



# ***Tréninková příručka pro kategorii **starších** **přípravek*****

ve spolupráci s UČFT



# Kapitoly

Úvod	3
Organizace a obsah tréninku	4
Zásady vedení tréninku	5
Cvičení a hry na individuální činnost s míčem	6
Silově-rychlostně-obratnostní cvičení	18
Fotbalové hry a herní cvičení	28
Průpravné hry	39
Vzor tréninkového plánu	40

# Úvod

Cílem tohoto manuálu je pomoci trenérům starších 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 videích, 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 13 let je připravena speciální licence na tyto věkové kategorie TM UEFA B.

# Organizace a obsah tréninku

Standartně by starší přípravek měla trénovat **3x týdně 90 minut** a pokud problematiku tréninku zjednodušíme, tak by mohl obsahovat přibližně následující části v tomto pořadí:



- Cvičení a hry na individuální činnosti s míčem
- Silově-rychlostně-obratnostní cvičení
- Fotbalové hry a herní cvičení
- Fotbal

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 fotbal jako takový měl být zařazen alespoň na 30 minut (3:3 až 5+1:5+1).** Lze také například ideálně uprostřed týdne zařazovat trénink, kdy po 20 minutové části zaměřené na individuální činnosti či pohybový rozvoj přecházíme rovnou do velké hry 5+1. **Převaha cvičení v tréninku by měla být s přítomností soupeře. Hráči tak trénují složky vnímání, rozhodování i realizace.**

Můžeme také využít kruhového provozu, kdy nachystáme 3 stanoviště po 20 minutách (na každém stanovišti cvičení z jedné části) a na konec všechny skupiny hrají fotbal.

Pokud máme možnost trénovat alespoň některé tréninky v délce 120 minut, děti to zvládnou. V takovém případě 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, ale lépe po tréninku doma, by se děti měly věnovat alespoň 5-10 minut kompenzačním cvičením, která mohou mít charakter statického strečinku, rolování či posilování středu těla.

# 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, předved'me 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)
- 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: „tunel mistrů“

### Cíl:

vedení míče, obcházení, odebírání míče

### Organizace:

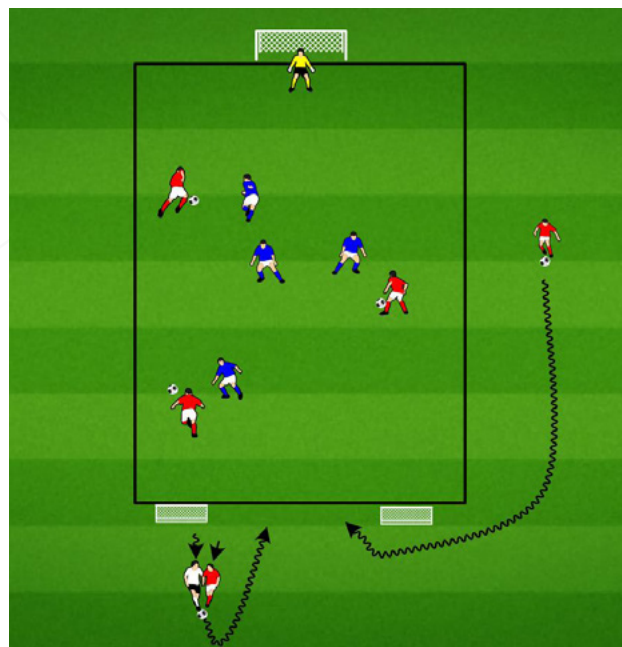
Dva týmy (po 4-6 hráčích), velikost hřiště cca. 20x15 m, každý tým útočí 1x nebo 2x, změna rolí po cca. 5 minutách.

### Popis:

Čtyři bránící hráči (v modrých dresech) se pohybují ve vymezeném prostoru a mají za úkol odebrat útočníkům (v červených dresech) míč a vstřelit branku do malých branek. Pět útočících hráčů má za úkol projít s míčem skrz území obránců a vstřelit branku do velké branky. Pokud útočník dostane branku, musí útočník provést určenou dovednost (zde odebrat míč trenérovi a poté útočí znovu). Pokud bránící hráč míč jen vykopne z prostoru, útočící hráč bere míč a vrací se na začátek a ihned útočí znovu. Vítězí tým, který vstřelí více branek do hlavní brány.

