

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**KONCEPCE VÝCHOVY HRÁČŮ FOTBALU
V KATEGORIÍCH PŘÍPRAVEK**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Tomáš Bilík, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Radim Weissner

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Tomáš Bilík
Název diplomové práce:	Koncepce výchovy hráčů fotbalu v kategoriích přípravek
Pracoviště:	Katedra sportu
Vedoucí:	Mgr. Radim Weissner
Rok obhajoby:	2013

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na trénink malých fotbalistů v kategoriích přípravek. Jsou zde informace o odlišnostech těchto kategorií, na základě kterých byl ve druhé části práce vytvořen koncepční plán pro kategorii předpřípravka, mladší přípravka a starší přípravka. Součástí této práce je i metodický materiál využitelný v rámci stanoveného koncepčního plánu pro tyto kategorie. Z tohoto materiálu je zde vytvořena jedna ukázková tréninková jednotka pro každou z kategorií. Záznamy z jednotlivých ukázkových tréninkových jednotek jsou přiloženy na DVD.

Klíčová slova: fotbal, trénink, přípravka, koncepční plán, tréninková cvičení, pohybové hry.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tomáš Bilík
Title of the thesis: The conception of young football players' education in preparatory classes
Department: Department of Sport
Supervisor: Mgr. Radim Weissner
The year of presentation: 2013

Abstract: This thesis is focused on young footballers' training in the preparatory classes. It includes basic and fundamental information about differences in these categories, on which the three categories were formed into pre-preparatory, under-preparatory and preparatory classes. The thesis also includes useful and applicable methodology plan which is to be used in conception for these three categories. One sample training lesson has been performed for each age group and recording from these sample units are on the attached DVD.

Keywords: football, training, preparatory, conceptual plan, training activities, motion games

I agree 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. dubna 2013

.....

Děkuji Mgr. Radimu Weissrovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Faktory sportovního výkonu	9
2.2 Herní výkon	10
2.2.1 Individuální herní výkon (IHV)	10
2.2.2 Týmový herní výkon (THV)	11
2.3 Didaktické formy tréninkového procesu	12
2.3.1 Organizační formy	12
2.3.2 Sociálně interakční formy	14
2.3.3 Metodicko-organizační formy	15
2.4 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí od 6 do 12 let	16
2.4.1 Tělesný vývoj	16
2.4.2 Psychický vývoj	17
2.4.3 Výkonnostní vývoj	18
2.5 Charakteristika věkových kategorií	18
2.5.1 Charakteristika věkového období 6–8 let	18
2.5.2 Charakteristika věkového období 8–10 let	19
2.5.3 Charakteristika věkového období 10–12 let	19
2.6 Obsah a cíle sportovní přípravy mládeže	20
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	21
3.1 Hlavní cíl	21
3.2 Dílčí cíle	21
3.3 Úkoly práce	21
4 METODIKA	22
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	23
5.1 Návrh koncepce sportovní přípravy pro kategorie přípravek	23
5.1.1 Předpřípravka (U6–U7)	23
5.1.2 Mladší přípravka (U8–U9)	26
5.1.3 Starší přípravka (U10–U11)	30
5.1.4 Dovednosti v jednotlivých kategoriích	33
5.1.4.1 Kategorie předpřípravka U6	33

5.1.4.2 Kategorie předpřípravka U7	33
5.1.4.3 Kategorie mladší přípravka U8	34
5.1.4.4 Kategorie mladší přípravka U9	34
5.1.4.5 Kategorie starší přípravka U10	35
5.1.4.6 Kategorie starší přípravka U11	35
5.2 Metodický materiál pro trénink dětí	36
5.2.1 Pohybové hry	36
5.2.2 Průpravná cvičení	45
5.2.3 Herní cvičení	50
5.2.4 Průpravné hry	53
5.3 Ukázkové tréninkové jednotky na DVD	61
6 ZÁVĚRY	64
7 SOUHRN	65
8 SUMMARY	66
9 SEZNAM LITERATURY	67
10 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	69
11 PŘÍLOHY	70

1 ÚVOD

Fotbal patří mezi nejrozšířenější sporty na světě s bohatou historií a tradicí. Každý týden přiláká tento kolektivní sport spoustu lidí všech věkových skupin na tribuny stadionů i k televizním obrazovkám.

Mnoho dětí má v profesionálních hráčích svůj vzor a snaží se mu co nejvíce přiblížit. Cesta k vrcholovému fotbalu je však velice dlouhá a náročná. Na samotný vrchol se dostanou pouze hráči, kteří jsou pohybově talentovaní, mají zájem na sobě neustále pracovat a zlepšovat se. Zapomínat však nesmíme ani na hráče, kteří hrají na nižších úrovních většinou jen tak pro radost. Právě tito hráči spolu s dalšími fotbalovými nadšenci často tvoří základ fanoušků fotbalu, bez kterých by fotbal nebyl takovým světovým fenoménem, kterým momentálně bezesporu je.

Moderní fotbal klade na hráče neustále vyšší nároky. Základem je rychlost, technické dovednosti s míčem, fotbalové myšlení a schopnost rychle se rozhodnout.

Společně se zvyšováním nároků se snižuje věk dětí, které s fotbalem začínají. Vznikají proto kategorie předpřípravky a fotbalových školiček, na které teprve navazují mladší a starší přípravky. O tyto děti se převážně starají amatérští trenéři často z řad tatínků, kteří hrají nebo hrávali fotbal. Doba je však jiná a hlavně děti nejsou malí dospělí, proto i přístup trenérů musí být odlišný. Každá věková kategorie má svá specifika a to nejen co se týče tréninkové náplně, ale také přístupu k těmto dětem. Tyto odlišnosti by měl znát každý trenér, který pracuje s mládeží, a to ať na nejvyšší úrovni nebo na úrovni malých klubů, ze kterých se hráči mohou vypracovat až na úplný fotbalový vrchol.

Jako trenér přípravek v klubu SK Sigma Olomouc, který patří svou výchovou mládeže mezi nejlepší v České republice, jsem se rozhodl vytvořit tuto práci, která se týká těch nejmenších fotbalových kategorií.

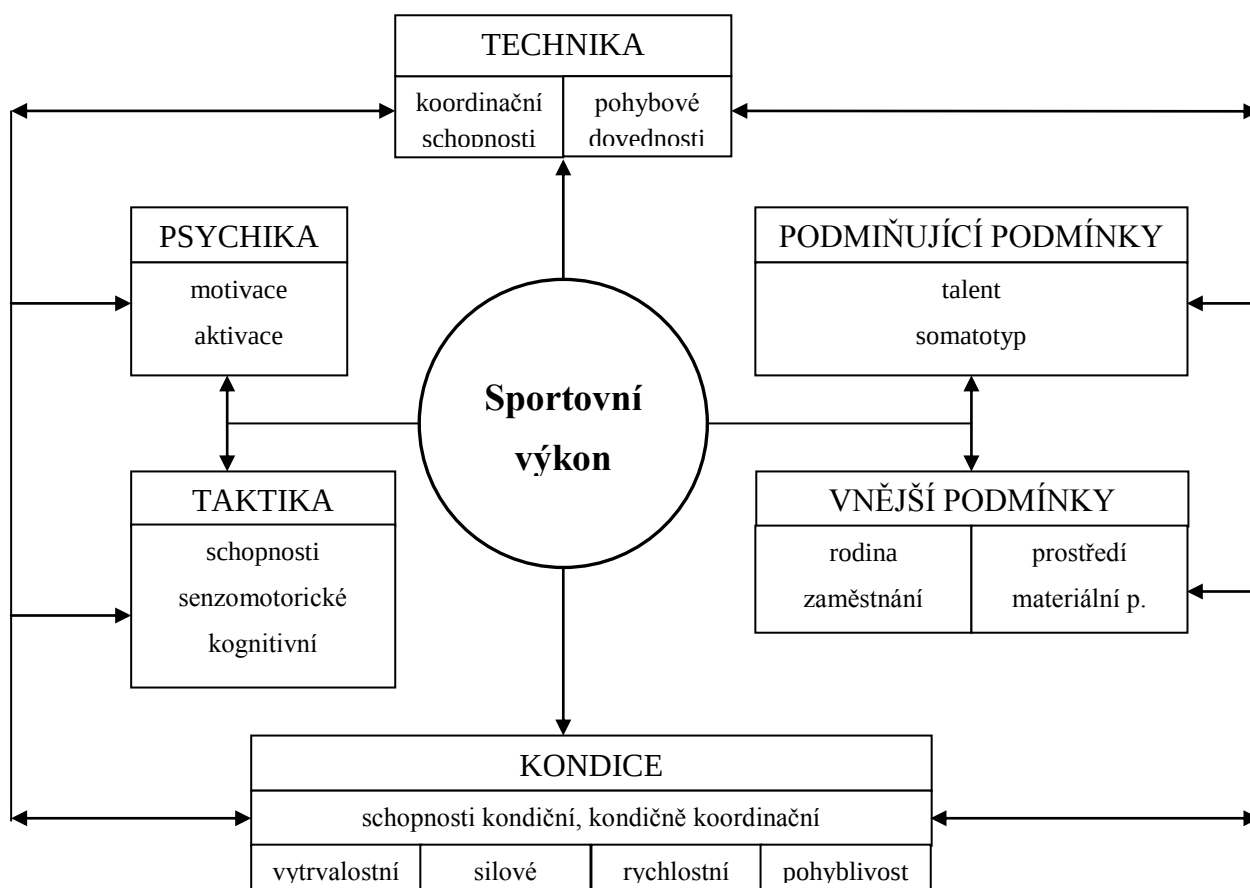
V přehledu poznatků najdeme ucelené informace a charakteristiky věkových skupin spolu se základy týkajícími se jejich tréninku. Výsledková část práce obsahuje zásady pro výchovu a fotbalovou přípravu dětí, které by měly pomoci klubům a trenérům na různých úrovních, zlepšit práci s mládežnickými kategoriemi předpřípravky a přípravek. Je zde vytvořen soubor zábavných cvičení a her s míčem, kterým se mohou inspirovat nejen začínající trenéři těchto dětí.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Faktory sportovního výkonu

K tomu, abychom připravili mladé hráče na vrcholový individuální výkon v budoucnosti, musíme brát na zřetel všechny faktory sportovního výkonu (Fajfer, 2005).

Vývoj mladého fotbalisty od začátků až po vrcholovou, mistrovskou výkonnost lze rozdělit do několika etap, které mají různé cíle, obsah, metody atd. Opomenutí některých faktorů sportovního výkonu v tomto vývoji může snížit výkonnost mladého hráče, nebo ji zcela zastavit (Fajfer, 2005).



Obrázek 1. Faktory sportovního výkonu (Grosser, 1991)

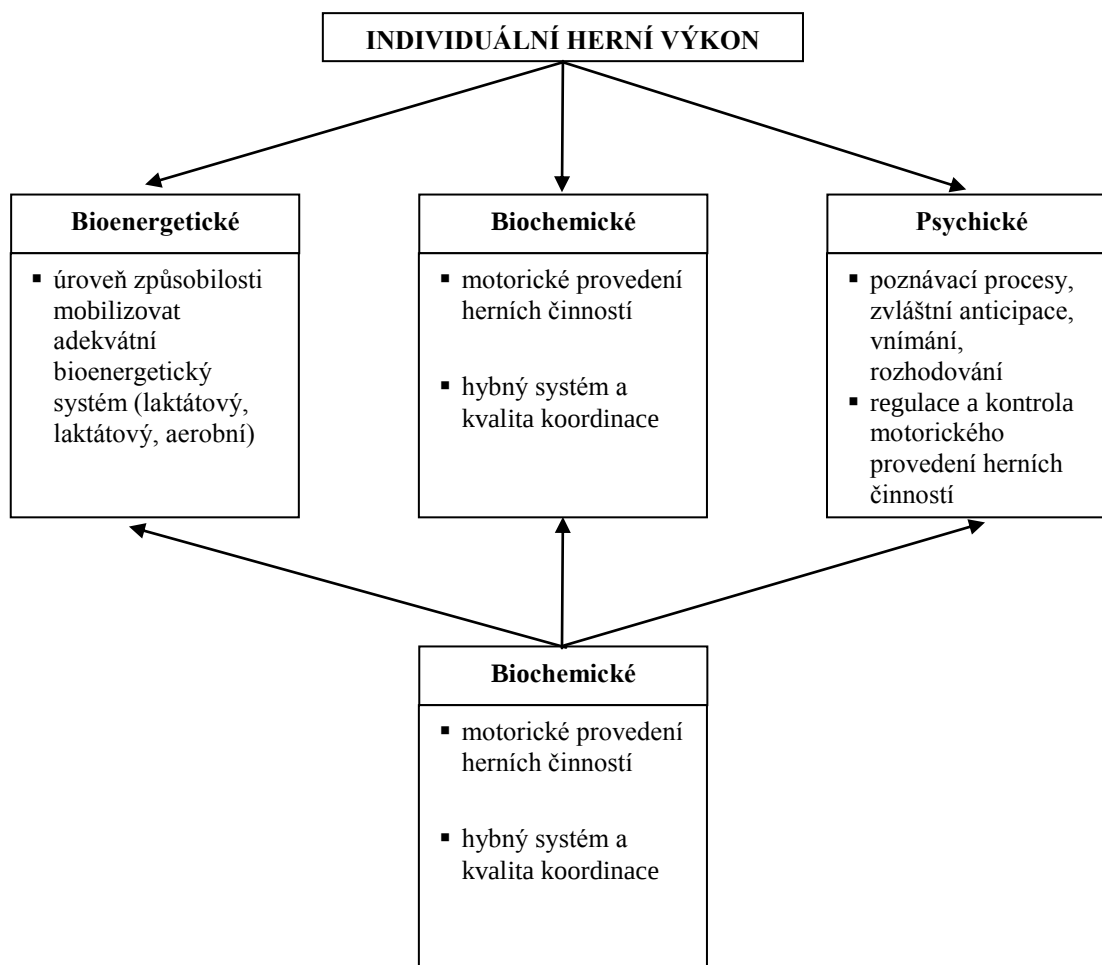
2.2 Herní výkon

Buzek (2007, 26) charakterizuje herní výkon „jako aktuální projev specializovaných předpokladů hráčů (jako výsledek adaptace) v herních činnostech zaměřených na řešení herních úkolů v ději utkání. Výkon je souborem komponent. To znamená, že jde o integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí hráče“.

