



*Tréninková příručka pro kategorii **mladších přípravek***

ve spolupráci s UČFT



Kapitoly

Úvod	4
Organizace a obsah tréninku	4
Zásady vedení tréninku	6
Cvičení a hry zaměřené na individuální činnosti s míčem	7
Silově-rychlostně-obratnostní cvičení	24
Fotbalové hry a herní cvičení	39
Průpravné hry	54
Vzor tréninkového plánu	60

Úvod

Cílem tohoto manuálu je pomoci trenérům mladších přípravků zejména mimo profesionální kluby s tvorbou tréninkové jednotky. V manuálu naleznete několik tréninkových cvičení a her vhodných do různých částí tréninku, které stačí seskládat za sebe dle doporučené skladby či se můžete držet sestavených TJ v závěru příručky. **Ke každému cvičení je přiřazen QR kód, po jehož načtení se můžete podívat na komentovanou videoukázku daného cvičení. Pokud čtete materiál v elektronické podobě, lze se na video dostat kliknutím na QR kód.**

V manuálu nelze a není jeho cílem postihnout komplexní problematiku „trénování“. Více se dozvíte z metodických videí, která naleznete buď ve Vašem XPS nebo na webu FAČR: <https://www.fotbal.cz/usek-vzdelavani-facr-oficialni-cviceni/p470>, kde také po rozkliknutí sekce tréninková cvičení naleznete další rejstřík cvičení a her, kterými můžete zaměnit cvičení a hry z tohoto manuálu.

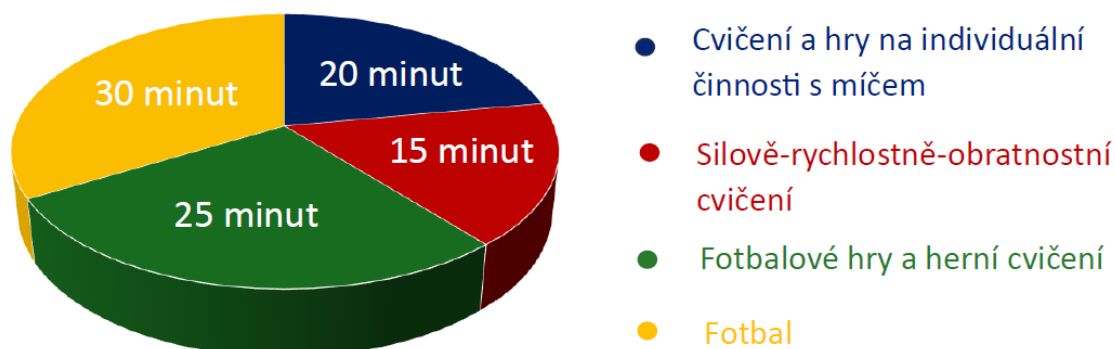
Dále je problematika trénování popsána v knížce Fotbal – učebnice pro trenéry 4-13 let od autorů Antonín Plachý a Luděk Procházka.

Pro začínající trenéry doporučujeme přihlásit se ke studiu dvoudenní trenérské licence FAČR C. Více informací k trenérským licencím se dozvíte zde: <https://www.fotbal.cz/trenink/chci-trenovat/p454>.

Pro trenéry, kteří již mají UEFA B licenci a chtějí se profilovat do trenérů dětí do 15 let, je připravena speciální licence na tyto věkové kategorie TM UEFA B.

Organizace a obsah tréninku

Standartně by mladší příprava měla trénovat **2 - 3x týdně 90min** a pokud problematiku tréninku zjednodušíme, tak by měl obsahovat přibližně následující části v tomto pořadí:



Časové rozložení jednotlivých částí je přibližné a **nemusí být nutně drženo** v každém tréninku, v tělocvičně například spíše uděláme složku silově-rychlostně-obratnostní, a o to více se v dalším tréninku budeme věnovat hře samotné. **V každém tréninku by však fotbal jako takový měl být zařazen alespoň na 30 minut (3:3 až 4+1:4+1)**. Lze také například ideálně uprostřed týdne zařazovat trénink, kdy po cca 15-20minutové části zaměřené na individuální činnosti nebo pohybový rozvoj přecházíme rovnou do velké hry 4+1.

Převaha cvičení v tréninku by měla být s přítomností soupeře. Hráči tak trénují složky vnímání, rozhodování i provedení.

Můžeme také využít kruhového provozu, kdy nachystáme např. tři stanoviště po 20 minutách (na každém stanovišti cvičení z jedné části) a nakonec všechny skupiny hrají fotbal.

Pokud máme možnost trénovat alespoň některé tréninky v délce 120 minut, děti to zvládnou. Posloupnost zvyšování tréninkové zátěže může vypadat následovně. Minipřípravka trénink 2x týdně 60-75min. Kategorie U7 trénink 2x týdně 90 minut. Kategorie U8 a U9 pak trénink 2-3x týdně a z toho jeden trénink 120min, ostatní 90min. V případě 120min tréninku je vhodné natáhnout silově-rychlostně-obratnostní cvičení na 30 minut. Cvičení a hry bychom měli mít připravené předem tak, abychom neztráceli v tréninku čas stavěním, a pokud už si potřebujeme něco přestavět, je vhodné pauzu vyplnit dětem prováděním dovednostního úkolu např. vykopni a zpracuj míč. Na konci každého tréninku můžeme děti seznamovat cca 5 minut s kompenzačním cvičením, která mohou mít charakter statického strečinku, rolování či posilování středu těla.

Pozn. k fázím hry–ofenziva, defenziva, přepínání

V každé části tréninku (podmínkou je využití herního cvičení a průpravné hry), ve které se objevuje útočná fáze a útočné HČJ (vedení míče, přihrávání, zpracování, obcházení, střelba a výběr místa), případně herní kombinace (založené na přihrávce, činnosti přihráj a běž a výměně místa), se vždy objevuje i obranná fáze a obranné HČJ nebo HK. Ve fotbale se obě fáze velmi rychle střídají a tento přechod nazýváme přepínání mezi OF a DEF. Pro lepší uvědomění používáme popis jednotlivých HČJ ve vzorovém tréninkovém plánu v části: Téma - HČJ v zadní části příručky.

Zásady vedení tréninku

- Nejlepší trénink je hraní fotbalu v počtech 2:2 – 5:5
- Všichni jsou v pohybu – postavme více hřišť, rozdělme hráče do skupin, nevytvářejme zástupy
- Ne všechno musí mít trenér pod kontrolou
- Cvičení by mělo vycházet z reality utkání
- Cílem je mít rád míč a bavit se tréninkem
- Chválíme a povzbuzujeme, ukazujeme ale i správné provedení a opravujeme, jsme trpěliví
- Dostatečný prostor dětí pro samostatné rozhodování
- Nechme děti se vyjádřit, ptejme se na jejich pohled
- Nastavování optimální výzvy, pokud se z 10 opakování povede hráči 8-10 opakování je cvičení třeba ztížit/změnit. Pokud se hráči většinou nedaří, je možné, že je třeba jej zlehčit/změnit.
- Pokud lze, organizujeme cvičení a hry soutěžní formou mezi jednotlivci, týmy nebo zkrátka v tom, že hráč překonává svůj předchozí výkon. Poražené netrestejme.
- Ukázaná platí. Raději než dlouhé vysvětlování, předvedme jak má dovednost vypadat či cvičení, hra probíhat.

Jak mohu v tréninku manipulovat cvičení a hry?

- Velikost hřiště
- Velikost a postavení branek (**pokud je ve cvičení zakončení, raději volme velké branky s brankářem než malé**)
- Počet hráčů (přečíslení, podčíslení, stejný počet - dle zaměření cvičení, hry)
- Délka cvičení, počet opakování
- Způsob komunikace s hráči (různé didaktické styly)
- Zaměření pozornosti hráčů na jiný detail/cíl/úkol

***Cvičení a hry
na individuální činnost
s míčem***

Cvičení A1: „Škatule, hejbejte se“



Cíl:

vedení míče se změnou směru, zastavení míče, orientace v prostoru

Organizace:

Nácvik, zaměření na detail (způsob vedení míče a změny směru), Prostor o velikosti cca 10-15m x 10-15m (dle počtu hráčů), každý má míč, trojúhelníky z met alespoň 3-4m od sebe.

Popis:

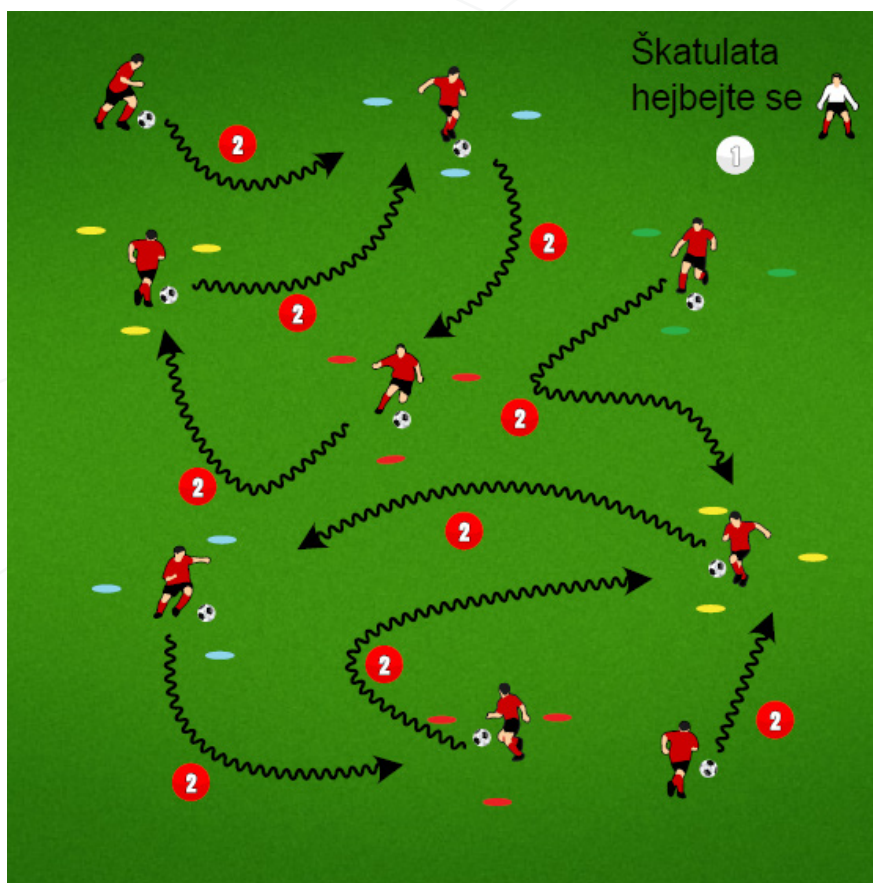
Hráči na pokyn přebíhají mezi jednotlivými trojúhelníky a předem určeným způsobem vedou míč a zastavují jej v trojúhelníku. Zastavení může být provedeno podrážkou, vnitřní stranou nohy (placírkou), vnějším nártem. Ideálně vystřídáme obě dvě nohy.

Varianty:

1. varianta - více „škatulí“ než je hráčů.
2. varianta - stejně či méně škatulí než je hráčů,
3. varianta - nepřesunují se pouze mezi dvěma škatulemi, ale udělám „mezizastávku“ či mezizastávky a pokračují do další škatule, kde zastavím míč.
4. varianta - mimo škatule se pohybují hráči bez míče, kteří se snaží odebrat míč těm, kteří se přesunují mezi škatulemi.

Koučink:

Honzo, kterou částí nohy si předkopneš míč? („tkaničkami“, nebo-li nártem), Kde je volno pro „zaparkování“ (nabádáme ke kontrole prostoru a vnímání ostatních hráčů). Honzo, jakým způsobem můžeš zastavit míč ve „škatuli“? (nabádáme hráče k různým způsobům zastavení míče).



Cvičení A2: „Honička do trojúhelníku“



Cíl:

vedení/kontrola míče různými způsoby při současné kontrole honícího či honěného hráče

Organizace:

nácvik/konkrétní způsob manipulace s míčem, trojúhelník o straně 3-5m (střed trojúhelníku je „bažina“, kam se nesmí), každé dítě má míč.

Popis:

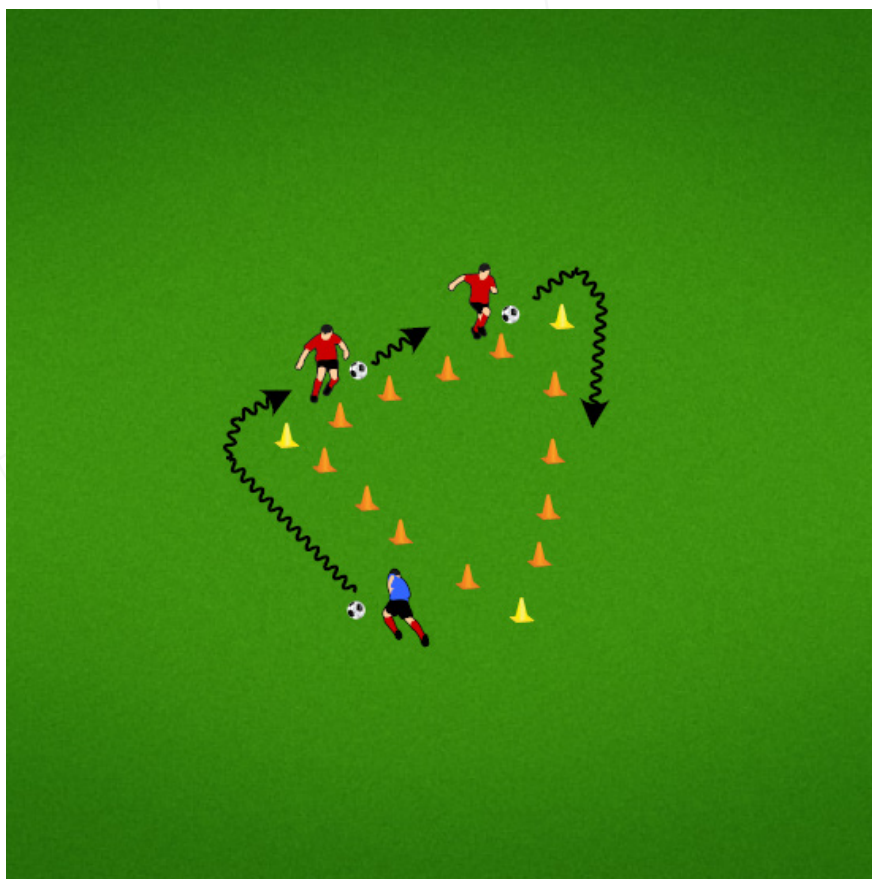
Hráče rozdělíme do trojic, jeden honí a dva před ním utíkají. Honící hráč předává babu dotekem (podmínka je, že má míč pod kontrolou), honící hráč se může pohybovat po směru i proti směru hodinových ručiček.

Varianty:

1. varianta - Trenér určuje různé způsoby vedení míče (např. převalování podrážkou, vedení pouze jednou nohou nebo nášlapy).
2. varianta - vedení míče libovolným způsobem dle volby hráče.

Koučink:

Karle, pomůže ti Petra a Matěje chytit dříve, když změníš směr kudy je naháníš? Nezapomínejme, jakým způsobem vedeme míč, kluci!



Cvičení A3: „Stíny“

Cíl:

vedení/kontrola míče různými způsoby při současné kontrole kopírovaného hráče

Organizace:

V prostoru 10-15x10x15m (dle počtu hráčů) rozdělíme hráče do dvojic. Každý hráč má míč. Případně umístíme na plochu mety jako případné překážky nebo proběhové branečky.

Popis:

Jeden z dvojice hráčů je „vodič“, druhý se snaží co nejvěrněji kopírovat jeho pohyb i způsob vedení míče. Na pokyn trenéra dochází k výměně pozic ve dvojici či vytvoření zcela nových dvojic.

Varianty:

1. varianta - libovolné vedení míče.
2. varianta - určujeme způsob vedení míče (např. převalování nebo vedení míče pouze jednou nohou).
3. varianta - do prostoru přidáme pro zvýšení náročnosti další překážky (malé branky, tyče, kužely). Upravujeme velikost prostoru pro zvýšení nebo snížení časoprostorového tlaku vyvíjeného na hráče.

Koučink:

Karle, nemusíš čekat na Petra, až tě dohoní - to je jeho úkol. Snaž se po každé brance, kterou projedeš změnit směr na co nejmenší počet doteků. Teď máš možnost si vyzkoušet spoustu kliček bez tlaku, Milan tě musí zkoušet napodobit. Tak pojďte do toho.



Cvičení A4: „Cukr, káva, limonáda“



Cíl:

vedení a zastavení míče i pohybu těla jako reakce na pohyb trenéra - rozvoj všobecné koordinace

Organizace:

Každé dítě má svůj míč, prostor o velikosti cca 10x15m.

Popis:

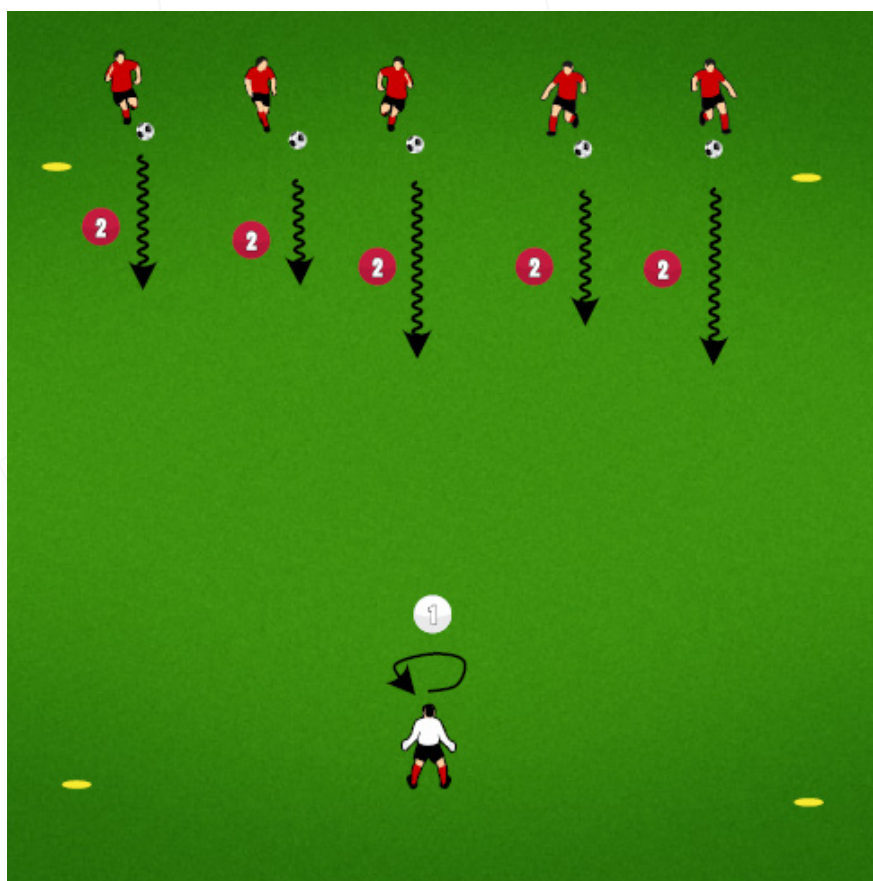
Hráčky a hráči stojí s míčem na čáře. Trenér se otočí zády k nim a předříkává básničku. V tom okamžiku děti vyráží vpřed. V případě, že se trenér otočí směrem k dětem, musejí děti zastavit míč i svůj pohyb. Komu se to nepodaří, vrací se zpět na čáru. Naopak ten, komu se podaří přiblížit k trenérovi a dotknout se ho, vyhrává.

Varianty:

1. varianta- otočení trenéra po odříkání celé básničky.
2. varianta - Trenér se může otočit kdykoliv v průběhu „recitace“...více či méně předvídatelně.
3. varianta - určit, kterou nohou děti mají vést míč, abychom zajistili dostatečný počet opakování oběma nohama.

Koučink:

Martinko, jak daleko můžeš mít míč od nohy, abys dokázala zastavit/zareagovat?



Cvičení A5: „Trojúhelníky - klamný pohyb“



Cíl:

nácvik klamavého pohybu při obcházení

Organizace:

Nácvik, zaměřený na detail klamavého pohybu a změny nohy, která vede míč při obcházení. Prostor o velikosti cca 10-15m x 10-15m (dle počtu hráčů), každý má míč, trojúhelníky z met alespoň 3-4m od sebe.

Popis:

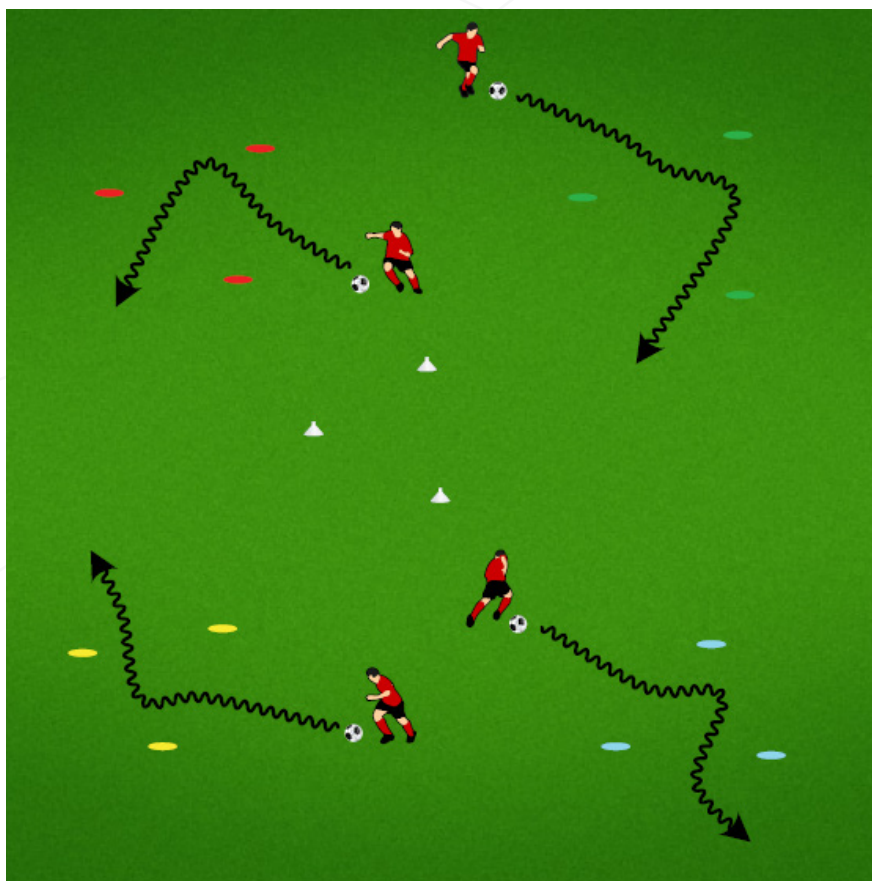
Hráčky či hráči navadí míč do trojúhelníku z met. Jednou stranou do trojúhelníku vběhnou, do druhé strany pohyb pouze naznačí a třetí stranou vyvedou míč. Pokud do trojúhelníku vedou míč pravou nohou, klamou doprava a vyjíždějí doleva levou nohou. Zrcadlově pak to stejné naopak.