### Koučink:

- Honzo, jak odebereš míč, co vše tam použiješ? (Rameno, ruka, zadek, noha.)
- Kudy se nejlépe dostaneš k brance? (Tudy, kde není soupeř, hledej volnou cestu.)
- Zvládnul bys míč soupeři jen neodkopnout, ale získat ho tak, abys mohl útočit?
- V čem je výhoda, když začnete bránit dál od vlastní brány, co může udělat soupeř, když se stáhnete před bránu? (Nenecháš ho vystřelit a můžeš dát snáze gól po zisku míče.)



## Cvičení A2: „zasekávačky“

### Cíl:

vedení míče se změnami směru, přihrávka

### Organizace:

Hráči rozdělení do více týmů (max 4 v týmu). Vždy závodí za tým hráč, který je na řadě.

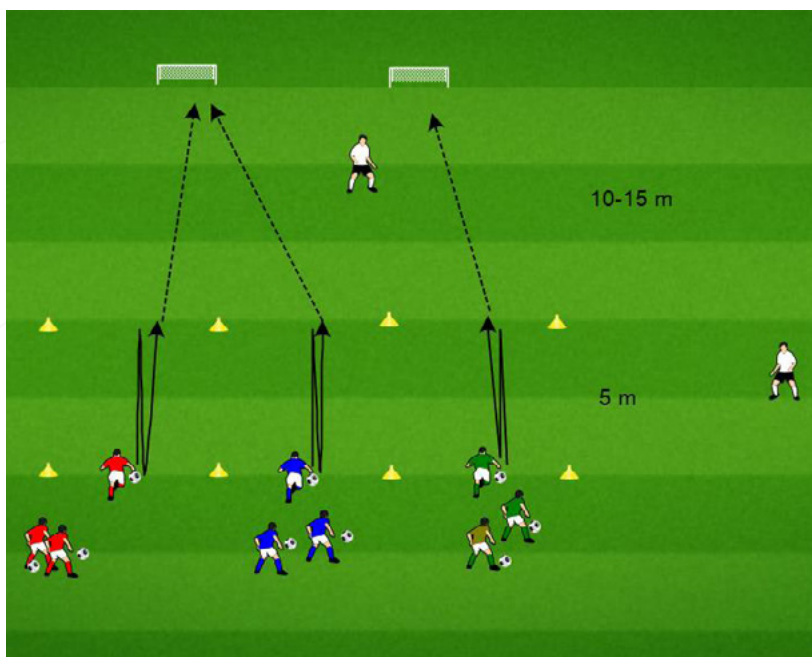
### Popis:

Prostřední hráč (v modrém dresu) začíná vedením míče na úroveň met před sebou, na úrovni met provádí změnu směru s míčem zpět a vede míč mezi mety, kde startoval, tam opět provádí změnu směru a vede míč opět mezi mety blíže k brankám, z prostoru mezi metami trefuje volnou malou branku. V momentě, kdy odstartoval závod hráč v modrém dresu, stejný úkol provádí hráč v červeném i zeleném dresu. Bod pro svůj tým získává ten, který trefí branku první.

Toto cvičení lze využít i do sekce rychlost-síla-obratnost, kdy hráči závodí bez míče klasickou formou štafetových závodů.

### Koučink:

- Kluci zkuste míč zaseknout tak, aby se rovnou „kutálel“ směrem za Vás (ne do strany ani nezůstal na místě).
- Ted' budeme kluci zasekávat a vést míč jen „slabší“ nohou.
- Kluci, půjdeme 4x „zasekávačky malíčkem“, 4x „placírkou“ a 4x za nohou, potom 4x jak chcete a vítězí tým, který bude mít nejvíce bodů.
- Kluci dnes půjdete 2x tam a zpět, tedy uděláte 4 „zasekávačky“ než budete trefovat branku a úkol je, abyste nepoužili v té akci žádnou „zasekávačku“ 2x. Vymyslete pokaždé jinou.





