců. Proto se kombinací snaží dostávat hráči do stran. To mají za úkol středoví hráči. V křídelním prostoru vyhledávají hráči souboje 1:1 s následným centrem do vápna. Hrotový útočník se pohybuje mezi stopery soupeře. Příkladem může být hra Ruuda van Nistelrooye. Celý systém je založen na kombinaci, konstruktivní hře s roztahováním hry do křídelních prostorů (Mansour, 2010).

#### 5.1.1 Coerver coaching

V 70. letech holandský trenér vítězů Evropského poháru Wiel Coerver vedl revoluci v trénování fotbalu. Coerver byl nespokojen s nedostatkem individuálních dovedností a s přílišným důrazem na obrannou hru v profesionálním fotbale.

Až do té doby bylo věnováno málo pozornosti rozvoji individuálních dovedností, protože nikdo zcela nevěděl, jak tyto dovednosti učit. Tehdy se také předpokládalo, že skvělí hráči této hry byli přirozeně nadaní a přesahovali schopnosti průměrného hráče.

Coerverův dřívější záměr bylo učení ovládnutí míče a dovedností 1:1 a povzbuzování hráčů, aby napodobovali "pohyby" absolutních hvězd jako Sir Stanley

Matthews, Cryuff, Beckenbauer a Pele. Wiel Coerver se stal známý jako “Einstein fotbalu”.

V roce 1984, inspirovaní filosofií Wiela Coervra, Alfred Galustian a Charlie Cooke založili to, co je dnes po celém světě známé jako Coerver Coaching. Jedná se o globální trenérský program, který využívá mnoho týmů, jež se pohybují na vrcholu kvality, pro výchovu svých hráčů v akademiích.

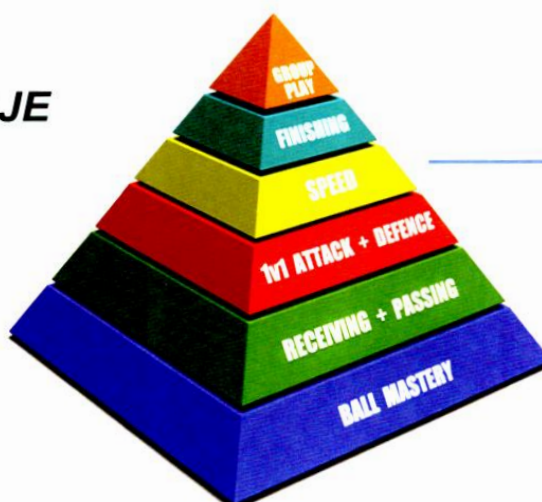
Tento program využívá například francouzský, australský, čínský, japonský fotbalový svaz, dále pak Bayern Mnichov, AC Milan, Barcelona, Arsenal, Manchester United, Ajax Amsterdam. Výukové metody jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, ale zejména pro hráče ve věku 5 – 16 let. Coerver coaching se zaměřuje na individuální rozvoj dovedností a hry malých forem 2:1, 2:2, 3:3 (<http://www.coerver.com>).

S danou metodou se čím dál častěji setkáváme i ve fotbalových klubech v České republice, zejména v mládežnických centrech. Díky osobní spolupráci s klubem FC Fastav Zlín, kde působím jako asistent trenéra U15, jsem měl možnost se zúčastnit školení Coerver Coaching. Dle mého názoru je to nejlepší způsob a program na vývoj nové generace hráčů. Tréninkové metody se v minulosti tolik nevěnovaly rozvoji individuálních dovedností hráče, ale fotbal se soustředil především na sílu a tlak v osobních soubojích. Hra kladla přílišný důraz na obrannou hru, kterou se vyznačovala především Itálie.

Díky tomu, že se hra neustále vyvíjí a zrychluje, rostou i nároky na technickou vyspělost hráčů jako je zejména rychlost, zakončení, zpracování a přihrávání míče, ovládání míče, pohyb 1:1 a týmová dovednost. Nejnovější studie fotbalu se zaměřují na využití klamavých pohybů, zvyšující se obtížnost praktických cvičení v tréninkovém procesu a dále pak na zpracování míče pod plným tlakem.

Není náhodou, že je tato metoda prezentována jako „pyramida”, kde základním a zároveň nejširším stavebním kamenem je právě osvojování si základních dovedností ovládání míče. Preciznost a neustálé procvičování vede hráče k úplnému zautomatizování si základních dovedností. Dovednost je základem, na kterém mohou být postaveny ostatní části pyramidy. Coerver coaching metoda buduje postupně krok za krokem sebedůvěru a mistrovství v náročných situacích.

**COERVER®  
PYRAMIDA ROZVOJE  
HRÁČE©1997**



**OVLÁDÁNÍ MÍČE:** Základy. Dotek, kontrola a sebejistota, které ovlivňují každou další část pyramidy.

**ZPRACOVÁNÍ & PŘIHRÁVÁNÍ:** Týmové dovednosti. Bez nich je jen málo něco možné.

**POHYBY 1 na 1:** Individuální dovednosti k držení míče a vytvoření místa a času k přihrávce, náběhu nebo střele.

**RYCHLOST:** Mentální a fyzická rychlost s míčem i bez míče. Zrychlení, reakce, rozhodování.

**ZAKONČENÍ:** Dovednosti zakončit okolo pokutového území, soustředění. Timing, odvaha, koncentrace.

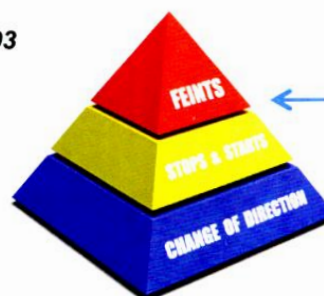
**SKUPINOVÁ HRA:** Vše je pohromadě. Obrana malé skupiny. Rychlý protiútok. Kombinační hra.

**COERVER® PYRAMIDA POHYBŮ ©2003**

**ZMĚNA SMĚRU:** Používá se ke krytí míče a otočení se do směru.

**ZASTAVENÍ A VYRAŽENÍ:** Vytvoření prostoru změnou tempa.

**KLAMAVÉ POHYBY:** Vytvoření místa po obou stranách protihráče tak, aby se dalo vystřelit, přihrát nebo běžet s míčem.



**Obrázek 2: .Pyramida Coerver coaching (www. Coerver coaching 2011).**

V následující části přejdeme od Coerver coaching k jednotlivým trendům a vizím vybraných zahraničních fotbalových svazů a následně k vizím tréninkových procesů vybraných týmů. Uvedenou metodu trénování využívají špičkové kluby, ale jednotlivé vize a cesty kudy se vydávají svazy a kluby, jsou individuálně přejaté a specifické, dle zvyklostí dané kultury. Jinak se fotbal učí například v Brazílii, Itálii nebo ve Španělsku. Coerver coaching metoda však úzce souvisí s nizozemskou vizí nejen svým místem vzniku, ale především používáním ve výchovném procesu jejich fotbalových svazů.

### 5.1.2 Ajax Amsterdam

Filozofie klubu v přípravě se nemění již mnoho let. Ajax chce vychovávat hráče, kteří mají předpoklady hrát fotbal na nejvyšší úrovni a podle předem a jasně určených kritérií. Všechny týmy Ajaxu hrají velmi ofenzivně a hráči jsou vychováváni k vítězné mentalitě (Barák et al., 2012).

Filozofie tréninkových center mládeže je rozdělena do tří kategorií:

“Onderbouw” – U9 – U12

“Middenbouw” – U12 – U15

“Bovenbouw” – U16 – U20

#### **“Middenbouw” – U12 – U15**

Důraz je kladen na hru, ve které se nejlépe rozvíjí technické dovednosti a kreativita. Hráči, aniž by si to uvědomovali, jsou sami sobě trenéry. Zkušenosti hráčů, kteří umí řešit herní situace 1:1, jsou nejen vzácné, ale i cenné. Nezávisle na trenérovi zdokonalují svou techniku a individuální výkon hráče vede k motivaci ostatních a tudíž k motivaci celého týmu (Pabst, 2012).

Obsah tréninkových jednotek je zaměřen na všechny příslušné oblasti vzdělávání. Odtud definované bloky: technika, taktika, vytrvalost a mentalita. Důraz je kladen na techniku, taktické úvahy nehrají žádnou roli. Tréninková jednotka je rozdělena do dvou částí. První část je zaměřena na četné opakování technického provedení úkolu, kde jsou přítomni kromě trenérů i speciální odborníci (atletický trenér, trenér brankářů a technický trenér). V druhé části jsou rozděleni do skupin a trénují intenzivněji s předem definovaným zaměřením.

#### **Periodizace**

V průběhu roku se opakují čtyři vzdělávací moduly: přihrávky, vedení míče, udržení rovnováhy a herní myšlení. Každý modul je tři týdny intenzivně trénován v blocích (makrociklus). Poté, co se projdou všechny moduly, sestaví se nový cyklus tréninků, ve kterých hráči v malých skupinkách zdokonalují své silné stránky takovým způsobem, aby došlo k dalšímu zlepšení. Naše filozofie spočívá v tom, že co hráč umí velmi dobře, je mnohem důležitější rozvíjet, než to, co tak dobře neumí (Pabst, 2012).

## **Metodika výcviku**

Po zvládnutí techniky se hráči vyzkoušejí na různých postech. Nejprve cvičí bez tlaku na hráče v jednoduchých formách zápasů. Charakteristikou cvičení je zejména vysoký počet opakování, které lze dosáhnout např. prostřednictvím školních turnajů. V dalším kroku se zvýší tlak soupeře. Hráč by měl žádat o míč pod maximálním tlakem soupeře s aktivním napadáním obránce. Jednotlivá cvičení jsou řešena tak, aby byla v každém tréninku postupně dokončována. Jako mezistupeň je účelné přiřadit obránci vyhrazený prostor pro aktivní napadání s možností odebírání míče (Pabst, 2012).