Varianty:

Po zvládnutí biomechaniky daného pohybu přecházíme do varianty organizovaného chaosu bez trojúhelníků, kde si hráčky a hráči osvojují danou dovednost volně v prostoru. Danou organizaci můžeme využít i pro nácvik jiných kliček.

Koučink:

Pavlíčko, kterou nohou míč do trojúhelníku vedeš a kterou vyvádíš? (levou navádím, pravou vyvádím). Co ti pomůže více oklamat soupeře? (využívat při klamání jak nohu, tak i pohyb ramen s následnou rychlou změnou směru).



Cvičení A6: „Honička s míčem“

Cíl:

vedení míče se změnou směru, orientace v prostoru

Organizace:

Org. chaos - prostor o velikosti cca 10-15m x 10-15m (dle počtu hráčů) každý má míč..



Popis:

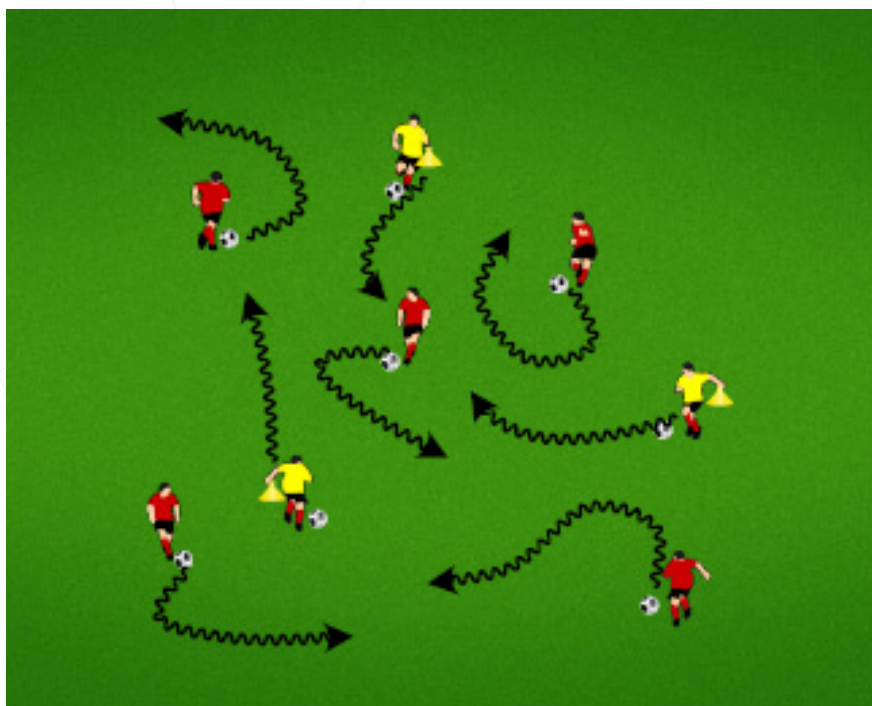
Hráči s rozlišovákem v ruce honí, snaží se chytit ostatní a předat jim babu. Hráči bez rozlišováku utíkají a snaží se vyhnout honičům. Počet hráčů s rozlišovákem uzpůsobujeme počtu hráčů bez rozlišováků tak, aby v ideálním případě nikdo nestál a všechny děti byly v pohybu.

Varianty:

1. varianta - Hráči vedou míč volně.
2. varianta - Hráči vedou míč pouze druhou nohou.
3. varianta - Do prostoru přidáme další překážky pro ztížení náročnosti (malé branky, tyče, kužely). Upravujeme velikost prostoru pro zvýšení nebo snížení časoprostorového tlaku vyvíjeného na hráče.
4. varianta - Honiči nemají míč a snaží se ostatním míč odebrat. Kdo nemá míč, bere si rozlišovák a honí.

Koučink:

Zkus vnímat a vidět co nejvíce chytačů, aby tě žádný z nich nechytí. Chytači snažte se být aktivní a vytrvalí, pak určitě někoho chytíte. Při variantě chatců bez míče: Honzi, jak chceme míč odebrat? (navázat se, použít aktivně rameno, hrát tělem, dostat se před hráče a pak mu vzít míč). Nestačí ho jen ukopnout.



Cvičení A7: „Medonosky“



Cíl:

vedení míče se změnou směru, obcházení, zrychlení do volna, střelba

Organizace:

Org. chaos - prostor o velikosti cca 25 x 15 m, čtyři průjezdové východy, každé dítě má míč, dvě velké brány

Popis:

Doprostřed prostoru vysypeme hromadu met/kloboučků (pyl). Všechny děti startují najednou. S míčem u nohy berou jeden pyl a mají za úkol jej odnést do úlu (prostor vedle velkých branek). Vyletět ven mohou však jen čtyřmi průjezdovými brankami na kraji vymezeného prostoru, které brání dva trenéři - každý na jedné straně. Po vyjetí z prostoru hráč zakončuje do branky, pokládá pyl vedle brány a vede míč oklikou zpět do prostoru, kde si bere další pyl a celou akci opakuje dokola. Trenér může měřit čas, za jak dlouho celá skupina donese všechen pyl do úlu. Tím podpoří spolupráci, soudržnost a soutěživost. Po odnesení všeho pylu se donesou mety zpět a celá hra se 2-3 opakuje.

Varianty:

1. varianta - Hráči vedou míč a střílí libovolně.
2. varianta - Hráči vedou míč a střílí jen druhou nohou.
3. varianta - V roli bránících hráčů mohou být místo trenérů hráči. V brankách chytají trenéři/hráči. Velikost prostoru a míru odporu upravujeme dle počtu a dovedností dětí.

Koučink:

Honzo, co je třeba udělat, abys oklamal pana trenéra a dostal se ven? (počkat si v pohybu na vhodný okamžik nebo udělat klamný pohyb, zrychlit po kličce). Kam budeme střílet, když je v brance více hráčů, kteří si podávají míč? (do volných částí branky). Co když je před brankou hodně hráčů? Můžeme se zastavit a čekat? (Ne - stále vedu míč a hledám si prostor pro výhodnější střeleckou pozici).



Cvičení A8: „Odebíraná“



Cíl:

vedení míče se změnou směru, odebírání míče

Organizace:

Org. chaos - Prostor o velikosti cca 20 x 20 m, cca 2/3 až polovina dětí má míč, zbytek míč nemá.

Popis:

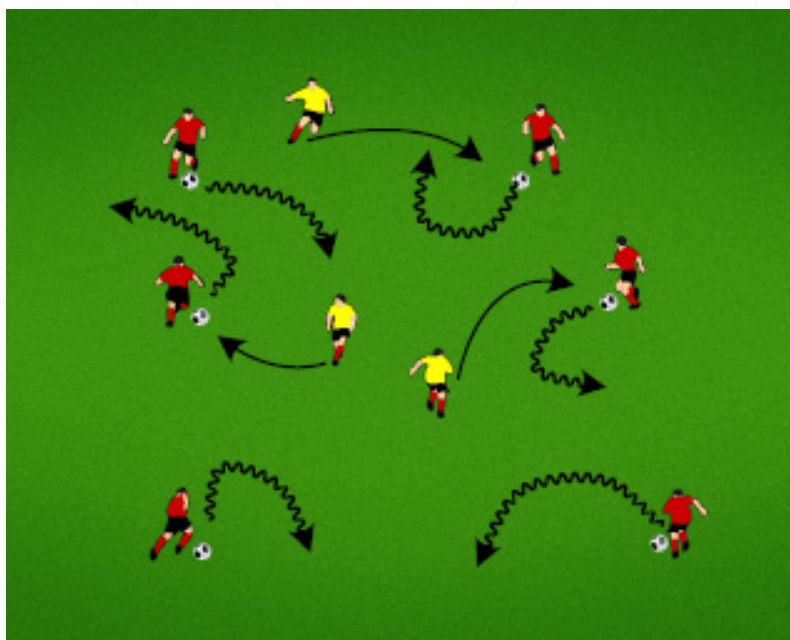
Děti s míčem vedou v určeném prostoru míč a snaží se jej udržet před hráči bez míče, kteří ostatním míč odebírají. Když dojde k zisku míče, je ideální, aby hráč, který o míč přijde, přepnul a snažil se minimálně v několika následujících vteřinách vybojovat míč zpět od hráče, jenž mu jej vzal. Pokud se to nepovede, může jít míč odebírat někomu jinému. Děti s míčem se učí správnou techniku vedení míče vzdálenější nohou a krytí míče pomocí ramene a protilehlé ruky. Děti bez míče se učí správnou techniku odebírání míče, kdy se snaží hráče s míčem navázat pohybem, vstoupit do souboje tělem/ramenem a míč čistě odebrat.

Varianty:

1. varianta - Hráči vedou míč libovolným způsobem.
2. varianta - Hráči vedou míč primárně druhou nohou.
3. varianta - Do hry se může zapojit trenér jako hráč bez míče a různým dětem dát různou míru odporu.
4. varianta - Děti mohou v průběhu hry plnit úkoly, jako přenášet z jedné strany na druhou co nejvíce rozlišováků. Tím by se více vytvořily podmínky na obcházení v čelním postavení. Trenér může po určité době odpočítávat vteřiny a kdo nebude mít na konci odpočítávání míč, tak prohrál.

Koučink:

- Kterou nohou povedeme míč, když je u nás obránce? (ideálně vzdálenější a budeme si míč kryt tělem a protilehlou rukou). Jirko nečekej až k tobě někdo doběhne. pojď si míč aktivně vybojovat. Martine, když o míč přijdeš, zabojuj na chvíli o ten stejný, to je stejné jako v utkání. Tam to chceme taky.
- Holky, když házíte aut, musí být obě nohy na zemi a ruce pořádně za hlavou. Koukněte také, jestli nepřeslapujete čáru. (Varianta, kdy se hází vždy z kraje hřiště).



Cvičení A9: „Střelba v chaosu“



Cíl:

vedení míče, změna směru a střelba po vedení míče

Organizace:

Org. chaos - V rozích čtverce cca 15 x 15 m jsou postaveny velké brány buď s brankářem/trenérem/rodičem nebo s malými brankami uvnitř velké. Každé dítě má míč.

Popis:

Každé dítě má míč a vybírá si dle vlastního rozhodnutí branku, do které bude zakončovat. Po zakončení si jde opatně pro míč, čímž vytváří pro ostatní překážky podobně jako v utkání a ostatní hráči jsou nuceni mířit a hledat v brance volné místo. Po tom, co si míč vytáhne, znovu vede míč a hledá jinou branku, kam by zakončil. Cvičení je zaměřeno na přesnost zakončení.

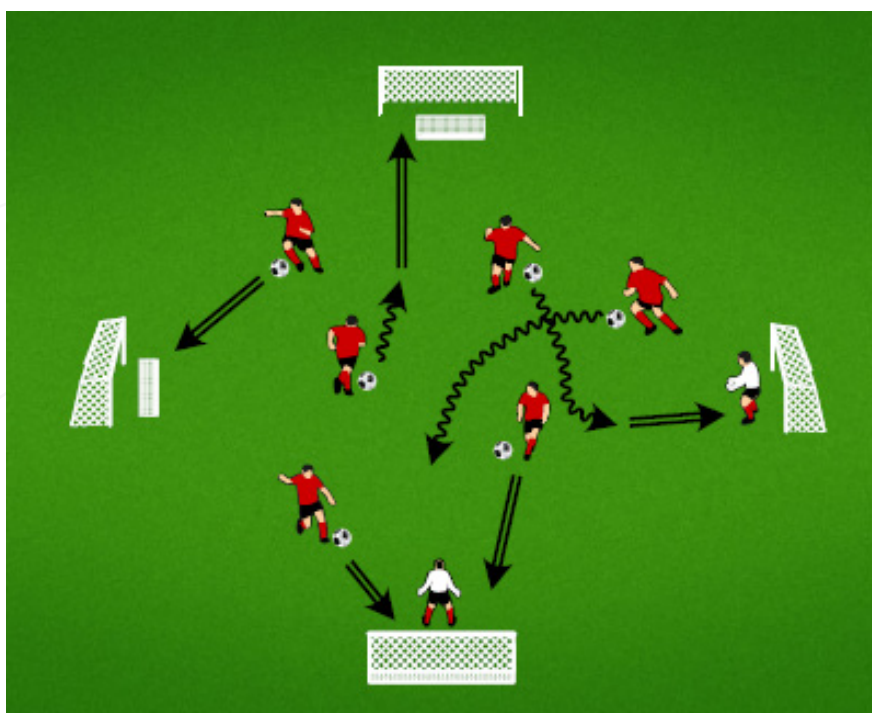
Varianty:

Po určité nácvikové fázi, kdy jdou děti vlastním tempem, se může vyhlásit soutěž o co největší počet vstřelených branek za 30 s, což zvyšuje emoční napětí a časoprostorový tlak.

1. varianta - Děti vedou míč libovolným způsobem.
2. varianta - Děti vedou míč a střílí druhou nohou.
3. varianta - Do prostoru zapíchneme tyče, dáme kužely, které simulují překážky, než si děti zkouší různé kličky a klamavé pohyby.
4. varianta - Do prostoru se přidá trenér/trenéři/hráči bez míče, který simulují obránce.
5. varinata - Můžeme měnit různé způsoby zakončení - přímým nártem, vnitřním nártem, placírkou..

Koučink:

Martínku střílíme v pohybu. Míč se musí stále kutálet. Nezastavuj s ním, to by ti v utkání ten míč vzali. Jirko podívej se před střelou na branku, ať víš, kam střílíš. Chceme v bráně trefovat ten volný prostor. Honzo, víš proč ta střela letěla tak pomalu? Co musíš udělat jinak, aby byla rychlejší? (více švihnout nohou).



Cvičení A10: „1. dotek do volna“

Cíl:

zpracování+přihrávání+vedení/odebírání míče + obsazování prostoru

Organizace:

Bez vymezení prostoru, do pětice míč.



Popis:

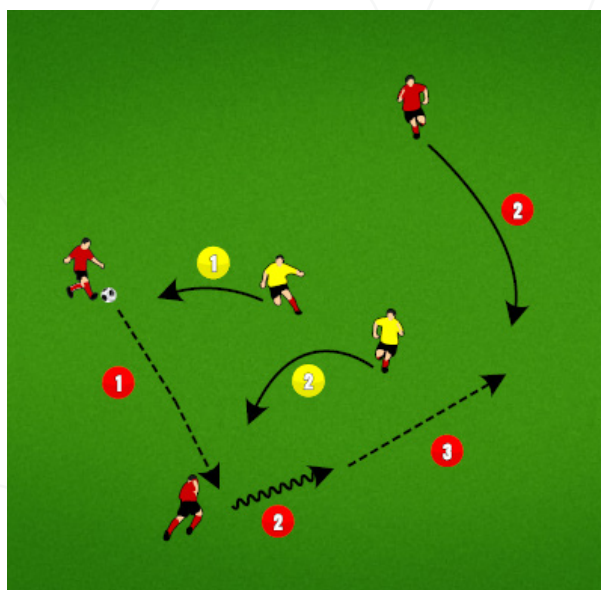
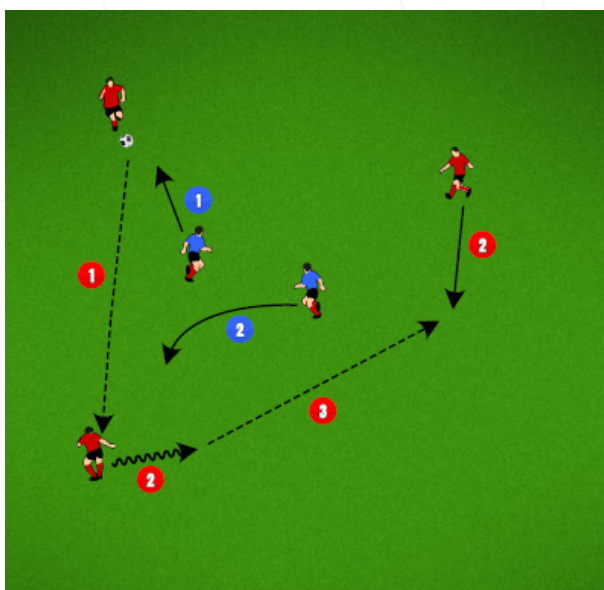
Děti se rozdělí v peticích do 3 na 2. Trojice si přihrává míč v prostoru a dvojice se jim ho snaží vzít. Když jim ho vezme, má za úkol si míč přihrát, za to získají bod. Trojice, která o míč přijde okamžitě reaguje a snaží se míč vybojovat zpět dříve, než si dvojice přihraje. Trojice získává bod za úspěšných 10 přihrávek. (počet přihrávek pro dosažení bodu může být i nižší v závislosti na úrovni dovedností dětí). Prostor můžeme nechat záměrně neohraničený a např. na jedné čtvrtině velkého hřiště můžou hrát tři pětice najednou. Tím vytvoříme podmínky, ve kterých musí děti vnímat více věcí najednou a klademe tak vyšší nároky na jejich kognitivní procesy. Neohraničený prostor nám vytváří podmínky pro změnu těžiště hry. Tím, že se míč bude v prostoru posouvat a měnit těžiště hry, se vytváří situace, na něž musí děti reagovat a posouvat se za hrou, podobně jako v utkání.

Varianty:

1. varianta - Kolem hřiště můžeme rozmístit branky, do kterých trojice po 10 přihrávkách zakončuje. Zakončuje do nich i dvojice po zisku míče.
2. varianta - Hru můžeme hrát i v šesticích, kdy nejprve jeden z obránců stojí bokem a např po páté přihrávce se přidává do hry a dělá ze situace 3 na 2 situaci 3 na 3. Hráči ve trojicích se točí, kdo začíná bokem. Role týmů se mění např po 4-5 minutách tak, aby byly všechny děti jak v útočné, tak obranné fázi hry.

Koučink:

Petře podívej se, kde je míč. Je potřeba se pořád posouvat za hrou, aby ti mohli spoluhráči přihrát. Jirko když přijdeme v utkání o míč, co se učíme? (okamžitě jej získat zpět). Franto, když získáte míč, co je potřeba udělat? (co nejrychleji s ním vyjet do volného prostoru a hledat spoluhráče nebo bránu pro zakončení).



Cvičení A11: „Přihrávky o lavičky“

Cíl:

přihrávání + zpracování + vedení + kontrola prostoru

Organizace:

Org. chaos - lavičky jsou naproti sobě na vzdálenost cca 15-20 metrů, Každý hráč má svůj míč.



Popis:

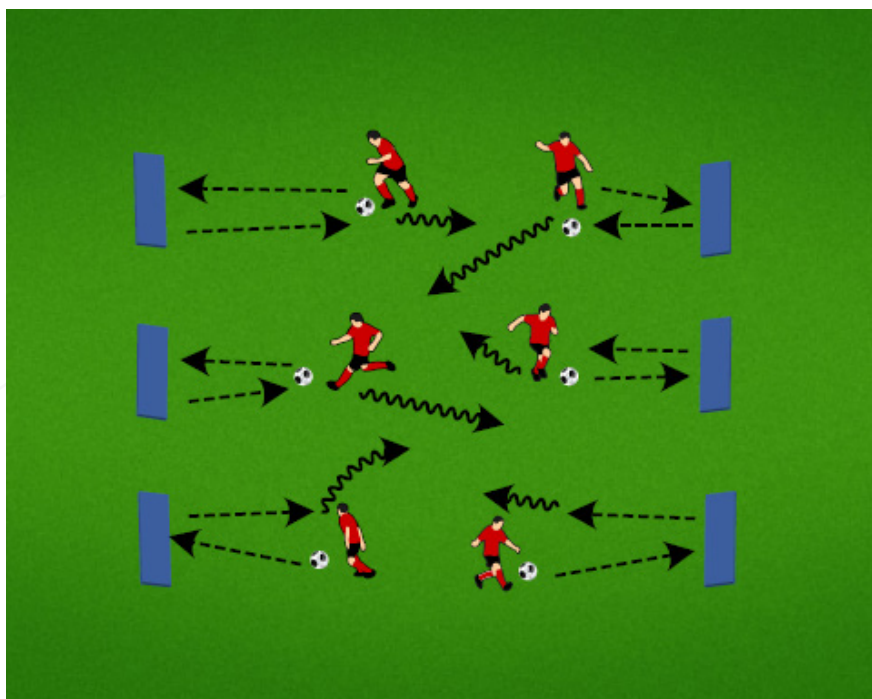
V horizontálním směru si hráči narážejí míč o lavičky a trénují razanci přihrávky, kontrolu prostoru a převzetí míče v otevřeném postavení. Hráči v diagonálním směru vedou míč mezi ostatními hráči ve snaze se jim vyhnout.

Varianty:

1. varianta - Hráči se pohybují pouze v jednom směru mezi lavičkami
2. varianta - Hráči se pohybují vertikálně mezi lavičkami a horizontálně vedou míč.
3. varianta - vytvoříme dvojice a o lavičku si přihrávají mezi sebou
4. varianta - Měníme část nohy, kterou přihrávku provádím (placírka, nárt), ale i způsob převzetí (placírka, vnější nárt) + měníme způsob vedení míče (palce - malík, převalování, klamání + vyvedení šajtlí atd..)

Koučink:

Jirko, zvěděl by ses mezi přihrávkou a převzetím podívat kolem sebe? Proč je to důležité? (aby hráč vnímal, kde je volný prostor pro převzetí míče). Aničko, jak moc musíš „přitlačit“ na přihrávku, aby se ti míč vrátil? (zvědomujeme důležitost razance přihrávky).



Cvičení A12: „Technika kopu nártem – nácvik voleje přes branku“



Cíl:

technika kopu nártem, nácvik voleje

Organizace:

Nácvik/detail - Každý hráč má svůj míč, čtyři branky (dle počtu dětí i více) dvě využijeme jako překážky, dvě jako cílové branky pro volej. Prostor o velikosti cca 6 x 10 m.

Popis:

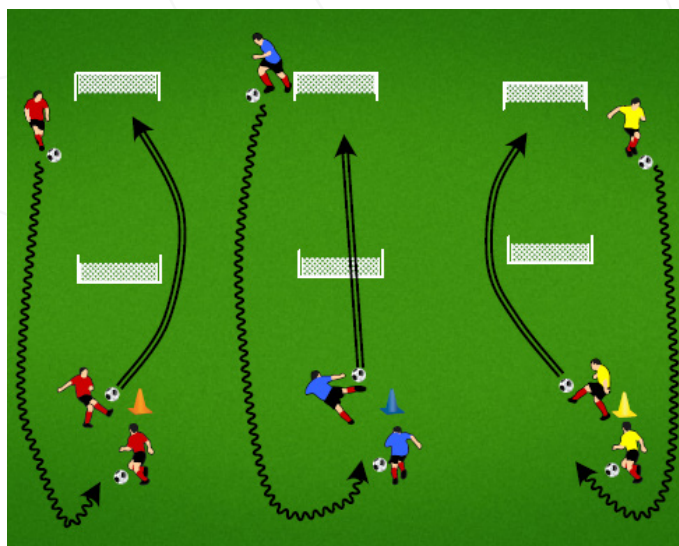
Hráči si sami nahazují míč a snaží se jej trefit nártem (tkaničkami) přes ležící branku tak, aby míč rozvlnil síť druhé branky a neskočil do branky odrazem. Učí se tím správnou techniku kopu, kdy je potřeba mít nohu v kotníku propnutou a zpevněnou. Hráči se střídají, v ideálním případě mohou střílet i dva nebo tři najednou, abychom zvýšili efektivitu a počet opakování. Dbáme na to, aby měli ramena nad míčem a nestříleli ze záklonu a aby děti propnutým nártem střílely míč spíše před sebe, než kopaly zespodu nahoru, což by znamenalo, že budou kopat více obloučkem. Je také dobré vnímat, jakou rukou si míč nadhodí. Chceme je učit skřížený vzor, což znamená, při kopu pravou nohou si nahazujeme levou rukou a naopak. Tím docílíme přirozeného pohybu a lepšího využití biomechaniky pohybu.