## Cvičení A3: „zrcadlo“

### Cíl:

vedení míče se změnami směru, obcházení, odebírání míče, přihrávka, převzetí

### Organizace:

Dva týmy max. po 4 hráčích (pokud máme více, uděláme dvě hřiště), délka hřiště cca. 20-30 m

### Popis:

Dva hráči (v modrém a červeném dresu) si přihrávají na vzdálenost asi 3 m jedním dotekem. Jeden z nich je předem určen jako útočník (v červeném dresu). Když se útočník rozhodne přebírá míč směrem do strany na jednu z branek, do které se snaží vstřelit gól. Aby do ní mohl vstřelit gól, musí si jí nejprve „odemknout“ provedením míče mezi kužely. Pokud ho obránce dobíhá, může změnit směr a útočit na branku na druhé straně. Směr může změnit kolikrát chce. Pokud míč získá bránící hráč, má stejný úkol, vstřelit gól do jedné z branek po jejím „odemknutí“.

### Koučink:

- Zkus se natlačit s míčem před útočníka, tak aby ti nemohl míč odebrat.
- Jakou nohou je výhodné vést míče vedle soupeře? (Vzdálenější.)
- Pokud máš obránce vedle sebe, můžeš změnit směr a jít na branku za sebou, jakou uděláš „zasekávačku“? (Tak aby měl zakrytý míč, tedy vzdálenější nohou od soupeře či s vytočením těla, druhé nohy mezi míč a soupeře.)
- Honzo, jak odebereš míč, co vše tam použiješ? (Rameno, ruka, zadek, noha.)
- Zvládnul bys míč soupeři jen neodkopnout, ale získat ho tak, abys mohl útočit?





# Cvičení A4 „slalomový závod se zakončením“



## Cíl:

vedení míče, střelba

## Organizace:

Nejdříve hráči 6-8 minut provádí slalom (stahovačky, atd.) bez soutěže. Poté se přechází na závody – obr. B. Maximální počet hráčů je 10 dětí plus 1-2 brankáři. Mohou se v brance střídát všichni.

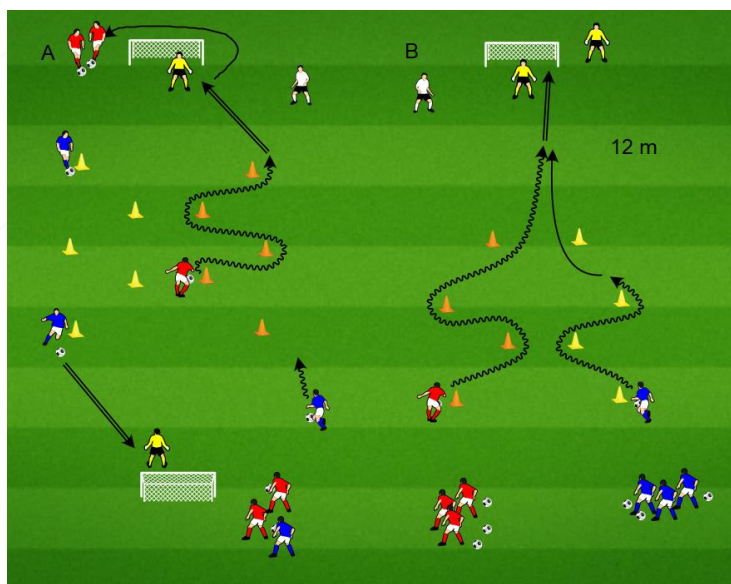
## Popis:

V závodivém slalomu startují hráči na optický signál (mávnutí rukou trenérem). Hráč, který proběhne jako první kolem posledního kuželu pokračuje jako útočník na velkou branku. Hráč, který je pomalejší v momentě, kdy soupeř proběhne kolem kuželu, nechává svůj míč v dráze a snaží se soupeři míč odebrat a zabránit mu ve vstřelení gólu. Pokud míč odebere, má za úkol projet brankou, která vznikla z posledních kuželů slalomu, nebo můžeme umístit mimo dráhy na každé straně malou branku a dohrávat situaci do nich. Pokud brankář míč vyrazí, doráží se a dohrává. Akci může ukončit trenér pokynem, pokud se příliš natahuje.