2.2.1 Individuální herní výkon (IHV)

IHV tvoří základ týmového výkonu v utkání a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se projeví změnou kvality THV. Má vždy formu herních činností jednotlivce, projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních (fotbalových) dovedností. Herní dovednosti (zpracovat míč, vystřelit, obejít protihráče atd.) jsou učením (tréninkem) získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita osvojených herních činností, vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu (Votík, 2003).

Realizace IHV v utkání i tréninku představuje určitou specifickou zátěž pro vnitřní orgány metabolické procesy (bioenergetické zatížení pohybové činnosti), dále pro funkce hybného systému (kosterního i svalového) a řídicí činnost CNS (centrální nervové soustavy) i psychické procesy. Kvalitní vlastní realizace IHV je také ovlivněna např. přiměřeností požadavků, které jsou na hráče trenérem kladeny, i rušivými vlivy, plynoucími z prostředí (klíma, tvrdě hrající soupeř apod.) i z osoby hráče (únava, obavy ze soupeře apod.) (Votík, 2003).

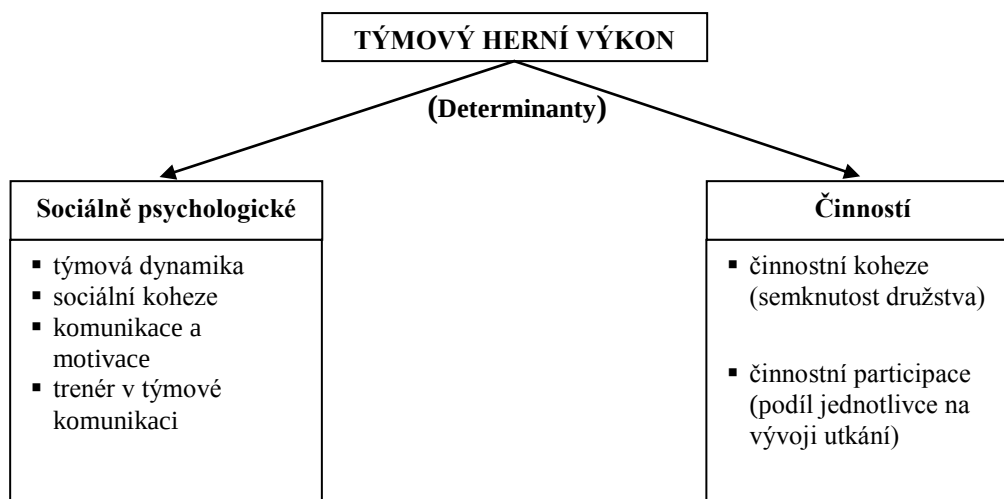


Obrázek 2. Komponenty individuálního herního výkonu (Fajfer, 2005)

2.2.2 Týmový herní výkon (THV)

THV je podmíněn individuálním herním výkonem všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé IHV se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení. THV má sociálně-psychologický rozměr (fotbalové mužstvo je sociální skupina), neboť finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivaci hráčů. Dalším určujícím činitelem THV je míra spolupráce a kvalita součinnosti hráčů při realizaci herních činností. Prostor pro herní činnost každého hráče v rámci THV je určen společným cílem: vítězství, případně co nejlepším výsledkem. To v praxi znamená bránit soupeři v dosažení cíle a současně prosazovat svůj cíl, tedy nejen předvídat a eliminovat činnost soupeře, ale také časoprostorově sladit svoji vlastní činnost s činností spoluhráčů a být schopen se co nejvíce podílet na dosažení skupinového cíle (vítězství v utkání) a také se

mu podřídít. Obecně je cílem tréninkového procesu zaměřeného na rozvoj THV zdokonalování struktury družstva ve smyslu optimalizace rolí všech hráčů, organizace jejich činností i jejich vztahů (Votík, 2003).



Obrázek 3. Komponenty týmového herního výkonu (Fajfer, 2005)

2.3 Didaktické formy tréninkového procesu

2.3.1 Organizační formy

Základní organizační formou tréninkového procesu je tréninková jednotka (TJ), kterou můžeme rozdělit na čtyři základní části. Jsou to část úvodní, průpravná, hlavní a část závěrečná.

Zjednodušený model TJ

Úvodní část:

- seznámení s obsahem a cíly TJ,
- organizační záležitosti, hodnocení předcházející TJ či utkání,
- psychická příprava na TJ – motivace (Votík, 2011).

Průpravná část:

- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (tzv. rozcvičení) spočívá v pohybové činnosti mírné intenzity, může být s míčem (pomalý běh s obraty, poskoky apod. bez rychlých, švihových pohybů),

- po zahřátí, především svalového aparátu, následují protahovací cvičení (strečink),
- na strečink navazují dynamické činnosti, pokud možno s míčem, připravující organismus na další zatížení, lze zařadit i cílené protahovací a posilovací cviky – kompenzační cvičení,
- dokončení dynamické části, tzv. zapracování zvýšením intenzity činnosti (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části) (Votík, 2005a).

Hlavní část:

Na začátek, kdy je organismus hráče odpočatý (nevyčerpané energeticky bohaté látky a neunavený centrální nervový systém), zařazujeme některé z těchto činností:

- koordinační a rychlostně-koordinační cvičení – překážkové dráhy, „rychlé nohy“,
- nácvik nových fotbalových dovedností – technická stránka individuálních herních činností,
- rozvoj rychlostních pohybových schopností,
- rozvoj explozivní silové schopnosti – tzv. „výbušná síla“, opakované skoky, přeskoky ve spojení s rychlostně-koordinačními cvičeními (Votík, 2005a).

V další části mohou následovat tyto pohybové činnosti:

- ověřování, zdokonalování již dříve naučených fotbalových dovedností – cvičení ve větší složitosti, především v podmínkách utkání – průpravné hry,
- rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti, rychlostní vytrvalosti – cíleně není vhodné v mladších žákovských kategoriích,
- rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti – průpravné hry, ale i běžecké zatížení např. v terénu (fartlek),
- rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností – úpolová cvičení a hry, plné míče, opakované skoky, švihadla (Votík, 2011).

Závěrečná část:

- pohybová činnost s relaxačními účinky (tzv. vyklusání),
- protahovací a kompenzační cvičení (urychlení nástupu regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinky, kompenzace jednostranného zatěžování a odstraňování svalové nerovnováhy) (Votík, 2011).

Tento obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Konkrétní struktura TJ je závislá na cílech tréninku, tréninkovém období, věku herní způsobilosti hráčů, prostředí použitých formách, metodách, prostředcích i materiálním a personálním zajištění. Jedna TJ proto nemůže obsahovat všechny v modelu nabízené pohybové činnosti (Votík, 2005b).

2.3.2 Sociálně interakční formy

Hromadná forma

Ve fotbalových oddílech, zvláště na nižších výkonnostních úrovních, dosud z různých důvodů v tréninkovém procesu převládá hromadná forma, kdy všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Někdy je nezbytná a nelze se bez ní obejít, ale neměla by převládat, protože trenér nemůže diferencovat a nepostihuje tak při tréninku např. specifika herních požadavků na jednotlivé posty, řady, individuální projevy hráčů či skupin apod. (Votík & Zalabák, 2003).

Skupinová forma

Požadavek difference 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 práce může při vhodném použití podstatně zvýšit efektivitu tréninkového procesu (Votík & Zalabák, 2003).

Individuální forma

Při uplatňování individuální formy určuje trenér úkoly jednotlivým hráčům (např. při odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických úkolů z hlediska role či postu v mužstvu apod.) jak v rámci společné tréninkové jednotky, tak mimo, při individuálním tréninku (Votík, 2003).

2.3.3 Metodicko-organizační formy

Pohybové hry

Poněkud zjednodušeně a v užším slova smyslu je ve fotbalovém tréninku chápeme jako jednodušší pohybové činnosti, jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a nácviku klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni (Votík & Zalabák, 2003).

Průpravná cvičení

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určitými, relativně neměnnými vnějšími situačně-herními podmínkami. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených vnějších podmínek na podmínky proměnlivé. Průpravná cvičení používáme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem. Ve věkové kategorii 6–10 let je upřednostňujeme před herními cvičeními (Votík, 2003).

Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, 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, avšak limitovaných podmínkách) (Votík & Zalabák, 2003).

Průpravné hry

Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech,

velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání (hra na dva doteky, branka po obejití platí za 3 branky apod.). Ve věkové kategorii 6–10 let jsou průpravné hry v tréninku jednoznačně preferovány (Votík, 2003).

2.4 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí od 6 do 12 let

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. V horizontu několika let vždy nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. Určité anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutné znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Spolu s tím vstupuje do zájmu trenéra také pedagogické působení a přístup ke svěřencům (Perič et al., 2012).

2.4.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj probíhá nerovnoměrně. Období mladšího školního věku od 6 do 11–12 let je dobou pozvolného a téměř pravidelného růstu (průměrně 2,5 cm ročně), po kterém následuje období bouřlivého rozvoje v pubertě do 14–15 let (průměrně 7,5 cm ročně). Roky 7–12 („zlatý věk učení“) jsou mimořádně vhodné pro zdokonalování koordinačních schopností, tedy hlavně pro osvojování dovedností s míčem, a pro zrakovou orientaci v herních situacích. Proto by největší část tréninkového obsahu v těchto letech měl tvořit nácvik a v něm zdokonalování herních dovedností jednotlivce (individuální pohybové a herní dovednosti) v upravených herních formách, průpravných hrách zaměřených na správnost herního jednání jednotlivců (Buzek & Procházka, 1999).

„Dětský organismus dobře zvládá krátkodobá rychlostní zatěžování i s velkým počtem opakování“ (Buzek & Procházka, 1999, 10). Důležité je však dodržovat mezi

jednotlivým zatížením dostatečně dlouhé přestávky na zotavení organismu, které jsou nutné pro obnovu sil dítěte.

Tělesný vývoj neprobíhá u všech dětí stejně. Někteří hráči se vyvíjí rychleji a někteří pomaleji. Buzek & Procházka (1999, 10) uvádí, že „kalendářně stejně staří hráči se tak mohou lišit svým biologickým věkem až o 5 let“.

2.4.2 Psychický vývoj

Psychický vývoj dítěte také neprobíhá rovnoměrně. Děti neudrží dlouho pozornost, a pro zaujetí je důležité často obměňovat nebo měnit činnosti. Při déle trvající činnosti se děti začínají nudit a často hledají zabavení jinde – „zlobí“. Úkolem trenéra je hráče zaujmout nejen zábavnými soutěživými cvičeními a hrami, ale také častou, ale stručnou a motivační komunikací. „S přibývajícím věkem a vlivem výchovy se děti učí pozornost ovládat a problémy ‘nechtěné’ nepozornosti do 8.–9. roku pominou“ (Buzek & Procházka, 1999, 11).

Děti mají menší kapacitu vnímání podnětů, proto se stává, že během hry často běhají jen za míčem (shlukují se), sráží se se spoluhráči či protihráči, nebo si vstřelí vlastní gól. S přibývajícím věkem se přirozené vnímání zlepšuje, ale specifickou (fotbalovou) podobu musíme neustále rozvíjet.

Myšlení, včetně herního, se vyvíjí od myšlení konkrétního k abstraktnímu. Dítě mladšího školního věku snáze pochopí, co a jak má dělat, jestliže mu to názorně ukážeme, popřípadě jednoduše vysvětlíme. Tohoto postupu úspěšně využíváme při učení jednotlivým dovednostem s míčem, jak do míče správně kopnout, jak jej zpracovat, jaké pohyby mají nohy při kličce dělat apod. Poměrně nízká úroveň způsobilosti uvažovat v symbolech, plánovat pohybovou činnost o více „tahů“ dopředu, zobecňovat a přenášet naučené z jedné situace do druhé se v mladším školním věku projevuje mimo jiné i v taktickém jednání dětí při hře, které bývá pro nepoučené dospělé vně hřiště nepochopitelné. Zpočátku i jednoduché herní kombinace („narážčka“, zpětná přihrávka po úniku v křídelním prostoru, nabíhání do „uličky“ aj.) jsou nad jejich mentální, nikoliv pohybové možnosti. Zvládnout sice v konkrétní situaci tréninkového cvičení s předepsaným řešením, ale ve hře si buď na ně nevzpomenou, nebo je provedou jen na naše přímé zavolání, nebo je naopak používají stále, i když vzniklá herní situace volá po jiném řešení (Buzek & Procházka, 1999).

2.4.3 Výkonnostní vývoj

U mladých hráčů neprobíhá výkonnostní vývoj stále jen strmě vzhůru. V některých případech jsou výkyvy jejich sportovní formy výraznější než u dospělých. Nezřídka trenér zaplesá nad uměním svých svěřenců, ale za týden nevěří, že sleduje stejné hráče. Ne vždy známe příčiny podobných výkonnostních zlomů. Vedle banálních příhod nedostatečného spánku, propukající virové nemoci, únavy z cestování apod., může jít i o krátkodobou přesycenost fotbalem při nahromadění většího počtu turnajů či utkání, nebo o projev střídavé úspěšnosti a neúspěšnosti pohybového učení u ještě ne zcela osvojených dovedností. Může jít také o déle trvající ustrnutí výkonnosti (tzv. plató). K jehož překonání je potřeba trpělivosti hráče i trenéra (Buzek & Procházka, 1999).

2.5 Charakteristika věkových kategorií

2.5.1 Charakteristika věkového období 6–8 let

Období výrazně dětské s klidným tělesným růstem. Psychika je na úrovni umožňující sledovat po určitou dobu trenéra a řídit se jeho pokyny, tedy i zahájit organizovaný sportovní trénink.

Velkou přirozenou potřebou činnosti včetně činnosti pohybové projevují děti s plným úsilím. Problémem je např. běžet pomalu, klusem. Dětský organismus „je nastaven“ na střídání krátkodobé intenzivní pohybové činnosti vyplněné oddechovými přestávkami, které si vybírá podle potřeby. Poměrně časté změny nebo obměny činností a situací přispívají nejen k udržení pozornosti, ale také vyhovují uvedenému pohybovému režimu.

Děti rozumí jasně a stručně formulovaným jednoznačným pokynům („Stoupni si sem na čáru.“ „Až dám ruku dolů, vyběhni.“ Na rozdíl od „Udělejte si rozestupy.“ „Najdi si místo.“).