Varianty:

Děti mohou střílet cíleně z voleje bez dopadu nebo si kop ulehčit a načasovat jej až po dopadu. Můžeme i postupně zvyšovat vzdálenost branky tak, že když trefí hráč ze vzdálenosti např. 5 m, jde na druhou branku, kde střílí na vzdálenost 8 m. Když se trefí i tam, jde na další branku, kde střílí např. na vzdálenost 10 m atd. Cíleně chceme vyměnit i nohy, abychom kompenzovali pohyb a učili hrát děti oběma nohama. Další variantou je kop po nahození míče trenérem. Tato varianta je pro děti skrz odhad náročnější. Jedním z posledních kroků může být i kop, kdy děti nabíhají na míč z boku a v době kopu rotují tělem směrem k brance.

Koučink:

Františku, jak musíš nastavit nohu, aby ti míč letěl spíš dopředu a ne nahoru? (propnout nárt špičkou dolů). Emilko všimla sis, jakou rukou sis teď nahodila míč? Když kopeme levou nohou, jakou rukou nahazujeme? (pravou - do kříže). Honzo zkus se teď zaměřit na svoje ramena. Kde by měla být v okamžiku, kdy se dotkneš míče? (nad míčem, nikoliv v záklonu).



Cvičení A13: „Proudová střelba“



Cíl:

zakončení + převzetí + přihrávka

Organizace:

Nácvik/detail - Hřiště o velikosti prostoru cca 20 x 12 m se dvěma brankami. V každé brance brankář. Hráči jsou rozdělni na půlky a odlišeni barvou. Každý hráč má svůj míč.

Popis:

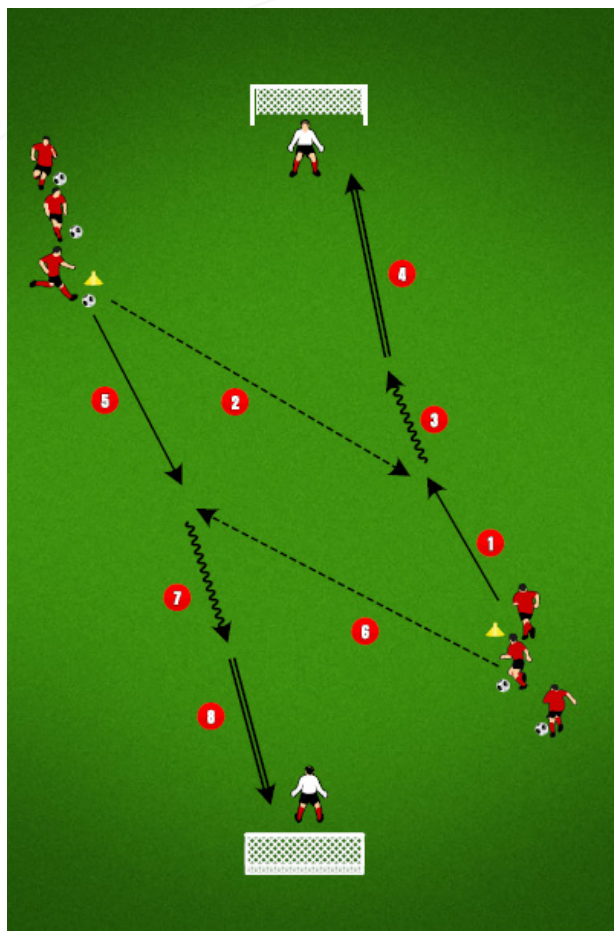
Toto cvičení nedoporučujeme na začátek tréninku, ale spíše jako kombinaci bloku HČJ a HC 1v1. Akce začíná přihrávkou (ideálně z pohybu, kdy se míč kutálí) na spoluhráče na opačné straně hřiště, který si o míč říká pohybem. Ten míč prvním dotykem přebírá směrem k bráně a zakončuje střelou na bránu. Červení hráči se rotují v roli přihrávajícího a střílejícího na jedné straně, žlutí na druhé straně. Při cvičení dbáme na přesnost a razanci přihrávky, správném natočení těla pro převzetí a kvalitní převzetí míče prvním dotykem rovnou do pohybu směrem k bráně. U střelby sledujeme správné postavení stojné nohy téměř vedle míče, náklon těla spíše dopředu, aby děti nestřílely ze záklonu a také zda hráč zakončuje cíleně = vnímá, kde stojí brankář a snaží se míč umístit. Vždy dbáme také na to, aby hráči střelily dobíhali a v případě vyrazení brankářem míč doráželi. V tomto cvičení pro nás není klíčový celkový čas cvičení, ale spíše počet střel pro jedno dítě. Pro ukotvení dovednosti bychom měli dětem dopřát minimálně 15 pokusů, ideálně i více. Cvičení vždy otáčíme i na druhou nohu. Důvodem jsou vyvážené dovednosti i kompenzace pohybu.

Varianty:

Dané cvičení můžeme upravit dle zaměření. Pokud bychom chtěli zvýraznit vedení míče, mohou hráči místo přihrávky a převzetí navádět míč např. krátkým slalolem. Další variantou může být změna organizace a vložení narážčky, kdy by přihrávající hráč přihrával z prostoru na stejné straně jako střílející a míč by si před střelou narazili. Postupem času bychom mohli udělat z průpravného cvičení přidáním obránce herní cvičení a stížit tím celkové podmínky. Změnilo by se však také zaměření cvičení spíše na zakončení po obcházení soupeře. Obránce by mohl být například trenér/rodič nebo později samotní hráči. Výhodou při bránění trenérem/rodičem je, že může přizpůsobit míru odporu jednotlivým dětem a dobře tak individualizovat.

Koučink:

Petře zvládl bys to převzetí míče na jeden dotek? Kam si ten dotek musíš dát, abys byl rychleji připraven střílet? (rovnou před sebe směrem k bráně) Proč je dobré střílet s rameny nad míčem? (protože nepřestřelíme bránu) Filipe viděl jsi brankáře, že stál více napravo? Snaž se vždy před střelou vnímat jeho postavení, abys mohl vystřelit tam, kam brankář nedosáhne.



Cvičení A14: „Kradení míčů“



Cíl:

vedení a kontrola míče, rozvoj vnímání a rychlost rozhodování

Organizace:

Čtverec o straně cca 6m, v každém rohu připraveni dva hráči bez míče (cvičí vždy pouze jeden z nich) a uprostřed čtverce 7 míčů u sebe. Hra končí, když hráč stojí ve svém rohu se třemi míči (V tom případě je již ostatní nemohou „ukrást“).

Popis:

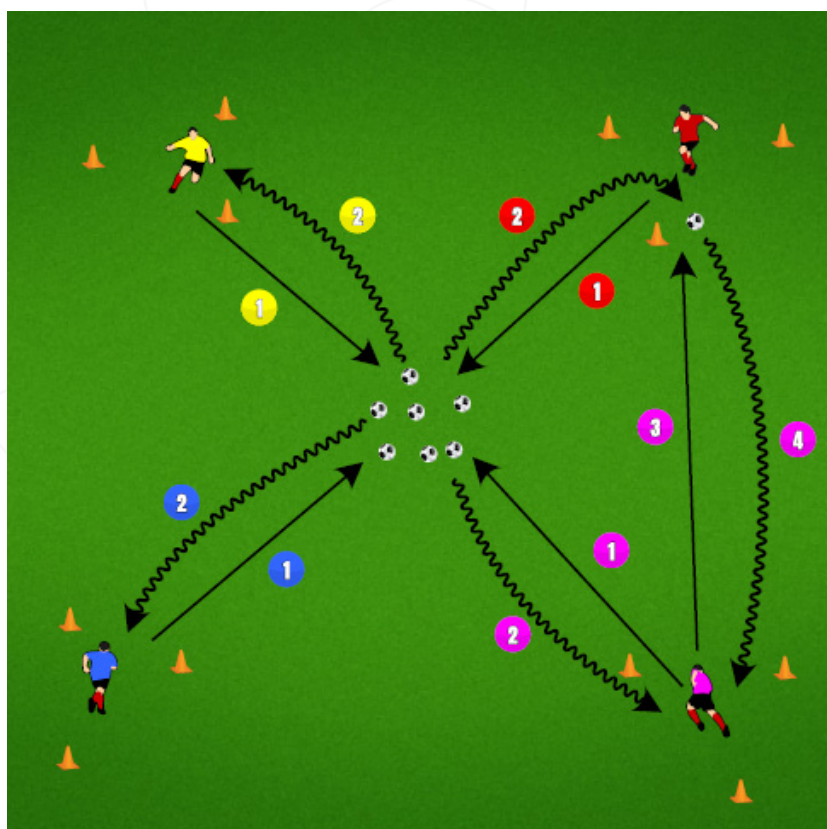
Na signál trenéra či určeného hráče ze čveřice utíkají hráči z rohů čtverce směrem do středu čtverce a dovedou jeden míč do rohu, odkud vybíhali. Pro druhý míč mohou běžet znovu do středu čtverce nebo do ostatních rohů čtverce, kde jej „ukradnou“ svým soupeřům. Druhý míč opět dovedou do svého rohu. Poté běží pro třetí míč, který mohou vzít opět uprostřed (pokud tam ještě nějaký zbyl) nebo v domečku soupeřů. Vyhrává ten ze čveřice hráčů, který má ve svém rohu tři míče. Tím končí hra.

Varianty:

1. varianta - Prohrává ten, kdo má ve svém rohu pouze 1 míč (Je to nejkratší verze, při které hráči běží pro míč a zpět pouze 2x)
2. varianta - Vyhrává ten, kdo naopak získá 3 míče co nejrychleji.
3. varianta - Cvičení lze využít i na rozvoj startovní rychlosti, případně agility pokud míče nosíme rukama nebo místo máčů nosíme mety.d..)

Koučink:

Terezko, kam si můžeš běžet pro druhý míč (do dalších rohů). Jirko, co všechno musíš vnímat, aby ses správně rozhodoval o tom, kam běžet? (umístění všech míčů, pohyb protivníků).



Cvičení A15: „Přihrávky tří barev“



Cíl:

kognice, koordinace, výběr místa + přihrávky po zemi

Organizace:

Prostor o velikosti cca 15 x 15 m (dle počtu hráčů). Hráči jsou rozděleni do trojic/čtveřic na 3 nebo 4 barvy (dle počtu). Trenéři nahazují tenisáky.

Popis:

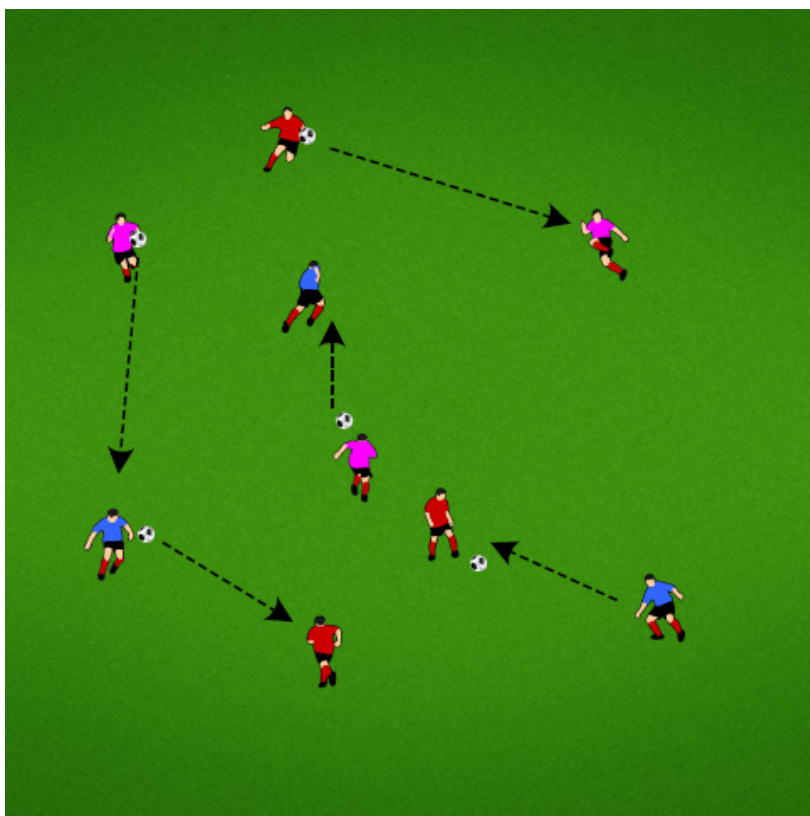
Děti se pohybují v prostoru, a přihrávají si rukou míč v přesně daném pořadí např. (žlutí modrým, modří červeným, červení žlutým). Trenér se pohybuje mezi nimi a pro rozvoj kognice a vnímání jim nahazuje ještě tenisák, který mu děti obratem vrací. Tím přepínají svou pozornost a učí se vnímat více podnětů najednou. Nabádáme děti ke komunikaci podobně jako v utkání, kde si hráč bez míče říká o míč jak svým pohybem, tak i verbálně. Současně podněcujeme u dětí co největší množství přihrávek, které za jednotku času zvládnou. Tím opět klademe nároky na rychlost vnímání, rozhodování a následného provedení.

Varianty:

Pro stížení můžeme v průběhu po několika minutách otočit směr přihrávek, tak aby se vyměnily barvy od koho dítě míč přijímá a komu přihrává. Následně dáme míč ve stejné organizaci na zem a hrajeme nohama. Hráče nabádáme, aby se snažili vidět co největší část hřiště a po odehrání míče opět kontrolovali prostor kolem sebe. Tím získají potřebné množství informací pro svůj další pohyb.

Koučink:

Jirko jak rychle dokážeš po přihrávce přepnout do nabídky a nabíhání? (snažíme se o co nejrychlejší přepnutí pozornosti i pohybu). Maruško, když odehraješ míč, kam je dobré se hned podívat? (kolem sebe, znovu zkontrolovat prostor).



Cvičení A16: „Mraveniště“



Cíl:

vedení míče, změna směru, orientace v prostoru, obcházení

Organizace:

Org. chaos - Vymezený prostor cca 10 x 10 m (dle počtu hráčů), každé dítě má míč.

Popis:

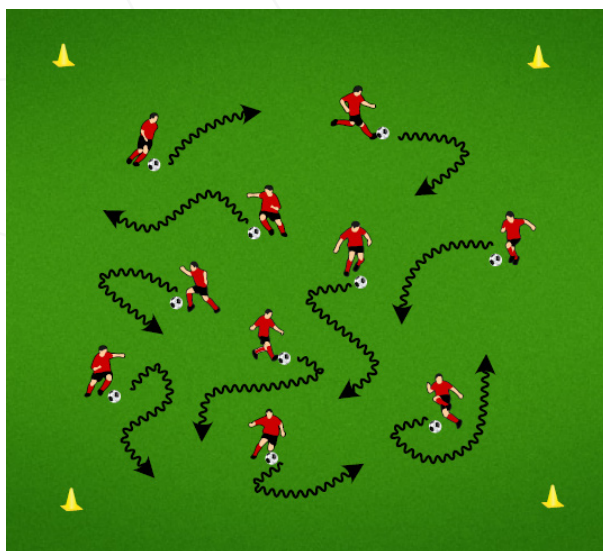
Vhodná organizace na začátek v podstatě každé TJ, kdy můžete využít čas např. na přípravu následujících cvičení. Děti se pohybují volně ve vymezeném prostoru, každé dítě má míč a zkouší si všechny možné dovednosti ve vlastním tempu. Děti se navzájem vyhýbají a slouží si navzájem jako pasivní obránci, kteří si jen zavazí, ale neodebírají si navzájem míč.

Varianty:

1. varianta - Vedou míč jen druhou nohou.
2. varianta - Dáváme konkrétní zadání, jakým způsobem mají vést děti míč - např. jen vnitřním + vnějším nártem (palec - malíček) jen převalováním, jen podrážkou vpřed/vzad atd.
3. varianta - Můžeme také zadávat jednotlivé kličky, které již děti znají - např. přešlapovačka, koloběžka atd.
4. varianta - Můžeme si hrát s tempem provádění - rychlost 1 = traktor, rychlost 2 = octávia, rychlost 3 = ferarri. Děti mění rychlost dle našeho pokynu.
5. varianta - Pokud je nás na tréninku více trenérů nebo oslovíme rodiče, můžeme se do prostoru přidat jako obránci a odebírat dětem míč. Výhodou je, že můžeme ke každému dítěti přistupovat individuálně a vytvářet na něj tlak úměrný jeho dovednostem.
6. varianta - děti v průběhu vedení plní úkoly - např. mají se dostat na všech stranách čtverce mimo čtverec, kde se předem danou zasekávačkou vrací zase zpět dovnitř. Tím si zdokonalují konkrétní dovednost.

Koučink:

Lucko proplétáme se mezi sebou a máme úkol se vyhnout všem ostatním dětem. Snaž se hledat volné místo, kam bys míč vyvedla. Jirko jak daleko si můžu dát míč od nohy, když nás tady je tolik? (vedeme míč nakrátko) Občas děti hlásí, že již mají hotovo. Vysvětlujeme jim, že v takovém cvičení neexistuje nic jako hotovo. Že je to čas, ve kterém si mohou děti vyzkoušet co nejvíce kliček, klamání, doteků atd a učíme je efektivně využívat čas na tréninku pro vlastní zlepšení.



Silově-rychlostně- obratnostní cvičení

Cvičení B1: „Agility mezi brankami“



Cíl:

agility - změny směru, reakční rychlost, akcelerace, decelerace

Organizace:

Do prostoru cca 15 x 15 m rozmístíme překážky (branky, kužely, tyče, lavičky..) Děti rozdělíme do dvojic, ideálně ryhlostně podobné k sobě.

Popis:

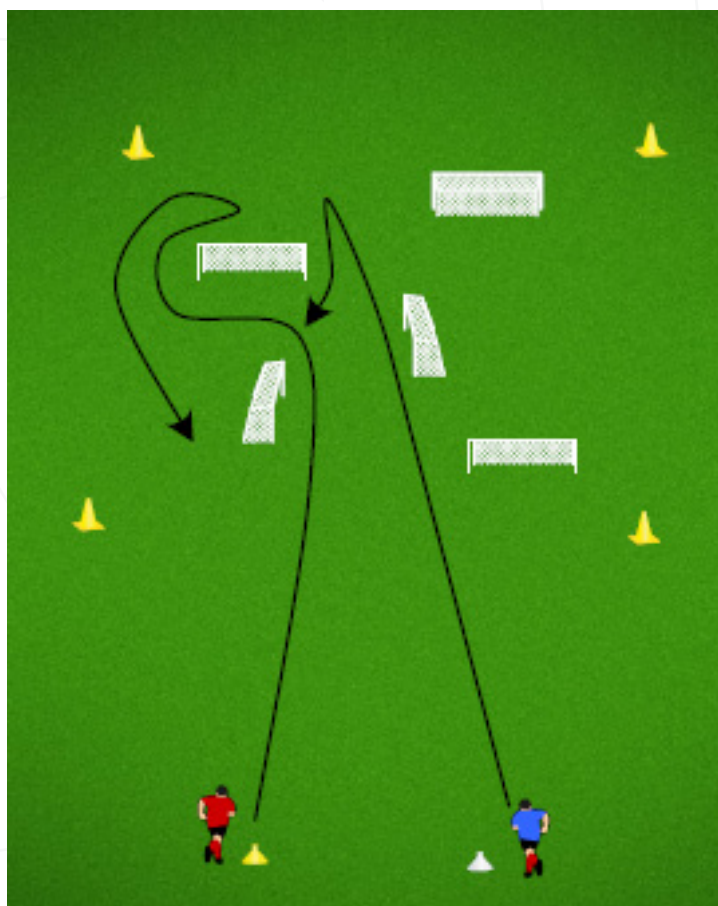
Na signál trenéra (písknutí, tlesknutí) vbíhají do prostoru s překážkami dvě děti. Jeden chytá druhého - role jsou předem určeny. Hrajeme opa - pla = po chycení utíkám pryč, protože mě chycený okamžitě chytá zpátky. Celkový čas jednoho intervalu by měl být ideálně do 10 s. Někdy můžeme čas lehce natáhnout na cca 15 s (to když vidíme, že se děti v průběhu zastaví za překážkou a nejsou tak v maximálním možném pohybu). Po cca 10-15 s pískneme a to je signál pro tuto dvojici, která končí a současně signál pro novou dvojici, která vbíhá do hřiště. V této organizaci, kdy u dětí rozvíjíme agilitu, si můžeme dovolit větší zástupy tak, aby si děti dostatečně odpočinuly před dalším opakováním. V mladší přípravce je ideálním počtem na toto cvičení cca 12-14 dětí. Ve větším počtu jsou již prostoje poměrně dlouhé a děti ztrácí pozornost. Ačkoliv nedosáhneme předepsaných intervalů zátěže a odpočinku pro rozvoj rychlosti, což je poměr alespoň 1:10, v této kategorii nám to nevadí a pracujeme s intervaly spíše intuitivně tak, aby měly děti dostatek síly jít naplno. Celé cvičení opakujeme cca 6-8x.

Varianty:

Můžeme prostor zvětšit, přidat překážky a v jeden čas pouštět na hřiště dvě dvojice. Organizace ale zůstává stejná. Stále se chytají navzájem jen dvě děti a druhé dvojice si jakoby nevšímají, ale přitom ji musí vnímat, aby se nesrazily. Můžeme měnit i způsoby startování - např. saháme nové dvojici na záda a tím ji zpouštíme nebo jeden z hráčů startuje první a druhý na něj musí reagovat. Tím, že nestartujeme sluchovým signálem, vytváříme větší nároky na pozornost dětí. Děti v prostoru musí vnímat další podnět a končí svou hru v okamžiku, kdy jim na hřiště vbíhají další hráči.

Koučink:

Martinko když chytáš, snaž se nezastavovat a i když Jitka za překážkou zastaví, vyber si jednu stranu a snaž se ji pořád co nejrychleji chytit. Honzo aby tě Jirka nechytí, jak je nejlepší měnit směr kolem překážek? (ideálně ostré změny bez velkých obloučků).