Po části s míčem lze využít dráhu na závody bez míče, kdy kdo rychleji proběhne dostává míč před branku do zakončení a pomalejší hráč je obránce.

## Koučink:

- Představte si, že místo tyče je tam soupeř, teď tam budu stát já. Jak povedete míč okolo, abych Vám ho nemohl vzít? (vzdálenější nohou, zakryjeme si ho tělem a také rukou si odcloníme soupeře)
- Doháněj soupeře, i když se zdá, že už to nestihneš. Co když brankář střelu vyrazí? A jak se ti střílí, když za tebou někdo běží nebo když víš, že máš čas?



# Cvičení A5 „míčová honička“

## Cíl:

vedení míče, obcházení, odebírání míče

## Organizace:

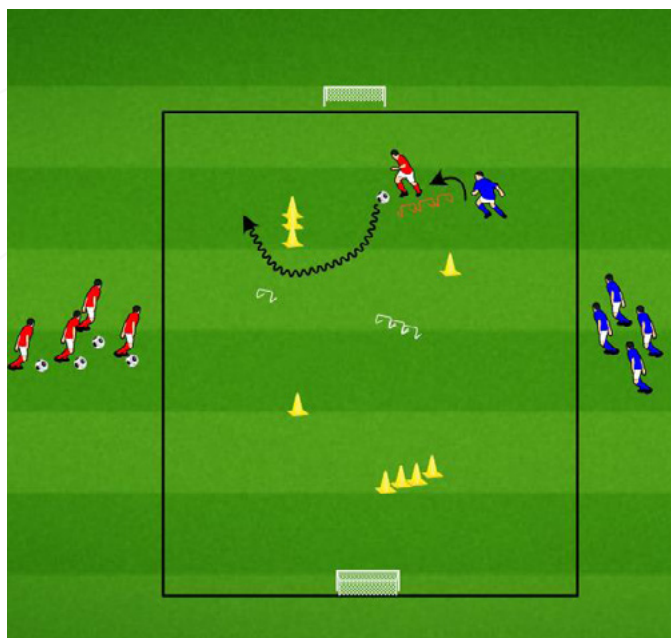
Velikost hřiště cca. 20x15 m. Nejprve necháme hráče 6 minut volně kličkovat v prostoru hřiště mezi sebou (zkoušet „zidanovky, přešlapovačky, změny směru atd.). Poté je rozdělíme na dva týmy po 4 - 5 hráčích a hrajeme „míčovou honičku“. Každý hráč útočí 4x a 4x brání. Počítají se vstřelené góly za týmy.

## Popis:

Útočící hráč (červený dres) vbíhá do hřiště s míčem a má za úkol neztratit míč dokud trenér nedá signál např. nezatleská. Míč se mu snaží odebrat bránící hráč (modrý dres). Pokud míč odebere, snaží se vstřelit gól do jedné z malých branek. Hráč v červeném se snaží míč opět získat pod svou kontrolu. Po signálu od trenéra hra končí a na hřiště vbíhá další útočící a bránící hráč. Předchozí dvojice hřiště opouští. (Může být, že pokud drží míč hráč útočící, nahrává ho tomu útočícímu, který jde do hry.) Jedna dvojice hraje ve hřišti cca. 20 - 30 s (jak jsou schopni hráči ještě ovládat míč) nebo dokud bránící hráč nevstřelí branku.

## Koučink:

- Honzo, jak odebereš míč, co vše tam použiješ? (Rameno, ruka, zadek, noha.)
- Zvládnul bys míč soupeři jen neodkopnout, ale získat ho tak, abys mohl útočit?
- Co uděláš tady, ale i v utkání, když ztratíš míč? (Snažíš se ho ihned získat zpět.)
- Jak povedeš míč? Kdy si ho můžeš dát dále od nohy a kdy ho potřebuješ mít těsně u nohy?
- Jak si můžeš zakrýt míč před soupeřem? (Tělo, ruka, vedení míče vzdálenější nohou.)