Nacvičované dovednosti plní rády a dožadují se při tom trenérovy pozornosti a pochvaly. Ochotně pomáhají s přípravou tréninkových pomůcek. Hlavní způsob pohybového učení spočívá v nápodobě činností dospělého („Dělejte to po mně.“). Děti potřebují hlavně vědět a vidět, co mají dělat. Pokroky

v osvojování pohybových dovedností bývají očividné i v průběhu tréninkové jednotky. Aby byly trvalé, je nezbytné mnohonásobné opakování.

Nápadná a všudypřítomná potřeba sdělovat si dojmy a informace, a to nejen mezi dětmi navzájem, ale i s trenérem, patří do koloritu dětského tréninku. Trenér by jí neměl násilně mýt, ale citlivě využívat a postupně usměrňovat do vhodných chvil (začátek a konec tréninku, přestávky, povídací vsuvky). Je to období hravosti a silného citového prožívání s až extrémními přechody z radosti do smutku a naopak. Volní vlastnosti jsou dosud málo rozvinuté (Buzek & Procházka, 1999, 20).

2.5.2 Charakteristika věkového období 8–10 let

Nadále klidný, rovnoměrný tělesný růst a vyzrálější psychika spolu s bezvýhradně uznávanou autoritou trenéra vytvářejí mimořádně příznivé předpoklady k učení se pohybovým a herním dovednostem. Období intenzivního rozvoje pohybové koordinace, výbušné síly dolních končetin, rychlosti, frekvence pohybů a jednoduchých pohybů. Spolu s obdobím mladších žáků jde o klíčová věková období, v nichž se utváří rozhodující část dovednostního herního rejstříku hráče, tzn. Kolik a jakých fotbalových dovedností bude mít v pozdějším věku „v zásobě“ pro běžné použití při hře.

Děti povětšinou dokážou být pozornější a díky jejich již získaným tréninkovým zkušenostem bývá pro trenéra organizace tréninku snazší, což mu umožňuje více zaměřit svoji pozornost na tréninkový obsah a průběh jeho osvojování u jednotlivých hráčů.

Způsob pohybového učení (nápodoba + praxe) je stejný jako v mladší přípravce. Zlepšuje se rozumová úroveň, což umožňuje zařazovat i hry se složitějšími pravidly (Buzek & Procházka, 1999, 33).

2.5.3 Charakteristika věkového období 10–12 let

Je to období před pubertou, v němž přetrvává (až na možné výjimky) pomalý tělesný růst. To spolu s podstatným vývojem centrální nervové soustavy, udržuje a v některých směrech ještě zlepšuje podmínky pro pohybové učení. Děti jsou schopny vykonávat požadované pohybové úkoly rychleji i přesněji než v mladších

letech mimo jiné i díky růstu svalové síly. Lépe dovedou rozlišit změnu rytmu pohybu, pomalé a rychlé provedení, svalový stah a uvolnění. Toto je třeba využívat při zdokonalování např. klamavých pohybů, fintování i běžecké techniky. Zlepšená orientační schopnost a prostorová představivost umožňují hlouběji se věnovat herní součinnosti více hráčů. Výkonnost srdce a plic významně stoupá. U mladších žáků je stále ještě výhodou poměrně rychlá obnova energie po krátkodobém intenzivním zatížení. Je to období vzorů, snahy vyrovnat se dospělým, být jako oni. Trenér toho může využít zejména osobním příkladem a přibližováním vzorů slavných hráčů. Děti si velmi cení spravedlnosti až rovnosti v jednání dospělých vůči nim (Buzek & Procházka, 1999, 44).

2.6 Obsah a cíle sportovní přípravy mládeže

Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické atd. Hlavním úkolem tréninku mládeže je hráče sportovní hře učit a naučit. Efektivní motorické (pohybové) učení je podmiňováno splněním určitých předpokladů, 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 podmínky materiální (tréninkové prostory, pomůcky) a organizační (Votík, 2003).

Co se týká tréninkového procesu u dětí, převládá proces vzdělávací a výchovný nad procesem zdatnostním. Při tréninku by měl převládat nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce, protože zejména v mladším školním věku je nejprůpříznivější období pro rozvoj pohybových schopností a motorického učení. Je to tzv. „zlatý věk učení se fotbalu“. U dětí v kategorii předpřípravky a přípravek preferujeme rozvoj individuálního herního výkonu (IHV) před týmovým, protože právě toto období je pro rozvoj IHV nejvhodnější a pro kvalitu hráčů do budoucna rozhodující. Tento fakt se odráží i ve významu utkání, kdy u těchto dětí není tolik důležitý týmový výkon, ale rozvoj a osvojení si herních dovedností jednotlivce. Hlavním cílem utkání v této kategorii není výsledek, ale právě zdokonalení a kontrola jednotlivých hráčů při zvýšené motivaci a soutěživosti v podmínkách utkání.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem předkládané bakalářské práce bylo vytvořit tréninkový program pro hráče fotbalu v kategoriích přípravek.

3.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit koncepční plán pro kategorie předpřípravek, mladších přípravek a starších přípravek
2. Vytvořit metodický materiál pro trénink v kategoriích předpřípravek a přípravek.
3. Vytvořit ukázkové DVD s návrhem tréninkové jednotky pro každou z kategorií.

3.3 Úkoly práce

1. Prostudovat odbornou literaturu zabývající se výchovou a tréninkem mládeže.
2. Zpracovat základní poznatky týkající se sportovní a fotbalové přípravy dětí.
3. Graficky vytvořit tréninkové cvičení a hry.
4. Zajistit hráče, prostory a videotechniku k pořízení video záznamu z ukázkových tréninkových jednotek.

4 METODIKA

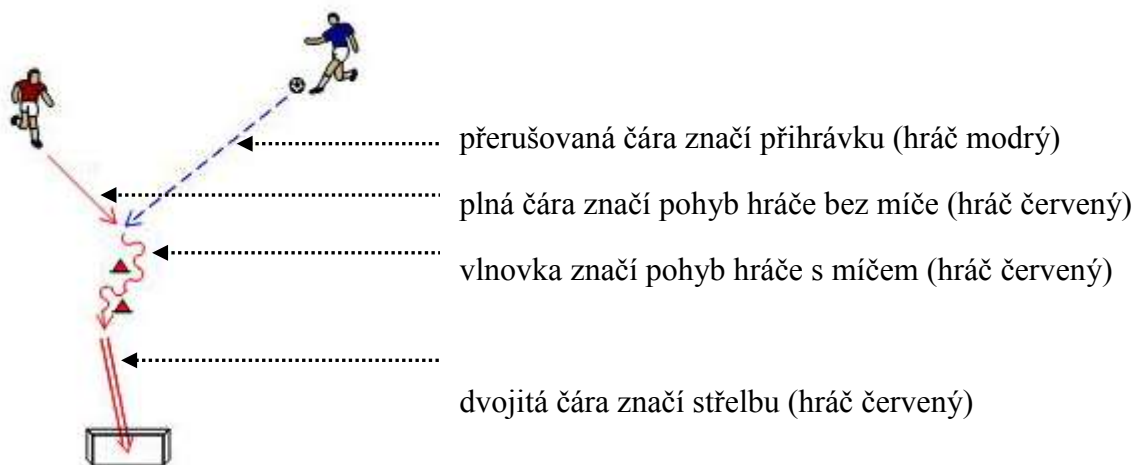
Při tvorbě této bakalářské práce jsem využil metodu historickou, analytickou a komparaci.

Informace o daném tématu jsem čerpal z české i zahraniční literatury a trenérských internetových stránek. Na základě těchto poznatků a konzultací s trenéry mládeže českých prvoligových klubů jsem sestavil tréninkový program pro jednotlivé kategorie fotbalových přípravků.

Rovněž jsem vytvořil soubor cvičení a her, které vycházejí právě z tohoto programu. Z daných cvičení a her jsem sestavil tréninkové jednotky pro každou z kategorií, které jsou součástí mé práce.

DVD, se záznamem ukázkových tréninků, které je přílohou mé bakalářské práce bylo natočeno videokamerou Canon LEGRIA HF M36. Pro vytvoření tohoto DVD byl použitý program Windows Movie Maker verze 6 a pro jeho vypálení program Windows DVD Maker.

Pro grafickou tvorbu cvičení byl využit software DrillBook verze 2.8.5.



Obrázek 4. Vysvětlivky grafického značení

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Návrh koncepce sportovní přípravy pro kategorie přípravek

5.1.1 Předpřípravka (U6–U7)

Motto kategorie: „ZÁBAVA A HRA“

Kategorie předpřípravka je kategorií, kdy se děti seznamují s řízenou pohybovou aktivitou. I když děti přichází do „fotbalu“ mělo by být zaměření tréninků převážně všeobecné. Hlavní metodicko-organizační formou tréninků jsou pohybové hry se spoustou obměn. Různé hry nebo soutěže musí děti zaujmout tak, aby měli z každého pohybu radost a rádi tréninky navštěvovali. Vhodné je při trénincích využívat množství různých, často i neobvyklých pomůcek, které pomohou děti zaujmout. Trenér by měl být k hráčům vstřícný a mít „otevřené srdce“ pro každého z nich. Při jakékoliv hře podobné fotbalu nechme děti hrát podle jejich představ, nenutíme je, a nerozhodujeme, co mají kdy udělat. Každý hráč by měl odcházet z tréninku s úsměvem.

Základní charakteristiky pro trénink:

- děti se dokážou soustředit jen krátkou dobu,
- v jednu chvíli jsou schopni zabývat se pouze jedním problémem,
- letící letadlo je zaujme víc než fotbal (nevadí, ...),
- chápou pouze jednoduchá a stručná pravidla, vhodnější než zdoluhavé vysvětlování je ukázka,
- často pláčou kvůli bolesti a často také bolest předstírají nebo zveličují,
- většinou bývají individuálně orientovaní (můj míč), týmová spolupráce zatím moc nevnímají,
- milují jakýkoliv pohyb běhání, skákání, ...,
- mají malý smysl pro tempo („neumí“ běžet pomalu), rychle se unaví, ale brzy jsou schopni pokračovat v činnosti,
- důležité je dodržovat pitný režim,
- často si neuvědomují, nebo zapominají, kdo je spoluhráč a kdo je soupeř, kde končí hřiště apod.,

- často se shlukují a vzniká chumel, proto volme malé formy hry,
- důležité je děti v tréninku hodně chválit i za sebemenší zlepšení.

Základní cíle:

- adaptace na systém tréninku,
- využít u dětí radost z pohybu a formou pohybových her a soutěží zvládnout všeobecné pohybové dovednosti,
- zvládnout základní ovládání míče (pocit míče) rukou i nohou,
- učení se základním pravidlům spolupráce a soupeření,
- nastínit hráčům základní fotbalová pravidla.

Trenérské cíle:

- podporovat a využívat v tréninku přirozenou soutěživost,
- tréninkem je třeba děti zaujmout tj. preferovat zábavné a soutěživé formy,
- podporovat radost z pohybu a hraní,
- dostatečně s hráči komunikovat nejen o fotbale,
- pracovat s rodiči – vzájemná spolupráce, případné využití v tréninkovém procesu,
- neustále využívat pozitivní přístup, ne slovo „NESMÍŠ“,
- povzbuzení a pochvala i při malém pokroku udělá víc než kritika.

Tréninkové zásady:

- v tréninku dát přednost skupinové formě, před hromadnou nebo individuální z důvodu ideálního zatížení a snížení zbytečných prostojů,
- rozdělení dětí do malých skupin, ve kterých mají dostatek pohybu pro každého,
- upřednostňovat komplexní rozvoj dětí (pohybové hry),
- rozvíjet koordinační (obratnostní) schopnosti pomocí překážkových drah, zrcadlových cvičení, akrobatickými, rovnovážnými a balančními cviky,
- rozvíjet rychlostní schopnosti (doba zatížení nesmí být příliš dlouhá, stačí 5-10 sekund s dostatečnou dobou odpočinku) pomocí štafetových a pohybových her, honiček, startů z poloh, překážkových drah, slalomů se změnami směrů, různými formami běžeckých a skokových cvičení vhodných dané kategorii,
- využívat cvičení s jednoduchými pohybovými úkoly s různými míči v zajímavém podání,

- využívat různých obměn pohybových her, závodů a soutěží bez přesných pravidel (děti si pravidla sami mírně upraví – rozvoj nápaditosti dětí),
- vyhnout se zbytečným zástupům a prostojům, kde děti ztrácí koncentraci,
- v tréninku využívat dostatečné množství nářadí a pomůcek – včas nachystat, k uklidu pomůcek využít děti soutěživou formou,
- nechat děti hrát každou tréninkovou jednotku dostatečný čas „fotbal“ v malých formách – děti přišly do fotbalu a očekávají a těší se, že budou hrát fotbal, nejen běhat, skákat, apod.

Organizační zajištění:

- trénink 2–3 krát týdně 60–75 minut,
- počet dětí maximálně 6–8 na jednoho trenéra.

Struktura tréninkové jednotky – předpřípravka

Úvodní část:

- zahřátí a nachystání („naladění“) hráčů na trénink formou pohybových her (u kategorie U7 lze zařadit základní práci a ovládání míče / minimíče). *10 minut*

Průpravná část:

- zábavná cvičení a hry na rozvoj rychlosti, koordinace a obratnosti. *10 minut*

Hlavní část:

- pohybové hry soutěže, závody, ovládání míče (NE přihrávka), střelba jen jako soutěž, *20 minut*
- upravená házená a fotbal formou miniher 1 na 1, 2 na 2, nebo maximálně 3 na 3, ne víc a bez brankářů – všichni hráči jsou zapojeni. *20 minut*

Závěrečná část:

- zklidnění organismu a závěrečné protažení zábavnou formou. *10 minut*

Utkání / turnaj:

- výjimečně – motivačně, převážně přátelské – nezdůrazňovat, nepočítat a nezveřejňovat výsledky (možnost výzvy, kolik vyhraje na kličky, apod.),
- účast všech hráčů,

- žádná specializace na posty,
- hra na malé brány bez brankáře (pokud hrajeme na velké brány = střídání hráče v brance).