Cvičení B2: „Honička tří barev“

Cíl:

agility - změny směru, reakční rychlost, akcelerace, decelerace, kognice

Organizace:

Velikost prostoru 10-15 x 10x15m (dle počtu hráčů). Děti rozdělíme do tří barev (žlutá, oranžová, modrá). Každá barva má jeden míč v ruce.



Popis:

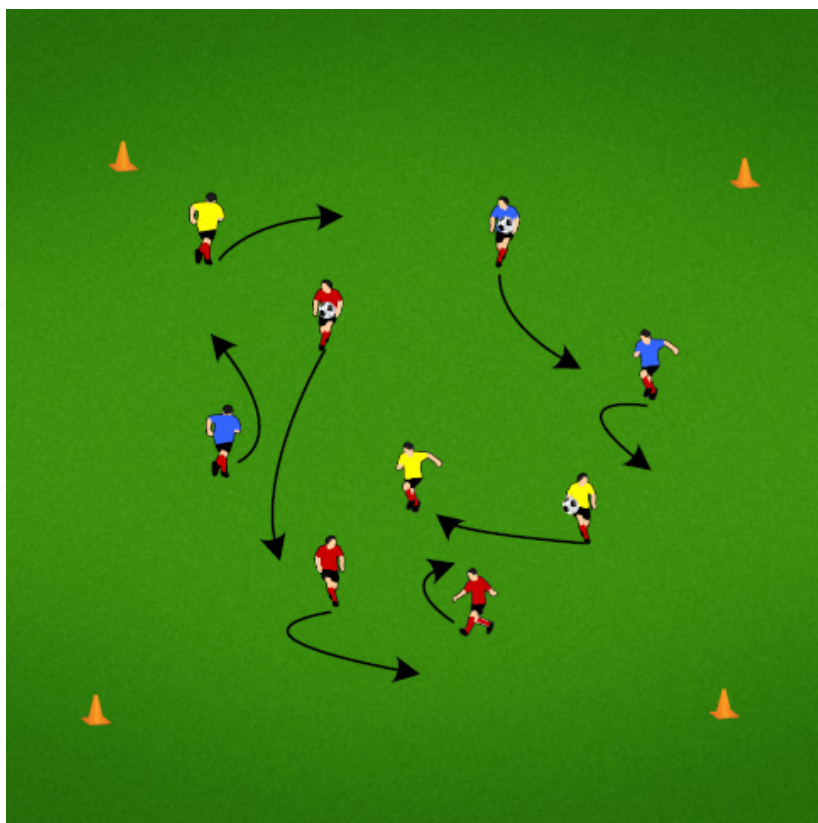
Děti jsou rozděleny na tři barvy. V každé barvě má jedno dítě míč v ruce. Hraje se honička tak, že žlutý hráč s míčem chytá jen oranžové bez míče, oranžový hráč s míčem chytá jen modré bez míče a modrý hráč s míčem chytá jen žluté bez míče. Baba se předává dotykem míče. Tím se v průběhu hry mění i počty honičích hráčů a zvyšují se tak nároky na vnímání dětí.

Varianty:

Velikost prostoru upravujeme dle počtu dětí a jejich celkové úrovně. Bud' můžeme časoprostorový tlak zvýšit zmenšením hřiště, či snížit zvětšením hřiště. Také počty míčů ve hře budou určovat náročnost hry. 1. varianta - Viz video. 2. varianta - Hru můžeme hrát také fotbalově nohama ve stejném režimu. 3. varianta - Míč má každý a může chytat všechny děti v předem určené barvě, ale současně může být i kdykoliv chycen. V takovém případě si děti počítají kolikrát byly chyceny/někoho chytily. Tato varianta již patří k těm náročnějším. Žádoucí je také po určitém čase změnit pořadí barev, aby děti musely neustále vnímat a rozvíjely tak své kognitivní funkce.

Koučink:

Jirko, co musíš udělat hned potom, co někoho chytíš? (Rychle najít chytače ze třetí barvy, aby Tě hned nechytí). Lucinko můžeš nějak toho chytače oklamat? Co můžeš použít? (klamavé pohyby, rychlé změny směru, naznačení...).



Cvičení B3: „Starty a vytlačování soupeře“



Cíl:

agility - změny směru, reakční rychlost, akcelerace, decelerace. Nabírání hráčů v obranné fázi.

Organizace:

Prostor o velikosti cca 10 x 15 m. Dle varianty buď malé branky nebo tyče.

Popis:

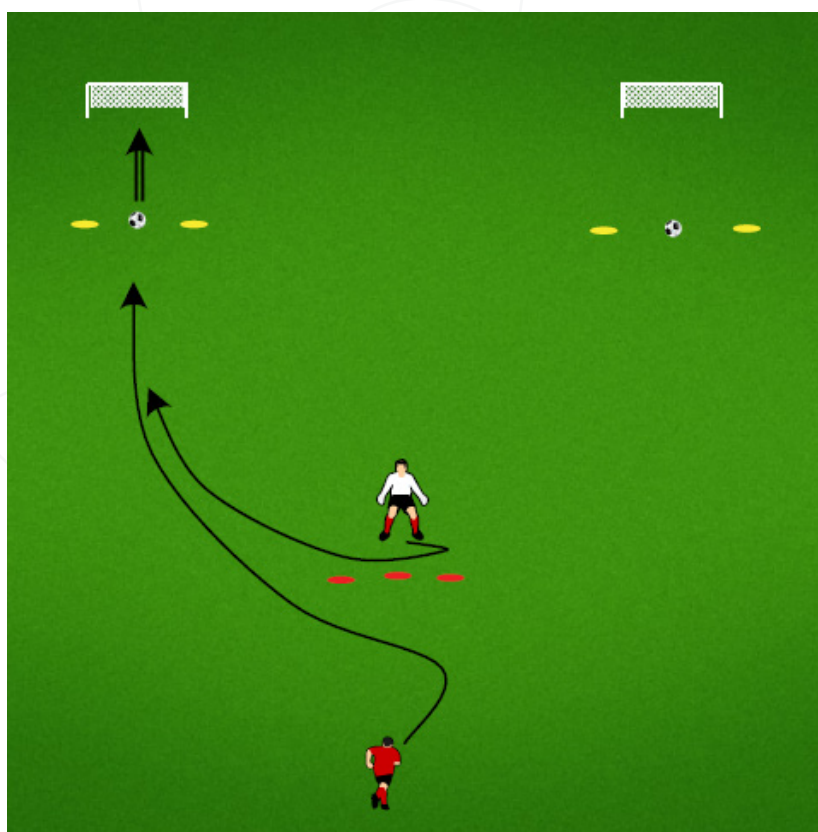
V první variantě hrají děti na policajty a zloděje. Zloději mají za úkol se dostat za policistu a proběhnout mezi dvěma tyčemi. Policista se snaží zloděje chytit. Když se mu to podaří, má bod. Po cca 3-4 pokusech si mění role. Ve druhé variantě vbíhá policista i zloděj diagonálně. Policajt má tak výhodu bočního postavení a může zloděje lépe vytlačet na jednu stranu. Ve třetí variantě se snaží policista již zloděje nechytat, ale navázat svůj pohyb s jeho pohybem, dostat před něj ruku, rameno a ideálně celým tělem mu zabránit dostat se do vymezeného prostoru. Simuluje tím obranné postavení v utkání, kdy se snaží po kličce soupeře navázat jeho pohyb a dostat se před něj tělem.

Varianty:

Viz popis cvičení. Můžeme upravovat velikost a tvar prostoru a místo, odkud jednotliví hráči vybíhají.

Koučink:

Honzo, můžeš si Frantu nahnat na jednu stranu? Jak to uděláš? (Boční postavení mírně ze šikma, abych zavřel jednu stranu a druhou jakoby otevřel). Míšo, co všechno můžeš v tom osobním souboji využít? (ruku, rameno, celé tělo).



Cvičení B4: „Sprintérský souboj dvojic“



Cíl:

reakční rychlost, akcelerace

Organizace:

Velikost prostoru cca 20 - 30 m, uprostřed dvě mety naproti sobě, na každé straně proběhová branka z tyčí.

Popis:

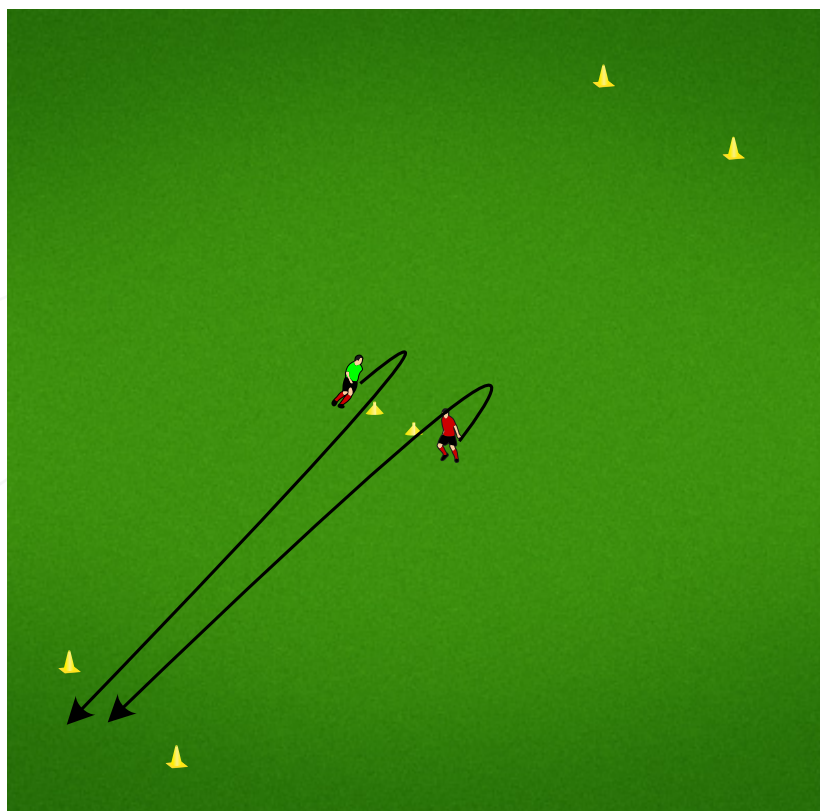
Dva hráči stojí naproti sobě. Určující hráč startuje k jedné z branek, reagující se jej snaží chytit před bránou. V případě, kdybychom chtěli rozvíjet maximální rychlost, je třeba vzdálenost běhu alespoň 15-20 m. Dle počtu hráčů sledujeme intenzitu. Pokud upadá, je dobré dát dětem delší pauzu, např. minutu. Hráči si po určitém počtu opakování mění role nebo se střídají průběžně. Je dobré, pokud mezi sebou hráči soutěží a počítají si body.

Varianty:

1. varianta - Určující hráč vyráží bez klamavého pohybu.
2. varianta - Určující hráč využívá klamavé pohyby.
3. varianta - Chytající hráč nechytá rukama, ale snaží se dostat ramenem před utíkajícího, dostat se do branky dříve než on a využít tak fotbalového způsobu osobního souboje „rameno na rameno“.

Koučink:

Maruško, můžeš Elišku nějak oklamat? Jak? (klamavými pohyby). Jirko dokážeš se dostat před Martina ramenem a vytlačit ho stejně jako v utkání?



Cvičení B5: „Podsekávání rukou“

Cíl:

síla, střed těla

Organizace:

Vytvořit dvojice - bez pomůcek



Popis:

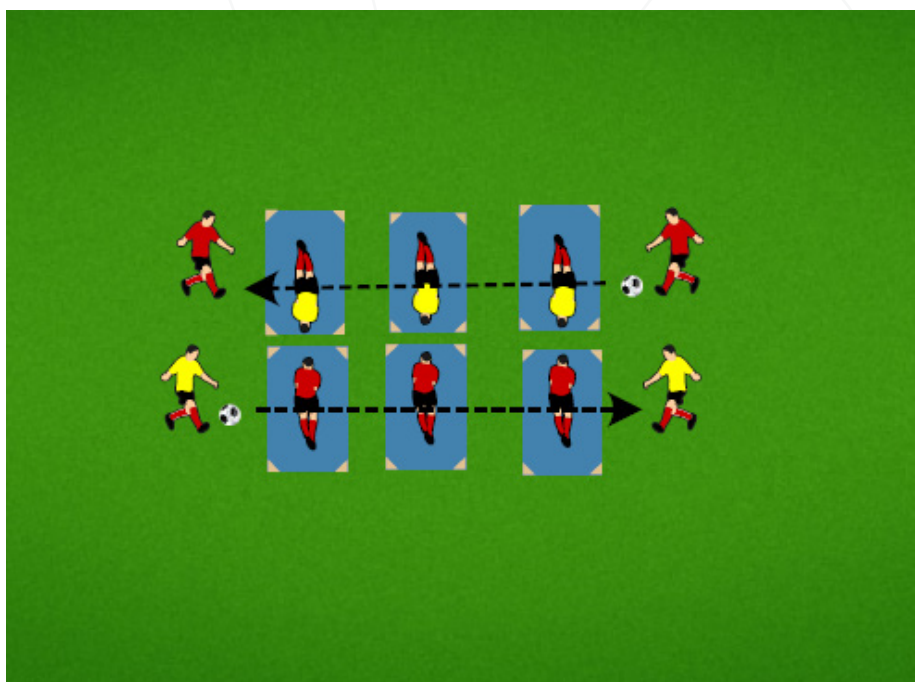
Hráči vytvoří dvojice a zapřou se do vzporu ležmo hlavami k sobě. Jejich úkolem je navzájem si podtrhnout ruce a shodit tak soupeře. Pokud se to podaří, hráč má bod.

Varianty:

1. varianta - Dané úpoly můžeme organizovat tak, že k sobě dáme do dvojic podobně velké a silné děti, abychom zajistili optimální výzvu.
2. varianta - Může být např. turnaj = dvojice hrají do tří bodů. Vítěz pak vyzve vítěze vedlejší dvojice, poražený pokračuje dál s poraženým. Tímto způsobem pokračujeme až k úplnému vítězi a současně zajistíme opakování i dětem, které prohrály. Výhodou této varianty je, že můžeme nechat vyniknout i děti, které jsou třeba dobře fyzicky připravené nebo tělesně akcelerovaní, ale třeba ve fotbalých soutěžích často nevyhrávají.
3. varianta - úpoly organizujeme principem zipu = všechny dvojice začnou ve stejný čas a hrají např 12 -15 sekund, poté se celá jedna strana posune o jednoho hráče a hráč z konce přejde na začátek. Tím zajistíme, že se každý hráč potká s každým, takže silnější se slabším i naopak. Simulujeme tím např osobní souboje v utkání, kde se také potká velký s malým. Navíc přechod využijeme jako interval odpočinku.
4. varianta - organizace ve trojicích, kdy dva cvičí a jeden z nich se dívá a opravuje správné provedení - aby se děti neprohýbaly v zádech.
5. varianta - děti se zvednou do vzporu ležmo a pod jejich těly si hráči přihrávají míč - viz. obrázek

Koučink:

Terezko snaž se být v rovině jako prkno, ať se neprohýbáš v zádech. Filipe, co se stane, když ti zadek spadne na zem? (budou tě bolet záda).



Cvičení B6: „Přetahování o míč“

Cíl:

síla - celé tělo, core

Organizace:

Dva hráči soutěží proti sobě. Ve dvojici mají jeden míč.



Popis:

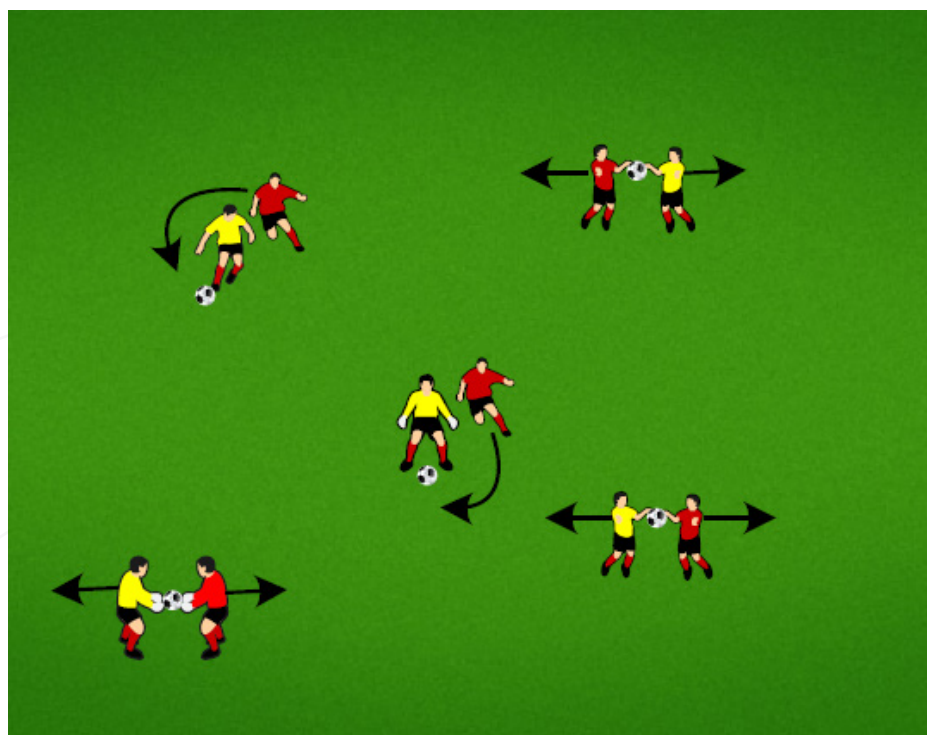
Hráči vytvoří dvojice a přetahují se vzájemně o míč, který drží oba rukama před tělem. Vyhrává ten, kdo jej získá pro sebe. Ve druhé variantě jeden hráč brání fotbalovým způsobem tělem míč. Druhý se jej snaží dotknout. Startování je dobré nechat na dětech, podporujeme tak jejich vzájemnou komunikaci. Hráči si za získání míče počítají body. U bránícího hráče můžeme sledovat, zda dokáže míč správně krýt tělem, využít v osobním souboji rameno i ruku a míč tak fotbalově uchránit.

Varianty:

1. varianta - Hráči drží míč v rukou před tělem - snažíme se o tah, nikoliv škubání.
2. varianta - Hráči mají míč na zemi. Jeden z nich míč fotbalovým způsobem brání, ale nedotýká se jej. Druhý hráč se jej snaží dotknout.
3. varianta - Jeden z hráčů se snaží míč udržet ve čtverci cca 2 x 2 m a může s ním pracovat. Druhý se mu jej snaží fotbalově vzít.

Koučink:

Kamile, je potřeba zpevnit celé tělo, zatnout ruce a zapřít se pořádně nohama. Zvládneš mi to teď ukázat?



Cvičení B7: „Úpoly ve trojicích s rozhodčím“



Cíl:

síla - celé tělo, core

Organizace:

Děti rozdělené do trojic, velikost prostoru cca 2 x 2 m.

Popis:

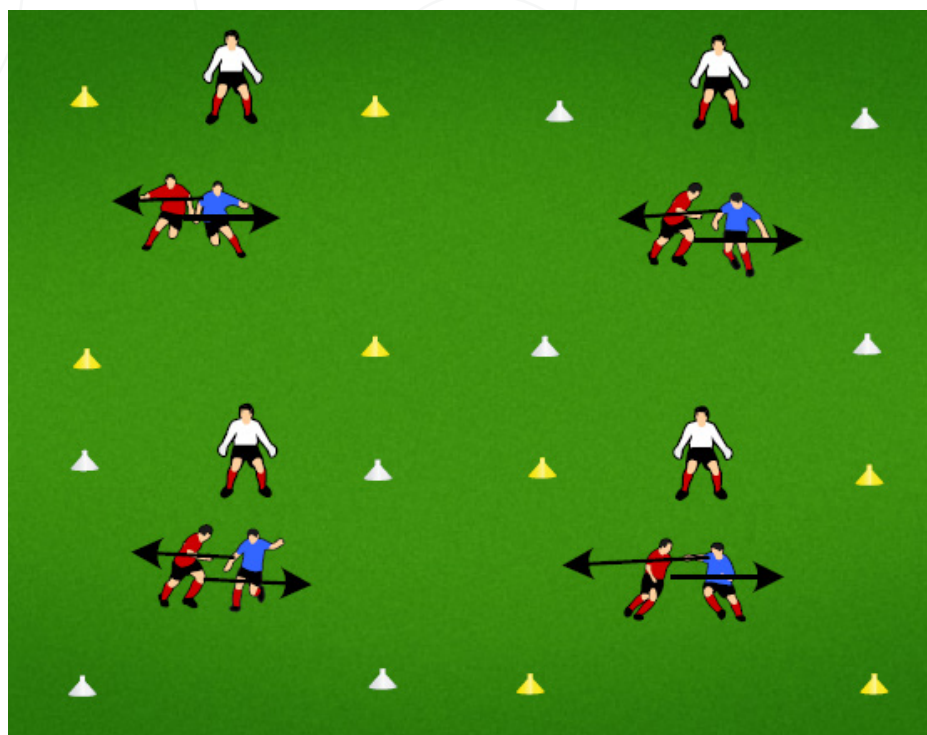
Děti rozdělíme do trojic a každá trojice má svůj vymezený čtverec cca 2 x 2 m. Dvě děti stojí uvnitř čtverce a určeným způsobem mají za úkol dostat protihráče ze čtverce. Třetí hráč stojí mimo čtverec a je v roli rozhodčího, který rozhoduje o tom, kdo z dvojice vyhrál. Tím se děti učí přijímat rozhodnutí vrstevníků a současně si všichni vyzkouší roli toho, kdo rozhoduje. Dáváme tak vědomě komunikaci mezi dětmi, aby se domlouvaly mezi sebou.

Varianty:

1. varianta - děti skáčí po jedné noze a ramenem mají za úkol vytlačit protihráče ze čtverce.
2. varianta - Děti mají za úkol judistickým/zápasnickým způsobem vytlačit protihráče ze čtverce. Využívají k tomu ruce a celé tělo.
3. varianta - Uprostřed čtverce stojí míč. Jeden z dvojice jej brání a musí zabránit tomu, aby se jej protihráč dotkl. Ten má naopak za úkol se jej jakoukoliv částí těla dotknout.
4. varianta - Děti brání fotbalovým „oplocením“ míče. Jeden hráč fotbalově brání míč, druhý se jej snaží dotknout.

Koučink:

Pepo zpevni se a zapři se pořádně oběma nohama. Když budeš zpevněný, tak to vytlačování půjde lépe. Kluci teď to nemůžu rozhodnout já. Od toho tam máte rozhodčího a ten to rozhoduje.



Cvičení B8: „Úpoly s judo pásky“

Cíl:

síla - celé tělo, core

Organizace:

Dva hráči soutěží proti sobě. Ve dvojici mají jeden judo pásek. Později vytvoří trojice a soutěží v přetlačování trojic.