Hlavní prioritou v Ajaxu je akademie, která se nazývá De Toekomst (Budoucnost). Celkem je v akademii 240 hráčů, kteří jsou rozděleni do sedmi týmů od U7 – U19.

Cílem je nalezení rovnováhy mezi kvalitou a krásou hry. Chtějí dosáhnout dobrý výsledek, ale ne na úkor způsobu hry. Do akademie se dostanou jen ti hráči, kteří prošli náročným výběrovým řízením a zůstávají jejich hráči, ve většině případů, pouze jeden rok. Ajax si vyhledává mladé hráče díky propracovanému skautingu. Nevyhledává jen v Holandsku, nýbrž i v Jižní Americe a na jihu Afriky (Kohout, Žilák, & Csaplár, 2011).

Ajax se dívá na osm různých oblastí:

1 - Technika, 2 - Taktika, 3 - Know-how, 4 - Běh a silový trénink, 5 – Formování osobnosti, 6 - Koučování situace, 7 - Trénink, 8 - Zápasy

### **1. Technika**

- Kombinace kontroly nad míčem a rychlost ve složitých situacích
- Zpracování míče všemi částmi těla
- Schopnost používat obě nohy pro nahrávku po zemi, vzduchem, na různé vzdálenosti
- Žonglování s míčem, hlavičkování
- Krytí míče, vhazování
- Přihrát v pohybu i z místa
- Přesná střela na branku
- Práce na různých postech
- Rozvoj a stimulace klamných pohybů těla

- Naučit se přijmout trest

## **2. Taktika**

- Běh do prostoru pro příjem míče
- Pozice v délce a šířce hřiště
- Nesledovat jen míč, ale i hráče
- Převzetí hráče
- Rozhodování mezi přihrávkou a individuální akcí
- Naučit se hrát na jiné pozici
- Bránit nejnebezpečnější soupeře

## **3. Know – how**

- Učení znalosti pravidel fotbalu vlastní specifickou kulturou Ajaxu
- Naučit se udržet kopačky v dobrém stavu
- Získávání znalostí o stravě v kontextu fotbalu

## **4. Běh a silový trénink**

- Naučit se zásady správné techniky běhu, koordinace běhu
- Silový trénink s využitím vlastní tělesné hmotnosti
- Naučit se skákat z jedné nohy a z obou nohou
- Naučit se vyhnout soupeři, skluz, odebrat míč
- Udržení a zlepšení ohebnosti, používat tělo během soubojů
- Sprintovat ve všech směrech

## **5. Formování osobnost**

- Naučit se komunikovat se svými spoluhráči, trenéry a realizačním týmem
- Učit se sportovnímu postoji, kde je hlavní úcta k soupeři
- Učit se být otevřený názorům ostatních a být kritický ke svým výsledky
- Být vůdčí osobností
- Naučit se přijímat rozhodnutí rozhodčího, naslouchat trenérovi
- Naučit se soustředit a starat se o své tělo
- Uvědomit si, že fotbal je týmová hra
- Naučit se rozpoznat systém hry Ajaxu, přizpůsobit se pravidlům Ajaxu

## 5.2 Trendy a vize ve Španělsku

Španělsko také patří mezi země, které zaznamenávají úspěchy v mládežnických kategoriích. Mezi známé jméno, jež se výrazně podílí na koncepci mládeže v zemi, patří Gines Melendez Sotos. Tento muž je trenérem španělské reprezentace U17, šéfem vzdělávání trenérů ve Španělsku a členem komise UEFA pro vzdělávání. Různé články a rozhovory se Sotosem byly několikrát publikovány na stránkách časopisu Fotbal a trénink (www.fotbal-trénink.cz 2/2009, 3/2011, 1/2012).

Základem práce s dětmi je jejich radost z fotbalu, že ho hrají, budou hrát v budoucnu nebo aspoň se budou na něj chodit dívat do hlediště. U nejmenší kategorie je výchova realizována tzv. pomocí hry. Je důležité, aby se trenér mezi dětmi cítil také trochu jako dítě a měl by nejen rozumět dětské řeči, ale také ji používat. Tím není myšleno, že by měl šišlat, ale vědět, co je například zájmem dětí mimo fotbal, o čem mluví, na co se dívají v televizi a podobně. Děti musí být podporovány ke hře bez přílišného úkolování a trenér by měl využívat vhodné trenérské styly a didaktické metody.

Věk okolo třinácti let podle Sotose již vyžaduje více odborné terminologie. Trenér by měl být duševně mladý, naladěný na stejnou notu. Španělé zjistili, že v tomto období je nejlepší hrát v rozestavení 3-3-1 při hře 7 + 1. Poté se přidá do každé řady po jednom hráči a výchova spěje do rozestavení 4-4-3, což je nejčastěji používané rozestavení ve Španělsku.

Od 13-ti let se přechází na systém 11 + 1. Zápasů do věkové kategorie U15 se hrají systémem 4 x 15 min, střídání je povoleno max. 3x za zápas a to maximálně 5 hráčů. Kromě poslední části, kdy se smí střídát během hry, se může střídát pouze v přestávkách, čímž dochází k rozvoji kondice. Pokud nějaký nominovaný hráč neodehraje alespoň 1/4 zápasu, jeho tým automaticky prohrává kontumačně.

Při přechodu do vyšší kategorie je zachováván příslušný počet hráčů, pouze v případě, že nově příchozí na daný post je na tom stejně jako stávající hráč, je možné tento počet dočasně rozšířit. Pokud je na daném postu stávající hráč slabší než nově příchozí, je po předešlé konzultaci s rodiči a jím samotným navrženo hostování ve spřáteleném klubu. Pokud se ale hráč rozhodne, že chce jít jinam, je mu vyhověno, jelikož jedním z hesel klubu je, že přání hráče je vždy na prvním místě. Po celou dobu hostování je ale stále sledován. V klubu je do 16-ti let striktně dodržováno zařazení do



věkových kategorií. Potom je možno hráče při dostatečné mentální a technické vyspělosti povýšit. Posledním takovým jevem byl Messi, který v 16-ti letech hrál za pět týmů ([www.fotbal-trénink.cz](http://www.fotbal-trénink.cz)).

Španělé se nahlas hlásí k nizozemské fotbalové škole, jako základu svého pohledu na fotbal a na výchovu dětí a mládeže a dále ji svým vlastním způsobem rozvíjejí. Cílem klubů je uspět a tím pádem dostat své svěřence do mládežnických reprezentací.

### 5.2.1 FC Barcelona

Filosofie klubu je postavena na čtyřech pilířích: fotbal, škola, přátelství a rodina. Všechny jsou stejně důležité. Vychovávají tedy především lidi, až po té fotbalisty. Je naprosto normální se fotbalistou nestát. Snaží se tak ovlivňovat všechny stránky lidské osobnosti: akademickou (vzdělání), sportovní i lidskou. „Člověk budeš i bez fotbalu!“ Chtějí, aby věděli, že dostat se do A týmu je velmi obtížné.

Kluky učí respektu, kamarádství, obětavosti, ochotě pomáhat si a spolehlivosti. Nejdůležitější je koncepce hodnot až po té koncepcí hry. Dále se učí kvalitní práci s míčem v soubojích 1:1 v jakémkoliv prostoru, individuální vlastnosti jako jsou technické dovednosti, psychická odolnost, rychlost a bystrý fotbalový mozek (např. adaptace z útočníka na obránce a naopak). Dále je zde ohromné zaujetí hráčů a hrdost, že jsou v FCB. Tajným přáním, touhou a filosofií je, aby v „A“ týmu bylo 21 odchovanců ([www.fotbal-trénink.cz](http://www.fotbal-trénink.cz)).

Barcelona v posledních letech dominuje evropskému fotbalu, a to především zásluhou svých odchovanců. Jedenáct hráčů současného prvního týmu prošlo její vyhlášenou akademií La Masia. Školitel barcelonských trenérů a trenér mládeže Víctora Sáncheze Lladó na přednášce v roce 2011 v Praze řekl: „Naší výhodou je, že 20 let jdeme stejným směrem ve výchově mládeže a teď se to vyplácí“. Cestu nastolil Johan Cruyff, který zavedl, že všechny týmy budou hrát stejným systémem a stejnou strategií. I když se měnili trenéři, hráči i šéfové klubu, filozofie zůstala stejná.

### 5.2.2 La Masia

„Práce pro tým je víc, než být nejlepší hráč na světě“ – to je motto, které vštěpují trenéři a pedagogové v legendární fotbalové akademii La Masia klubu FC Barcelona, svým mladým talentům.

Filozofií klubu není jen fotbalový talent, ale i morálka. Messi, Iniesta a Xavi spolu s dalšími hvězdami FC Barcelona nezáří jen skvělou kopací technikou, ale vynikají i svým chováním na hřišti. Albert Puig, trenér FC Barcelona, poodhaluje základní vlastnosti, které jsou mladým hráčům vštěpovány. Prvním cílem našich trenérů je ukázat každému z hráčů, že v akademii jsme si všichni rovni a že každý má právo na rozvíjení svého talentu. Druhým cílem je ukázat, jak být dobrým hráčem po stránce výkonnostní, ale i psychické.

V La Masii je kladen důraz na kvalitu přihrávky, na osobnostní rysy, jako jsou respekt, pokora, kázeň, obětavost, týmová práce, fair play, odpovědnost a zdvořilost. Pokud hráč dostane červenou kartu, neopustí hrací plochu, aniž by si nepodal ruku s rozhodčím. Je důležité si uvědomit jedinečnost každého hráče a napomáhat k rozvoji jejich vlastní osobnosti se všemi svými silnými a slabými stránkami. Hráči si během svého fotbalového růstu postupně vyzkoušejí všechny posty a od kategorie U13 jsou pak hráčům jejich budoucí pozice pevně určeny (Pabst, 2012).