5.1.2 Mladší příprava (U8–U9)

Motto kategorie: „VÝCHOVA INDIVIDUALIT“

Kategorie mladších přípravek je charakteristická velkými pohybovými i fotbalovými rozdíly mezi jednotlivými hráči. Tyto rozdíly jsou způsobeny nejen vývojovými rozdíly dětí, ale také příchodem nových hráčů, kteří si na tréninkový proces teprve začínají zvykat. Trénink by měl stále probíhat formou hry a využívat tak přirozené hravosti a soutěživosti dětí. V tréninku je důraz kladen na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností spolu se základními fotbalovými dovednostmi. Důležitá je častá komunikace a spolupráce mezi trenérem a hráči, která navozuje vhodnou atmosféru při tréninku. V tréninku často volíme různé formy fotbalu na malém prostoru s nízkým počtem hráčů inspirované „pouličním fotbalem“ tak, aby byli hráči neustále zapojeni do hry a pracovali s míčem, čímž rozvíjí individuální kreativitu při hře.

Základní charakteristika pro trénink:

- prodlužuje se doba soustředění se,
- některé děti začínají inklinovat k malým skupinovým aktivitám,
- děti jsou citlivé na jakékoliv nadávky, chtějí, aby je měli všichni rádi,
- imitují známé hráče, nosí jejich dresy, někdy v nich i spí,
- přetrvává malý smysl pro tempo, běhají, až nemůžou,
- nutnost dodržovat pauzy na pitný režim,
- začíná se vyvíjet fyzická koordinace – vznikají pohybové rozdíly mezi dětmi,
- často, někdy i zbytečně, padají (200–300 krát za sezónu),
- z pohledu socializace těžko říci kdo je či kamarád, vztahy mezi nimi se často mění,
- stále je ještě moc nenutíme přihrávat.

Základní cíle:

- návyk na pravidelnost tréninků, zápasů (turnajů) a věcí s nimi souvisejícími (chování, úcta k soupeři, dochvilnost, samostatnost, převlékání, hygiena, apod.),
- rozvoj všeobecné pohybové průpravy,
- využít radost z fotbalu k získávání základní fotbalové techniky (využití různých pohybových her a průpravných cvičení),
- zdokonalování fotbalových dovedností pomocí her na malém prostoru (vedení míče, obcházení soupeře, zpracování míče, přihrávka, střelba),
- osvojení a zvládnutí základních fotbalových pravidel – rozehra na začátku utkání nebo po vstřelené brance, autové vhazování (autová rozehra), rohový kop, faul, rozehra brankáře, apod.

Trenérské cíle:

- vytvářet přátelskou atmosféru a vztahy hráč – hráč, hráč – trenér,
- chovat se v zájmu společnosti – být pro hráče vzorem v každé situaci,
- formovat jednotlivce nejen po sportovní stránce, ale i po stránce sociální a psychické,
- být trpělivý, nevytvářet na hráče časový nebo výkonnostní tlak,
- zavést týmová pravidla pro hráče, rodiče i trenéry a dbát na jejich dodržování,
- častá komunikace s hráči nejen o věcech týkajících se tréninku nebo zápasu,
- vzájemná spolupráce s rodiči, informovat rodiče o „stylu“ hry – proč, jak, s jakým cílem danou věc děláme,
- podporovat obounost, kreativitu hráčů a radost ze hry,
- využívat přirozenou soutěživost hráčů, vždy si najít místo pro pochvalu,
- motivovat hráče k pohybu pomocí zábavných cvičení a her – využívat radost ze hry,
- v tréninku neustále opravovat i drobné chyby – klást důraz na detaily,
- přizpůsobit cvičení dovednostem dětí,
- komunikace s hráči během tréninků a zápasů nenátlakovou formou – pomocí otázek, popřípadě návrhů variant řešení (provedení)
- z taktických pokynů platí pouze jeden – máme míč = od sebe, nemáme míč = k soupeři (1 na 1), zbytek řešení nechat na samostatném rozhodování hráčů,
- nechat hráče co nejčastěji volně hrát – rozvíjí se kreativita a radost ze hry.

Rodiče:

- pravidelné informační schůzky s rodiči (jednou za dva měsíce) – informovat rodiče o plánech na další období a o stylu hry – proč, jak, s jakým cílem,
- dodržování nastolených týmových pravidel, možnost o doplnění těchto pravidel ze strany rodičů,
- upozornit rodiče na slušné chování při zápasech (turnajích),
- nevolat na hráče během utkání (turnaje) co mají udělat – nechat hráče samostatně se rozhodnout,
- hodnocení chyb nechat na trenérech – pouze chválit a povzbuzovat.

Tréninkové zásady:

- využívat především skupinovou formu tréninku – malé skupiny = hodně aktivity,
- zvyšovat přesnost pohybů (z hrubých na jemné) a postupně odstraňovat pohybovou nadbytečnost,
- rozvíjet rychlost, koordinaci a pohyblivost,
- zavést základy strečinku (na začátku TJ dynamický, na konci TJ statický – přesnost provedení) a atletické abecedy (lifting, skipink, zakopávání) s důrazem na kvalitu provedení – „houpavý“ kotník, běžecké ruce, narovnané tělo, zvednutá brada,
- do tréninku zařadit kroková a dynamická cvičení s využitím pomůcek (koordinační pásy, překážky, kruhy, slalomy, apod.),
- rozvíjet pocit míče a práci s ním – různorodá cvičení a hry s míčem (optimálně každý hráč má míč), postupný nácvik fotbalových koníčků (vracení míče do ruky – koníčky s míčem v tašce, koníčky s jedním dopadem, koníčky bez dopadu),
- stále využívat pohybové hry a průpravná cvičení, která jde postupně obměňovat (ztížit) tak, abychom postupně došli k požadovanému provedení – neustále opravovat a dbát na kvalitu provedení,
- do tréninku zařadit úpolové hry a cvičení,
- rozvíjet základní fotbalové dovednosti – vedení míče, zpracování míče, převzetí míče (do stran, optimálně z pohybu do pohybu), pokrytí míče, obcházení soupeře, základ přihrávky a střelby přímým nártem,
- v tréninku využívat různých druhů a velikostí míčů (míč vel. 3, minimíč, tenisák, míč na rugby, reakční míč), možnost využít i více míčů současně,

- při nácviku využívat metody napodobení – jednoduchý a efektivní způsob – nutnost správného provedení, pro ukázkou lze využít i jedince, který danou dovednost zvládá,
- hra v malém počtu hráčů.

Organizační zajištění:

- trénink 3 krát týdně 70–90 minut,
- počet dětí maximálně 8 na jednoho trenéra.

Struktura tréninkové jednotky – mladší příprava

Úvodní část:

- zahřátí a nachystání („naladění“) hráčů na trénink pomocí pohybových her s míčem, opakování práce s míčem, zapojit zábavnou formou obratnostní nebo technické prvky. *10 minut*

Průpravná část:

- základ dynamického strečinku se zaměřením na koordinaci pohybů a flexibilitu + případná kontrola zkrácení svalstva pomocí jednoduchých cvičení, zapojení atletické abecedy, možnost zařazení úpolových cvičení a her, *10 minut*
- nácvik základních dovedností – vedení míče, obcházení soupeře, převzetí míče, přihrávka. *15 minut*

Hlavní část:

- cvičení se zaměřením na souboj 1 na 1, *15 minut*
- upravená menší forma hry (2 na 2, 3 na 3, maximálně 4 na 4). *20 minut*

Závěrečná část:

- zklidnění organismu zábavnou, ale nenamáhavou formou a závěrečné protažení. *10 minut*

Utkání / turnaje:

- nezdůrazňovat, nepočítat a nezveřejňovat výsledky (možnost výzvy, kolik vyhrajeme na kličky, apod.), i tak je ale cílem vstřelit co nejvíce branek a co nejméně jich dostat,
- účast všech nebo alespoň většiny hráčů,
- žádná specializace na posty, střídání hráčů v brance,

- hra po zemi i pod tlakem již od brankáře – „CHYBA JE NORMÁLNÍ ZNAK UČENÍ“,
- snaha zapojit do hry prvky naučené z TJ – obcházení soupeře,
- důraz na individuální práci s míčem a hru 1 na 1, nevolat „přihraj“ (vlastní volba),
- nechat hráče samostatně se rozhodnout (poté možnost opravit jestli by to nebylo lepší jinak).

5.1.3 Starší příprava (U10–U11)

Motto kategorie: „TÝM SLOŽENÝ Z INDIVIDUALIT“

Starší příprava je obdobím, kdy už si hráči začínají uvědomovat „důležitost“ utkání a vlastní zodpovědnosti na hřišti. V tomto období začínají hráči více spolupracovat a vnímat svou roli v týmu. V tréninkovém procesu jsou stále herní činnosti jednotlivce před týmovými. V tomto období rozvíjíme rychlostní, koordinační a dynamické vlastnosti hráčů. K těmto činnostem přidáváme rychlou a kvalitní práci s míčem a hru pod tlakem soupeře. Pozice trenéra stoupá pro hráče na významu a je nutné, aby byl trenér svým chováním hráčům vzorem. Neustále volíme malé formy hry, ale časem můžeme využívat i větší jako přípravu do mladších žáků. Vhodné je zařazení i jiných (kompenzačních) aktivit než je fotbal.

Charakteristika období

- prodlužuje se doba soustředění, hráči začínají mít „svou hlavu“,
- vzniká týmová orientace, stále častěji se objevuje záměrné přihrávání (pozor na záměrné vyhýbání se souboji 1 na 1),
- začínají zvládat a korigovat tempo,
- hráči začínají brát fotbal vážně, i když je to stále jen hra,
- chtějí stále hrát – zůstávají po tréninku déle, ve volných dnech jdou sami na hřiště,
- rozvíjí se schopnost sekvenčního myšlení,
- chtějí znát důvody pro danou činnost – vysvětleme jim proč se co dělá, informujeme hráče, co budeme na tréninku dělat a na závěr tréninku zhodnotíme trénink,
- v tomto období nastává velký rozvoj motoriky,
- hráči se rychle učí novým věcem,

- u hráčů se začíná projevovat abstraktní myšlení,
- berou na sebe větší odpovědnost za chybu, prohru, obdrženou branku, apod.,
- pozice trenéra má pro ně vyšší význam (nutnost, aby byl trenér vzorem),
- někteří začínají trénovat samostatně, individuálně – zkouší nové věci sami od sebe.

Základní cíle:

- zvládnout pohyb a orientaci na hřišti dle postavení spoluhráčů, protihráčů a těžiště hry,
- osvojení si základů útočné a obranné hry,
- uvědomování si vlastní funkce a odpovědnosti během hry,
- naučit hráče vyrovnat se s výhrou i prohrou,
- časté řešení herních situací,
- znalost fotbalových pravidel dané kategorie (minifotbal 5+1).

Trenérské cíle:

- trenér musí být hráčům vzorem,
- nutná častá komunikace s hráči,
- rozvoj silných stránek jednotlivců,
- rozvoj technických dovedností s využitím pravé i levé nohy,
- sestavit tým z jednotlivých individualit, kde má každý svou roli,
- seznámit hráče se základem taktického chování při hře (správné postavení, zastoupení spoluhráče, apod.),
- zajištění soustředění v maximální délce 5 dní.

Tréninkové zásady:

- stále přetrvává skupinová forma (možno využít i krátkodobé individuální formy k odstranění problémů u jednotlivců),
- v tréninku využíváme průpravná a herní cvičení k osvojení a využití fotbalových dovedností,
- využití složitějších průpravných her s určenými pravidly (složitost volíme dle herních a mentálních možností hráčů),
- základ pohybu po hřišti v závislosti na změně podmínek (máme míč, nemáme míč, něco mezi tím),

- rozvoj koordinace, rychlosti a dynamiky,
- rozvoj obratnosti a rychlosti s míčem,
- využití úpolových cvičení a her a kompenzačních cvičení v tréninku,
- do tréninku zapojujeme i jiné hry (házená, basketbal, florbal, apod.),
- neustálé opakování herních činností jednotlivce,
- trénink (i „drilová“ cvičení) musí probíhat zábavnou formou,
- důraz je stále kladen na přesné a správné provedení,
- podporovat a nutit hráče řešit situace 1 na 1 v útočné i obranné fázi hry,
- hra stále na malém hřišti v malém počtu hráčů – neustálé řešení herních situací s míčem i bez míče (nutnost častého rozhodování při řešení situací),
- u všech hráčů podpora útočné hry s častou střelbou na bránu,
- trénink by se měl co nejvíce blížit utkání – „jak trénuješ, tak také hraješ“.

Organizační zajištění:

- trénink 3 krát týdně 75–90 minut,
- počet dětí maximálně 10 na jednoho trenéra.

Struktura tréninkové jednotky – starší příprava

Úvodní část:

- seznámení s náplní TJ, práce s míčem formou jednoduchých pohybových her či průpravných cvičení, opakování IHČ, možnost využití švihadel (v pohybu) – základní koordinace. *10 minut*

Průpravná část:

- dynamický strečink v různých formách (zástup, „lajna“, kruh), cvičení na zvýšení kloubní pohyblivosti, zapojení atletické abecedy a úpolových cvičení, *10 minut*
- rozvoj rychlosti, dynamiky a obratnosti s využitím pomůcek (koordinační pás, překážky, kruhy, latě, apod.). *10 minut*

Hlavní část:

- cvičení a hry převážně zaměřené na individuální herní činnosti, herní cvičení, *20 minut*
- různé formy hry bez zbytečného přerušování – včetně brankářů. *20 minut*

Závěrečná část:

- zklidnění organismu volným výklusem (s míčem / bez míče), 10 minut
nebo volnou prací s míčem (individuální nebo skupinovou),
statický strečink se zaměřením na přesné provedení pohybů, lze
zařadit i jednoduchá posilovací cvičení, závěrečné zhodnocení TJ,
případné informace k nejbližším akcím (tréninkům, zápasům,
apod.).

5.1.4 Dovednosti v jednotlivých kategoriích

5.1.4.1 Kategorie předpřípravka U6

- jednoduché pohybové hry (honičky, závody, štafety, ...) – zábavnou formou, nemusí se přesně dodržovat pravidla (děti si je upraví),
- základ koordinace:
 - chytání míče (vyhození, odraz, s tlesknutím,...),
 - kotoul,
 - pohyb se změnou směru,
- jednoduché ovládání míče + pocit míče:
 - válení, rolování míče rukou i nohou,
- vnímání jednoduchých – základních pravidel různých pohybových her.

5.1.4.2 Kategorie předpřípravka U7

- koordinovaný pohyb bez míče se změnou směru,
- „krátké“ vedení míče se změnou směru,
- zastavení míče,
- nekopat, neodkopávat míč,
- nepadat na zem při změně pohybu.