# Cvičení A6 „kličky Ajax“

## Cíl:

vedení míče, obcházení

## Organizace:

Postavíme tolik „dráh“, abychom měli z každé strany maximálně 3 hráče. Velikost je cca. 12x8 metrů.

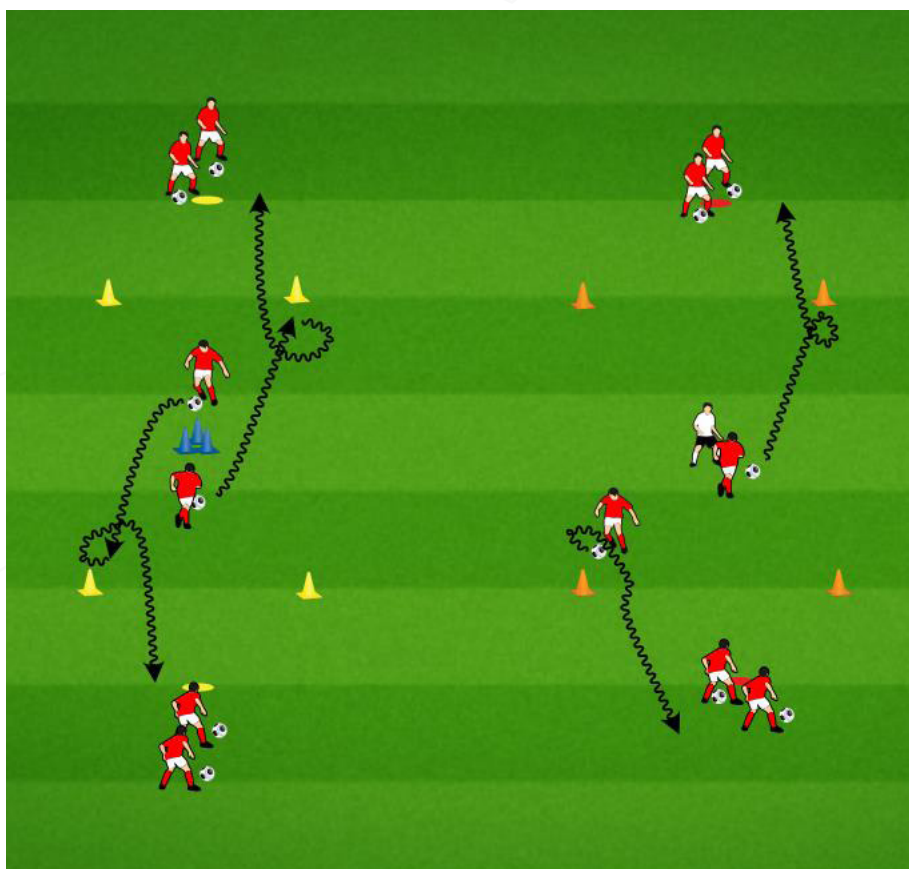


## Popis:

Hráči z obou stran začínají přibližně ve stejnou dobu a vedou míč na střed dráh, kde provádí zadaný/libovolný klamný pohyb a vyvádí míč na určenou stranu, aby se nesrazili (může být, že stranu určuje jeden z hráčů a druhý reaguje na jeho pohyb), po obejití met (trenéra) ve středu dráhy vedou míč na následující rohovou metu, před kterou provádí klamný pohyb směrem mezi kužele (např. zidanovku, otočku s míčem) a dovádí míč za čekající hráče (mohou přihrát hráč, který je na řadě). Pokud je určena strana, kam hráči míč vyvádí, nezapomínáme je měnit např. po 10 opakováních, obměňujeme také určené kličky. O výběru kličky mohou rozhodovat hráči sami.