### **U12 - U15**

#### **Cíle výchovy**

- Klást důraz na vzdělání a hodnoty
- Hráč musí nasát hodnoty, které chce klub předat
- Sounáležitost s klubem – FCB ikona Katalánska
- Hráči se učí španělsky a katalánsky
- Učí se potřebným složkám výchovy pomocí domácí stravy
- Na internátě umožněno doučování nebo náhrada za trénink
- Skloubit trénink a školu
- Hráči 17-19 let mají individuální učitele, kteří dochází do internátu

(Gamper, 2012)

## Hlavní body tréninkového procesu

- Kontrola míče, protože je velmi důležitá pro hru Barcelony
  - Precizní zvládnutí techniky
  - Všechna cvičení provádět s míčem
  - Připravit hráče na různé proměnlivé situace
  - Komplexnost (levá i pravá strana)
  - Do U16 není hlavním cílem v metodicko-organizačních formách kondice, to je pouze tehdy, když má konkrétní hráč problém
  - Po přihrávce musí být připraven další přihrávku ihned přijmout
  - Poziční hry rukama se nehrají, pokud není záměrem zábava
  - Všeobecná motorická příprava hráčů
  - Nelze diskutovat o nasazení, kvalita provedení musí být na nejvyšší úrovni
- Sánchez uvádí další radu: „Když se naučí něco bez míče, tak to pak na hřišti nezopakují, protože to nebudou schopni předvést s míčem u nohy.“

## Tréninková jednotka

### 1. Úvod – zahřátí

V této části se zaměřujeme na techniku nebo koordinaci. Je důležité pochopit, proč je důležité mít velice dobrou kontrolu míče (bez výborné kontroly míče nebudeš nikdy plnohodnotným hráčem a v tom případě nebudeš ani příliš platný pro zapojení se do týmové hry).

- Do zahřátí je třeba dát co nejvíce cvičení k zapojení všech částí těla a pěstovat oboustrannost
- Vše, co děláš, dělat kvalitně na úkor kvantity
- Přihrávky a kontrola míče, využívat systém „přihraj a běž“
- Je nutné neustále pokračovat ve hře a být připraven na převzetí přihrávky

### 2. Poziční hra „Rondos“

V trénincích se hodně praktikují cvičení typu бага. V těchto cvičeních se projevují všechny aspekty hry kromě střelby. Při těchto hrách je hráčům neustále vysvětlováno, že pro vstřelení gólu je nutná co nejdelší kontrola míče. Při hrách se

proměnlivě mění počet doteků tak, aby si hráči zvykali měnit tempo hry. Pokud hráč nemá míč na noze, není atakován a vyhýbá se tak teoretickým zraněním plynoucích z osobních soubojů, proto je třeba tyto hry hrát po celé ploše hřiště k zajištění správných návyků. Tyto hry jsou součástí téměř každého tréninku ve všech věkových kategoriích.

### **3. Zápas**

- Při zápasu je nutné dodržovat náš styl, nikoli systém. Bez ohledu na to, co budeme trénovat, se náš styl nemění
- Kondiční zátěž je kontrolována velikostí prostoru a počtem lidí
- Snaha vytvářet trojúhelníky
- Vytvářet co nejširší a co nejkratší hřiště, tento prostor je určován krajními hráči
- Čísla nemají hráči, ale pozice, hráči tak již vědí, co budou hrát
- Neustále hrát míč, ten se nesmí zastavit
- Všichni hráči musí umět pracovat s míčem
- Po ztrátě míče jej nejrychleji získat zpět, tzn. všichni hráči k sobě s pohybem k míči a naopak po jeho získání od sebe odstoupit a vytvářet prostor
- Zautomatizování pohybů
- Vzájemné prolínání se všech řad a pozic
- Základní rozestavení 1-4-3-3 (Kokštejn, 2011)

### **5.3 Trendy a vize v Německu**

I přesto, že v roce 1996 a 1997 se stali Němci mistry Evropy a Borussia Dortmund se Schalke 04 vyhráli Ligu mistrů a Pohár UEFA, zaznamenával tamní svaz nedostatek kvalitních mladých hráčů. Specializované sportovní školy se potýkaly s nedostatkem dotací pro mladé sportovce, protože bohaté kluby, které nabyly finance z Ligy mistrů, televizních práv apod., zdvojnásobily počet cizinců v bundeslize.

V roce 1992 to bylo 17 %, v roce 1997 již 34 % a v roce 2000 tvořili zahraniční hráči dokonce 50 %. Byli především z Brazílie či Jihoafrické republiky (Dovalil et al, 2003).

V roce 1998 nastal zlom, jelikož na mistrovství světa ve čtvrtfinále vypadli Němci s Chorvaty, proto si tamní fotbalová asociace uvědomila, že musí udělat nějakou změnu. Prvním krokem bylo, že v roce 1999 viceprezident německé asociace, manažeři Bayernu Mnichov, Leverkusenu a ředitel pro rozvoj mládeže představili

novou koncepcí pro výchovu nových talentovaných fotbalistů. Po celé zemi bylo vybudováno 121 národních talent center pro deseti až sedmnáctileté hráče, vedené odborným treninkem. Každé centrum zaměstnává dvojici trenérů na plný úvazek. Druhým krokem byl požadavek k vybudování mládežnických akademií všech účastníků první a druhé bundesligy (Dovalil et al, 2003).

Samozřejmě, že úspěch nepřicházel hned. Změny se začaly projevovat na okresní úrovni, ale ne na celonárodní. V sezóně 2002/2003 zkrachoval obchodník s televizními právy, který stál za dotacemi klubů, kde podíl cizinců tvořil již 60 %. Kluby začínaly mít problémy s financemi na platy drahých cizinců. Proto bylo nejjednodušší cestou začít využívat své odchovance. Tato cesta brzy přinesla úspěchy, protože o dva roky později již několik klubů hrálo Ligu mistrů a ukázalo se, že je dobré investovat do mladých hráčů. Také se zjistilo, že fanoušci se raději ztotožní s hráči, kteří jsou odchovanci klubu. Další kladnou změnou bylo investování do kvalitních mládežnických trenérů, kteří ustoupili od dřívější fyzické vytrvalosti a přešli k technické vyspělosti.

### **Koncept výchovy U12-13**

Podle německého svazu by měl od tohoto věku začít systematický vývoj, protože tento věk je zlatým věkem učení.

#### **Cíle výchovy**

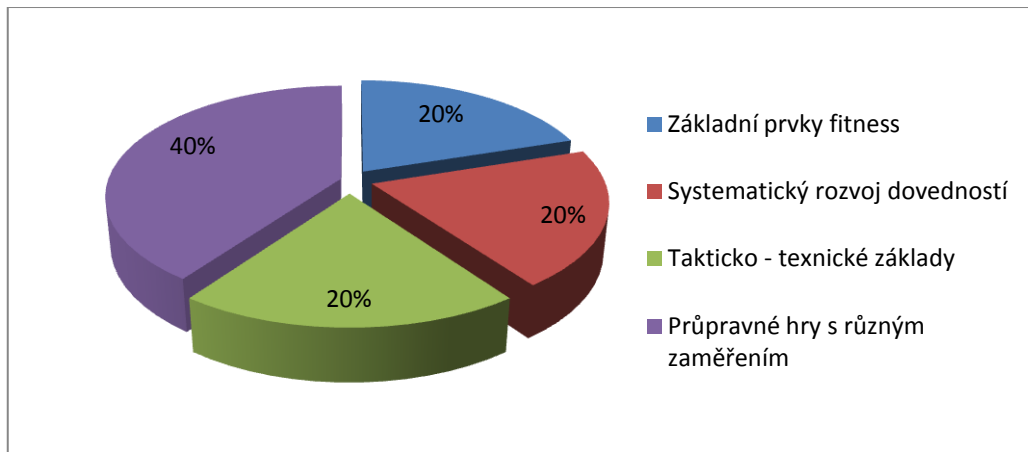
- Systematický trénink techniky
- Kreativita, samostatné rozhodování
- Učení taktických základů pro hru ve skupině
- Učení jednotlivých taktických operací v obranné a útočné operaci
- Podpora individuální iniciativy řešení situace
- Důležitost učení

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

- Zlepšovat všechny základní techniky v detailech
- Důsledně dbát na hru obou nohou
- Pravidla nad všemi formami her

- Do všech her zařadit podmínku (např. hra na dva doteky, po ztrátě míče se vrátit na určené místo apod.)
- Začít s osobním tréninkem
- Intenzivní komunikace

### Moduly v tréninkovém procesu U12-13



**Obrázek 3. Moduly v tréninkovém procesu U12-13** (www.dfb.de).

#### Základní prvky fitness

- Komplexní rozvoj za pomoci průpravných her
- Cvičení na podporu koordinace běhu a skákání
- Rozvoj celkové tělesné pevnosti

#### Systematický rozvoj dovedností

- Rychlá práce nohou s míčem i bez něj
- Systematické vzdělávání základních technik
- Individuální školení techniky v závislosti na silných a slabých technikách

#### Takticko – technické základy

- Útočení 1:1
- Obdržení přihrávky s protihráčem za zády
- Odebrání míče při 1:1
- Konstruktivně odehrát míč i při postavení zády k cíli
- Hry od 1:1 po 7:7 (i formou turnaje)

### Průpravné hry s různým zaměřením

- Hry s různou početní převahou 3:2, 4:2
- Varianty průpravných her s neutrálními hráči
- Průpravné hry s různými variacemi velikosti a počtu branek

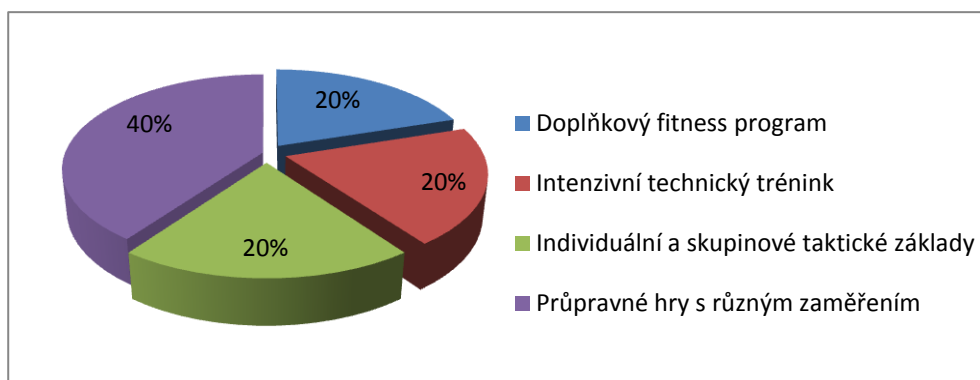
### Koncept výchovy U14-15

Období dospívání, kdy děti rostou v mladé lidi, není jednoduché. Jedná se o období, ve kterém se pokládá základ zvýšení výkonu. Mladý člověk se rozvíjí nejen v intelektuální stránce, ale rozvíjí se i fyzické vlastnosti. Pokud chceme optimálně podpořit rozvoj jedince, je důležité, aby trenér vycházel s každým hráčem individuálně.