5.1.4.3 Kategorie mladší příprava U8

- koordinovaný pohyb s míčem,
- „krátké“ vedení míče se změnou směru,
- základní kličky (zasekávačka, stahovačka, klička s výpadem, přešlapovačka,...),
- vyražení s míčem do rychlosti, změna rychlosti s míčem,
- využití kličky a změny rychlosti k obejití soupeře 1 na 1,
- převzetí míče (z pohybu) do pohybu (do strany),
- pokrytí míče tělem,
- základ odebírání míče,
- nepadat po kopu,
- naučené dovednosti spojovat v pohybové řetězce,
- prostorová orientace,
- vnímání hřiště, spoluhráčů, protihráčů,
- neshlukovat se – snaha hrát 1 na 1 v útočné i obranné fázi hry.

5.1.4.4 Kategorie mladší příprava U9

- práce s míčem v pohybu (včetně základních kliček),
- rychlost s míčem s kontrolou míče („krátké“ vedení),
- větší repertoár kliček v čelném, bočním i zádovém postavení (dvojitý přešlap, koloběžka, dvojitá zasekávačka, klička s naznačením, klička s překročením,...),
- naznačení (včetně ramen),
- obcházení soupeře 1 na 1,
- pokrytí míče v pohybu,
- hra s míčem i pod tlakem,
- zpracování míče ze vzduchu,
- převzetí míče v pohybu proti míči,
- základ přihrávky po zemi na kratší vzdálenost,
- předskočení hráče,
- obsazování hráče s míčem i bez míče,
- odebírání míče v souboji 1 na 1 + hra tělem,
- základ aktivního napadání s cílem získat míč,

- při ztrátě míče reagovat postavením a obsazením protihráčů (ne bezhlavé couvání zpět k brance – navázání protihráče 1 na 1),
- zakončení přímým nártem z pohybu,
- orientace po hřišti – vnímání postavení spoluhráčů i protihráčů,
- neshlukovat se – hra 1 na 1 – základ komunikace mezi hráči.

5.1.4.5 Kategorie starší přípravka U10

- zpracování / převzetí míče pod tlakem,
- zvládnout souboj 1 na 1 v rychlosti,
- volit správné řešení obcházení v souboji 1 na 1 (krátká / dlouhá klička), správné načasování kličky,
- hra pod tlakem,
- prudká přihrávka po zemi na kratší vzdálenost a její převzetí,
- nepřisedávat při přihrávce nebo střele = správné provedení těchto dovedností,
- využití spolupráce se spoluhráčem,
- zakončení v rychlosti i po změně směru přímým nártem,
- vlastní poučení z nezdařeného provedení – sám vědět (přijít na to), co bylo špatně a jaké by bylo lepší řešení,
- základ zastoupení (obránce ↔ útočník),
- vnímat a reagovat na situace: máme míč / nemáme míč / něco mezi tím,
- ekonomický pohyb bez míče – základní technika běhu.

5.1.4.6 Kategorie starší přípravka U11

- obcházení soupeře 1 na 1 v rychlosti s míčem u nohy,
- hra pod tlakem po celém hřišti (udržet míč pod tlakem),
- prudká přihrávka a její převzetí z pohybu do pohybu,
- prostorová přihrávka,
- využití narážečky,
- volba správného řešení (hra 1 na 1 / přihrávka „nahoru“, „dolů“ nebo do šířky),
- zakončení po rychlé práci s míčem přímým nártem nebo technickou střelou – správné vyhodnocení dle situace,

- řešit útočnou situaci 3 na 2,
- poučení z nezdařeného provedení aplikovat v další situaci,
- kompaktní pohyb po hřišti,
- zastupovat spoluhráče + základ zajišťování – postavení v obranné fázi (druhý obránce blíž ke středu,
- ekonomický pohyb s míčem – technika běhu společně s technikou s míčem,
- základ hry 7 na 7 na větším prostoru (příprava do ml. žáků).

5.2 Metodický materiál pro trénink dětí

5.2.1 Pohybové hry

Vybíjená míčů

Kategorie: U7–U10

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Podle počtu hráčů vytyčíme hrací prostor a určíme hráče, kteří začínají „vybíjet“ (př. 15 hráčů – prostor 15x15 m, 5 vybíjejících hráčů). Každý hráč má svůj míč.

Popis:

Hráči, kteří vybíjí, mají míč v ruce. Ostatní hráči vodí míč nohou ve vymezeném prostoru a snaží se vyhýbat „vybíječům“ tak, aby nemohli trefit jejich míč. Cílem vybíjejících hráčů je trefit svým míčem míč soupeře. Pokud se jim to podaří, pokládají svůj míč na zem a mění si role s vybitým hráčem.

Cíl:

Cílem této hry je naučit hráče pracovat s míčem co nejbližší u nohy. Hráči musí sledovat okolí, spoluhráče i vybíjející a zároveň ovládat svůj míč. V „souboji“ – kdy se jej snaží někdo vybit, si musí pokrýt míč tělem tak, aby jej soupeř nemohl trefit.

Variace:

- „Král vybíjené“ – hráči, kteří jsou vybití, se s vybíjejícím nemění, ale přidávají se k němu a vybíjí společně. Vyhrává hráč, který jako poslední udrží míč u nohy, aniž by mu jej někdo z protihráčů vybil.

Na krále

Kategorie: U6–U11

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Dle počtu hráčů vyznačíme pomocí met herní prostor. Každý hráč má míč.

Popis:

Všichni hráči začínají ve vyznačeném prostoru s míčem u nohy. Úkolem všech hráčů je pokrýt si vlastní míč tak, aby jim ho nikdo nevykopnul, a současně se snažit vykopnout ostatním hráčům jejich míč ven z prostoru. Hráči mohou vykopávat míče, pouze pokud mají vlastní míč u nohy. Pokud hráči někdo míč vykopne mimo vymezený prostor, vypadává. Vyhrává hráč, který zůstane jako poslední s míčem u nohy – KRÁL. Při snížení počtu hráčů trenéři zmenšují i vymezený prostor. Vypadnuvší hráči mohou mimo prostor provádět určené cvičení (př. fotbalové koníčky).

Cíl:

Naučit hráče správně pokrýt si vlastní míč a současně sledovat hráče kolem sebe.

Variace:

Hráč, kterému někdo vykopnul míč, udělá mimo prostor trestný prvek (kotoul, 5 fotbalových koníčků, trestný slalom, apod.) a vrací se zpět do hry.

Jeden hráč začíná bez míče, pokud někomu vykopne míč, vykopávají spolu. Hráč, který udrží jako poslední míč ve vymezeném prostoru vyhrává – je král.

Vykopávaná krabů

Kategorie: U8–U11

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Podle počtu hráčů vytyčíme hrací prostor a určíme hráče – „kraby“ (př. 15 hráčů – prostor 10x10 m, 5 krabů). Každý hráč, krom „krabů“ má svůj míč.

Popis:

Hráči vodí míč ve vymezeném prostoru a snaží se vyhýbat „krabům“ tak, aby jim nemohli vykopnout míč. Hráči, kteří jsou určeni jako „kraby“ zaujmou pozici „na

kraba“ (vzpor vzadu dřepmo) a snaží se vykopnout míč ostatním hráčům ven z vymezeného prostoru. Hráč, kterému „krab“ míč vykopl si pro něj, co nejrychleji, běží a vrací se zpět do vymezeného prostoru (možnost vložit „trestný prvek“ – př. kotoul, 3 koníčky,...) Každý „krab“ si počítá kolik soupeřových míčů se mu za daný čas (dle kategorie a zdatnosti hráčů - př. 30 s) podaří vykopnout ven z vymezeného prostoru. Po uplynutí časového intervalu se hráči v pozici „na kraba“ prostřídají.

Cíl:

Cílem této pohybové hry je naučit hráče ovládat míč ve zhuštěném prostoru. Zároveň si hráči musí zvládnout míč správně pokrýt, aby mu jej nemohl žádný z protihráčů vykopnout.

Variace:

- Jestliže „krab“ vykopne soupeři míč z vymezeného prostoru, vymění si s daným hráčem role (bere si jeho míč, se kterým se bude pohybovat v prostoru a hráč, kterému míč vykopnul, se stává „krabem“).

Sbírání vršků

Kategorie: U6–U10

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: rozlišovací dresy, vršky, nebo jiné pomůcky ke sbírání

Organizace:

Hráče dle počtu rozdělíme na týmy (barevně odlišíme). Každý tým má v prostoru své „doupě“ (stejná vzdálenost všech týmů od středu hracího území). Uprostřed prostoru jsou vysypané vršky od plastových lahví (lze využít různé pomůcky).

Popis:

Každý tým začíná ve svém „doupěti“. Na pokyn trenéra všichni hráči běží do středu hrací plochy a sbírají vršky, které nosí do svého „doupěte“. Každý hráč může vzít každou cestu vždy jen jeden vršek (popřípadě dle pokynů). Doba hry 1–2 min, popřípadě do vyčerpání sbíraných vršků. Vyhrává ten tým, který za daný čas nasbírá a nanosí do svého „doupěte“ nejvyšší počet vršků.

Cíl:

Rozvoj rychlosti, orientace v prostoru. Ve variantě s míčem rozvoj ovládání míče v rychlosti i ve zhuštěném prostoru.

Variace:

- Forma hry může být skupinová nebo individuální.
- „Hlídač vršků“ – je určen jeden, nebo více hráčů (dle počtu), kteří mají funkci hlídače vršků. Tito hlídači chytají hráče, kteří jim chtějí vršky sebrat. Pokud někoho chytí, musí chycený hráč vršek vrátit a provést „trestný úkol“ (př. kotoul, vrácení se do „doupěte“,...)
- Lze obodovat různé barvy vršků – zvyšuje se soutěživost.
- Všechny variace lze provádět bez míče, nebo s míčem u nohy (dle cíle a zdatnosti hráčů).

Dinosaurus

Kategorie: U6–U8

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče, malé míčky, „dinosaurus“ – krabice na provázku

Organizace:

Ve volném prostoru jsou různě rozprostřené malé míčky. Trenér, má nachystaného „dinosauru“ (přiměřeně velká krabice na provázku). Každý hráč má svůj míč.

Popis:

Všichni hráči vodí svůj míč ve volném prostoru, ve kterém jsou různě rozprostřené malé míčky. Trenéři se v tomto prostoru pohybují a tahají za sebou „dinosauru“. Hráči se snaží sbírat malé míčky a trefovat s nimi „dinosauru“ (krabici) tak, aby v něm míček zůstal. Během sbírání a házení míčků musí neustále ovládat svůj míč. Úkolem je dostat za určitý čas co nejvíce míčků do „dinosauru“ (krabice).

Cíl:

Rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace v prostoru. Hráči musí ovládat míč a zároveň provádět i jinou činnost – nutnost sledovat co se děje kolem nich (práce s míčem se zvednutou hlavou).

Variace:

- Hráče lze rozdělit do dvou nebo více týmů, kdy každý tým má jednoho „dinosauru“, do kterého se střelují. Vítězí tým, který se za daný čas vícekrát trefí do „dinosauru“ (který tým bude mít v krabici více míčků).
- Hráči hází míče ze stoje, z běhu, nebo z výskoku.

- Hráči jsou bez míče, nebo s míčem u nohy.

Na čerta

Kategorie: U7–U11

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, rozlišovací dresy nebo šerpy

Organizace:

Ve vymezeném prostoru (dle počtu hráčů) určíme dostatečný počet „čertů“ (př. 15 hráčů – 6 čertů). „Čert“ je hráč, který má za kalhotami zastrčenou „rozlišku“, nebo nějakou šerpu jako ocas.

Popis:

„Čerti“ mají za úkol pohybovat se ve vymezeném prostoru tak, aby jim ostatní hráči nesebrali ocas. Musí se různě vyhýbat, otáčet a utíkat, aby si ocas uhlídali. Volní hráči se snaží sebrat „čertům“ ocas a stát se tak „čertem“. Pokud se hráči podaří sebrat „čertovi“ ocas, stává se „čertem“ a z „čerta“, který ztratil ocas, se stává volný hráč. Platí pravidlo, že nesmí sebrat ocas hráči, který mu jej v předchozím souboji sebral. Vyhrávají hráči, kteří po uplynutí určeného času mají ocas a jsou tak „čerty“.

Cíl:

Rozvoj rychlosti, obratnosti, změny rychlosti a směru pohybu a prostorové orientace. Ve variantě s míčem se rozvíjí práce s míčem se zvednutou hlavou, změny rychlosti a směru s míčem.

Variace:

- Hráči mohou být rozděleni do týmů, kteří kradou ocas pouze soupeřovým hráčům.
- Hráči jsou rozděleni do týmů, kde všichni hráči mají ocas a v určeném místě („peklo“) mají ocasy náhradní. Soupeři si mezi sebou snaží ocasy krást a nosí je na určené místo. Hráč, který nemá ocas, nemůže odebírat soupeřům, ale musí si jít do určeného místa „pekla“ pro nový. Vyhrává tým, který po uplynutí daného času bude mít více ocasů (včetně ocasů v „pekle“)
- Všechny varianty pohybové hry jde hrát bez míče, nebo s míčem u nohy (dle cíle a zdatnosti hráčů).

Semafor

Kategorie: U6–U10

Část TJ: úvodní

Pomůcky: mety, míče, barevné značky

Organizace:

Vymezený prostor dle počtu hráčů (př. 15 hráčů – prostor 15x15 m). Každý hráč má míč. Trenér (trenéři) mají barevné značky (mety / kužely / karty).

Popis:

Všichni hráči pracují s míčem u nohy ve vymezeném prostoru a zároveň musí sledovat trenéry, kteří zvedají barevné značky, na které musí hráči reagovat. Červená = stůj, žlutá = nastartuj a zelená = jed' (pohybu se). Hráči, kteří reagují, jako poslední dostávají trestný bod, trestný kotoul, apod.

Cíl:

Naučit hráče pracovat s míčem se zvednutou hlavou a vnímat tak co se děje kolem něj. V různých variacích lze využít i obratnost nebo rychlost.

Variace:

- Zapojení dalších barev nebo pokynů, které mohou znamenat např. couvání, zatačku, kličku, kotoul, srážku, vyhození a následné zpracování míče, atd.
- Hráči jsou rozděleni do týmů. Každý tým reaguje na jiný „semafor“ – nestačí, když vidí hráče vedle sebe dělat daný pokyn, ale musí neustále sledovat svůj „semafor“ (trenéra).