Popis:

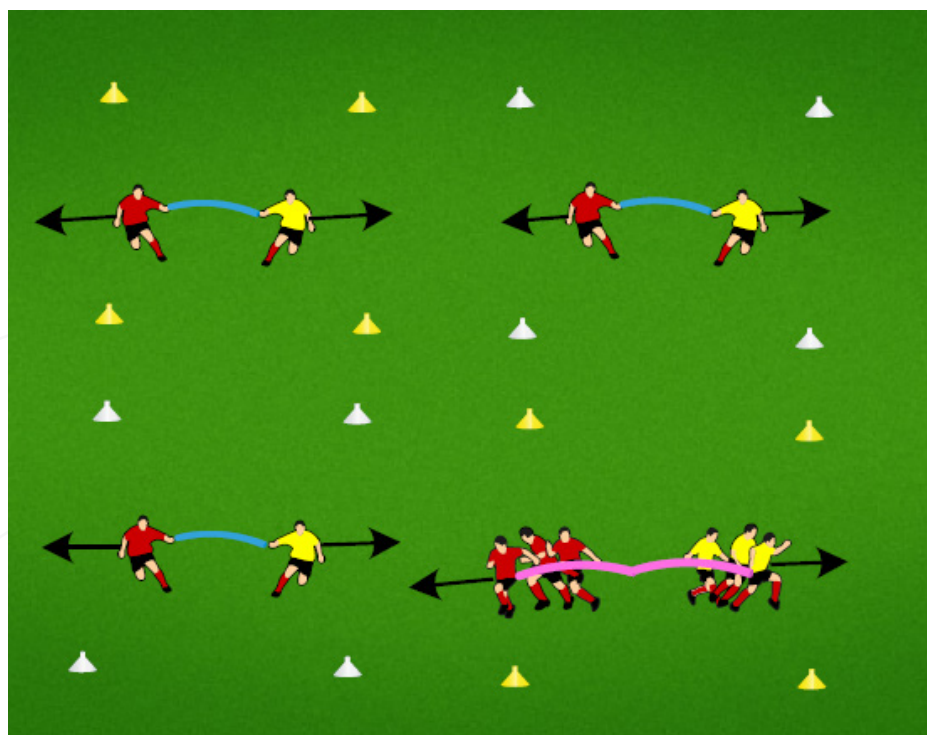
Dva hráči mezi sebe napnou judo pásek. Neškubají, naopak vytvoří oba tahem napětí a teprve potom hrají naplno. Cílem je protihráče přetáhnout na svou polovinu vymezenou čarou uprostřed. V tomto cvičení lze hezky vytvořit např. turnaj pavoukovým způsobem, výherci k sobě, poražení k sobě. Vytvoříme tak postupem času optimální výzvu pro každého a každý si tak vyzkouší více soupeřů.

Varianty:

1. varianta - Přetahují se ve stoje.
2. varianta - Přetahují se v kleku.
3. varianta - Přetahují se ve trojicích.
4. varianta - Přetahují se s trenérem.

Koučink:

Petře je dobré být nahnutý dopředu nebo spíše dozadu? (spíše dozadu) Dokážeš tahat celým tělem, ne jen rukama?



Cvičení B9: „Kohoutí zápasy“

Cíl:

síla - dolní končetiny, core

Organizace:

Tři hráči, dva se vytlačují, třetí je rozhodčí. Mety na vymezení prostoru.

Popis:

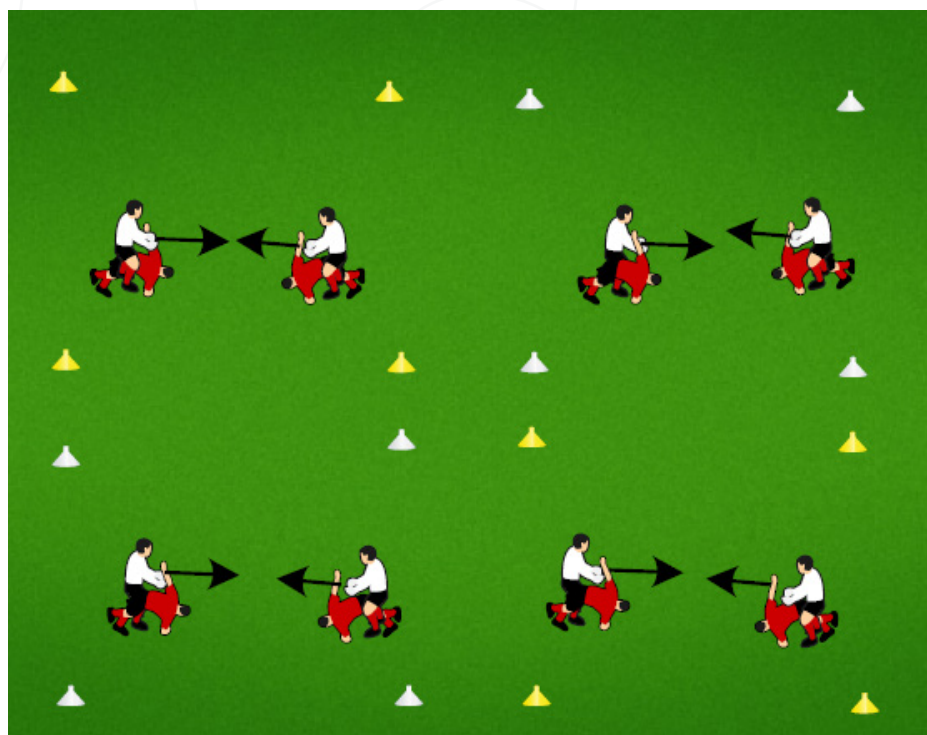
Dva hráči skáčou na jedné noze a vytlačují se rameny z vymezeného prostoru. Třetí hráč je rozhodčí. Bod získává hráč, který svého soupeře vytlačí mimo čtverec nebo když donutí druhého kohouta šlápnout na zem oběma nohama. Po skončení akce si vymění hráči role. Jeden z kohoutů jde dělat rozhodčího, rozhodčí jde naopak hrát kohoutí zápas.

Varianty:

1. varianta - Hráči skáčou na jedné noze.
2. varianta - Hráči se vytlačují tak, že jsou zaháknutí o předloktí.

Koučink:

Amálko jak můžeme v této hře vyzrát na soupeře? (můžeme tlačit, naznačovat i uhýbat).



Cvičení B10: „Ball mastery s tenisákem“

**Cíl:**

koordinace, horní dolní polovina těla, levá i pravá hemisféra, kognice

Organizace:

Prostor o velikosti cca 10 x 10m, děti rozděleny do dvojic. Každá dvojice má míč a tenisák.

Popis:

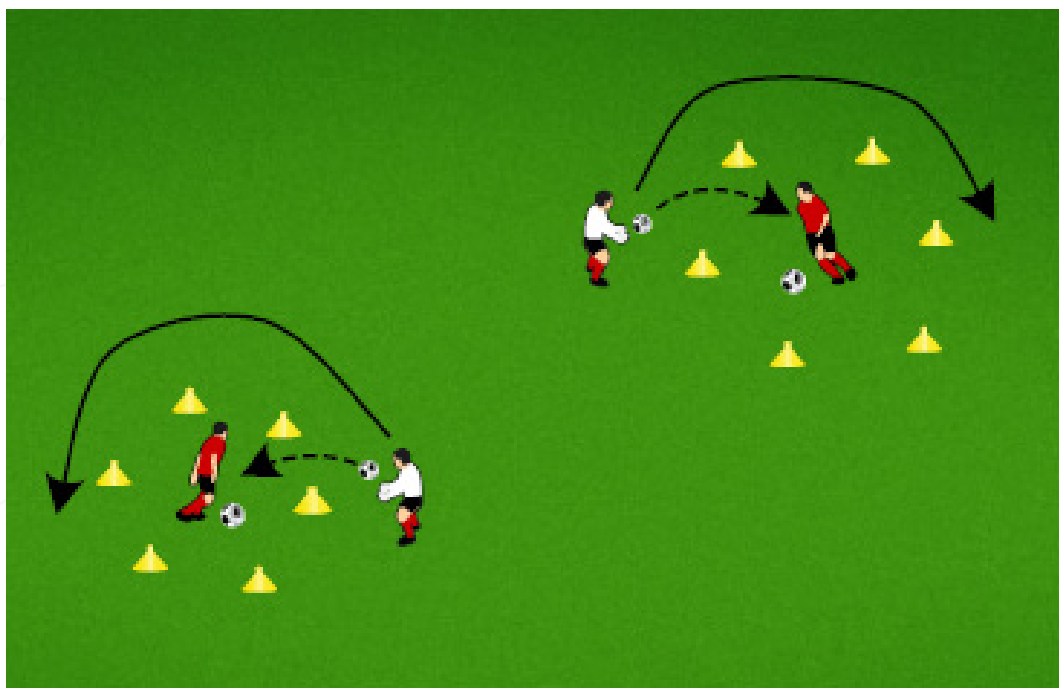
Jeden z dvojice pracuje s míčem u nohy, druhý mu rukou háže do ruky tenisák.

Varianty:

Trenér mění způsob práce s míčem - např. nášlapy, ping pong mezi placírkami, převalování. Hráč bez míče mění místo a posouvá se dokola kolem hráče s míčem. Stížením může být varianta, kdy s míčem u nohy pracují oba dva hráči. Velikost míčů je možné měnit a můžeme vyměnit i samotné míče tak, že si hází velkým a nohou ovládají malý.

Koučink:

V tomto cvičení nám jde primárně o to, aby děti dokázaly vnímat oba míče a rozložily svou pozornost mezi více vjemů (dva míče a pohyb kamaráda) a dokázaly koordinovat horní i dolní polovinu těla současně a propojit i levou stranu s pravou. Fotbalový míč je v tomto případě spíše doplněk.



Cvičení B11: „Zrcadlo“

Cíl:

obratnost, síla, změny poloh, reakční rychlost, akcelerace

Organizace:

Dva čtverce cca 2 x 2m naproti sobě. Kužely nalevo a napravo od čtverců ve vzdálenosti cca 5-8m.



Popis:

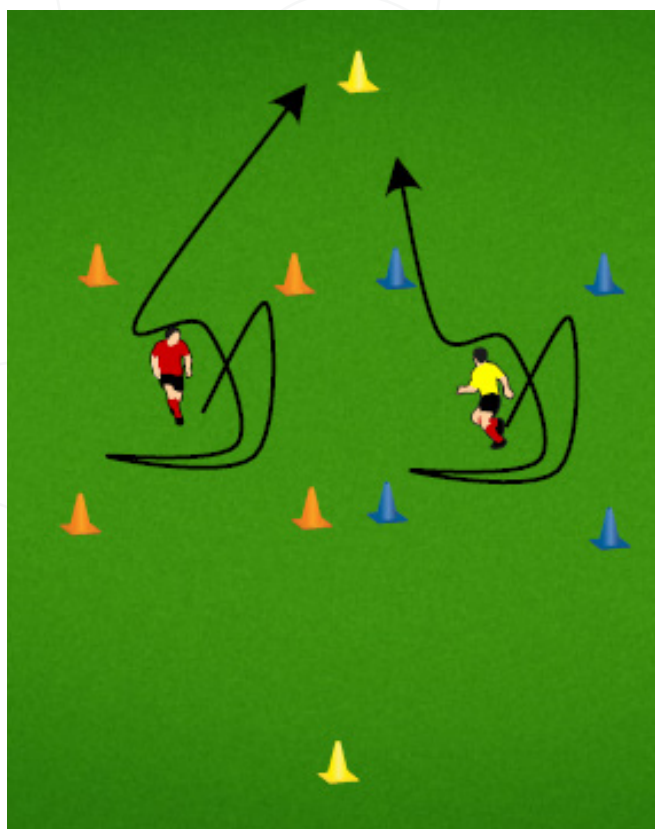
Dva hráči se postaví každý do svého čtverce. Jeden předcvičuje = co nejrychleji dělá 3 obratnostní prvky a vždy mezi nimi stoupne. př. leh na břicho - vztyk - sed - vztyk - leh na záda vztyk. Druhý hráč se snaží vše co nejrychleji opakovat. Po třech cvicích předcvičující vyráží co nejrychleji k jednomu z kuželů na straně. Druhý se snaží být u kuželu dříve. Kdo tam bude první, má bod. Role se ve dvojici mění buď po každém cviku nebo např. po třech opakováních.

Varianty:

1. varianta - Po třech obratnostních cvicích má za úkol předcvičující chytit opakujícího dříve, než se opakující hráč dotkne jednoho z kuželů po stranách.
2. varianta - Mety čtverce lze využít jako 4 body, které musí předcvičující oběhnout v různém pořadí, druhý hráč po něm co nejrychleji opakuje. Cvičení však mění charakter od obratnosti více k reakční rychlosti a akceleracím a deceleracím.

Koučink:

Bořku teď je to opravdu závod. Dokážeš být tak rychlý jako Přemek a po těch třech cvicích ho chytit? Děti hrajeme fair play. Opravdu se po každém cviku postavíme na nohy - využijeme to potom v zápase. Když spadneme a zase rychle vstaneme, můžeme získat míč dřív než soupeř.



Cvičení B12: „Žvýkačka“

Cíl:

síla celého těla, core

Organizace:

Několik žíněnek dle počtu hráčů, lze trénovat i bez žíněnek venku na trávě.



Popis:

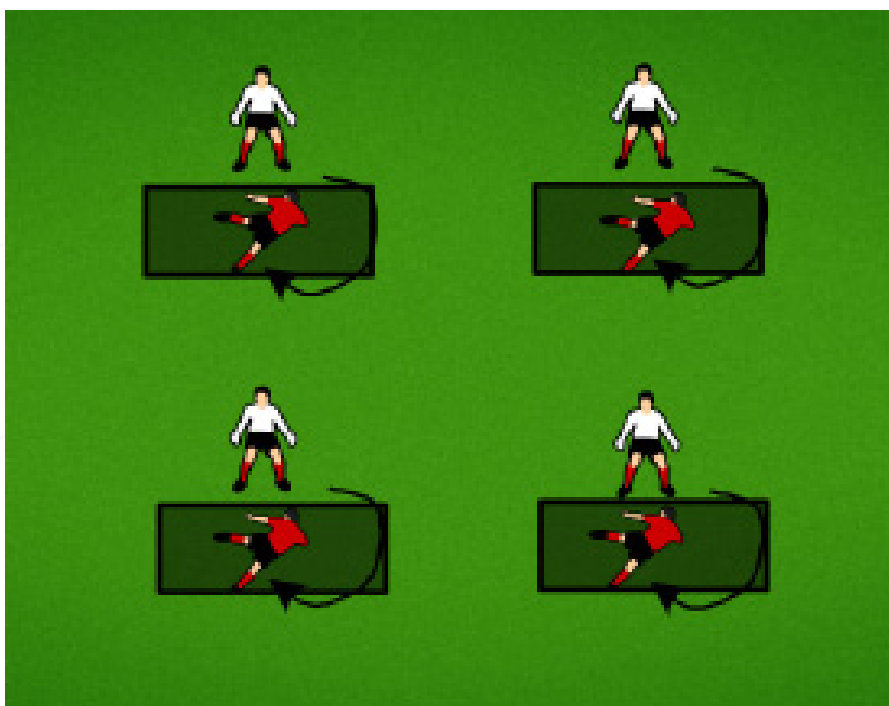
Jeden z hráčů si lehne na břicho a přilepí se jakoby žvýkačkou co nejpevněji k zemi. Druhý hráč má za úkol jej zápasnickým způsobem otočit za záda. Jsou zakázány údery, využívat páky, kloubit rameno atd. Dbejme na bezpečnost dětí. Primárně se snažíme vysvětlit, že se snažíme využít sílu celého těla včetně nohou, pořádně zabrat a hráče otočit spíše zápasnickým/judistickým způsobem. Po určité době si hráči mění role. Tento druh úpolů jde hrát také turnajově. Vítězové k sobě, poražení k sobě. Je dobré také soupeře střídat, aby si i slabší vyzkoušel silnějšího a naopak. Hra jde v neposlední řadě využít pro vyniknutí pohybově slabších, ale silnějších dětí.

Varianty:

1. varianta - Jeden z dvojice začíná v pozici parteru (vzpor o natažené ruce, na kolenou) Druhý hráč jde z boku a tahem nebo tlakem na hrudník se snaží soupeře shodit na zem. Hráč v parteru se snaží co nejdéle vydržet v dané pozici.
2. varianta - Dva hráči leží vedle sebe na zemi každý opačným směrem tak, aby leželi hlavou vedle pánve soupeře. Oba položí svou pravou dlaň na pravé rameno soupeře a na společný signál se snaží oba posadit a současně v posazení zabránit soupeři.

Koučink:

Kluci a holky hrajeme fairplay. Tzn. že se snažíme opravdu po každém cviku jít do stoje a pak udělat poctivě další cvik. Když to budete šidit, tak sice možná vyhrajete, ale my se učíme vyhrát poctivě a ne tím, že něco ošidíme.



Cvičení B13: „Skupinový driblink s míčem“



Cíl:

rytmika, chytání míče, koordinace

Organizace:

Každý hráč má svůj míč v ruce. Na zemi můžeme pro orientaci vyznačit z placatých met kruh tak, aby měl každý hráč svou značku.

Popis:

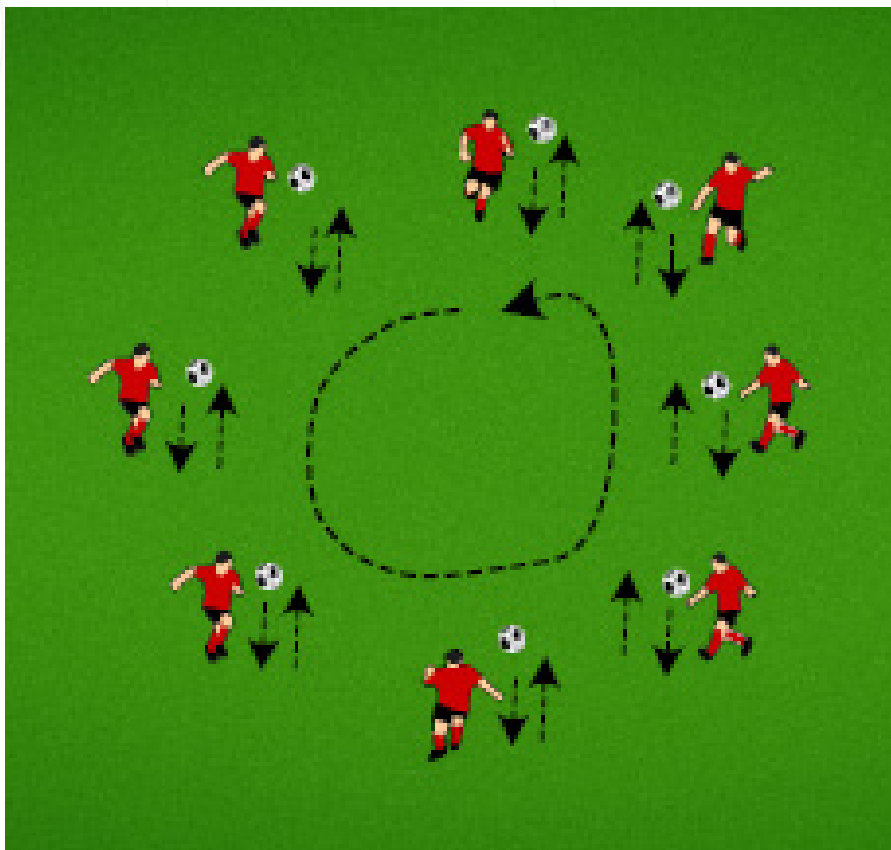
Učíme děti bouchnout 4x míčem všichni najednou. Třikrát chytí zpátky svůj míč na místě. Po čtvrtém bouchnutí se posunou doprava a chytí míč kamaráda po pravé ruce. Dbáme na kvalitu provedení. Neapelujeme na rychlost, ale na správnost a načasování synchronizovaného bouchnutí.

Varianty:

1. varianta - Učíme jednoduchou variantu viz popis. Můžeme také upravit počty hráčů tak, že začínáme v menších počtech např po 4-6 hráčích v kruhu.
2. varianta - Učíme varianty na různý počet bouchnutí.
3. varianta - Střídáme strany, na kterou se posouváme.
4. varianta - Posouváme se o jedno místo po každém bouchnutí. 5. varianta - míč chytáme a boucháme jen jednou rukou.

Koučink:

Jindro pojdme nejdříve pomalu a opravdu poslouchej, kdy trenér říká „bum“. Potřebujeme bouchnout všichni najednou ve stejný moment. Zválneme to všichni najednou?



Cvičení B14: „Rybičky, rybáři s míčem i bez“



Cíl:

výběr místa, vedení míče

Organizace:

Rybičky se snaží proběhnout na druhou stranu za rybáře. Koho rybář chytí, stává se také rybářem. Rybář se nesmá za rybičkami vracet. Hraje se až do chvíle, kdy nezbyde ve hře žádná rybička.

Varianty:

1. varianta - Rybičky mají míč.
2. varianta - Rybáři se drží za ruce.
3. varianta - Rybáři mohou běžet i zpět za rybičkou s míčem.

Další varianty:

Podobné pohybové hry jako např. Ocásky, mrazík a další..

Koučink:

Františku kam poběžíš, když jsi rybička? (Co nejdál od rybáře a snažím se mu utéct). Jirko, jak daleko máme míč od nohy? (Podle situace, ve schrumáži nakrátko. Když chci zrychlit, můžu si dát delší dotek).



Fotbalové hry a herní cvičení

Cvičení C1: „Vbíhání do čtverce“

Cíl:

1v1 jak v útočné, tak obranné fázi

Organizace:

Prostor o velikosti cca 5 x 10 m. Každý hráč má míč. Dvě branky..



Popis:

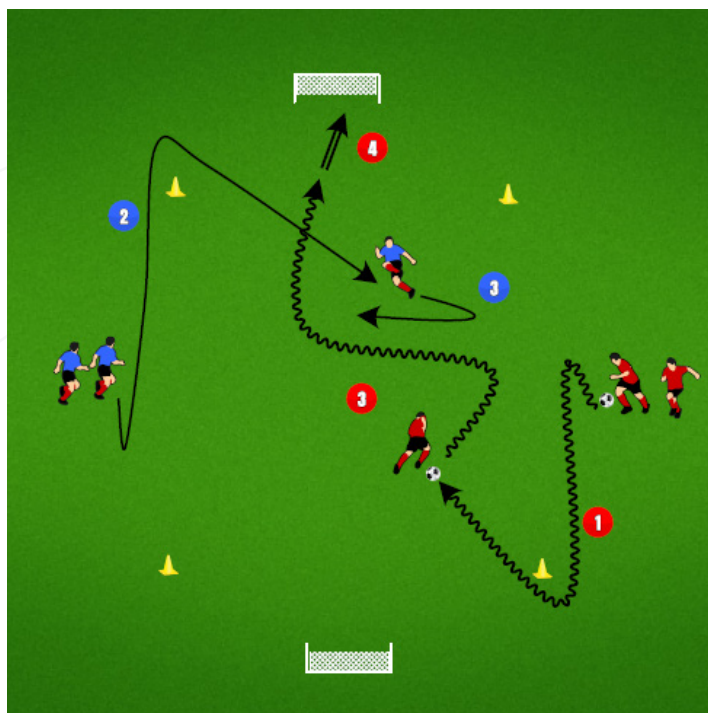
Hra začíná vyběhnutím útočníka s míčem doleva nebo doprava. Obránce na něj musí reagovat a vybíhá rovněž s míčem do opačné strany. Útočník se po oběhnutí mety snaží dát obránci gól. Obránce se snaží s míčem pod kontrolou chytit útočníka dříve, než zakončí. Tato varianta zvýhodňuje útočníka. Ve druhé variantě má míč pouze útočník a obránce brání bez míče. Po oběhnutí mety hrají vlastně fotbal 1 v 1 na malém prostoru a snaží se dát gól. Po zisku míče obránce se hra vždy dohrává do protilehlé branky. Trenéři se mohou zaměřovat jak na útočnou, tak obrannou činnost. U útočné si můžeme všimnout například klamavého pohybu, zrychlení po kličce nebo vzdálenosti od obránce v okamžiku, kdy útočník zahajuje kličku. U obranné činnosti s míčem sledujeme, zda má obránce při chytání míč stále pod kontrolou. Ve variantě bez míče potom to, zda napadá v bočním postavení, neproběhne souboj, vytlačuje soupeře do jedné strany a zda se svým pohybem dokáže po kličce navázat na soupeře, využít ruku a rameno, a je schopen konstruktivně získat míč a přepnout okamžitě do útoku.