### Cíle výchovy

- Dynamická technika, pracovat rychle a správně pod tlakem soupeře
- Stabilizovat radost z fotbalu
- Prohloubit přípravu na obrannou i útočnou fázi
- Podporovat osobní odpovědnost za sebe i tým na hřišti i mimo něj
- Kompenzační cvičení
- Podporovat učení

### Moduly v tréninkovém procesu



Obrázek 4. Moduly v tréninkovém procesu U14-15 (www.dfb.de).

### Doplňkový fitness program

- Komplexní rozvoj za pomoci průpravných her
- Funkční cvičební program na sílu a obratnost
- Velké využití v hale

### Intenzivní technický trénink

- Dovednosti s míčem, rychlá práce nohou
- Dovednost všech základních technik (zpracování a přihrávka různými možnostmi)

### Individuální a skupinové taktické základy

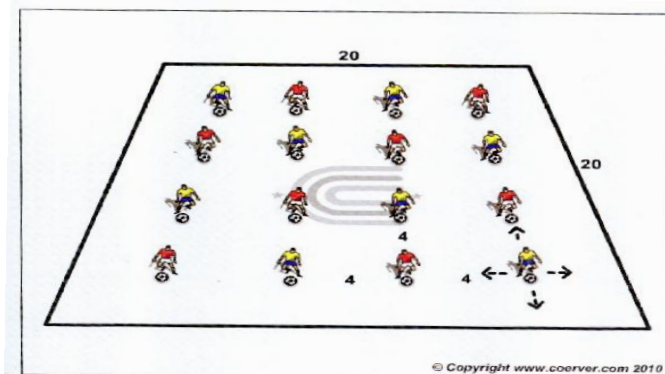
- Různá cvičení s tlakem soupeře
- Prohloubení vědomostí při cvičení 1:1 z defenzivního pohledu
- Prohloubení vědomostí při cvičení 1:1 z ofenzivního pohledu
- Vedení útoku z různých pozic hřiště
- Organizace obrany v různých proměnlivých situacích

### Průpravné hry s různým zaměřením

- Zaměření na držení míče
- Zaměření na zužitkování gólových šancí
- Zaměření na kompaktní hru
- Hry na různé velikosti a počet branek



## 5.4 Metodický materiál pro tréninkový proces



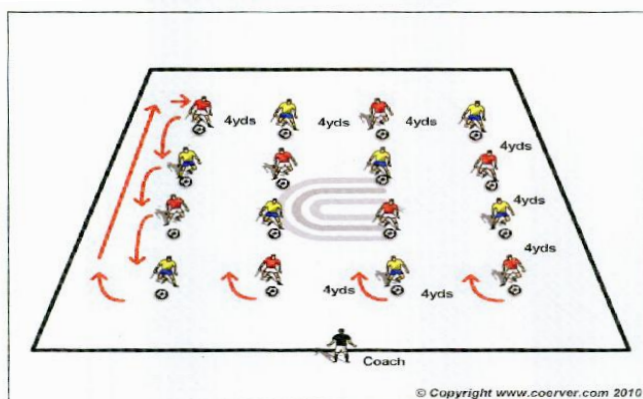
Obrázek 5. Ovládání míče (www. Coerver.com 2010).

**Cíl:** Rozvoj kontroly míče, dotek míče a koordinace

**Organizace:** Každý hráč s míčem ve formaci 4m od sebe

**Provedení:** Na trenérův signál hráči provedou:

1. Co nejvíce dotyků přední částí podrážky během 30 nebo 40 sekund
2. Otočka o 90 pomocí stahovačky podrážkou a převzetí míče vnitřním nártem té samé nohy
3. Společně pohyb vpřed a vzad



Obrázek 6. Ovládání míče (www. Coerver.com 2010).

**Cíl:** Rozvoj kontroly míče, dotek míče a koordinace

**Organizace:** Hráči v týmech po 4. Míče 4m od sebe v řadách uprostřed hřiště

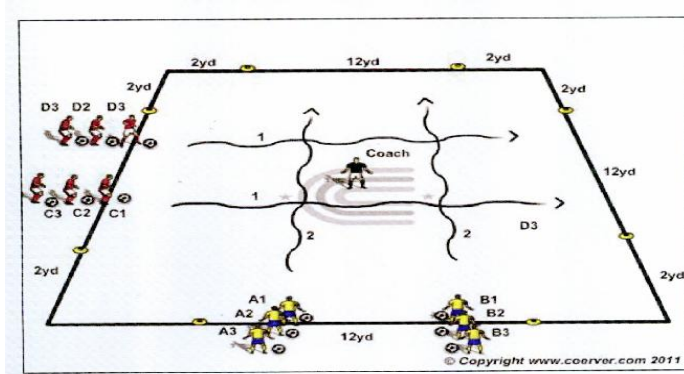
**Provedení:** Na trenérův signál všichni hráči začnou procvičovat dovednosti ovládání míče, když trenér dá signál “změna”, hráč opouští svůj míč a posune se k míči dopředu (hráči přední řady se posouvají do zadní řady). Také se to dá dělat tak, že každá řada

hráčů procvičuje jinou dovednost, po každé, když se hráč posune o řadu dopředu, procvičuje tu dovednost, která se procvičuje v té řadě.

**Soutěž:** Tým, který dostane všechny svoje hráče do nových pozic, vyhrává. Aby se to počítalo, musí mít hráč nohu na míči, trenér sleduje skóre.

**Tipy pro trenéry:** Místo zakřivení nebo zapískání zvedni ruku, aby hráči udělali změnu, aby zvedli oči od míče a viděli signál.

**Tipy pro hráče:** Měj oči nahoře co nejvíce, abys vnímal hráče okolo sebe, udržuj řady a dostatečný prostor.



**Obrázek 7. Ovládání míče** (www. Coerver.com 2011).

**Cíl:** Zlepšit ovládání míče

**Organizace:** Hřiště 15x15m s 2 týmy v zástupech po stranách uvnitř čtverce 12x12m.

Každý hráč má míč.

**Provedení:**

**Varianta 1:** Na trenérův signál A1 a B1 dělají zasekávačky napříč hřiště na opačnou stranu. Jakmile dokončí, hráči C1 a D1 opakují to same na svou protější stranu. Hráči A, B a C, D střídavě provádějí zasekávačky na protější strany.

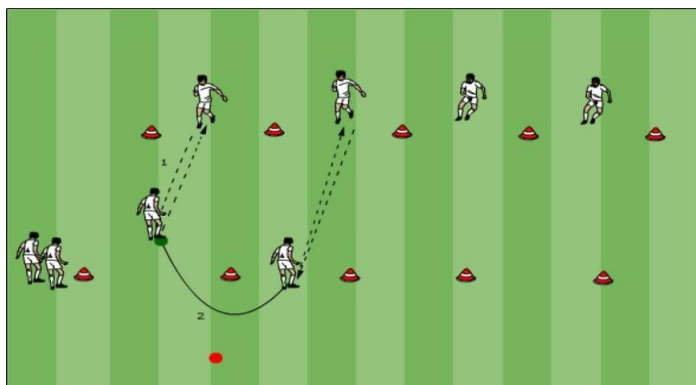
**Varianta 2:** Každá dvojice střídavě provádí dvojitou zasekávačku na protější stranu.

**Varianta 3:** Každá dvojice provádí zasekávačku s vyvedením na druhou stranu.

**Varianta 4:** Soutěž – každý tým jeden míč. A a B 15 sekund, pak C a D. Hráči dělají zasekávačky vnitřním nebo vnějším nártem na druhou stranu po dobu 15 sekund.

**Tipy pro trenéry:** Požadujte po hráčích, aby používali kotníky a flexibilitu noh k provedení pohybů a ne strnule nebo s nataženýma nohama.

**Tipy pro hráče:** Oči nahoře



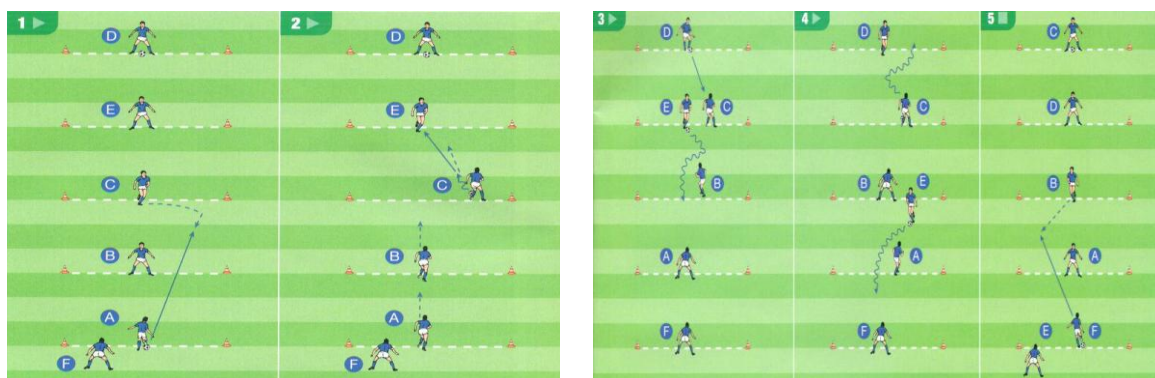
Obrázek 8. Zpracování a přihrávání (www. sports – graphics. com).