Shazování kuželů

Kategorie: U7–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: kužely, míče, rozlišovací dresy

Organizace:

Ve volném prostoru jsou rozestaveny dva druhy barevně odlišných kuželů. Hráči jsou rozděleni do dvou týmů pomocí rozlišovacích triček. Každý tým má určenou barvu svých kuželů. Každý hráč má svůj míč.

Popis:

Hráči vodí míč ve volném prostoru a je jejich úkolem shazovat soupeřovy kužely a současně zvedat kužely vlastní barvy. Vyhrává tým, který dokáže shodit všechny soupeřovy kužely, aniž by je soupeř stihnul postavit, popřípadě vyhrává tým, který po uplynutí časového intervalu bude mít v prostoru více stojících kuželů než soupeř.

Cíl:

Pocit míče, reakce na stav (sledování svých a soupeřových kuželů v jaké jsou pozici) a orientace v prostoru. Současně se také rozvíjí rychlost a spolupráce.

Variace:

- Hráči jsou rozděleni do více týmů – každý tým má svou barvu kuželů.
- Hráči mohou kužely shazovat nohou, nebo mají určený způsob shazování kuželů (př. míčem).
- Hru jde hrát i ve variantě bez míče.

Myslivci a zajíci

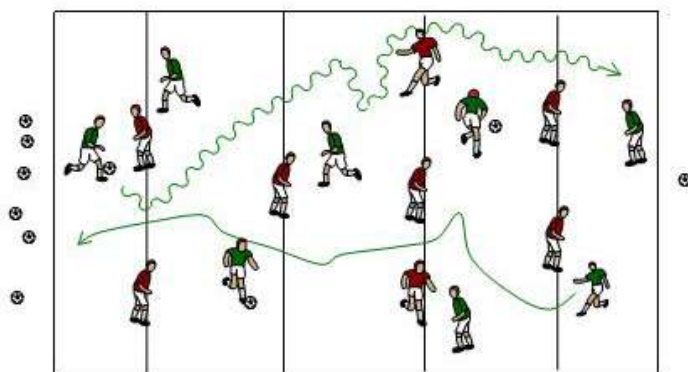
Kategorie: U9–U11

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, míče, rozlišovací dresy

Organizace:

Hráče rozdělíme do dvou týmů pomocí rozlišovacích dresů. Vyznačíme herní prostor (dle počtu hráčů – pro 10 hráčů v jednom týmu je vhodná velikost volejbalového hřiště), ve kterém vyznačíme čáry (lze využít čar v tělocvičně). Na konci prostoru jsou umístěny míče (Obrázek 5.).



Obrázek 5. Myslivci a zajíci

Popis:

Jeden tým (myslivci) obsadí všechny čáry tak, že na každé můžou stát 1 až 3 hráči. „Myslivci“ (obránci) se mohou pohybovat pouze po čarách (do stran). „Zajíci“ (útočníci) začínají před první čarou. Po zahájení hry se „zajíci“ snaží pomocí klamných pohybů proběhnout mezi „myslivci“ tak, aby se jich žádný nedotknul. Pokud se „zajícům“ podaří projít až k míčům, vezmou si míč (do ruky nebo k noze) a snaží se s ním projít přes „myslivce“ zpět. Pokud míč donese (dovede) do původního místa, nechá ho tam a běží pro další. Pokud se „myslivec“ dotkne „zajíce“, „zajíc“ se vrací zpět (mimo herní prostor) na stranu, ze které vybíhal. Úkolem „zajíců“ je donést (dovést) za určený čas co nejvíce míčů do místa, kde hru začínali. Po určeném čase se týmy vymění. Vyhrává tým, kterému se za stejný časový interval podaří donést (dovést) více míčů.

Cíl:

Rozvoj rychlosti, nutnost využití klamných pohybů. Hráči zjistí, že musí spolupracovat. Obránci „myslivci“ se učí „obránný postoj“ na špičkách, musí rychle reagovat na pohyb útočníků. Ve variantě s míčem „u nohy“ hráči rozvíjí ovládání míče nohou a obejít soupeře v souboji 1 na 1.

Variace:

- Hráči, kteří nesou míč zpět do místa začátku hry, musí s míčem driblovat. V této variantě musí „myslivci“ míč soupeři vypíchnout – nestačí pouhý dotek hráče.
- Hráči vedou míč nohou a snaží se obejít obránce (souboj 1 na 1). V této variantě musí „myslivci“ (obránci) míč soupeřům vykopnout – nestačí pouhý dotek hráče.
- Zapojení volného „myslivce“, který se může pohybovat různě v prostoru.
- Upravení velikosti hrací plochy, popřípadě změna počtu obránců na jednotlivých čarách (dle zdatnosti hráčů).

Štafeta v prostoru

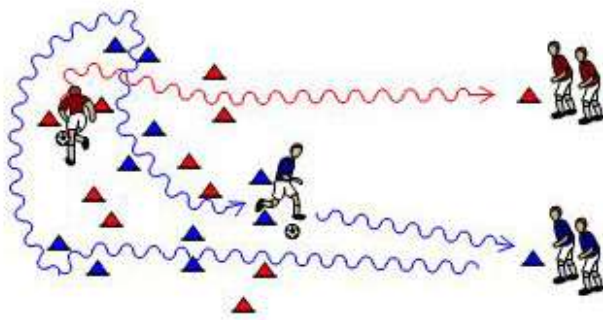
Kategorie: U6–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míče, rozlišovací dresy

Organizace:

Hráče rozdělíme do týmů (dle počtu – př. 15 hráčů = 5 týmů). Týmy barevně rozlišíme. V prostoru rozmístíme barevné branky (př. 5 od každé barvy) tak, aby každý tým měl jednu barvu branek. Určíme startovní místo každé štafety. Každá štafeta má jeden míč (Obrázek 6.).



Obrázek 6. Štafeta v prostoru

Popis:

První hráči z týmů startují na povel trenéra a úkolem je provést míč (nohou) všemi brankami vlastní barvy. Hráči nemají určené přesné pořadí branek, ve kterém musí projít – trasu si volí samostatně. Když hráč projde všemi svými brankami, vrací se zpět a předává míč dalšímu hráči. Vyhrává tým, ve kterém se jako první vystřídají všichni hráči a vrátí se do pozice, ve které začínali.

Cíl:

Hráči rozvíjí rychlost a současně ovládání míče a orientaci v prostoru. Zároveň se musí rozhodnout, jakou trasu (pořadí branek) si zvolí (většinou hráči vymýšlí již před startem).

Variace:

- Při větším počtu hráčů v týmech, zvýšit počet míčů na tým (př. 5 hráčů v týmu = 2–3 míče). Trenér pouští hráče, kteří mají míč v intervalech tak, aby hráči v zástupech dlouho nestáli. Hráči bez míčů se zapojí stejně jako v první variantě tj. až jim spoluhráč dovede míč.
- Změna barvy branek jednotlivých týmů.
- Hráči mají přesně určené pořadí branek.
- Hráči musí / nesmí volit stejnou cestu jako spoluhráč (nutnost sledovat hráče).

- Hráči musí projít nižším počtem branek, než kolik jich v prostoru je (př. 3 z 5) – hráči si sami volí, kterými brankami projdou, a jakou trasu si zvolí. Lze opět zapojit variantu s jinou trasou / jinými brankami, než předchozí spoluhráč.

5.2.2 Průpravná cvičení

Mraveniště

Kategorie: U6–U11

Část TJ: úvodní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Dle počtu hráčů vyznačíme pomocí met vymezený prostor. Každý hráč má míč.

Popis:

Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru a neustále kontrolují a ovládají svůj míč.

Zkouší mezi sebou různé klíčky a vyhýbají se ostatním hráčům tak, aby se nesrazili.

Cíl:

Rozvíjení jemné práce s míčem (pocitu míče), opakování již dříve naučených klíčků, orientace v prostoru – hledání si volného místa. Ve variantě s obráncem souboj 1 na 1.

Variace:

- Lze zapojit obránce (trenéra, nebo hráče bez míče), který se snaží odebírat míče.
- Přidání obratnostního prvku (kotoul, sed na míč, atd.) na pokyn trenéra.
- Klička na kužel v prostoru.
- Přidání technického prvku (zasekávačka, „pink-ponk“, stahovačka, atd.).
- Ovládání míče určenou částí nohy (vnitřní, přímý, vnější nárt, podrážka, atd.).

Cirkulační kruh

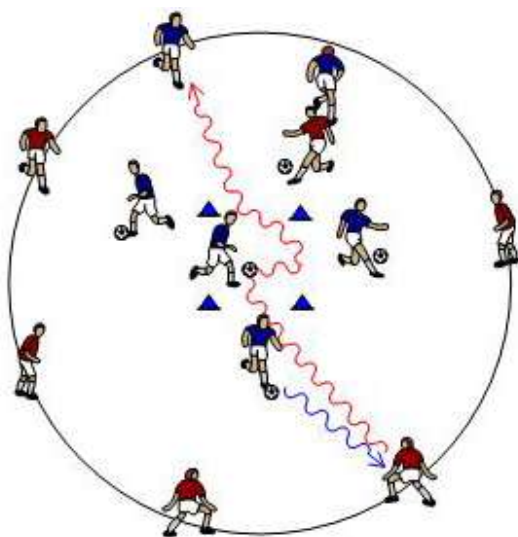
Kategorie: U8 – U11

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, míče (1 míč na 2 hráče)

Organizace:

Pomocí met vyznačíme kruh (lze využít středový kruh hřiště). Uprostřed kruhu vyznačíme menší čtverec (cca 3x3 m). Hráče rozdělíme Do dvou skupin se stejným počtem hráčů – jedna skupina s míčem a druhá bez míče (Obrázek 7.).



Obrázek 7. Cirkulační kruh

Popis:

Hráči bez míče začínají rozprostřeni po obvodu kruhu a hráči s míčem začínají ve středovém čtverci. Hráči s míčem provádí míč přes čtverec a vedou jej k hráči na obvodu. Hráč na obvodu míč přebírá, provádí jej skrz středový čtverec a pokračuje k jinému hráči na obvodu. Po předání míče si hráči role střídají. Hráči na obvodu čekají na špičkách a mohou si zavolat na spoluhráče s míčem.

Cíl:

Hráči rozvíjí práci s míčem, vedení míče a orientaci ve zhuštěném prostoru (středový čtverec). Hráči mezi sebou komunikují, učí se zavolat na spoluhráče a při přebírání míče si osvojují první dotek s míčem do pohybu (lze určit, že musí být do strany). Ve variantě s kličkou ve čtverci si hráči osvojují naučené kličky a ve variantě s přihrávkou zdokonalují i přihrávku.

Variace:

- Hráči mají za úkol ve středovém čtverci provést nějakou z naučených kliček, až poté mohou předat míč jinému hráči.
- Hráči si míč nepředávají, ale po provedení čtvercem a následném zavolání, hráč míč přihrává na hráče na obvodu kruhu.

Abeceda klíček

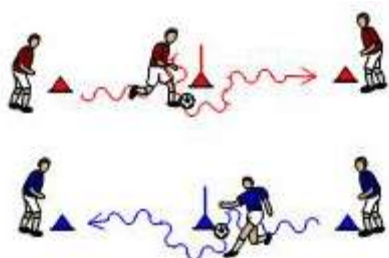
Kategorie: U8–U11

Část TJ: hlavní (průpravná)

Pomůcky: mety, zapichovací tyče, míče

Organizace:

Dle počtu hráčů vytyčíme počet „stanovišť“ (1 stanoviště = 3–5 hráčů). Každé stanoviště je vyznačeno dvěma metami vzdálenými asi 10 m, mezi kterými jsou zapíchnuté dvě tyče tak, aby vytvořili písmeno „X“. Tyče nám simulují obránce. Každá skupina (stanoviště) má jeden míč (Obrázek 8.).



Obrázek 8. Abeceda klíček

Popis:

První hráč vede míč proti obránci (tyčím), kterého se snaží obejít pomocí určené klíčky – stahovačka, přešlapovačka, klíčka s výpadem, klíčka s naznačením, apod. Klíčku zakončuje každý hráč zaseknutím za obránce a následným zrychlením. Na konci předává míč hráči na protější metě, který provádí stejné cvičení.

Cíl:

Cílem tohoto cvičení je naučení a osvojení si základních fotbalových klíček, které nám slouží k obcházení soupeřů. Hráči by se měli naučit správné provedení klíčky včetně zakončení a zrychlení po klícce.

Variace:

- Střídání různých klíček, popřípadě střídání provedení pravou respektive levou nohou.
- U hráčů, kteří již zvládají klíčku proti simulovanému obránci lze využít pasivně bránícího hráče.
- Další, těžší varianta je bez středového obránce, kdy z obou met vyráží souběžně hráči s míčem, kteří se uprostřed střetnou a provádí určenou klíčku proti sobě (nutnost určit stranu vyvedení z klíčky).

Výměna pozic

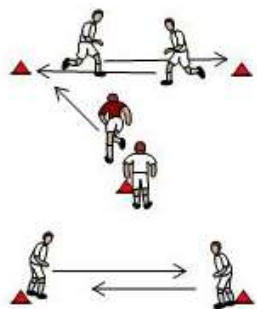
Kategorie: U8–U11

Část TJ: hlavní (průpravná)

Pomůcky: mety, rozlišovací dres

Organizace:

Pomocí met vyznačíme čtverec (cca 6x6 m) a jednu metu dáme doprostřed – varianta pro 5 hráčů a jednoho obránce. Každou metu obsadí jeden hráč. Určíme jednoho obránce, který si vezme do ruky rozlišovací dres (Obrázek 9.).



Obrázek 9. Výměna pozic

Popis:

Úkolem hráčů je měnit si mezi sebou pozice na metách tak, aby se na volnou metu nedostal obránce. Hráči si počítají jednotlivé výměny a nakonec vítězí ten, který jich zvládne nejvíce. Pokud se obránce dostane na metu dříve než hráč, který mění pozici, vymění si role (obránce předá „rozlišku“) a cvičení pokračuje. Pokud je obránce v roli delší dobu (cca 1 min) trenér cvičení zastaví a roli hráčů vymění. Do pozice obránce určí hráče, který získal nejméně výměn.

