



Zásobník cvičení pro trenéry mládeže



Metodicko – organizační formy

MOF

1, pohybové hry PoH – zařazujeme většinou v úvodní části tréninkové jednotky (na babu, ocásky, házená)

2, průpravné cvičení PC – nácvik dovedností bez přítomnosti soupeře (přihrávky, zakončení, obcházení....)

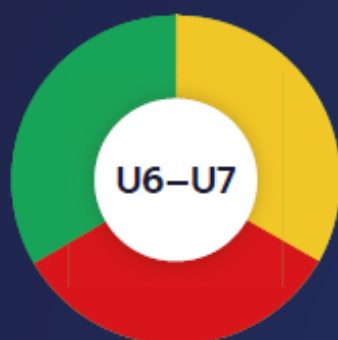
3, herní cvičení HC – nácvik dovedností v herních podmínkách s přítomností soupeře (hra 2 na 1.....)

4, průpravná hra PH – hra s delším časovým úsekem

(3 na 3, 4 na 2.....)

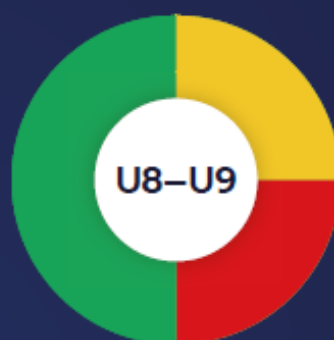
Obsahové koláče jednotlivých kategorií

OBSAH TRÉNINKU MINI PŘÍPRAVKY U6–U7



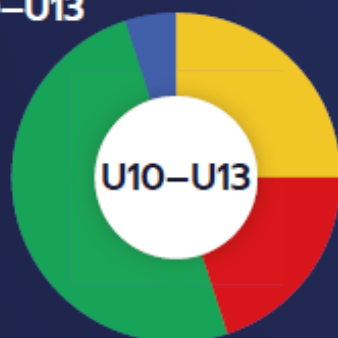
- 33% hry a cvičení 1:1, 2:2, 3:3
- 33% všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 33% zábavná cvičení a hry s míčem i bez

OBSAH TRÉNINKU MLADŠÍ PŘÍPRAVKY U8–U9



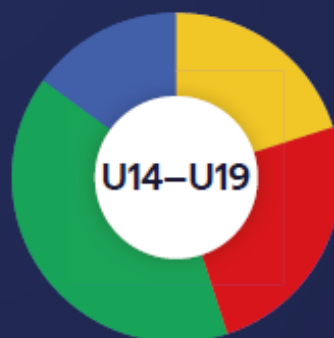
- 50% hry a cvičení 1:1, 2:2–4:4
- 25% všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 25% zábavná cvičení a hry s míčem i bez

OBSAH TRÉNINKU STARŠÍ PŘÍPRAVKY A MLADŠÍ ŽÁCI U10–U13



- 50% hry a cvičení 2:2–4:4, 4*1, 5*1
- 20% všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 25% individuální činnost s míčem, včetně 1:1
- 5% kompenzační cvičení a strečink (možno začít od U9)

OBSAH TRÉNINKU STARŠÍ ŽÁCI A DOROST U14 – U19



- 40% průpravné hry
- 25% herní cvičení
- 20% průpravná cvičení
- 15% pohybové schopnosti, kompenzace

Skladba tréninkové jednotky

- 5' - Seznámení s tréninkovou jednotkou (uvolnění atmosféry)
- 10' - PoH – pohybová hra, může již souviset se záměrem tréninkové jednotky TJ
- 8' - Rychlostně obratnostní cvičení nejlépe specifickou formou (směrem k fotbalu)
- 15' - Učení nových činností v průpravných cvičeních, herních cvičeních
- 45' - Rozvoj fotbalových dovedností v herních podmínkách se zaměřením na záměr tréninkové jednotky
- 5' - Zhodnocení tréninkové jednotky, zklidnění organismu

Toto je pouze návrh na obsah tréninkové jednotky a můžete si ho upravovat dle aktuální situace. (špatné počasí, nepozornost dětí, jiné hřiště.....)

Trénujeme fotbal, tak by měl být hlavní částí obsahu tréninkové jednotky.

Základní principy (zásady) obsahu tréninkové jednotky

Co ano ?

- Fair play
- Zapojení velkého počtu dětí ve cvičeních
- Dostatečný počet opakování
- Rozvoj dovedností v herních podmínkách
- Zábavnou formou
- Co nejvíce zapojení s míčem
- Víím co trénuji ?
- Soutěživost
-
-

Co ne ?

- Běhání koleček
- Zástupy
- Velké počty ve hrách (nezapojení některých hráčů)
- Činnosti bez míče
- Nudná cvičení (vymysli to jinak)
- Hra pouze za odměnu
- Trestání hráčů
-
-

Zásobník cvičení


















Naleznete zde zásobník cvičení k rozvoji různých HČJ. Myslete na váš záměr do tréninkové jednotky a můžete jedno cvičení použít na několik záměrů.

Co můžete změnit v organizaci cvičení:

- Velikost hřiště
- Velikost branek
- Postavení branek
- Počet branek
- Počty hráčů
- Interval zatížení
- Interval odpočinku
- Počet stanovišť
- Počet míčů
-
-



Použité grafické symboly

	útočník
	útočník v novém postavení
	obránce
	obránce v novém postavení
	trenér
	pohyb hráče bez míče
	klamavý pohyb hráče
	obejití protihráče
	pohyb hráče s míčem – vedení míče
	střelba
	přihrávka
	přihrávka na jeden dotek
	přihrávka na dva doteky
	přihrávka hlavou
	stojan – meta
	míč
	branka