**Zaměření:** přihrávky

**Organizace:** dvě skupiny hráčů

**Postup:** jedna skupina hráčů stojí mezi kužely, druhá startuje z dané pozice s míči a vždy vbíhá mezi kužely a přihrává naproti stojícím spoluhráčům.

**Varianty:** různé způsoby přihrávky hráčů s míčem, různé způsoby přihrávky stojících hráčů: hodem na prsa, hlavu, k zpracování levou a pravou nohou.



Obrázek 9. Zpracování a přihrávání (www. fussballtraining.de.2012).

**Organizace:**

- Herním prostorem je obdélník o velikosti 40x10 m
- Cvičení je určeno pro celý tým
- Hráči se rozdělí do základního postavení dle obr.1
- Pomůcky jsou rozestaveny jako na obr.1
  - a) 10 kuželů (tvoří mety)
  - b) 2 míče

**Varianta 1:** Hráč A přihrává ze základní čáry do uvolněného prostoru hráči C, hráč B jako obránce se přitom snaží zachytit nahrávku.

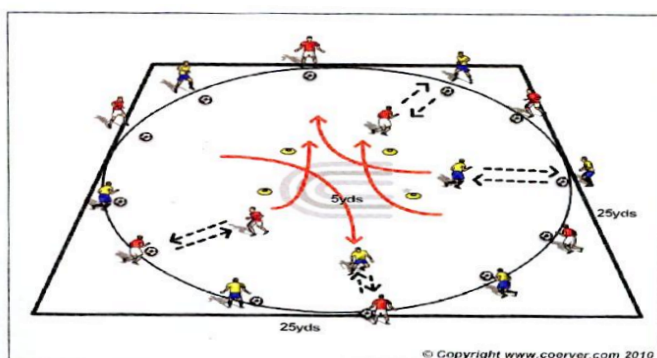
**Varianta 2:** Hráč C, který převzal míč od hráče A se v rychlosti s míčem u nohy otáčí do směru útočení. Hráči A+B se současně posunují na druhou a třetí metu.

**Varianta 3 + 4:** Hráč C přihrává obránci E na čtvrté metě a ten rychlým vedením míče se vrací až na základní metu. Hráč C po odevzdání míče okamžitě sleduje hráče D a přebírá od něj druhý míč, míč dostává pod kontrolu a zaujímá pozici hráče D na základní čáře.

**Varianta 4:** Hráč E odevzdává míč nahrávkou hráči F a ten zahajuje celé cvičení znovu.

**Varianta 5:** Všichni hráči se pohybují současně na své nové pozice. Hráči F a C zahajují cvičení s míčem, hráč B si nabíhá do prostoru, který si sám zvolí, přebírá nahrávku od hráče F, otáčí se a odevzdává míč hráči D. Hráč F okamžitě sleduje hráče C, který mu dává druhý míč do hry a hráč F zaujímá pozici hráče C na základní čáře.

Pozn.: herní situace probíhá tak dlouho, dokud se nevystřídají všichni hráči jak v roli útočících tak obránců.



**Obrázek 10. Zpracování a přihrávání** (www. Coerver.com 2010).

**Cíl:** Zlepšit první dotek a přesnost přihrávek

**Organizace:** Hráči s míčem po obvodu 24m kruhu, uprostřed vyznačen 5m čtverec.  
4 hráči uprostřed

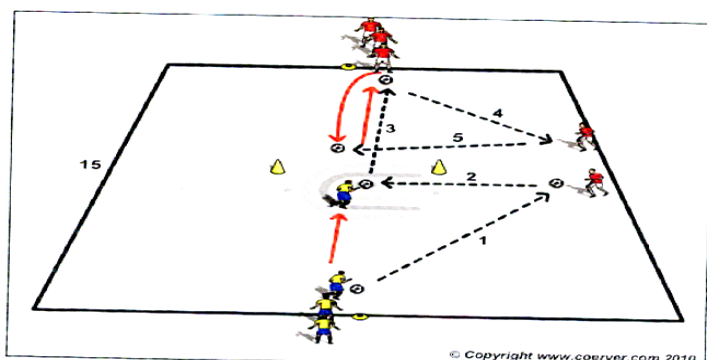
**Provedení:** Nejdříve bez míče. Na trenérův signál střední hráči si běží vyměnit místo s hráči na obvodu. Hráči po obvodu musí proběhnout skrz střední zónu, aby se mohli vyměnit s dalším hráčem. Když se hráči zahřejí, jsou povzbuzováni k větším a silnějším změnám směru ve střední zóně.

**Varianta 1:** Střední hráči dělají narážečky s hráči po obvodu, pak sprintují skrz střední zónu, zahnou rychle k dalšímu hráči a udělají další narážečku. Střední hráči si počítají počet přihrávek, které udělají během 45 sekund.

**Kombinace:** 1. Přihrávky placírkou jedním dotekem. 2. Přeber vnější stranou nohy, přihráj vnitřní stranou stejné nohy. 3. Přeber placírkou jedné nohy, přihráj placírkou druhé nohy. 4. Přeber placírkou, přihráj vnější stranou. 5. Volej placírkou. 6. Ztlumit hlavou, přihrát. 7. Hrud a hlava. 8. Kolenem ztlumit a half-volej. 9. Hrud a half-volej. 10. Žonglovat oběma placírkama a volej zpět.

**Tipy pro trenéry:** Uprostřed mějte jen 4 hráče, aby ostatní mohli odpočívat. Přidejte nebo uberte stanovený čas ke zlehčení nebo ztížení cvičení.

**Tipy pro hráče:** Středový hráč si řekne o míč. Krajní hráč čeká na zavolání, než přihráj.



**Obrázek 11. Zpracování a přihrávání** (www. Coerver.com 2010).

**Cíl:** Zlepšit nahrávky z prvního a druhého doteku

**Organizace:** Hřiště 18x15m se 4m brankou z kuželů uprostřed. Dva týmy naproti sobě na koncích hřiště s narážečem na jedné straně. Jeden míč.

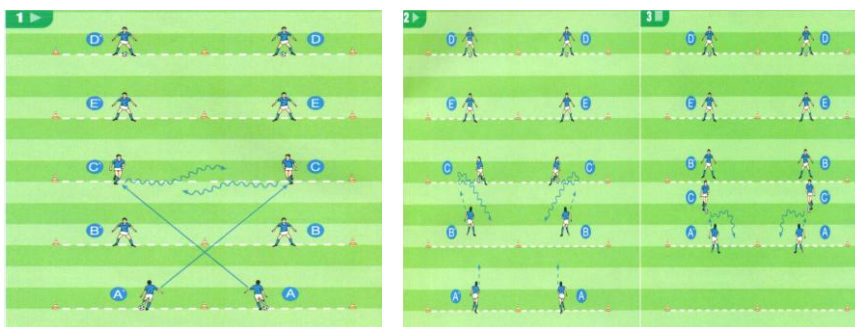
**Provedení:** Hráč s míčem přihrává narážeči, který vrací míč doprostřed hřiště. Přihrávající hráč jedním dotekem přihrává skrz branku a následuje tuto přihrávku a stává se pasivním obráncem. Hráč z druhého týmu, který přijímá přihrávku, jedním dotekem přihrává narážeči, obíhá obránce, aby převzal narážečku a přihrává z prvního doteku hráči z protějšího týmu. Sekvence se opakuje, než se všichni vystřídají jako narážeči.

**Varianta 1:** Narážecí jde do tandemu s hráčem, který přijímá míč a přijímá narážečku na druhé straně hřiště. Opakuje tandem při další přihrávce. Nechte hráče a týmy soutěžit kdo dá nejvíce přihrávek z první bez přerušení nebo ve stanoveném čase.

**Varianta 2:** Narážec přijímá míč vzdálenější nohou od přihrávajícího a pokračuje v sekvenci s tandemem.

**Tipy pro trenéry:** Upravit šířku branky uprostřed ke stanovení obtížnosti.

**Tipy pro hráče:** Narážec – nastavit pozici těla tak, aby bylo lehčí zahrát narážedku správně.



**Obrázek 12. Krytí míče a uvolnění v souboji 1:1** (www.fussballtraining.de.2012).

**Zaměření:** Zlepšit zpracování, nahrávání a výběr místa.

#### **Organizace:**

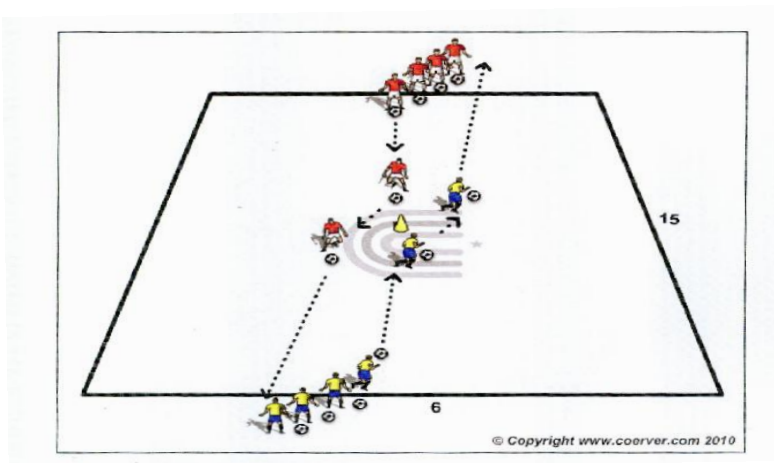
- Herním prostorem je obdélník o velikosti 40x10 m
- Cvičení je určeno pro celý tým
- Hráči se rozdělí do základního postavení dle obr. 12
- Pomůcky jsou rozestavěny jako na obr. 12
  - a) 15 kuželů (tvoří mety)
  - b) 2 míče

**Varianta 1+2:** Ze základní čáry hráči A současně nahrávají „do kříže“ hráčům C. Hráči C zpracovávají míč u kuželů po obvodu hřiště a provádějí pohyb s míčem směrem k sobě. Důraz klademe na sledování pohybu soupeře a zároveň kontroly svého míče. Hráči se navzájem vyhnou u prostředního kuželu a vracejí se do původního postavení. Přichází tlak ze strany obránců (hráči A), kteří aktivně napadají hráče s míčem.