Varianty:

1. varianta - Oba hráči mají míč - útočník je zvýhodněný (využíváme limitovaného tlaku obránce).
2. varianta - Míč má pouze útočník - obránce brání naplno a snaží se hráče vytlačit.
3. varianta - Hrát jako pohybový rozvoj oba bez míče - rozvíjeli bychom tak klamavé pohyby, reakční rychlost, akceleraci a deceleraci.

Koučink:

Jardo jak je nejvýhodnější bránit? (v bočním postavení, vytlačovat do strany). Martinko, když už Ti Klárka udělá kličku, co musíš udělat? (Navázat se na ni, rychle se otočit a snažit se před ní dostat ruku a rameno, abych jí pak odebrala míč). Pepo děláš sice hezké kličky, ale na místě. Jak to uděláš, aby jsi Jirku obešel? (Naklamu a zrychlím).



Cvičení C2: „4x 1v1 současně – proběhové branky“



Cíl:

1v1

Organizace:

Org. chaos - Hřiště o velikosti cca 25 x 40m. Uvnitř je postavených 6 proběhových branek z kuželů - viz obrázek a video a 2 velké branky na krátkých stranách hřiště. Děti rozdělíme do dvojic. V Brance chytají brankáři. Hra lze hrát v různých počtech.

Popis:

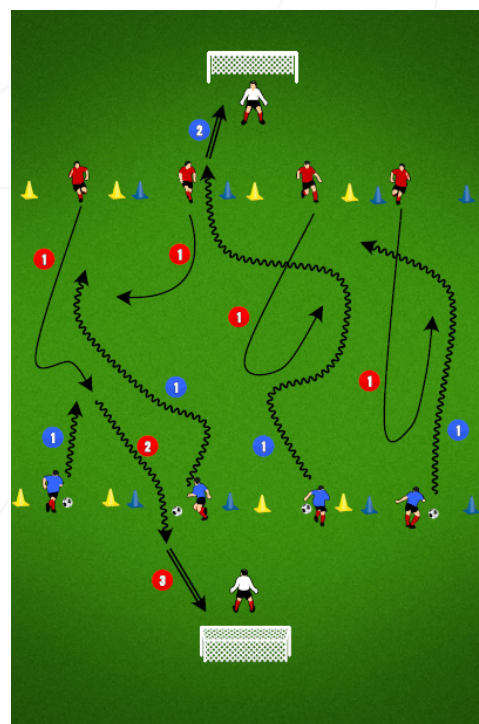
Děti jsou rozděleny barvami na dva týmy. Utvoří dvojice a vždy hrají jen dvojice proti sobě 1v1. Děti se postaví na úroveň proběhových branek, ti ve žlutém mají míč a útočí. Děti v bílých rozlišovacích je brání. Útočníci mají za úkol si vedením míče najít vhodný prostor, proběhnout proběhovou brankou a zakončit do velké branky s brankářem. Obránci se snaží míč získat a v případě, že se jim to podaří, útočí se stejnými pravidly na protilehlou stranu. Hru můžeme organizovat formou soutěže - např. hrajeme 6 her (1 hra = od začátku až do zakončení). Děti si vše řídí a počítají samy. Po zakončení se vždy vrátí do výchozího postavení a celou akci 6x opakují. Poté můžeme společně probrat výsledky a děti případně prostřídat mezi sebou. Mezi detaily cvičení patří v útočné fázi volba volného prostoru, schopnost zrychlit s míčem kolem obránce s případným klamným pohybem, změnou směru a krytím míče a cílené zakončení i s dorážkou. Obránci jsou díky třem proběhovým brankám značně znevýhodněni v bránění. I tak by na nich mělo být vidět, že se snaží hráče vytlačit do strany a odebrat mu ve vhodný okamžik míč.

Varianty:

1. varianta - Děti mohou začínat ze středu hřiště v „mraveništi“ vedením míče (všichni mají míč). Na signál trenéra útočníci vybírají směr a snaží se provést míč proběhovou brankou a zakončit. Obránci nechají míč na místě a snaží se bránit svého útočníka. Ve druhém kole se role vymění. Výhodou pro útočníka je možnost si vybírat oba dva směry pro útok.
2. varianta - dle videa. Je jasně určený směr útoku.
3. varianta - Toto herní cvičení lze hrát také se stejnými pravidly v počtech 2v2. V této variantě se mimo HČJ bude objevovat i více součinnosti jak v útočných, tak obranných herních kombinacích.

Koučink:

Kluci a holky, lze ve hře nějak využít ty ostatní dvojice, které hrají kolem vás? (ano, můžeme se za ně schovat nebo využít prostor, který uvolní. Honzo když už se dostaneš za obránce, co chceme udělat? (zrychlit a nečekat na něj). Jirko když v omto cvičení chytáš, vyber si vždy jednoho střelce a na něj se soustřed'. To že dostaneš gól od někoho jinéh na druhé straně teď nevádí. Snaž se udělat co nejlepší zákrok proti jednomu útočníkovi a teprve, když je po akci, tak si najdi zase jiného útočníka, na kterého se budeš soustředit. (Chceme, aby se brankář posouval vzhledem k pohybu útočníka a učil se tak v brance číst hru, vykrývat prostor v brance ve správném úhlu atd.).



Cvičení C3: „Vedení útoku křídelním prostorem 3v2+brankář“

Cíl:

3v2

Organizace:

Herní dril/detail - Hráči jsou rozděleni na dva týmy. Útočný tým má 3 hráče a míč. V obranném týmu jsou dva hráči a brankář v bráně.

Popis:

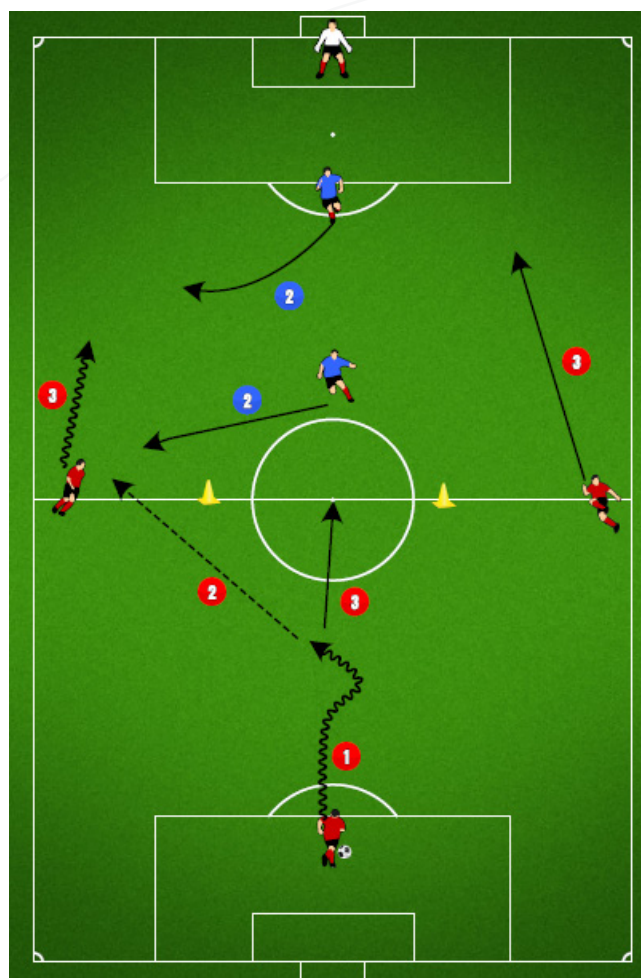
Míč má středový hráč, který míč navádí a rozehrává jej doleva nebo doprava svým spoluhráčům. Do následné akce se zapojují všichni tři a snaží se překonat 2 obránce s brankářem a vstřelit gól. Obránci stojí za sebou. Při zisku míče se snaží s míčem vyjet za polovinu hřiště. Trenér může sledovat směr, kam navádí středový hráč míč - kam si defakto navádí obránce. Dalším detailem je potom řešení samotné akce v křídelním prostoru, do které se hráč dostává ideálně již prvním dotykem směřujícím za bránícího hráče. Nabízí se varianta zakončení, obcházení 1v1 nebo kombinace se spoluhráči. Útočníci hráči bez míče by měli nabíhat tak, aby se jim dalo přihrát a přitom byli v nebezpečném postavení směrem k brance soupeře a mohli ideálně zakončovat nebo být dále nebezpeční. Při ztrátě míče okamžitě přepínají do obrany a snaží se míč získat zpět. Bránící hráči spolupracují a zajišťují se. V případě zisku míče mohou do hry zapojit i brankáře. Tuto hru můžeme využít také cíleně pro zlepšení součinnosti obranné dvojice s brankářem.

Varianty:

1. varianta - Jednoduchá varianta na úvod, kdy mohou útočit 3 hráči např. proti trenérovi, který vytváří pouze limitovaný tlak.
2. varianta - 3v1, kdy brání pouze jeden obránce.
3. varianta - 3v1 + jeden vracející se obránce z hloubky pole. Tím jsou vytvořeny podmínky na rychlé dohrání akce ve větším přečíslení. Když se akce zpomalí, stane se z ní akce 3v2.
4. varianta - viz video.

Koučink:

Adámku když navádíš na začátku míč, můžeš nějak ovlivnit postavení obránce? (ano můžu si jej jakoby natáhnout na jednu stranu a pak přihrát na druhou).
2. Daníku jak budeš v křídle bránit Lukáška? (Budu se snažit jej vytlačovat do strany a nepustit ho ke střele nebo přihrávce před bránu). Ondro, co musíš dělat jako ten druhý obránce, který nenapadá hráče s míčem? (Posouvat se do težiště a zajišťovat kamaráda). Jirko, když útočíte a nemáš míč, neustále sleduj situaci a vytvářej svým pohybem prostor pro přihrávku.



Cvičení C4: „START-STOP zóna“

Cíl:

1v1, start/stop, vedení míče

Organizace:

Herní dril/detail - Prostor o velikosti cca 4 x 12m. Dvě branky naproti sobě. Hráči rozděleni na dva týmy. Podélně uprostřed hřiště z met postavená „zeď“. Před a za touto zdí je ze dvou barvou odlišených met postavená malá proběhová branka o šířce cca 1m.

Popis:

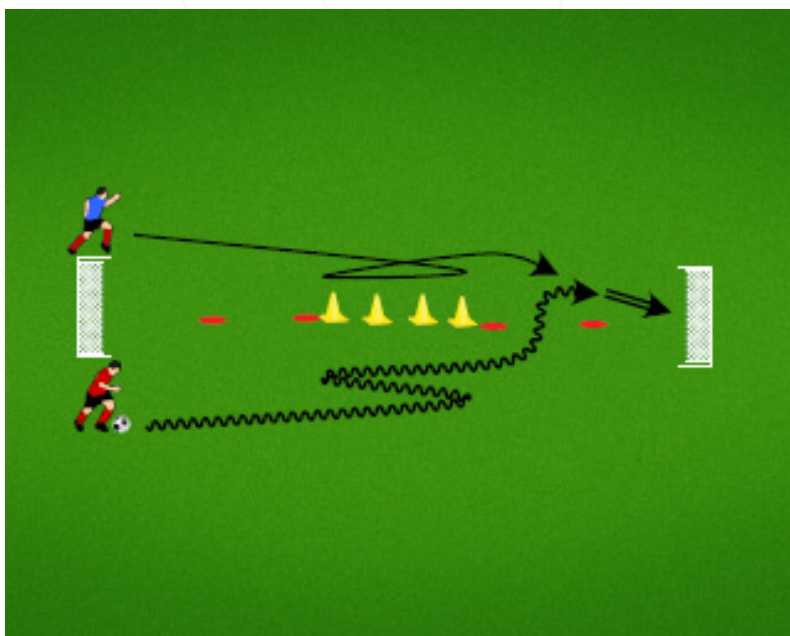
Hráči jsou rozděleni do dvou družstev na útočníky a obránce. Útočníci akci startují a vbíhají do hřiště s míčem. Obránce na ně reagují a také vbíhají do hřiště s cílem míč získat. Cílem útočníků je oklamat za zdí z met obránce (využít start/stop nebo jakékoliv naklamání), provést míč proběhovou brankou a zakončit do malé branky. Obránce nesmí proběhnout zdí. Když získá míč, akci dohrává ideálně do vzdálenější branky, než u které míč získal. Ve cvičení dbáme na to, aby útočník vedl míč nártem. Při „fintování za zdí“ však může využívat širokou paletu dovedností a částí nohy. Fintování by ale nemělo být příliš dlouhé, aby nebyla celá akce spíše „stojatá“. Cvičení je dobré provádět na obě strany, abychom cvičili i hru druhou nohou. Hráče v polovině času měníme v rolích.

Varianty:

Stejně cvičení, jen bez míče, můžeme využít pro rozvoj rychlosti se změnou směru. Jen místo zakončení se mají hráči branky za úkol dotknout. Když bychom chtěli v nakreslené varinatě zvýhodnit útočníka, může mít míč i obránce. Tím docílíme toho, že je útočník ve výhodě a obránce musí reagovat a u toho ovládat míč. V tento okamžik se snaží dát obránce také gól, ale musí proběhnout stejnou brankou jako útočník. Dle dovedností dětí můžeme upravovat velikost zdí. Nabádáme je však k rychlému naznačení a oklamání soupeře.

Koučink:

Mišo, jak moc oklameš Káju, když budeš poskakovat kolem míče, který stojí na místě? (nabádáme k práci s míčem) Jirko supově naklameš, ale pak utíkáš v jednom tempu. Co je třeba udělat po tom naklamání? (zrychlit) Marto už poněkolkáté děláš stejnou fintu, myslíš, že bys vymyslel nějakou novou, abys byl méně čitelný? (nabádáme hráče k variabilitě řešení).



Cvičení C5: „Bránění bran do hradu“



Cíl:

1v1, ovládání míče, změny směru

Organizace:

Herní dril/detail - 4 proběhové branky široké cca 1,5m - dvě a dvě naproti sobě ve vzdálenosti cca 3 m. Ve druhé variantě 3 proběhové branky široké cca 1,5m ve vzdálenosti cca 2 m od sebe. Ve druhé variantě ještě dvě malé branky na zakončení.

Popis:

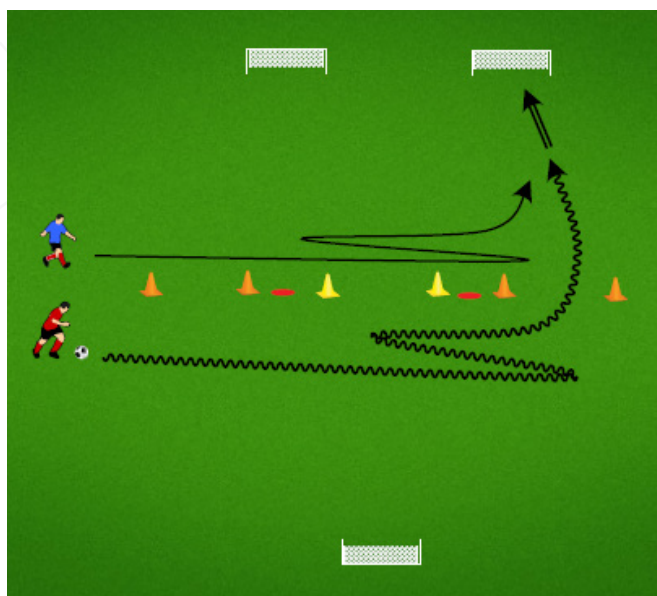
Děti rozdělíme do trojic, ideálně podobně výkonnostně. Dvě děti na stranách zacpávají svým pohybem zezadu branky tak, aby se jimi nedalo projet. Nesmí bránit uvnitř mezi brankami. Hráč s míčem uprostřed se pohybuje v prostoru mezi brankami, mění směr a snaží se vyjet ven z toho prostoru kteroukoliv ze 4 branek. Když se mu to podaří, má bod a dochází ke změně rolí. Děti se pravidelně střídají na všech pozicích. Ve druhé variantě se hráč s míčem pohybuje na jedné straně branek a snaží se měnit směr s míčem a proběhnout jednou ze tří branek. Když se mu to podaří, snaží se dát gól do malých branek se sítěmi. Obránce brání za proběhovými brankami a snaží se je zavřít tak, aby jimi nešlo proběhnout. Míč může odebírat až za brankami. Když se mu podaří míč získat, snaží se dostat za linii z proběhových branek. Útočník, který o míč přišel, akci dohrává a snaží se míč vybojovat zpět. Hráče v rolích v polovině času vystřídáme.

Varianty:

Viz popis cvičení. Můžeme upravovat velikost prostoru i branek. Pro zvýhodnění útočníka můžeme přistoupit k variantě, kdy i obránci budou mít míč u nohy a budou mít za úkol zastoupit proběhovou branku s míčem pod kontrolou a útočníka se případně dotknout.

Koučink:

Amálko abys kluky oklamala, je lepší se pohybovat a naznačovat pohyb více do strany nebo být spíše na místě? (nabádáme k práci s míčem a pohybu do strany, aby si hráči osvojovali dané dovednosti. Častým nešvarem také je, že když už míč stojí na místě, tak děti kolem něj poskakují bez výraznějšího klamného pohybu v ramenu nebo výrazným ná krokem nohy, přešlápnutí míče atd.) Ve druhé variantě - Jirko kterou nohou povedeš míč, aby Ti na něj Standa nedosáhl? (vzdálenější od obránce).



Cvičení C6: „Vjezd autíčka do volné garáže“

Cíl:

1v1

Organizace:

Herní dril/detail - V prvním cvičení prostor cca 6 x 10m, cca 6-8 dětí, každé má míč. Několik metů jako překážka a dvě malé branky. Ve druhém cvičení prostor cca 6 x 10m, 4 děti a 3 míče.

Popis:

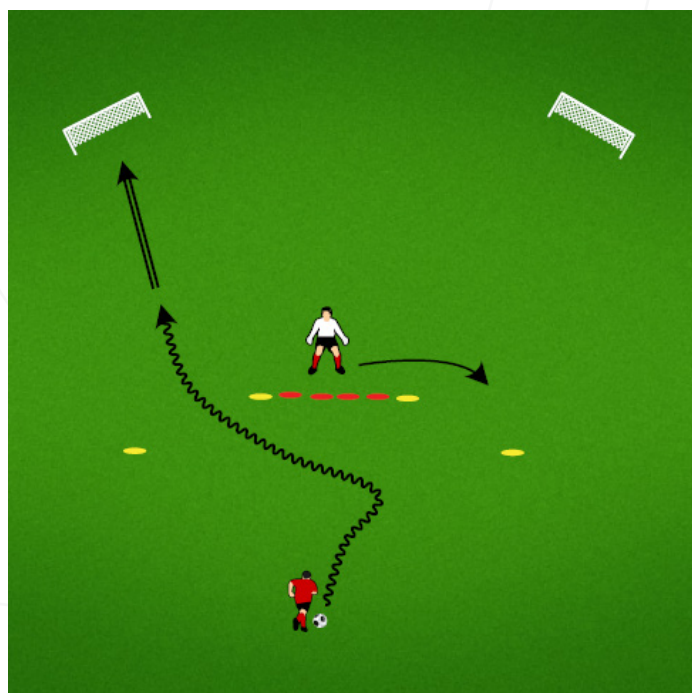
V prvním cvičení děti navádí míč na překážku, za kterou trenér svým pohybem jednu stranu zavírá a druhou otevírá. Děti trenéra vnímají a podle něj klamou nohou i celým tělem do zavřené strany a vyjíždí s míčem do otevřené strany. Míč vyvádí vnějším nártem. Poté zakončují do připravených branek. Zde dbáme především to, aby děti naváděly míč jednou nohou a druhou vyváděly. Proto trenér většinou cíleně zavírá tu stranu, kterou nohou míč dítě k překážce přivádí. Ve druhé části videa mohou danou dovednost využít již v herním cvičení. Na krátkých stranách jsou připravené děti s míčem (autíčka). Uvnitř ve vymezeném prostoru hrají děti 1v1 (autíčka) a jejich úkolem je vyjet do garáže (na krátkou stranu). Když se jim to podaří, vyjíždí do hřiště nové autíčko s míčem a situace se cyklicky opakuje. V případě, že získá míč bránící hráč, opět s ním vyjíždí do garáže, ideálně na protilehlou stranu, tak jako v utkání.

Varianty:

1. varianta klamání - zkusíme různé druhy kličky (jednoduché vyšlápnutí jako na videu, obkroužit míč nohou, rolovačku a další).
2. varianta - trenér již dopředu nezavírá jednu ze stran, ale naopak děti se snaží svým pohybem navést si trenéra na jednu stranu, naklamat do ní a po té zrychlit do druhé strany.
3. varianta - Autíčka - viz popis a video.
4. varianta - Autíčka lze hrát také v počtu 2v2, tedy v 8 hráčích. 4 jsou žlutí, 4 červení. Do garáže vždy vyjede jedno autíčko s míčem a ze stejné barvy vyjíždí nové autíčko s míčem do hřiště. Kromě klamavého pohybu mohou děti řešit danou situaci i součinností se spoluhráčem a přibývá tak více procesu rozhodování, výběru místa bez míče a různých variant herních kombinací.

Koučink:

Pepo dokážeš svým vedením ovlivnit chování obránce? Jak to uděláš? (Navedu si jej jakoby na jednu stranu, tam naklamu a tím si otevřu prostor na druhé straně, kam potom zrychlím). Aničko když bráníš, můžeš si filipa navést někam, kde by bylo jednodušší mu vzít míč? (ano na stranu, ideálně v bočním postavení pod úhlem cca 45°).



Cvičení C7: „Převzetí míče zády k brance“



Cíl:

1v1

Organizace:

Herní dril/detail - Prostor o velikosti cca 15 x 20m, čtyři malé brány v rozích hřiště, hráči rozděleni do dvojic, trenér má u sebe více míčů.