Cíl:

Rozvíjet u hráčů startovní rychlost, schopnost rychlého rozhodování, komunikaci a spolupráci zábavnou formou. Hráči také využívají klamavých pohybů ke zmatení obránce.

Variace:

- Cvičení lze upravit pro různý počet hráčů (max. 8) změnou rozložení met.
- Dle počtu a zdatnosti hráčů lze zapojit i více (2–3) obránců.
- Cvičení lze provádět i s míčem u nohy.

Trefování zmenšujících se branek

Kategorie: U8–U11

Část TJ: závěrečná

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

V prostoru vedle sebe vyznačíme pomocí met různě velké, barevné branky (od největší po nejmenší). Určíme vzdálenost a místo přihrávky do branky. Každý hráč má míč.

Popis:

Všichni hráči začínají u největší branky. Hráči začínají z určeného místa navedením míče do místa přihrávky, odkud z pohybu přihrávají míč do branky. Pokud míč trefí do branky, pokračují k další (menší) brance. Pokud branku minou běží pro míč a pokus opakují. Vyhrává hráč, který projde všemi velikostmi branek a trefí jako první i tu nejmenší.

Cíl:

Přesnost přihrávky míče z pohybu.

Variace:

- Hráči kopou určenou částí nohy (přímý nárt, placírka).
- Hráči kopou pravou nebo levou nohou.
- Pokud hráč netrefí branku, posouvá se o jednu velikost branky zpět.
- Pokud hráč projde všemi brankami, má jeden bod a pokračuje znovu od největší – vyhrává hráč, který má na konci nejvíce bodů.

Vedení míče po lavičce se střelbo

Kategorie: U7–U10

Část TJ: závěrečná

Pomůcky: švédské lavičky, míče, malé branky, rozlišovací dresy, mety

Organizace:

Hráče rozdělíme do týmů. Dle počtu týmů nachystáme odpovídající počet švédských laviček, za které umístíme branky. Určíme startovací bod každého týmu. Každý hráč má svůj míč.

Popis:

Hráči v týmech vyrazí jednotlivě s míčem u nohy k lavičce, kde si míč pomocí rukou položí na švédskou lavičku. Opatrně na ni vylezou a snaží se míč, pomocí krátkých dotyků, převést nohou až na konec lavičky, kde míč nechají spadnout, poté si jej kousek navedou a střílí do branek. Po vystřelení vedou míč u nohy zpět na začátek cvičení. Pokud hráči míč z lavičky spadne, naváže na stejném místě, kde mu míč spadl. Další hráč začíná, až je předchozí dole z lavičky.

Cíl:

Cílem tohoto cvičení je, aby hráči jemnými doteky získali pocit míče, a zároveň cvičení slouží jako balanční cvičení. Cvičení může být zaměřeno i na následnou střelbu, nebo jiný prvek, ale až po zvládnutí úvodní části – převedení míče po lavičce.

Variace:

- Hráči míč ovládají pouze pravou nebo levou nohou, popřípadě určenou částí nohy (přímý, vnitřní, nebo vnější nárt).
- Cvičení je po převedení lavičky navázáno jiným prvkem než střelbou (přihrávkou, kličkou, atd.).
- Dle zdatnosti hráčů lze zvolit variantu, kdy pokud míč spadne z lavičky, vrací se hráč na konec zástupu a začíná další hráč v pořadí (pozor na opakovaný neúspěch jednotlivých hráčů!).

5.2.3 Herní cvičení

Souboj 1 na 1 do dvou branek

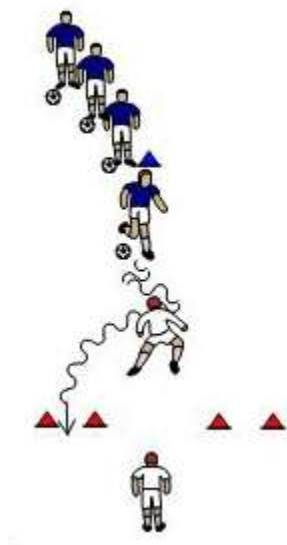
Kategorie: U8–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Pomocí met vyznačíme dvě branky vedle sebe a místo proti brankám, odkud budou vybíhat útočící hráči (Obrázek 10.).



Obrázek 10. Souboj 1 na 1 do dvou branek

Popis:

Hráči vybíhají proti obránci (nejdříve vhodné zapojení trenéra) a klamavými pohyby se jej snaží zmást tak, aby je nechytí a mohli proběhnout jednou z branek. Hráči během pohybu nesmí zastavit – pouze mění rychlost a směr pohybu. Obránce se snaží hráče zachytit a nedovolit mu tak projít brankou (může ho chytit kolem pasu). Jestliže se útočníkovi podaří projít brankou, získává bod. Hráči si pravidelně střídají role útočníka a obránce. Vyhrává hráč, který bude mít na konci nejvíce bodů. Souboj nesmí trvat víc než 10 sekund.

Cíl:

Naučit hráče správnému klamavému pohybu (včetně ramen) a to bez zastavení, nebo případného šlapání na místě (pokud zastaví, nebo šlape na místě, tak ho obránce lehce chytí). Při variantě s míčem využití klamavého pohybu s míčem u nohy a současná změna rychlosti a vyrazení s míčem. V této variantě je důležitá i činnost obránce, který se učí odebrat míč.

Variace:

- S míčem – hráči (útočníci) vyrazí s míčem u nohy a snaží se soupeře zmást klamavými pohyby s následnou kličkou a zrychlením po kličce. Obránce se snaží útočníkovi míč odebrat a odvést jej do určeného prostoru.
- Cvičení začíná přihrávkou míče od obránce.

Souboj 1 na 1 do tří branek s převzetím míče

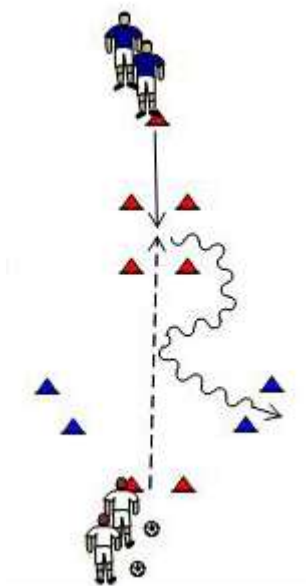
Kategorie: U9–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Pomocí met vyznačíme tři branky (1 červená a 2 modré) a proti brankám vyznačíme pomocí met čtverec, do kterého budou vbíhat útočníci hráči a přebírat zde míč (Obrázek 11.).



Obrázek 11. Souboj 1 na 1 do tří branek s převzetím míče

Popis:

Hráč s míčem (obránce) začíná krátkým navedením míče a přihrávkou do vyznačeného čtverce, do kterého současně vbíhá útočník. Útočník míč přebírá určeným způsobem (pravá nebo levá noha, vnitřní nebo vnější nárt) do strany čtverce a snaží se obejít protihráče, který mu míč přihrál. Obránce po přihrávce útočníka napadá a snaží se získat míč. Úkolem útočníka je projít jednou z branek. Platí pravidlo, že červená branka je za dva body a modrá za jeden. Jestliže získá míč obránce, snaží se jej odvést do určeného prostoru (lze využít varianty, kdy se v tomto případě role hráčů vymění a útočí obránce). Po každém souboji se role hráčů střídají. Souboj by neměl trvat déle než 10 s. Vyhrává hráč, který bude mít nejvíce bodů.

Cíl:

Cílem je naučit hráče správně převzít míč (z pohybu do pohybu) do strany. Pomocí klamavých pohybů a fotbalových kliček obejít soupeře v souboji 1 na 1. Hráče také učí vyvést míč po kličce do správného prostoru. Zároveň se útočníci musí rozhodnout (v případě změny podmínek změnit rozhodnutí) do které branky půjdou. Obránci se učí čistě odebrat míč soupeři a přejít s ním do rychlého protiútoky.

Variace:

- Lze vyznačit více branek.
- Změna určeného způsobu převzetí míče.
- Za brankou stojí hráč nebo trenér, který ukazuje útočníkovi, kterou brankou musí projít.

5.2.4 Průpravné hry

Odebírání míčů

Kategorie: U8–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míče

Organizace:

Pomocí met vyznačíme hrací plochu – velikost podle počtu a zdatnosti hráčů (15 hráčů = prostor 15x15 m). Někteří hráči mají míč, a někteří jsou bez míče (poměr dle záměru využití průpravné hry a zdatnosti hráčů – př. 15 hráčů = 8–9 míčů).

Popis:

Hráči se pohybují v prostoru a snaží se kontrolovat a pokrýt si míč tak, aby o něj nepřišli. Hráči, kteří jsou bez míče, se snaží v souboji 1 na 1 získat míč od protihráče. Jestliže hráč o míč přijde, snaží se získat míč od jiného hráče.

Cíl:

Naučit hráče pracovat s míčem pod tlakem protihráče a zároveň si míč správně pokrýt tělem. Hráči současně rozvíjí hru tělem v soubojích 1 na 1 (musí se zpevnit a opřít o soupeře). Hráči bez míče se učí čistým způsobem odstavit protihráče od míče a získat míč pro sebe. Zároveň se rozvíjí prostorová orientace hráčů.

Variace:

- Různý poměr míčů k počtu hráčů.
- Změna velikosti hrací plochy.
- Soutěžní formou – kdo bude mít po uplynutí stanoveného času míč, vyhrává hráč, který ztratí míč, musí nejprve udělat kotoul, až poté může jít získat jiný míč.

Souboje 1 na 1 na branky v prostoru

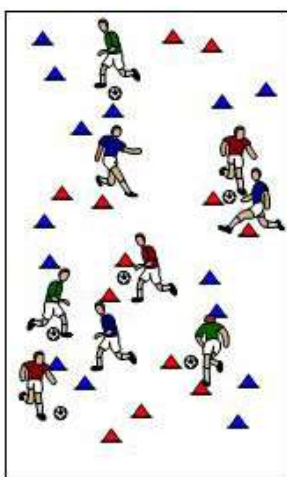
Kategorie: U8–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míče, rozlišovací dresy (varianta týmů)

Organizace:

Ve volném prostoru pomocí met vyznačíme dostatečné množství malých branek. Dle počtu hráčů určíme hráče s míčem (2/3) a hráče bez míče (1/3) (Obrázek 12.).



Obrázek 12. Souboje 1 na 1 na branky v prostoru

Popis:

Všichni hráči jsou souběžně v prostoru s brankami a snaží se během časového intervalu projít co nejvíce brankami (1 branka = 1 bod). Platí pravidlo, že nesmí projít dvakrát brankou stejné barvy. Hráči, kteří nemají míč, se snaží hráčům s míčem míč odebrat a získávat s ním body. Hráč, kterému byl odebrán míč, musí získat míč od jiného protihráče. Vyhrává hráč, který po uplynutí časového intervalu (max. 1 min) získal nejvíce bodů.

Cíl:

Naučit hráče pracovat s míčem v rychlosti a zároveň podstupovat souboje 1 na 1. Zároveň hráči musí vnímat prostor a sledovat, do které branky (barvy) mohou jít. Hráči bez míče se učí napadat hráče s míčem a získávat míč v soubojích 1 na 1 (nemělo by docházet k soubojům 2 na 1, nebo k situaci, kdy hráč bez míče pobíhá „od hráče k hráči“ aniž by získal míč!)

Variace:

- Hráči mají určeno (jsou rozděleni) kterou barvou branek mohou procházet a kterou ne.
- Při větším počtu hráčů lze hráče rozdělit do týmů. Platí stejná pravidla. Vyhrává tým, který získá dohromady nejvíce bodů.

Hra 1 na 1 s dotykem branky

Kategorie: U8–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míče, rozlišovací dresy, malé branky

Organizace:

Pomocí met vyznačíme hřiště (10x5 m) s malými brankami. Hráče rozdělíme pomocí rozlišovacích dresů do dvou týmů (max. 5 hráčů v týmu) a určíme jejich pořadí. Každý tým stojí v určeném pořadí za svojí brankou. Přichystáme dostatečné množství míčů (Obrázek 13.).



Obrázek 13. Hra 1 na 1 s dotykem branky

Popis:

Hráči hrají 1 na 1 ve vymezeném hřišti a snaží se dosáhnout branky. Pokud hráč vstřelí branku, co nejrychleji se běží dotknout vlastní branky a jde napadat soupeře s míčem.

Hráč, který branku obdržel, se snaží míč co nejrychleji vytáhnout a hrát dál. Po určeném intervalu (20–30 s) se hráči v týmu střídají a hraje další dvojice. Pokud míč opustí hrací plochu, trenér vhazuje nový míč a hra plynně pokračuje. Hráče, kteří čekají na střídání lze využít k podávání míčů. Branky se týmům sčítají a vyhrává tým, který vstřelí více branek.

Cíl:

Rozvoj herní situace 1 na 1 s reakcí na ztrátu míče a následné aktivní napadání v souboji 1 na 1.

Variace:

- Hráči po vstřelení branky běží oběhnout určený kužel, nebo provádí obratnostní cvik (př. kotoul) a poté znovu napadají protihráče.
- Hráči se po vstřelení branky v týmu střídají tlesknutím za brankou (pozor na dlouhý interval jednoho hráče – někdy nutno vystřídat trenérem).
- Hráči hrají 2 na 2.

Minihra 2 na 2

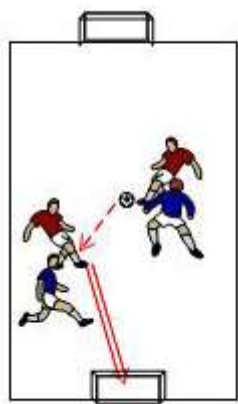
Kategorie: U7–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: malé branky, míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace:

Pomocí met vyznačíme malé hřiště. Hráče rozdělíme do dvojic, které barevně odlišíme pomocí rozlišovacích dresů (Obrázek 14.).



Obrázek 14. Minihra 2 na 2

Popis:

Hráči hrají fotbal na malém hřišti s malými brankami. Hráči se snaží co nejvíce pracovat s míčem a vyhledávat souboje 1 na 1. Když míč opustí plochu hřiště, trenér vhadzuje nový míč a hra pokračuje. K podávání vykopnutých míčů lze využít střídajících hráčů – neustále musí sledovat hru. Vyhrává tým, který vstřelí více branek.