**Varianta 3:** Hráči s míčem (hráč C) podstupují souboj 1:1, obránce obchází a končí na základní čáře.

Pozn.: Totéž provádějí hráči D a E z opačné strany vymezeného prostoru.





**Obrázek 13. Krytí míče a uvolnění v souboji 1:1.**(www. Coerver.com 2010).

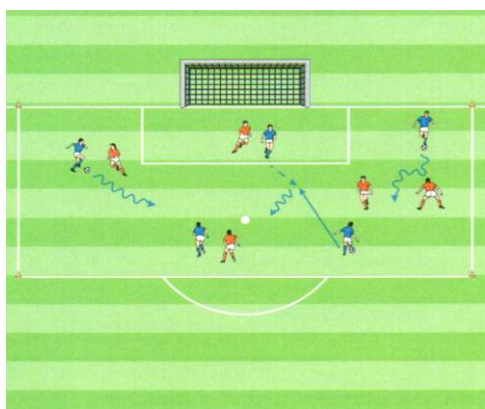
**Cíl:** Individuální dovednosti k držení míče

**Organizace:** Hřiště 15x6m s kuželem uprostřed. Dva týmy hráčů, každý má míč, jsou naproti sobě na koncových čarách.

**Provedení:** První hráč z každého týmu dribluje ke kuželu a udělá dvojitě překročení míče, začíná pravou a doběhne na koncovou čáru na opačné straně. Následující dvojice opakuje stejnou sekvenci.

**Procvičované pohyby mohou být:**

1. Jednoduché překročení
2. Dvojitě překročení
3. Stahovačka podrážkou dovnitř, tou samou překročení
4. Posunutí míče placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem té same nohy a vyražení
5. Naznačení posunutí placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem
6. Posunutí míče placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem a překročení



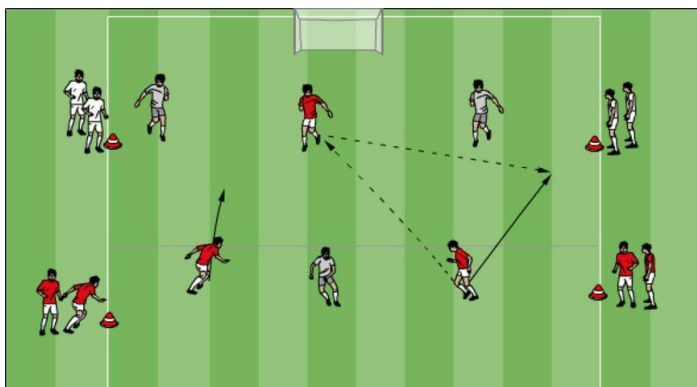
**Obrázek 14. Krytí míče a uvolnění v souboji 1:1** (www. sports – graphics. com).

### **Organizace a průběh:** - 2 týmy A + B

- Všichni hráči týmu A jsou s míčem u nohy v pohybu v pokutovém území
- Na signál trenéra hráči B týmu se snaží zabránit hráči z A týmu dovozeným způsobem (čisté odebrání míče soupeři) průchodu na druhou stranu. Jakmile hráč z A týmu přijde o míč, může pomoci svému spoluhráči ve hře 2:1 a bezpečně se tak dostat ven z pokutového území.

### **Trenér pozoruje a hodnotí :** Sleduje práci s míčem každého hráče

- Po ztrátě okamžitá nabídka spoluhráči
- Vhodné řešení vzniklé situace 2:1
- Využití max. hrací plochy co do hloubky, tak i do šířky
- Cvičení provádět v maximální rychlosti a nejvyšší agresivitou
- Sledovat, který z týmů má míč déle pod kontrolou



**Obrázek 15. Krytí míče a uvolnění v souboji 1:1** (www. sports – graphics. com).

**Zaměření:** kombinace přihrávek

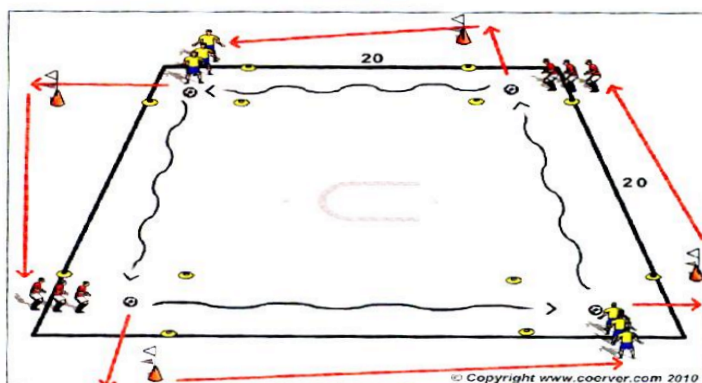
**Organizace:** dva týmy, hrají vždy 3 z jednoho týmu a 3 z druhého

**Postup:** tým si nominuje jednoho útočníka, který zůstává stále v ofenzivní zóně.

Tým se může dostat na ofenzivní polovinu tak, že přihraje útočnickovi a ten z prvního doteku vrací na jednoho nebo druhého obránce. Po dokončení útoku se mění obránci u právě útočícího týmu.

**Varianty:** trenér vyvolává jména hráčů nebo trenér vyvolá více jmen hráčů a vzniká souboj například 2:2.





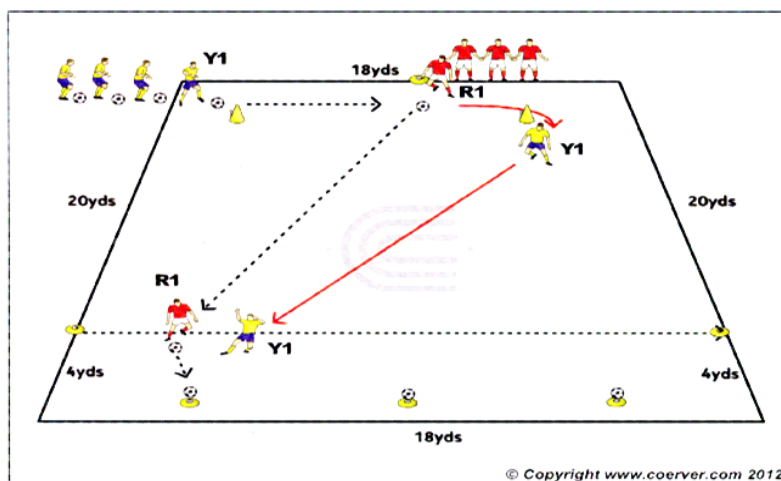
**Obrázek 16. Rychlost** .(www. Coerver.com 2010).

**Cíl:** Zvýšit rychlost s míčem i bez míče

**Organizace:** 20m čtverec, 2 hráči z každého týmu v každém rohu. Malý 4m čtverec vyznačený v každém rohu kloboučky. V každém rohu vlajka na vysokém červeném kuželu umístěném vně čtverce, který může být přizpůsoben tak, aby běhy byly soutěživé.

**Provedení:** Míč v každém rohu. Hráči driblují a zastaví (stoupnou na) míč pro svého spoluhráče. Hrajte stanovenou dobu, aby jste viděli, kdo se s daným úkolem vypořádá lépe.

**Varianta:** Hráč předá míč, obíhá kužel a snaží se dohonit hráče s míčem.



**Obrázek 17. Rychlost** (www. Coerver.com 2012).

**Cíl:** Zlepšit rychlost vedení míče a zakončování pod tlakem

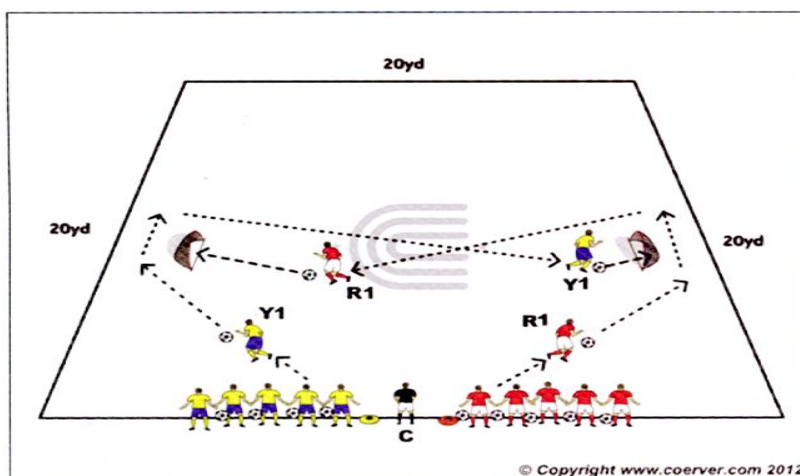
**Organizace:** Hřiště 25x25m se 2 kužely (jeden s míči, druhý bez míčů) 10m od sebe na jedné straně hřiště. Na druhé straně 3 kloboučky s míčem na nich, 6-7m od sebe. Červený tým v zástupu (útočníci, bez míče) na straně kužele bez míče. Žlutý tým (obránci) se seřadí 3-4m za čárou kužele s míči.

**Provedení:** Y1 dribluje míč mezi kužely a zastaví míč pro R1, pak sprintuje okolo vzdáleného kužele, aby se snažil chytit R1. R1 získá zastavený míč a v rychlosti dribluje tak, aby proběhl do 4m zóny před 3 míče na druhé straně a snaží se jeden míč sestřelit.

**Varianta:** Útočník musí vystřelit před 4yd střeleckou čárou, aby ukázal rozvahu a přesnost při zakončení.

**Tipy pro trenéry:** Upravte pozici druhého kužele tak, aby to měl obránce těžké dohonit útočníka. Potom postupně přibližujte kužel, aby obránce měl větší šance chytit útočníka.