Popis:

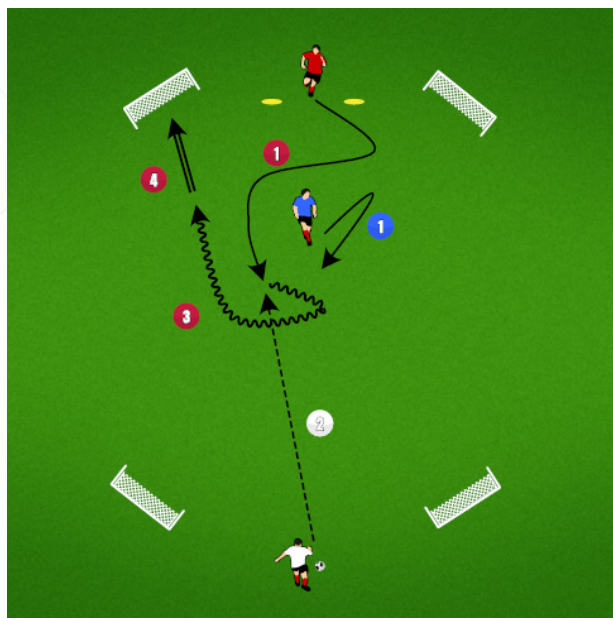
Děti rozdělíme do dvojic. Cvičení začíná pohybem útočníka, který se snaží uvolnit od obránce a nabíhá si k trenérovi pro přihrávku. V zápětí je útočící hráč vystaven situaci 1v1 v zádovém postavení a snaží se obehrát obránce a dát gól do branek za sebou. Obránce se naopak snaží získat míč a když se mu to podaří, střílí do branek před sebou. Detailem cvičení může být klamavý pohyb při zbavení se obránce, dále opět klamavý pohyb před převzetím míče a samotné převzetí míče. Je důležité aby útočník neustále vnímal postavení obránce a podle toho se rozhodoval, zda si bude brát míč prvním dotekem za obránce nebo jej naopak zakryje, převezme si jej směrem k trenérovi a bude řeši situaci na více doteků.

Varianty:

1. varianta - Bránící hráč může být trenér, který vytváří pouze limitovaný tlak a hráči mají možnost zkoušet např. převzetí prvním dotekem za obránce.
2. varianta - Změna postavení trenéra - přihrává např. z rohu hřiště. Hráč tak řeší opět převzetí v zádovém postavení, ale pod jiným úhlem.
3. varianta- Pokud je situace 1v1 příliš jednoduchá, lze přidat zajišťujícího obránce a vytvořit situaci 1v2.

Koučink:

Adame když si ke mě nabíháš pro míč, co je potřeba dělat, abys věděl, kde máš obránce? (podívat se i za sebe). Když vidíš, že je na tebe obránce nalepen z jedné strany, co to pro tebe znamená? (Možnost hrát jedním dotekem do druhé strany a akci tak zrychlit) Martine, co když je obránce přímo za tebou a ty vyhodnotíš, že si jej nebudeš brát jedním dotykem kolem něj? Jakou nohou a kam míč přebereš? (vzdálenější nohou od obránce a spíš od hráče pryč).



Cvičení C8: „Střelba po vedení s přepínáním“



Cíl:

vedení+střelba/limitované odebírání(tlak soupeře)

Organizace:

Nácvik/detail - Prostor o velikosti cca 20 x 40m. Děti rozděleny do dvou družstev cca po čtyřech. Každé dítě má míč. Na krátkých stranách hřiště brány 2x5m a v nich brankář. Několik met, které simulují obránce - viz video.

Popis:

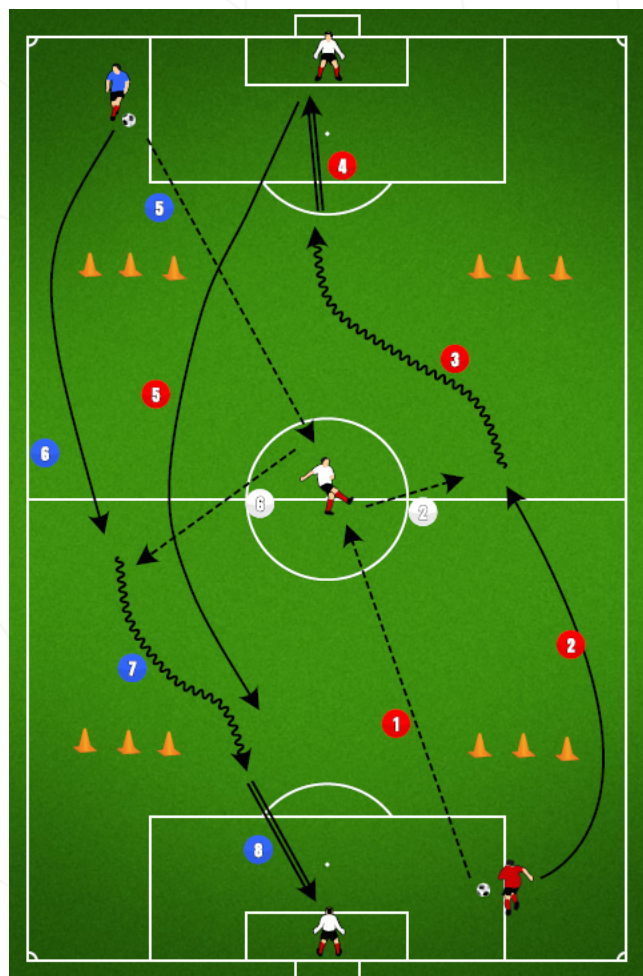
Akci zahajuje hráč 1 s míčem, který přihrává trenérovi, který mu narážkou kolem překážky vrací míč do běhu. Hráč 1 jej v plném běhu přebírá a zakončuje na bránu. V případě vyrazení brankářem nebo tyčky, vždy doráží a akci dohrává. Dohraná akce je signálem pro start hráče 2 ze druhého zástupu, který opět přihrává trenérovi, narážkou dostává míč zpět, v plném běhu jej přebírá a zakončuje. Hráč 1 se po dohrání akce co nejrychleji otáčí a dostává hráče 2 pod tlak. Po dohrání akce hráčem 2, vybíhá hráč 3 z prvního zástupu a celá akce se neustále opakuje dokola. Uměním trenéra je nastavit vzdálenosti tak, aby zakončující hráči měli možnost zakončit a byli pod přiměřeným tlakem předchozího střelce. Koučujeme především kvalitu přihrávky, kvalitu převzetí míče do pohybu, cílené zakončení kolem brankáře a dohrávání akce.

Varianty:

1. varianta - Pouze s vedením míče bez narážky s trenérem.
2. varianta - S narážkou - viz video.
3. varianta - kdy upravíme vzdálenosti tak, aby docházelo místo střelby pod tlakem spíše k situacím 1v1 - mění se tím ale cíl cvičení. Dochází k rozvoji dalších HČJ a cvičení nemusí mít skrz obcházení takový spád.

Koučink:

Honzo když už tě Jirka dohání, kam si navedeš před střelou míč? (jakoby před Jirku, abych mu zkřížil cestu a vytvořil jsem si na střelu čas a prostor) Petře co je nutné vnímat při zakončení? (postavení brankáře, vzdálenost od brány, kde mám obránce, který mě nahání).



Cvičení C9: „1v1, 2v1, 1v2 s přepínáním“



Cíl:

vedení míče, obcházení, výběr místa, odebrání míče, obsazování prostoru

Organizace:

Herní dril/detail - tři branky vedle sebe ve vzdálenosti cca 4-5 metrů, cca 9-12 dětí ve třech zástupech, herní prostor cca 15 x 15 m.

Popis:

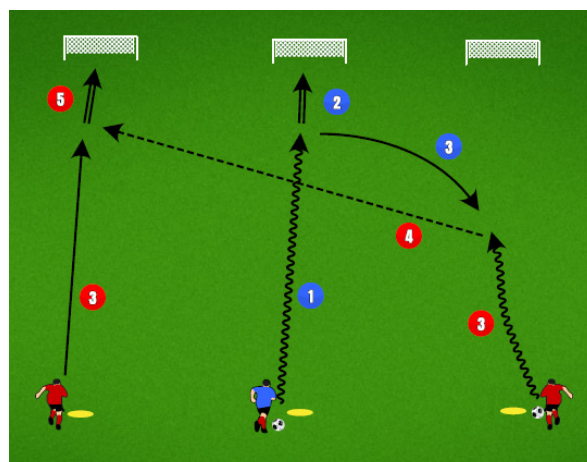
Děti stojí ve třech zástupech (na grassroots úrovni doporučujeme optimálně 9 dětí pro plynulejší chod cvičení a menší prostoje). Každé dítě má svůj míč. Zástupy označíme čísly 1, 2, 3. Před brankami je z kloboučků postavena zóna pro zakončení, která je od branek vzdálena cca 3-4 m a hráči mohou střílet do branek až z této zóny proto, aby byly vytvořeny podmínky pro rychlé vedení míče a děti nestřílely z velké vzdálenosti. Začíná hráč s míčem z 1. zástupu. Vede míč do střelecké zóny a zakončí do kterékoliv z branek. Když padne tyčka, akce se dohrává. Překročení míče brankové čáry (střela vedle nebo gól) je signálem pro start hráče z druhého zástupu, který okamžitě navádí míč do volného prostoru směrem k brankám. Zakončující hráč z 1. zástupu se otáčí a brání hráče 2 tak, že se snaží dostat k němu co nejvýše, aby jej bránil co nejdále od branek. Je potřeba na hráče s míčem rychle vystoupit, ale současně včas zastavit a navázat se na pohyb útočníka. Pokud se hráč 2 dostane do střelecké zóny, kde zakončí (gól nebo vedle) okamžitě se otáčí a startuje hráč s míčem ze 3. zástupu a akce se opakuje pořád dokola. Na hráče ze třetího zástupu pak útočí opět hráč ze zástupu číslo 1. Když získá míč obránce, má za úkol přihrát trenérovi stojícímu mezi zástupy a tím simuluje přepnutí do útoku. Hráč, který o míč přišel se jej snaží vybojovat zpět. Po určité době (5-8 minut prohodíme zástupy - v případě, že organizujeme tak, že se děti vrací do svých zástupů). Mohou se taky postupně posouvat ze zástupu 1 do 2 a pak do 3. Tím zajistíme, že si děti vyzkouší vyjíždět ze všech tří pozic.

Varianty:

Organizace ve druhé části videa - Ze situace 1v1 uděláme situace 1v2 a 2v1 tak, že nejdříve útočí na branky sám hráč ze zástupu 2. Po vstřelení branky nebo střele vedle se otáčí a útočí na něj hráči ze zástupu 1 a 3. Míč bere hráč ze zástupu 1 nebo se domlouvají spolu. Tím vznikne akce 2v1. Po zakončení se otáčí hráči 1 a 3 a útočí na ně hráč ze zástupu 2. Vzniká tak situace 1v2. Akce se stále opakují v rytmu 1v2, 2v1, 1v2, 2v1 atd...

Koučink:

Jirko, když Franta skončí na pravé straně hřiště, kde se otáčí a jde Tě bránit, kam povedeš míč Ty? (doleva) Aničko, co musíš udělat po zakončení, abys nedostala gól od Amálky? (co nejrychleji přepnout a jít hned bránit) Petře, když jdou na tebe dva hráči, kde a jak je nejvýhodnější stát? (v bočním postavení tak, abych vytlačoval hráče s míčem do strany a současně se snažím zabránit přihrávce na jeho spoluhráče) Honzo, když bráníte s Pavlem ve dvou jednoho hráče, jak by to bylo nejlepší? (Jeden vystupuje na hráče s míčem, tlačí ho do strany a druhý jej zajišťuje jakoby šikmo za ním. Když by toho prvního obešel, tak ten druhý tam pomůže).



Cvičení C10: „1v1 v křídelním prostoru“



Cíl:

1v1, zakončení

Organizace:

Herní dril/detail - Prostor o velikosti cca 20 x 10 m. Hráče rozdělíme do dvou družstev. Jedni útočí, druzí brání. V bráně brankář.

Popis:

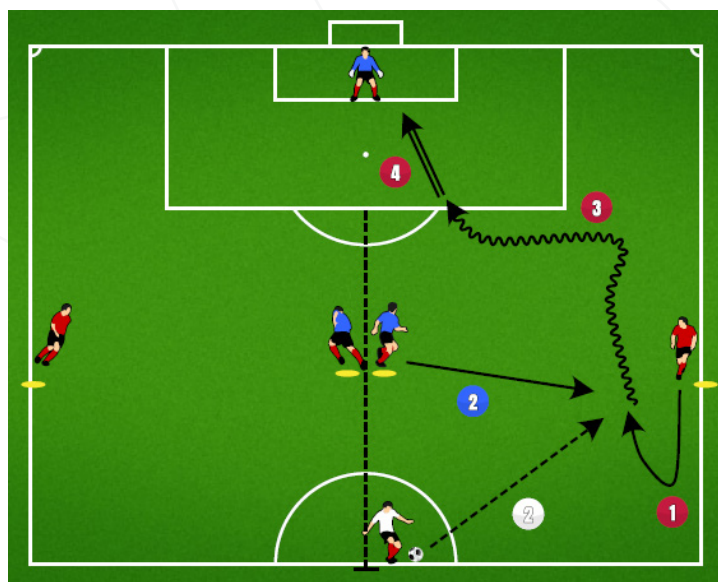
Hráč na straně si řekne svým pohybem o míč a trenér mu přihrává. Snaží se převzít míč dopředu směrem k brance. Diagonálně jej napadá obránce. Útočník tak řeší situace 1 v 1 v diagonálním postavení. Cílem je dát gól. Při zisku míče obráncem hra pokračuje a obránce se snaží přihrát trenérovi. Útočník se po ztrátě míče okamžitě snaží získat míč zpět. U útočníka můžeme sledovat dobrý první dotek do pohybu, klamný pohyb, zrychlení po kličce a cílené zakončení. Důležité je, aby vnímal brankáře a střílel kolem něj. U obránce pak sledujeme správné boční postavení a snahu vytlačovat útočníka do strany hřiště. V případě střely správné blokování, kdy se hráč neotáčí zády. V případě kličky pak to, že souboj neproběhne, naváže se pohybem na útočníka a snaží se mu jít do těla za pomoci ruky a ramene. Cvičení stavíme na obě strany, aby byli hráči vystaveni situacím i na druhou nohu.

Varianty:

U daného cvičení si může trenér nastavit herní situaci dle potřeby. Výchozím postavením útočníků a obránců si může modelovat buď více obcházení v čelním postavení nebo naopak více obcházení v bočním postavení. Pokud by obránce vybíhal ze stejné úrovně jako útočník, bude cvičení zaměřeno spíše na střelbu pod tlakem vracejícího se obránce, protože by se svým pohybem nestihl dostat pod útočníka. Všechny varianty mají své plusy a minusy. Trenér by měl vnímat, o co konkrétně mu v daném cvičení jde.

Koučink:

Jendo jak daleko si můžeš dát míč prvním dotykem od nohy? Na čem to záleží? (na vzdálenosti obránce a velikosti prostoru) Zuzko teď jsi ten souboj úplně proběhla (přeběhla). Co je třeba udělat, když má Tonda míč pod kontrolou? (Vystoupit na něj, ale včas dobrzdit ideálně v bočním postavení tak, abys stihla zareagovat na jeho pohyb. A když Ti udělá kličku, tak se snažit jít mu do těla a nenechat se obejít).



Cvičení C11: „1v2 první dotek“

Cíl:

převzetí míče v limitovaném tlaku, 1v1 a následně 2v1

Organizace:

Herní dril/detail - Prostor o velikosti cca 20 x 20 m. V první variantě hráče rozdělíme na obránce a útočníky. Ve druhé variantě na čtyři skupiny. Jeden útočník a tři obranné skupiny. Dále ve druhé variantě využijeme 6 malých branek.

Popis:

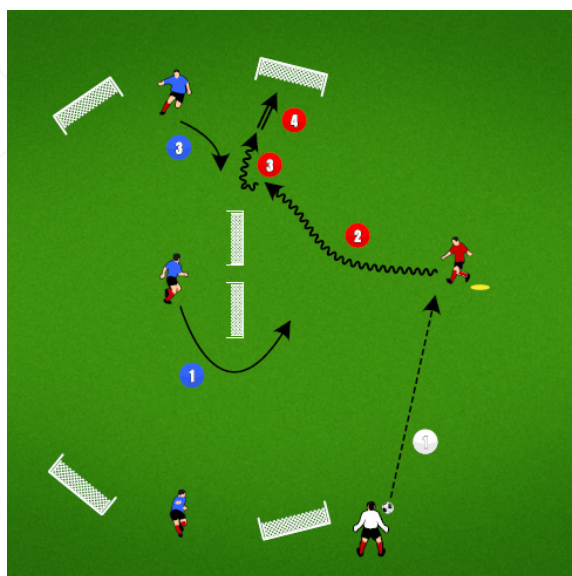
V první variantě přihrává trenér útočníkovi, který se natáčí tak, aby mohl míč převzít prvním dotykem dopředu směrem k bráně soupeře. Obránce vybíhá v době přihrávky kolem brány tak, aby napadal útočníka ze strany a dal mu dostatek času převzít míč sice pod zdánlivým tlakem, ale nikoliv v osobním kontaktu s obráncem. Cílem útočníka je správně převzít míč a zakončit na velkou bránu ideálně dříve, než jej dostihne obránce. Když získá míč obránce, útočí na branku, kterou obíhal. Útočník se snaží okamžitě získat míč zpět. Ve druhé variantě již musí útočník reagovat na pohyb obránce, který si může vybrat, zda bude napadat zleva nebo zprava. Podle toho si útočník přebírá míč do volného prostoru a navádí jej směrem ke dvěma bránkám, kde na něj vystupuje další obránce. Útočník tak řeší nejprve situaci 1v1 a posléze 1v2, protože se do hry dostane i první obránce, který obíhal branku. U útočníka korigujeme správný první dotek do volného prostoru a následně vyřešení herní situace 1v2. Zda ji zvládne vyřešit konstruktivně a dostatečně rychle, než se vrátí druhý obránce.

Varianty:

Viz video a popis cvičení. Trenér koriguje úpravou vzdáleností plynulost cvičení. Pokud se obránce dostává k obránci dříve než míč, je třeba dát branku na obíhání dále od útočníka. Pokud obránce vůbec útočníka nestihne, je třeba branku naopak přisunout blíže. Dle možností a vybavení pak můžeme celou akci dohrávat i na velkou bránu s brankářem. Další možností může být zvětšení celkového prostoru a přidání druhého útočníka. Dojde tak po převzetí míče k řešení situace primárně 2v1, později 2v2.

Koučink:

Mirku aby tě ten první obránce nechytl, jaký musí být první dotek s míčem? (dostatečně dlouhý do pohybu, aby se mohl rovnou rozeběhnout) Simčo co je třeba udělat, když útočníkovi vezmeš míč? (okamžitě útočit na druhou stranu a snažit se dát gól).



Cvičení C12: „přepínačka 2v2“

Cíl:

řešení HS 2v2, rychlost přepínání mezi OF a ÚF. Možno se zaměřit na více činností. např. obcházení, výběr místa, odebírání míče atd. Doporučujeme vybrat vždy 1, max 2 zaměření a to koučovat

Organizace:

Org. chaos - Hřiště o velikosti cca 10 x 15 m. Hráče rozdělíme na dva týmy. V každé bráně jeden brankář nebo varianta se čtyřmi malými brankami - viz obrázek.

Maximální počet hráčů v jednom týmu je 6. Při počtu 5ti hráčů v týmu docílíme toho, že nejsou ustálené dvojice a hráči se tak musí domlouvat, měnit a vše si sami hlídat, což přitahuje jejich pozornost ke hře.

Popis:

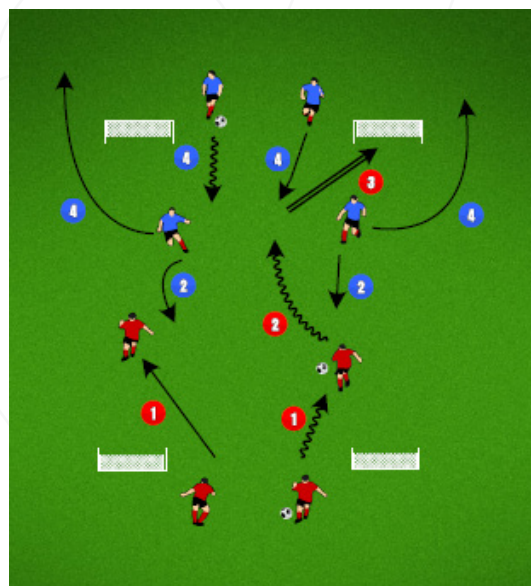
Hráči jednotlivých týmů stojí v prostoru vedle své velké brány (zleva i zprava) nebo z prostoru vedle malých branek. Hra začíná tím, že z červeného týmu vybíhají zpoza branky dva hráči s jedním míčem (útočníci) a současně dva hráči bez míče z modrého týmu (obránci). Hrají proti sobě fotbal s cílem vstřelit branku. Na straně, kde dojde k zakončení a míč tam přejde brankovou čáru (gól/ střela vedle) dochází k výměně dvojice. Původní obránci vybíhají ze hřiště pryč na svou stranu a do hřiště ze stejného týmu vbíhají dva noví útočníci s míčem. Z původních útočníků, kteří akci zakončili, se stávají obránci a hra pokračuje. Tato výměna se neustále opakuje na té straně, kde dojde k zakončení. Pokud míč vyrazí brankář, míč se dohrává až do situace, kdy opět přejde brankovou čáru. Hra by měla mít spíše přímočarý charakter s rychlým vedením míče a častým zakončením. Dlouhá kombinace není v této hře žádoucí, protože by byl interval odpočinku pro ostatní hráče zbytečně dlouhý. Pokud má hra spád a na hřišti se dvojice střídají opravdu v 5-10 sekundových intervalech, vytváříme ideální podmínky pro hru pod časoprostorovým tlakem a pro přepínání zejména do obranné fáze hry. Důležitým detailem je, aby dvojice za branou/mezi brankami měly přichystané míče a pokaždé, když míč přejde brankovou čáru, OKAMŽITĚ vyjeli s míčem do hřiště.

Varianty:

1. varianta - viz video a popis.
2. varianta - Se stejnými pravidly neustále opakujeme situaci 2v1. Stále zůstává to, že po překročení míče brankové čáry vybíhá zpoza brány nová dvojice s míčem, ale např. hráč, který zakončil, přestává hrát a odchází zpět do svého zástupu. Tím se vytvoří situace 2 v 1. Nebo se střílející hráč musí nejdříve dotknout tyčky brány, na kterou střílel a teprve potom brání. Tím je dočasně vytvořena situace 2v1 a hráč dobíhá do situace 2v2. Po zakončení dvojicí se na druhé straně situace opakuje.
3. varianta - Je také dobré měnit postavení hráčů, odkud vybíhají. Jednou každý z jedné strany, podruhé třeba oba z levé/pravé strany. Zajímavou herní situaci můžeme modelovat i tak, že hráč s míčem stojí vedle branky a druhý bez míče vybíhá z boku hřiště (jakoby z autového postavení) Variabilita herních situací nezná hranic. Proto i v těchto cvičeních přemýšlejme nad různými obměnami.