Cíl:

Cílem této „minihry“ je, aby hráči neustále podstupovali situace blízké normálnímu utkání a byli neustále nuceni být zapojeni do hry s míčem i bez něj – rozvíjí herní činnosti jednotlivce.

Variace:

- Větší počet branek.
- Změna velikosti hřiště.
- Hra se dvěma míči – neustálé souboje 1 na 1 a orientace v prostoru (nutnost navázat volného hráče).
- Hra s obrácenými brankami (gól platí ze zadu).

Hra 3 na 3 s pěti brankami

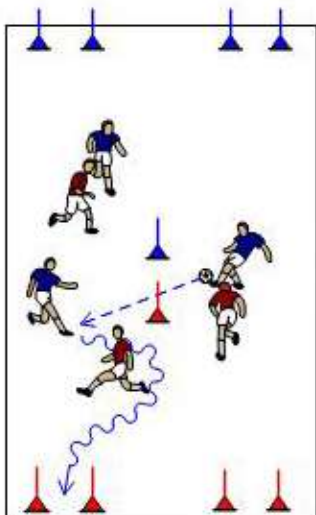
Kategorie: U10–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míč, rozlišovací dresy

Organizace:

Vyznačíme hřiště (velikost dle zdatnosti hráčů – př. 20x10 m). Pomocí met vytvoříme na každé straně hřiště dvě malé (koncové) branky a jednu uprostřed hřiště. Hráče rozdělíme a odlišíme pomocí rozlišovacích dresů (Obrázek 15.).



Obrázek 15. Hra 3 na 3 s pěti brankami

Popis:

Hráči hrají fotbal 3 na 3 s cílem dosáhnout co nejvíce bodů. Útočí do soupeřových dvou branek a prostřední branka je společná. Pokud hráči vstřelí gól do koncových branek, získávají 1 bod. Pokud si hráči přihrávají přes středovou branku (míč musí převzít spoluhráč) získávají dva body a mohou pokračovat v útočení na koncové branky. Hráči si nesmí vícekrát po sobě přihrávat přes středovou branku. Vyhrává tým, který získá více bodů.

Cíl:

Rozvíjet u hráčů herní myšlení a rozhodování se v jednotlivých situacích. Hráči mezi sebou komunikují a pomocí rozestavení branek se učí otáčet hru.

Variace:

- Lze přidat více branek.
- Lze zapojit po stranách hřiště „narážeče“ (neutrální hráče, se kterým si mohou hráči přihrát míč) – pouze u vyspělejších hráčů.

Hra 3 na 3 bez středu hřiště

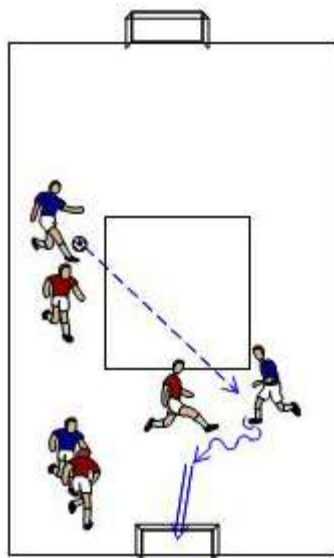
Kategorie: U10–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míč, rozlišovací dresy, 2 malé branky

Organizace:

Vyznačíme hřiště (velikost dle zdatnosti hráčů – př. 20x10 m). Na každou stranu hřiště postavíme malou branku (na střed hřiště). Uprostřed hrací plochy vyznačíme pomocí met čtverec (cca 5x5 m). Hráče rozdělíme a odlišíme pomocí rozlišovacích dresů (Obrázek 16.).



Obrázek 16. Hra 3 na 3 bez středu hřiště

Popis:

Hráči hrají malou formu fotbalu (3 na 3) na dvě malé branky. Platí pravidlo, že do vyznačeného středového čtverce nesmí vstoupit žádný hráč (s míčem nebo bez míče). Přes středový čtverec může projít přihrávka.

Cíl:

Rozvíjet u hráčů herní myšlení a rozhodování se v jednotlivých situacích. Hráči se učí využívat krajů hřiště k přechodu do útoku. Hráči se učí pomocí přihrávky přes střed otáčet hru (ve středu hřiště je volný prostor pro přihrávku).

Variace:

- Změna velikosti hřiště nebo středového čtverce.
- Změna počtu hráčů.
- Pravidlo, že do středového čtverce může pouze jeden hráč z každého týmu.
- Pravidlo, že do čtverce mohou vstupovat pouze bránící hráči.

Hra 3+3 proti 3

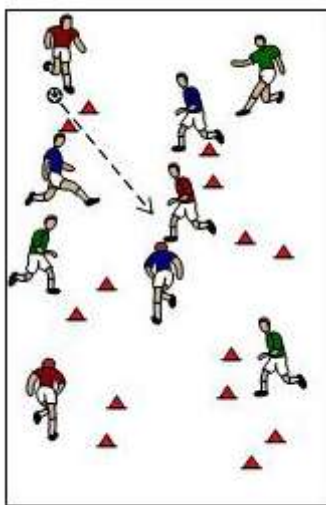
Kategorie: U10–U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, míč, rozlišovací dresy

Organizace:

Ve volném prostoru vyznačíme pomocí met větší počet malých branek, které jsou různě rozmístěny. Hráče rozdělíme do trojic a barevně je oddělíme (pomocí rozlišovacích dresů) (Obrázek 17.).



Obrázek 17. Hra 3+3 proti 3 (hrají červení se zelenými proti modrým)

Popis:

Vždy spolu hrají dva týmy proti třetímu (tzn. hra 6 na 3). Hráči, kteří mají míč, se snaží dosáhnout co nejvyššího počtu branek. Branka platí, jestliže hráč přihraje skrz branku svému spoluhráči, který míč převeze. Hra stále pokračuje a hráči mohou dosáhnout neomezeného počtu branek. Pokud bránící hráči získají míč, odevzdají jej zpátky útočícím hráčům. Po určené době se role týmů vymění.

Cíl:

Využití vyššího počtu útočících hráčů k základní kombinaci a snaze udržet co nejdéle míč. Hráči musí hledat volné prostory a pohybem se nabízet spoluhráčům. Hráči by se také měli naučit otáčet hru podle postavení obránců. Obránci se snaží získat míč, při čemž musí mezi sebou komunikovat (nestačí pouhé „běhání za míčem“).

Variace:

- Branka platí, pokud hráč nejdříve provede míč brankou, až poté přihraje spoluhráči.
- Role týmů se střídají po určeném počtu zisků míče obránci (pozor na dlouhý interval obránců).
- Tým, který ztratí míč – brání, a tým, který jej získal, hraje spolu se třetím týmem – v průběhu hry se neustále střídají role hráčů (využití u rozumově vyspělejších hráčů).

5.3 Ukázkové tréninkové jednotky na DVD

5.3.1 Tréninková jednotka – předpřípravka

Délka tréninkové jednotky: 60–70 minut

Pomůcky: rozlišovací trika, kužely, mety, fotbalové míče, malé míčky, švédské lavičky, vršky (od PET lahví), dinosaur (krabice na provázku)

Úvodní část:	Délka cvičení (hry)
– Semafor	10 minut
Průpravná část:	
– Sbírání vršků	10 minut
– Na čerta	7 minut
Hlavní část:	
– Dinosaur	10 minut
– Štafeta v prostoru	7 minut
– Shazování kuželů	7 minut
Závěrečná část:	
– Vedení míče po lavičce se střelbou	10 minut
– Závěrečné protažení s míčem	5 minut

5.3.2 Tréninková jednotka – mladší příprava

Délka tréninkové jednotky: 70–80 minut

Pomůcky: rozlišovací trika, mety, fotbalové míče, malé branky

Úvodní část:	Délka cvičení (hry)
– Mraveniště s odebíráním míčů trenéry	7 minut
– Vybíjená míčů	5 minut
Průpravná část:	
– Vykopávaná krabů	10 minut
– Souboj 1 na 1 do dvou branek	15 minut
– Bez míče	
– S míčem	
Hlavní část:	
– Souboje 1 na 1 na branky v prostoru	10 minut
– Minihra 2 na 2	15 minut
Závěrečná část:	
– Trefování zmenšujících se branek	7 minut
– Závěrečné protažení s míčem	5 minut

5.3.3 Tréninková jednotka – starší příprava

Délka tréninkové jednotky: 70–80 minut

Pomůcky: rozlišovací trika, mety (kužely), fotbalové míče

Úvodní část:	Délka cvičení (hry)
– Mraveniště s kličkami na kužel	7 minut
– Odebírání míčů	5 minut
Průpravná část:	
– Dynamické rozcvičení bez míče	5 minut
– Myslivci a zajíci	10 minut
– Souboj 1 na 1 do tří branek s převzetím míče (z pohybu do pohybu)	10 minut
Hlavní část:	
– Hra 3+3 proti třem	10 minut
– Hra 3 na 3 s pěti brankami	10 minut
– Hra 3 na 3 bez středu hřiště	10 minut
Závěrečná část:	
– Individuální práce s míčem	7 minut
– Závěrečné protažení	5 minut

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit tréninkový program pro kategorie přípravek.

1. Na základě analýzy poznatků, vlastních zkušeností a zhodnocení koncepčních plánů a filozofií jednotlivých klubů byl vytvořen koncepční plán pro kategorie přípravek, jehož součástí je i seznam dovedností pro jednotlivé věkové kategorie.
2. Dle tohoto plánu je v práci vytvořen metodický materiál, který obsahuje zásobník cvičení a her využitelný pro dané kategorie. Zásobník je rozdělen dle metodicko-organizačních forem na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.
3. Vytvořený metodický materiál byl využit pro sestavení ukázkových tréninkových jednotek, jejichž videozáznam je součástí této práce.

Bakalářská práce by mohla být využita jako podkladový materiál pro práci s mládeží ve fotbalových klubech na různých úrovních, nebo jako podklady pro školení trenérů mládeže.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá trénováním a výchovou nejmenších hráčů fotbalu v kategoriích předpřípravek a přípravek.

V úvodní teoretické části jsou obsaženy základní poznatky, které se týkají problematiky tréninkového procesu a vývojových zvláštností dětí v jednotlivých věkových kategoriích. Je zde charakterizován individuální a týmový herní výkon a didaktické formy tréninkového procesu.

Ve druhé části práce je, na základě získaných informací, vlastních zkušeností i zkušeností jiných trenérů, vytvořen využitelný koncepční plán sportovní (fotbalové) přípravy dětí, který je rozdělen do jednotlivých kategorií dle současného dělení hráčů v České republice tj. předpřípravka U6–U7, mladší příprava U8–U9 a starší příprava U10–U11. Součástí tohoto plánu je i soubor dovedností, které by měli hráči na konci každé věkové kategorie zvládnout. V této práci je také vytvořen metodický materiál, který obsahuje zásobník cvičení a her využitelných v tréninkovém procesu malých fotbalistů.

Tato cvičení a hry jsou rozdělena dle jednotlivých metodicko-organizačních forem na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Z těchto her a cvičení jsou zde sestaveny ukázkové tréninkové jednotky pro jednotlivé kategorie, které byly předvedeny a jsou prezentovány jako ukázkové tréninkové jednotky fotbalového klubu 1. SK Prostějov. Záznam z těchto tréninků je přiložen k této práci na DVD.

8 SUMMARY

The thesis is focused on training and work with the youngest football players, mainly in pre-preparatory and preparatory classes.

The theoretical chapters deal with the basic and fundamental knowledge of special educational features of these two age groups. The work concentrates on individual performance and team work and didactic forms of training.

On the basis of own experience, gained information and experience of other coaches the second part of this thesis concentrates more on particular concept plan created for sport (football) preparation of children. The plan is divided into categories according to current players' division in the Czech republic, that means pre-preparatory U6–U7, under preparatory U8–U9 and preparatory classes U10–U11. This plan also contains the skills and development each player should achieve at the end of each age group. The methodical plan includes a bank of exercises and games useful for young players.

These exercises and games are divided according to form and organization into motion games, preparation exercises, games etc. Sample training units for each category have been prepared using these exercises and games. All units have been presented and performed in 1. SK Prostějov football club. The recording is to be found on attached DVD.

9 SEZNAM LITERATURY

- Brůna, V., Bursová, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing.
- Buzek, M., & Procházka L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Dlabáček, V. (2009). *Abeceda fotbalu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Dovalil, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Gamper, J. (2012). *La Masia*. Retrieved 12. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.fcbarcelona.com/club/facilities-and-services/masia>.
- Grosser, M. (1991). *Schnelligkeitstraining*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Kvaček, M. (2002). *Jak trénovat nejmenší fotbalisty – abeceda pro začínající trenéry*. Praha: Sdružení MAC.
- Lička, W., & Agnusek, J. (2006). *Profese: fotbalista. Kniha první – etapa základní přípravy*. Ostrava: MONTANEX, a. s.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí – druhé upravené vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Settore Giovanile e Stolare (2006). *Guida tecnica per le scuole di calcio*. Italia.
- Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005a). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005b). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry – druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2011). *Fotbalový trenér*. Praha: Grada Publishing.

Votípka, R. (2012). *Barcelona drží svůj směr!* Retrieved 12. 4. 2013 from the World Wide Web: [http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=742: barcelona-dri-svj-smr-&catid=21:zajimavosti&Itemid=82](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=742:barcelona-dri-svj-smr-&catid=21:zajimavosti&Itemid=82).

Internetové zdroje:

www.fotbal.cz

www.fotbal-trenink.cz

www.fsmilovice.cz

www.fussballtraining.de

www.insidesoccer.com

www.soccerpilot.com

www.trenink.com

10 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj.	A jiné
apod.	A podobně
atd.	A tak dále
cca	Přibližně
cm	Centimetr
CNS	Centrální nervová soustava
IHČ	Individuální herní činnost
IHV	Individuální herní výkon
m	Metr
max.	Maximálně
min	Minuta
ml.	Mladší
např.	Například
př.	Příklad
s	Sekunda
SK	Sportovní klub
THV	Týmový herní výkon
TJ	Tréninková jednotka
tj.	To je
tzn.	To znamená
tzv.	Tak zvaný
U6	Věková kategorie do 6 let
U7	Věková kategorie do 7 let
U8	Věková kategorie do 8 let
U9	Věková kategorie do 9 let
U10	Věková kategorie do 10 let
U11	Věková kategorie do 11 let
vel.	Velikost

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: DVD se záznamem z ukázkových tréninkových jednotek