**Tipy pro hráče:** Dostante míč od nohy prvním silným dotekem, pak kontrolujte míč v rychlosti vnější stranou nohy.



**Obrázek 18. Zakončení.** (www. Coerver.com 2012).

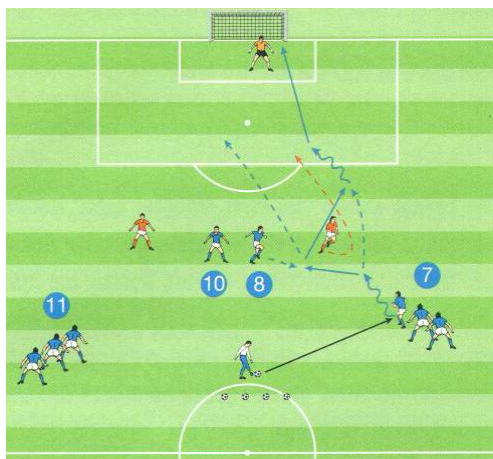
**Cíl:** Zlepšit rychlost s míčem a přesnost střelby

**Organizace:** Hřiště 20x15m s 2 malými brankami 15-8 yd od sebe uprostřed hřiště. Druhý tým stojí na postranní čáře, každý hráč má míč, trenér je mezi týmy.

**Provedení:** Na trenérův signál Y1 a R1 běží s míčem okolo své branky a snaží se zakončit dříve do protější branky než soupeř. Nikdo nezastavuje soupeřovu střelu, ale pokud se míče srazí, hráči běží pro míč a snaží se zakončit první.

**Tipy pro trenéry:** Pobízet hráče k vedení míče těsně kolem branky a trpělivost než budou mít dobrý výhled na branku. Pobízet hráče přihrávat/střílet placírkou a ne střílet bodlem.

**Tipy pro hráče:** Mějte minimální počet doteků míče při vedení míče.



**Obrázek 19. Zakončení .** (www.fussballtraining.de.2012).

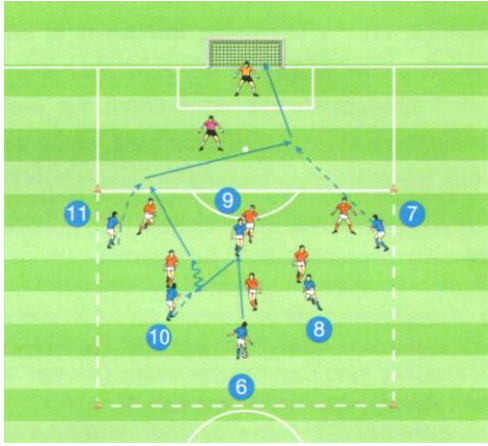
**Zaměření:** Výběr místa, krytí míče a zakončení

**Organizace a průběh:** -

- Cvičení pro 10 hráčů, z nichž 2 popřípadě 4 jsou bránícími
- Cvičení zahajuje trenér ze středu hřiště na připraveného hráče č. 7
- Hráč 7 míč přebírá do směru běhu a v daný okamžik proti němu vyráží obránce
- Hráč 7 volí buďto narážku s hráčem 8, který se uvolňuje od obránce nebo souboj 1 na 1 se zakončením
- Střídají se vždy cvičení z levé a pravé strany

**Trenér vyhodnocuje :**

- Důraz bránících hráčů
- Zpracování nahrávky nabíhajících hráčů (technika)
- Vedení míče a schopnost řešení situace
- Zakončení útočícího hráče



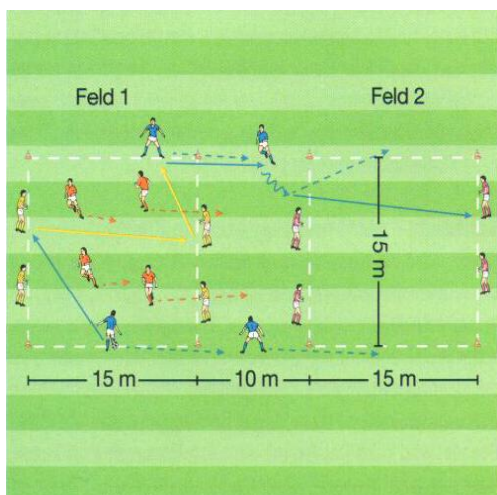
**Obrázek 20. Zakončení** (www.fussballtraining.de.2012).

**Zaměření:** Střelba v rychlém pohybu a pod tlakem

**Organizace a průběh:**

- Herní prostor ve tvaru obdélníku o rozměrech šířky pokutového území a délky 40 m
- Hra 6 na 6
- V pokutovém území jen 2 brankáři, jeden chytá v bráně, druhý se pohybuje jako brankář házené
- Tým B (bránící/červení) se nesmí při bránění dostat do prostoru pokutového území, brání tedy před tímto územím
- Tým A / útočící / jsou na pozicích 6,7,8,9,10 a 11
- Tým B / bránící / jsou na pozicích 3,4,6,8,9 a 10

Hra 6 na 6, tým A se pokouší pomocí krátkých nahrávek a kombinací v neustálém pohybu dostat až k zakončení různými způsoby: středem na krátké přihrávky, po stranách, dlouhé míče za obranu, křížné nahrávky apod.



**Obrázek 21. Herní situace** (www.fussballtraining.de.2012).

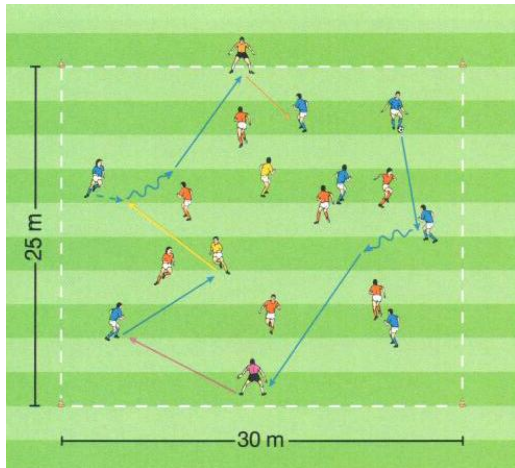
**Zaměření:** Nácvik obsazování prostoru

**Organizace a průběh:** - 2 vyznačené čtverce o rozměru 15 x 15 m ve vzdálenosti 10 m od sebe:

- Cvičení pro 16 hráčů rozdělených do 4 týmů
- Tým A je bránící družstvo ve čtverci č. 1
- Tým B a C obsadí vždy po dvou hráčích dvě protilehlé strany čtverců (pole 1 a pole 2)
- 4 hráči ze zbývajících družstev D se postaví tak, že 2 hráči obsadí poslední volné strany hracího pole č. 1 a dva poslední hráči D týmu zaujmou pozici ve vymezeném prostoru 10 m mezi dvěma hracími čtverci
- Na hracím poli č. 1 hrají 6 na 4 (tým A uvnitř pole brání). Po určitém počtu nahrávek se hra přesouvá na hrací pole č. 2 s tím, že se mění jednotlivé pozice týmů (tým C spolu s týmem D hrají proti týmu A, který předtím útočil)

**Trenér vyhodnocuje:**

- Využití max. prostorů hracího pole
- Sledovat pohyb útočících hráčů, týmovou spolupráci, řešení herní situace



**Obrázek 22. Herní situace** (www.fussballtraining.de.2012).

**Zaměření:** Hra na neomezený počet dotyků s výpomocí dvou „žolíků“

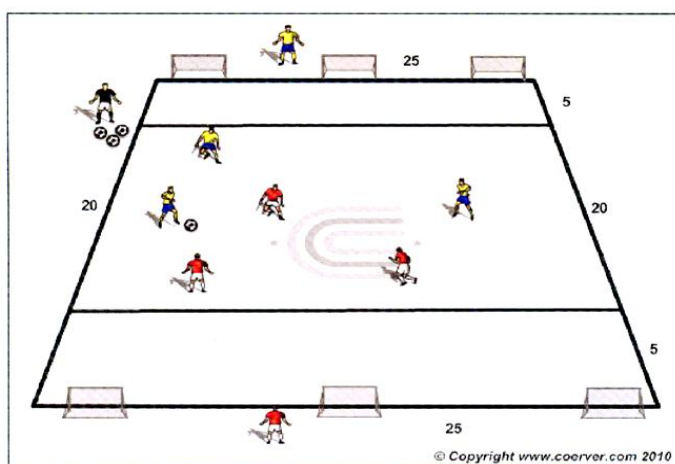
**Organizace a průběh:**

- Hrací prostor ve tvaru obdélníku o rozměrech 25 x 30 m. Dva týmy po 7 hráčích proti sobě + 4 neutrální hráči ( z toho 2 brankáři)
- 6. hráčů s týmu A, kteří spolu se 4 neutrálními hrají proti sedmi hráčům týmu B, mají za úkol roztahovat hru co možná nejvíce do stran vymezeného herního prostoru a přemístit míč i hru kombinačně zleva doprava a směrem dopředu
- Vzniká tudíž herní situace 11 na 7 v prostoru 30 x 25 m
- Po ztrátě míče se role obou družstev vymění (B + neutrální proti týmu A)

**Trenér vyhodnocuje:**

- Včasné přenášení hry buď dlouhými nahrávkami do volného prostoru nebo za pomoci naběhnuvšího neutrálního hráče
- Spolupráci všech jedenácti útočících hráčů
- Otáčení a roztahování hry
- Práci bránícího týmu, stlačování prostorů, kde je míč

Snahu bránícího týmu o vytváření tlaku s nejvyšší intenzitou



**Obrázek 23. Herní situace** (www. Coerver.com 2010).

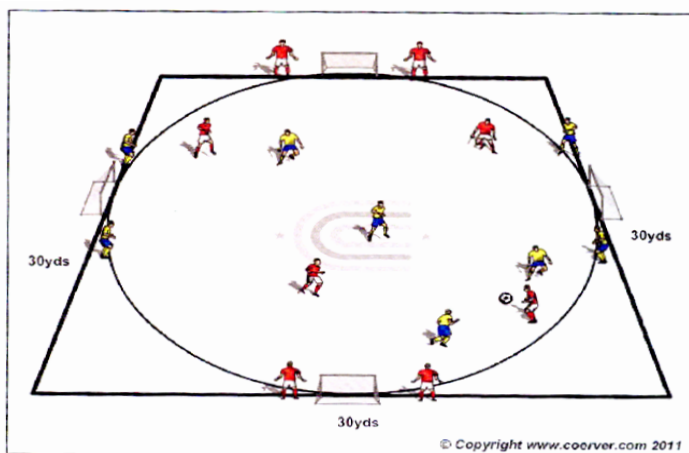
**Cíl:** Naučit se “efektivní” držení míče. Rovnováha mezi držením míče a “smrtící přihrávkou”.