Koučink:

Holky kam povedete míč v případě, že soupeřky zakončí míč a obě zůstanou na levé straně? (Ideálně doprava - učíme vedení do volného prostoru) Kamčo když na tebe Jenda navádí míč, jak budeš jako obránce postavený? (ideálně v bočním postavení tak, aby hráče s míčem mohl vytlačovat do strany - tento detail chceme děti učit již od kategorie mladší přípravky, aby se naučili správně bránit). Vojto, aby ses uvolnil, co je třeba udělat po kličce? (Zrychlit a snažit se dostat co nejrychleji za soupeře).



Cvičení C13: „SS - rozehrávka od brankáře“

Cíl:
3v2

Organizace:

Herní dril/detail - prostor o velikosti poloviny hrací plochy v kategorii mladších přípravků. V bráně 2 x 5 m stojí brankář a k sobě má další dva spoluhráče. Proti nim jsou dva napadající hráči.

Popis:

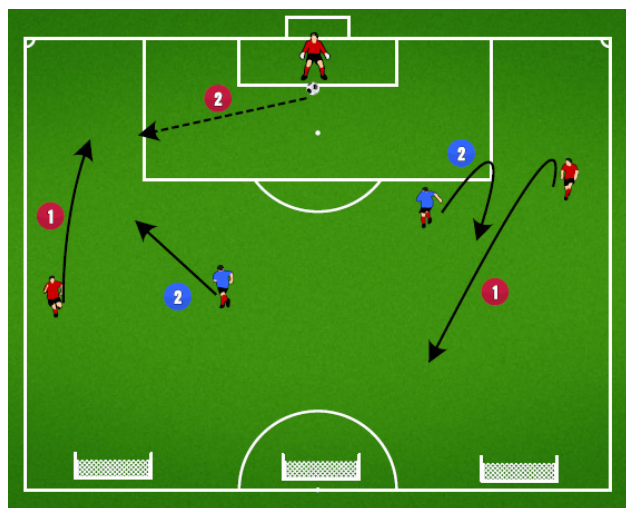
Rozehrávka od brány je jednou z herních situací, které lze i v kategorii mladších přípravků efektivně rozvíjet. Zde zvolená forma herního cvičení 3 v 2. V bráně stojí brankář hrající se dvěma spoluhráči. Proti nim napadají dva protihráči. Cílem rozehrávající trojice je překonat napadající hráče a dát gól do třech malých branek cca na půlce hřiště. Tím simulují rozehrávku na další hráče ve vyšším postavení. V případě, že obránci získají míč, snaží se vstřelit gól do velké brány. V tomto cvičení dbáme na to, aby napadající hráči vbíhali do pokutového území až v okamžiku, kdy se hráč, na kterého směřuje přihrávka, dotkne míče. Tím vytváříme dostatečný prostor pro rozehrávku. Současně u útočného týmu můžeme sledovat odpoutání od protihráče, správnost prvního doteku a celkové řešení dané herní situace a to, zda dokáží děti využít přečíslení 3 v 2. Dalším detailem může být chování brankáře. Právě on je hráč, který situaci přečísľuje. Proto po něm chceme také pohyb do těžiště hry a aby právě svým pohybem spíše v pokutovém území vytvářel neustálou nabídku pro své spoluhráče.

Varianty:

Jednou z variant rozehrávky je u kategorie mladší přípravky vyjetí brankáře s míčem. Tím může dobře přečíslovat obranu soupeře a vytvořit tak pro své spoluhráče kvalitní přihrávku výhodnější postavení. Druhou variantou je jako ve videu rozehrávka na nejbližší dvojici zadních útočníků. Třetím způsobem je rozehrávka jednoho ze zadních hráčů na brankáře, který ze středu hřiště dále rozvíjí akci. Přírozenou variantou může být i rozehrávka na výše postavené spoluhráče v klasické hře 4+1, kterou je dobré dětem také ukázat. Jedním z prioritních detailů je však schopnost vnímání jak brankáře, tak spoluhráčů, od kterého se odvíjí vše ostatní. Dbejme proto na to, aby brankář jen nechytil míč a bez podívání rozehrál doleva nebo doprava. Klíčové je první podívat se na celé hřiště, vyhodnotit postavení spoluhráčů a protihráčů a teprve poté volit způsob rozehrávky. Nejideálnějším řešením je, když tohle všechno brankář vnímá ještě před chycením míče.

Koučink:

Jardo podíval ses doleva, doprava i dopředu za ty spodní hráče? Proč je to důležité? (Aby se učil návyku, že se podívá na celé hřiště i do vzdálenějších prostorů pro budoucí rozehrávku delším míčem). Honzíku kdy je výhodné přihrát míč? Co nejdříve jej dát od nohy nebo na sebe nalákat jednoho soupeře? (samozřejmě dle celkové herní situace. Nicméně učme děti, aby si míč i podržely, nalákaly na sebe protihráče a tím uvolnily svého spoluhráče, na kterého může poté směřovat svou přihrávku).



Cvičení C14: „Vyvolávačka – od 1v1 po 4v4“



Cíl:

1v1 až 4v4

Organizace:

Org. chaos - Hřiště o velikosti cca 25 x 20 m. Na kratších stranách stojí brány 2 x 5 m. Děti rozděleny na dva týmy po cca 6ti hráčích a každý tým stojí u své branky.

Popis:

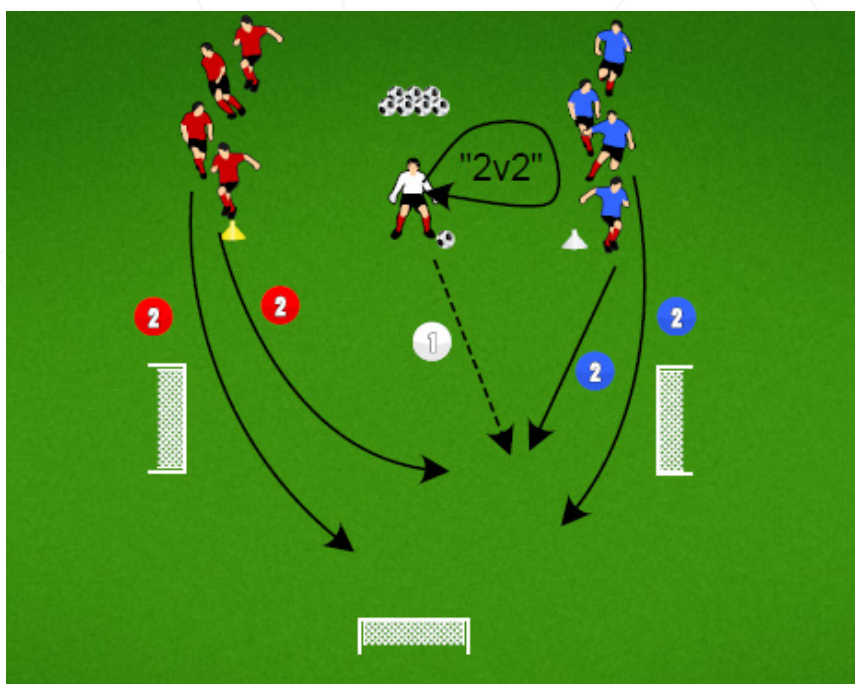
Na úvod je třeba rozdělit, který tým reaguje na první číslo a který na druhé číslo. Poté cvičení zahajuje trenér, který zakřičí např. 3 na 2. Z prvního týmu vyběhají tři hráči, ze druhého dva. Trenér přihrává míč jednomu z týmů - tím může ovlivňovat, zda se hraje v útočné fázi v přečíslení nebo podčíslení. Cílem hry je vyřešit danou herní situaci a dát gól. Při zisku míče obránci, se akce dohrává do zakončení. V případě krátkého herního času může trenér dohazovat další míče. Po dohrání celé akce - cca 20 vteřin jdou hráči zpět za brány a trenér vyvolává další čísla. Dle zaměření a cíle tréninku trenér může sledovat např. způsob klamání a obcházení, pohyb hráčů bez míče nebo naopak sledovat více obranný tým a jeho chování.

Varianty:

1. varianta - trenér pro čitelnost vždy přihrává jen jednomu z týmů.
2. varianta - trenér přihrává nahodile, hráči musí reagovat.
3. varianta - hraje se na malé branky otočené směrem ven od středu hřiště - tato varianta podporuje vedení míče a otáčení hry.

Koučink:

Jirko, když jde přihrávka na Filipa, jak mu můžeš nejvíce pomoci? (naběhnout mu do takového prostoru, abych byl volný a přitom třeba nebezpečný pro bránu soupeře). Přemku, když bráníš v situaci 2v1, jaké je nejvýhodnější řešení? (bokem vytlačovat hráče s míčem do strany a přitom se současně snažit zabránit přihrávce na jeho spoluhráče).



Průpravné hry

Cvičení D1: „2v2, 2+1v2+1, 3v3, 3+1v3+1, 4v4, 4+1v4+1“



Cíl:

komplex, všechny HČJ a HK

Organizace:

Hřiště s brankami. Velikost hřiště dle počtu hráčů. Hráče rozdělíme dle požadovaného formátu na dva týmy. Na každé hřiště několik míčů pro větší plynulost hry.

Popis:

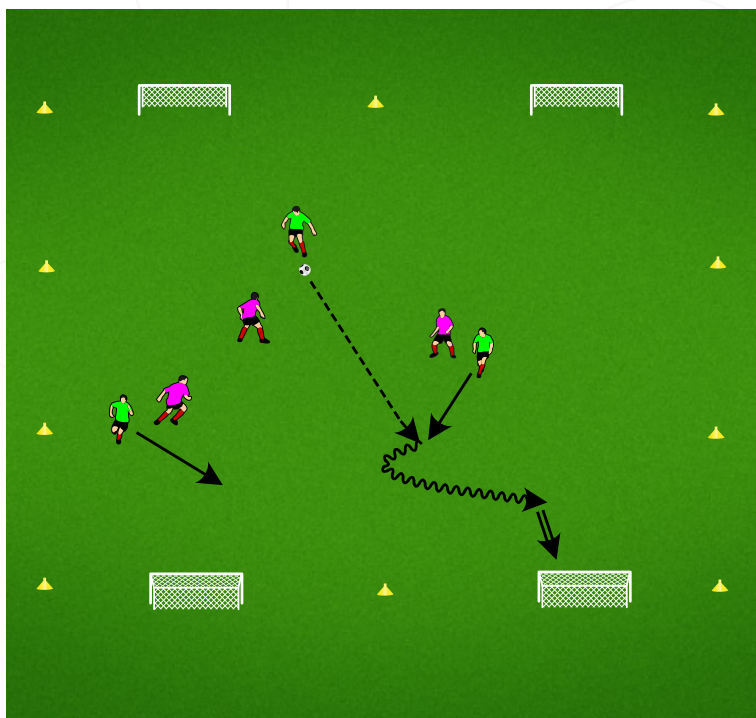
Jednou z velmi efektivních způsobů, jak u kategorie mladší přípravky rozvíjet herní myšlení, dovednosti i pohybové schopnosti, jsou různé malé formy fotbalu. Od 2v2, přes 3v3, 4v4 až ke klasickému 5v5. U větších forem doporučujeme hrát již na velké brány, aby děti zažívaly co nejbližší herní realitu. U forem 2v2/3v3 můžeme využívat i menší branky, či hry např. na 4 branky. U hry 5v5 doporučujeme opakovat čas od času i SS, abychom mohli v herních podmínkách dosáhnout vysokého počtu opakování daných standardních situací. Nicméně nezkouzáváme k nácviku SS tak, jako v dospělém fotbale.

Varianty:

Viz popis cvičení. Můžeme upravovat velikost prostoru i branek.

Koučink:

Jirko, jaké konkrétní varianty jsi v této situaci viděl? (necháváme děti popsat danou situaci, abychom u nich podpořili uvědomovací proces. V případě, že varianty nevidí, můžeme jim pomoci a některé ukázat) STOP, zmrzněte!! Podívejte se kolem sebe. Honzo, Petře jde vám teď přihrát? Kam by šlo teď naběhnout? Ukažte to! (Využíváme situační koučink, kdy děti zastavíme přímo při hře na konkrétním místě, kde v situaci stáli a ukazujeme jim, jak by se mohla daná situace změnit, když by se rozhodli/reagovali/naběhli si tak a tak...)



Cvičení D2: „Autor“

Cíl:

řešení HS v podčíslení/přečíslení, rychlost reakcí a rozhodování

Organizace:

Hřiště klasických rozměrů pro formát 4+1 nebo upravit dle počtu hráčů. 2 brány 2 x 5 m, kolem hřiště mety jako podstavce na míče. Větší počet míčů.



Popis:

Dva týmy hrají proti sobě klasický fotbal. Kolem dlouhých stran hřiště stojí na metách postavené míče. V případě, kdy míč opustí hrací plochu, (aut, roh, střela vedle) a jako poslední se míče dotkne hráč červeného týmu, kdokoliv z modrých hráčů se snaží co nejrychleji reagovat a vzít ze kterékoliv mety nový míč a zahájit hru jedním ze tří možných způsobů rozehrání autu nebo např. brankář rozehrávkou od brány. Červený hráč, který se míče dotkl jako poslední (autor), běží okamžitě pro „zakopnutý“ míč, snaží se jej vedením míče dostat co nejrychleji zpět a postavit jej na místo, odkud vzal modrý tým nový míč. Tímto pravidlem docílíme toho, že se ve hře budou objevovat často podčíslení a přečíslení v různých částech hřiště. Současně podněcujeme reakce hráčů tak, aby co nejrychleji rozehráli a přečíslení využili. Hra u hráčů rovněž podněcuje komunikaci, protože se musí rychle dívat kolem sebe a domlouvat, kdo míč vezme. Rozvíjíme také taktické myšlení, protože děti začnou postupem času řešit, odkud je nejvýhodnější brát nový míč, aby získali co nejdelší výhodu přečíslení ve hře a aby autor běžel co nejdelší trasu. Tato hra rovněž klade nároky na přesnost zakončení.

Varianty:

Dle počtu hráčů a záměru tréninku můžeme upravit velikost prostoru nebo dané pravidlo využít i při jiných typech her.

Koučink:

Maruško, když kopneš míč mimo hřiště, tvůj tým hraje v podčíslení. Jak rychle poběžíš pro míč, abys jim pomohla? (co nejrychleji) Dušane jak moc je důležité jak rychle a odkud vezmete nový míč? (co nejrychleji, přemýšlet nad hrou z pohledu taktiky - aby to měl autor daleko, aby si mohl zvýhodněný tým vytvořit brankovou příležitost).



Cvičení D3: „Liga mistrů“

Cíl:

komplex, všechny HČJ a HK

Organizace:

3 až nekonečno hřišť vedle sebe - není třeba ohraničovat. Formát 1v1 - 4v4 (dle počtu hráčů). Adekvátní počet branek. Branky lze u zadních hřišť nahradit tyčemi, kužely, metami.

Popis:

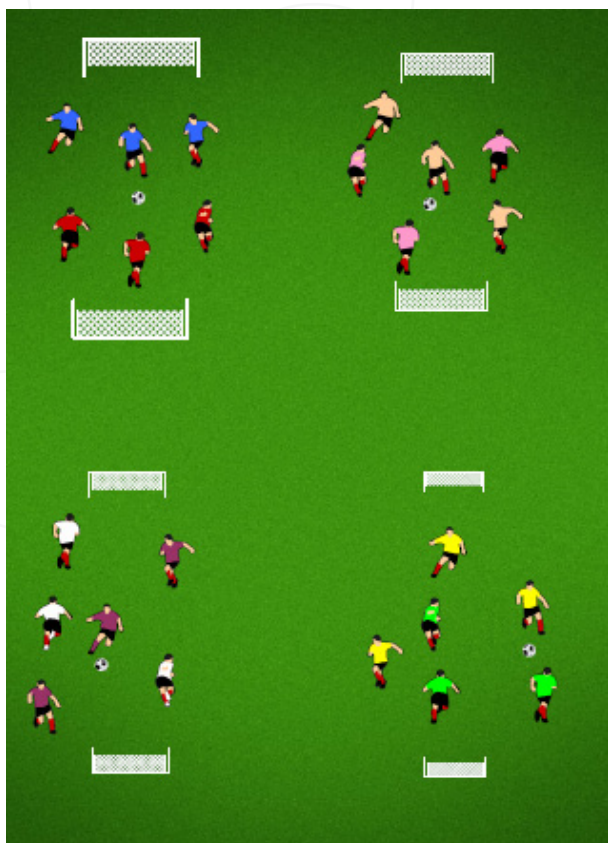
Postavíme vedle sebe klidně bez ohraničování 3 a více hřišť dle počtu dětí. Hrát můžeme v různých formátech od 1v1 až do 4v4. Hřiště jedna pojmenujeme liga mistrů a hrajeme na velké brány. Hřiště dva hrajeme na menší brány a pojmenujeme ji Evropská liga, hřiště tři hrajeme na malé branky a jmenuje se konferenční liga, hřiště 4 je česká liga a hrajeme na tyče, hřiště 5 je třetí liga a hrajeme na kužely, hřiště 6 je okresní přebor a hrajeme na branky z met atd.... (počet hřišť a názvy upravujte dle uvážení). Na hřišti Liga mistrů začínají děti s nejmenšími dovednostmi. V okresním přeboru naopak momentálně nejdovednější děti. Jedno utkání trvá dle počtu hráčů cca 2-4 minuty. Děti si počítají góly. Po ukončení jednoho utkání vítěz postupuje o úroveň výše, prohraný tým sestupuje o úroveň níže. Postupem času se nám sejdou děti s podobnou úrovní proti sobě a daná organizace tak po chvíli přináší optimální výzvu.

Varianty:

Trenér může dle uvážení podpořit některý z týmů tím, že se k němu přidá. Tím může zvýšit motivaci dětí a ovlivnit turnaj dle potřeb, které u svého týmu sleduje.

Koučink:

Většinou se tato organizace nechává hrát volným způsobem a patří ze 100% dětem. Pokud to trenér cítí jinak, může do hry vstupovat podobně, jako by to dělal v klasické tréninkové hře.



Cvičení D4: „Fotbal 4+1 + odkaz na herní koncepci ml. přípravky“

Zde najdete další materiály, týkající se kategorie mladší přípravky:

Metodické video - koncepce mladší přípravky:

Pravidla malých forem:

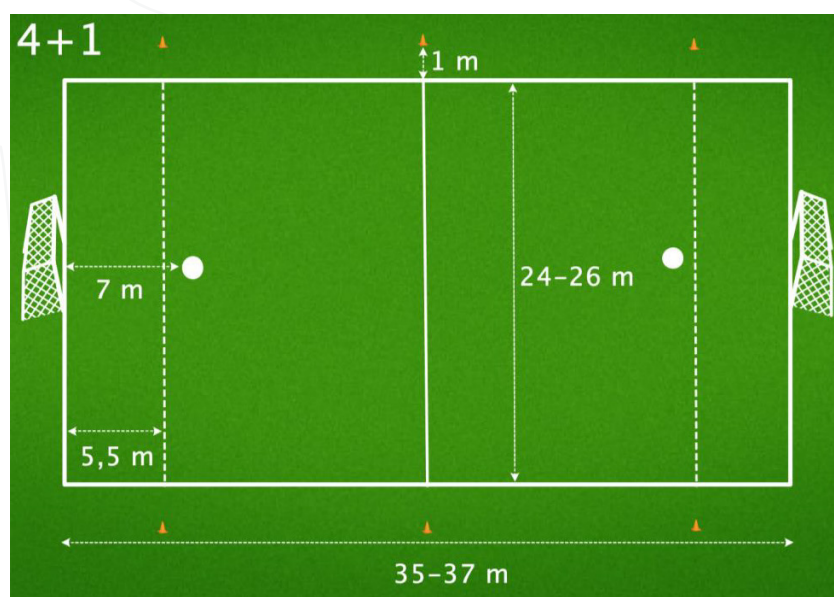
Společné principy napříč kategoriemi:

Strava fotbalistů:

Manuál pro rodiče trenéry a děti:



Fotbal 4+1



Poznámky



A series of horizontal ruling lines for writing, spanning the width of the page below the title.

Vzor tréninkového plánu

	1. týden			2. týden	
	1	2	3	4	5
					6
téma technicko-taktické	komplex	zakládání od brankáře	zakládání od brankáře	hra na útočné polovině-OF	OF -hra na útočné polovině-v křídelním prostoru
téma - herní činnost jednotlivce	OF:vedení míče, obcházení/DEF:odebírání míče	OF:výběr místa, příhrávka, zpracování,obcházení/DEF:n apadání/odebírání míče	OF:vedení míče, obcházení,štelba DEF:odebírání míče	OF:vedení míče/změna směru;DEF: vystupování, zpomalování, navazování na soupeře, odebírání míče	OF: střelba po vedení míče, obcházení, DEF: zpomalování, vytlačování, odebírání míče
téma - pohybové schopnosti	reakční,akcelerační rychlost,síla+koordinace	agilita/rychlost/síla dolních končetin	obratnost,reakční rychlost/akcelerace	síla-komplex/horní i dolních končetin-střed těla	výběr místa, agilita, kognice, síla, střed těla a horních končetin
cvičení a hry na individuální činnost s míčem	A8	A15	A7	A16+A1	A3/A6
silově-rychlostně-obratnostní cvičení	B3	B1	B11	B7	B2+B5
fotbalové hry a herní cvičení	C1	C11	C8	C4+A10	C9
průpravné hry	D1/D4	D2	D4	D1/D4	D3
					D4

Vzor tréninkového plánu

	3. týden			4. týden		
	7	8	9	10	11	12
téma technicko-taktické	OF: zakládání od brankáře/součinnost trojice, DEF: součinnost obranné dvojice	komplex	OF: držení míče na obranné polovině/DEF: součinnost obranné dvojice až trojice	hra na útočné polovině-DEF	komplex	hra na útočné polovině-DEF
téma - herní činnost jednotlivce	OF: přihrávání + zpracování + vedení + kontrola prostoru, DEF - napadání, odebrání míče, součinnost při bránění	OF: vedení míče, změna směru i tempa, DEF: rychlost přepínání, zpomalování, vytlačování	OF: vedení, přihrávání, zpracování, DEF: zpomalování, vytlačování, odebrání	OF: převzetí, vedení míče, krytí míče, DEF: přepínání, vytlačování, vystupování, odebrání míče	OF: vedení, přihrávání, zpracování, výběr místa, DEF: zpomalování, vytlačování, odebrání	OF: vedení, start - stop, klamný pohyb, DEF: zpomalování, vytlačování, odebrání
téma - pohybové schopnosti	síla, horní a dolní končetiny, střed těla	síla komplex, koordinace, kognice	síla dolních končetin/rytmika, koordinace	koordinace - orientace v prostoru	reakční rychlost, maximální rychlost, síla komplex	orientace v prostoru, agilita, kognice
cvičení a hry na individuální činnost s míčem	A11	A2	A6/A10	A12+A14	A5	A4
silově-rychlostně-obratnostní cvičení	B6/B12	B8/B10	B9+B13	B14	B4+B7	B2
fotbalové hry a herní cvičení	C13	C12	C14	C5/C7	C2/C3	C6
průpravné hry	D1/D4	D2	D4	D1/D4	D3	D4



ve spolupráci s UČFT



Vladimír Chaloupka, Slávek Ondra 2025