**Organizace:** Hřiště 30x25m se 3 malými brankami a před nimi na každém konci 5m střelecká zóna

**Provedení:** Týmy hrají 3:3 uprostřed 20 yd a mohou skórovat pouze uvnitř střelecké zóny před soupeřovou brankou. Jeden hráč každého týmu je za brankovou čarou. Hraje jako brankář tak, že pokud stojí za nějakou brankou, soupeř do této branky nemůže střílet. Vnitřní hráči mohou přihrát brankáři, ale vymění si s ním role.

**Tipy pro trenéry:** Ve hře uprostřed dejte podmínku, že se může střílet po určitém počtu po sobě jdoucích přihrávek.

**Tipy pro hráče:** Pokuste se o rychlé protiútoky z hloubky. Budte trpělivý, pokud nemůžete jít dopředu, držte míč, než dostanete šanci.



**Obrázek 24. Herní situace** (www. Coerver.com 2010).

**Cíl:** Zlepšit hru v držení míče a zakončení z prvního doteku

**Organizace:** Kruh 30x30m se 4 malými brankami umístěnými na východ, západ, sever a jih. Červený tým hraje S a J a má 2 hráče vedle obou branek. Žlutí hrají V a Z a také mají po 2 hráčích vedle obou branek.

**Provedení:** Vnější hráči u branek mají pouze jeden dotek a snaží se připravit pro spoluhráče střeleckou pozici. 2 týmy uprostřed hrají 3:3 nebo 4:4 dle jejich věku a úrovně. Týmy mohou skórovat do obou branek. Tým, který skóruje, opět začíná rozehrávat.

**Varianta 1:** Týmy mohou skórovat pouze po přihrávce od hráče po obvodu

**Varianta 2:** Týmy mohou skórovat z prvního doteku po “smrtící přihrávce” od hráče po obvodu

**Tipy pro trenéry:** Určete v obou týmech “zapisovatele”, který zakřičí skóre

**Tipy pro hráče:** Když přihraješ, ihned naběhni do prostoru, abys opět podpořil spoluhráče.



## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo shromáždění a zpracování poznatků zaměřených na moderní trendy ve výchově a sportovní přípravě mládeže ve fotbalově vyspělých zemích Evropy (Nizozemí, Španělsko, Německo). Dále předložení vizí výchovy v těchto zemích s přiblížením metodiky tréninkového procesu ve vybraných klubech. Při studiu literatury jsem se setkal s odlišnostmi v tréninkovém procesu, které se týkaly délky a struktury tréninkové jednotky, v nichž není vždy rozlišována úvodní, hlavní nebo závěrečná část. Hlavní výhodu můžeme vidět v dlouhodobém konceptu výchovy, kde jsou zajištěny špičkové personální a materiální podmínky.

Vize nizozemského fotbalu je pevně daná na určitých pravidlech, kdy hlavní a zásadní myšlenkou je učení fotbalu trénováním fotbalu, a to zejména pomocí průpravných her malých forem. V Nizozemí vznikl celosvětově uznávaný program Coerver coaching a jeho stavebním kamenem je osvojování základních dovedností ovládání míče. Záměrem jsou jednoznačně herní činnosti jednotlivce (přihrávky, zpracování míče, souboj 1:1, pohyb s míčem i bez něj, orientace). Důležitými podmínkami pro vývoj hráče je presing, ofenzivní pojetí, rozestavení 4-3-3, kreativita, samostatnost, dominantní hra.

Vize španělského fotbalu stojí na podpoře hráče ke hře bez přílišného úkolování. Využívá vhodné didaktické styly a metody. V Barceloně je náplň tréninkové jednotky podobná všem věkovým kategoriím v klubu, ale s rozdílnou náročností, počtem hráčů, velikostí hřiště, počtem dotyků apod. Zde jsou důležitými podmínkami pro vývoj hráče poziční hry, hra Rondos, kombinace na malém území a učit se vše s míčem u nohy, protože pokud se hráči naučí něco bez míče, tak to pak na hřišti nezopakují.

Německá vize prošla v posledních letech velkými změnami. Ukázalo se, že investice do kvalitních mládežnických trenérů, kteří ustoupili od dřívější fyzické vytrvalosti a odolnosti a přešli k technické vyspělosti, se ukázala jako správná, protože německá reprezentace nyní hraje na nejvyšších fotbalových příčkách s nejmladším věkovým průměrem.

## 7 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo prezentovat moderní trendy ve výchově mládeže v zemích Evropy. V přehledu poznatků je sběr informací zaměřen na fyziologické zvláštnosti věkového období, na důležitost sportovní přípravy, tréninkového procesu, tréninkové jednotky, ale také na roli trenéra. Dále je zde zařazena i část popisující formy utkání v jednotlivých zemích (Nizozemí, Španělsko, Německo), u kterých můžeme vidět, že určité odlišnosti existují. Výsledková část poukazuje na popis trendů výchovy fotbalové mládeže ve vybraných zemích a klubech, ale také na ukázkou metodického materiálu zaměřeného na specifika a přístupy k tréninku zvolené věkové kategorie.

Z výsledků vyplývá, že hlavní a stěžejní zaměření v mladých letech každého hráče je na individuální činnosti jednotlivce, ve které je poukazováno na precizní zpracování míče, na důležitost přesných přihrávek, na pohyb s míčem i bez něj. Dalším důležitým cílem je brát v úvahu věkové zvláštnosti, zapojení všech hráčů do hry, učit děti hrát na více místech a v různých rozestaveních, rozvíjet tvořivé herní myšlení, získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací dětí k hraní fotbalu. Dále přenést pozornost na to, jak děti hrají a k práci na jejich zlepšování.

Vývoj fotbalu upouští od dřívější kondiční přípravy a naopak zdůrazňuje technickou přípravu. Všechny potřeby korespondují s pyramidou Coerver coaching, kterou využívají fotbalové kluby po celém světě (např. Ajax Amsterdam, FC Barcelona, AC Milan, Bayern Mnichov, Manchester United, Arsenal, francouzský, japonský nebo australský fotbalový svaz apod.)

## 8 SUMMARY

The aim of this bachelor thesis was to present the latest trends in the education of youth in European countries. Theoretical information is focused on physiological specifics of the age period, the importance of sports training, the training process, the training unit, but also the role of coach. Included is also a section describing the game forms in different countries (the Netherlands, Spain, Germany), where some differences can be seen. Result section refers to the description of trends in youth football education in representative countries and clubs, but also to a handbook focused on a specific approach to training of chosen age category.

The results show that the main focus in early years of each player is on the individual activities of an individual with an emphasis on precise work with ball, the importance of precise passes and on movement both with and without ball. Another important aim is to take into account the age-specifics, to involve all players in the game, to learn children how to play in various posts and in different dispositions, develop creative game thinking, gain game experience and enjoy the game, what all motivates children to play football. Also to pay attention to how children play and work on their improvement.

Football development abandons the earlier fitness training and by contrast emphasizes a technical preparation. All needs correspond to the Coerver Coaching pyramid, used by football clubs all around the world (eg Ajax Amsterdam, FC Barcelona, AC Milan, Bayern Munich, Manchester United, Arsenal, French, Japanese or Australian Football Association, etc.)

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Barák, A., Černý, V., & Kormaník, M. (2012). Výchova mládeže v Ajaxu. *Fotbal a trénink, 2012(1)*, 11-15.
- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Dobrý, L. (1992). Co víme o spektru didaktických stylů? *Tělesná výchova mládeže, 1992, 58(8)*, 1-8.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., & Plíšek, J. (2003). Zkušenosti z německého fotbalu. *Fotbal a trénink, 2003(1)*, 13-14.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže 6-15 let*. Praha: Olympia.
- Gamper, J. (2012). *La Masia*. Retrieved 5. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.fcbarcelona.com/club/facilities-and-services/masia>
- Haus, H. (2012). *Talente*. Retrieved 5. 2. 2012 from the World Wide Web: [www.dfb.de](http://www.dfb.de)
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2nd ed.). Praha: Olympia.
- Kohout, J., Žilák, J., & Csaplár, J. (2011). Akademie AFC Ajax Amsterdam. *Fotbal a trénink, 2011(1)*, 30-31.
- Kokštejn, J. (2011). Systém vzdělávání fotbalových trenérů ve Španělsku. *Fotbal a trénink, 2011(1)*, 28-30.
- Kristofíč, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Mansour, O. (2010). *Holandská vize*. Retrieved 3. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://old.fc-haje.cz/rservice.php?akce=tisk&cislocclanku=2010110301>.
- Navara, M. et al. (1966). *Kopaná mládeže*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná – teorie a didaktika*. Praha: SPN.
- Pabst, V. (2012). *Fotbalová mládež Barcelony La Masia. Fussballtraining, 2012 (12)*, 16-19-
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.

- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Plachý, A. (2011). *Pravidla fotbalu malých forem*. Praha: Olympia.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Šebrle, Z. et al. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: PF JU.
- Tupý, J., & Svatoň, V. (1994). *Program TV v projektu Občanská škola*. Praha: Pedagogické centrum.
- Votík, J. (1997). *Sportovní příprava mládeže v kopané* (2nd ed.). Praha: Českomoravský fotbalový svaz.
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu „B“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2003). *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.