## Koučink:

- Když si do mě narazil s míčem, kde byla chyba? Udělal jsi tu kličku včas? (Často pozdě, trenér může dělat krok proti hráči, aby ho musel hráč sledovat).
- Co uděláš po kličce, aby ses zbavil obránce? (Zrychli s míčem.)
- Sleduj na jakou stranu jde hráč proti tobě a ty jdeš na druhou, ať se nesrazíte.



## Cvičení A7 „bagovka 3:2“

### Cíl:

přihrávka, převzetí, vedení, obcházení, odebírání

### Organizace:

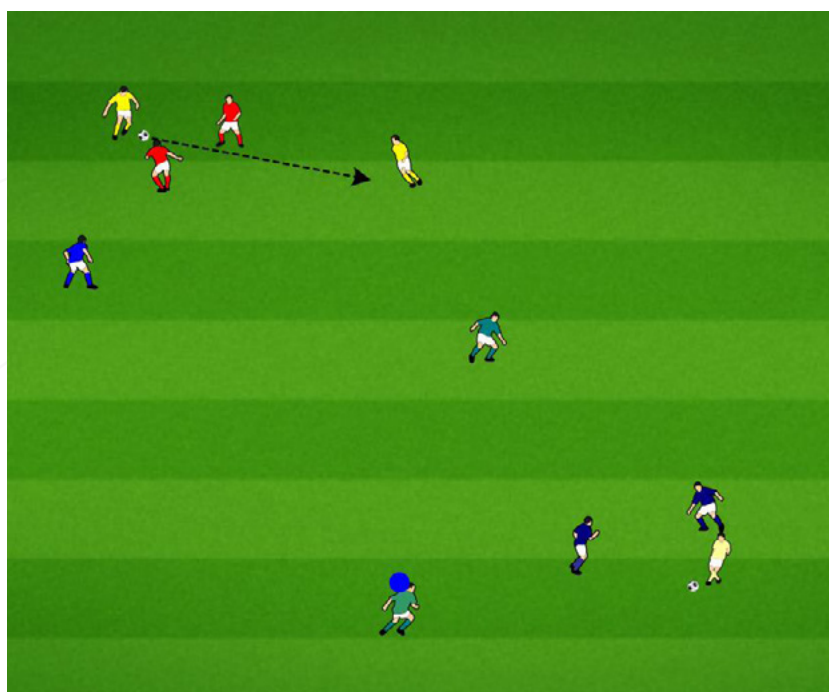
Hráči rozděleni do pětic. Není třeba vymezovat hrací prostor. V pětici jsou barevně odlišené dvě dvojice a jeden žolík. Bránit začíná jedna dvojice.

### Popis:

Bránící hráči se snaží odebrat míč trojici, která drží míč. Pokud se bránícímu hráči podaří míč odebrat, okamžitě pokračuje ve hře a drží míč ve spolupráci se svým spoluhráčem z dvojice a se žolíkem. Dvojice, která o míč přišla, a to i v případě, že ho ztratil žolík, okamžitě přepíná a snaží se míč získat. Hra se tedy nepřerušuje. Hráče nenecháme roztáhnout se příliš daleko, protože poté by neměla dvojice šanci míč získat a z pohledu utkání, potřebují být roztaženi jen tak, jak je potřeba, aby dokázali v případě ztráty získat míč zpět. Důležité je po chvíli měnit hráče v roli žolíka, aby tak hráč opakovaně nepřicházel o učení se přepínat po ztrátě/zisku míče.

### Koučink:

- Kluci a holky, když budete daleko od sebe, jak získáte míč, pokud by ho někdo z Vás ztratil?
- Co uděláš, abys mohl dostat přihrávku? (Neustále si hledám volný prostor, abych nebyl za hráčem.)
- Když nemáš komu přihrát, spoluhráči jsou schovaní, jak můžeš udržet míč? (Pomůžu si kličkou a vedením míče do volného prostoru.)
- Zkoušejte hrát na více doteků i na jeden, pokaždé může být výhodné něco jiného.





## Cvičení A8 „vykopni, zpracuj a auty ve dvojici“



### Cíl:

zpracování míče, autové vhazování

### Organizace:

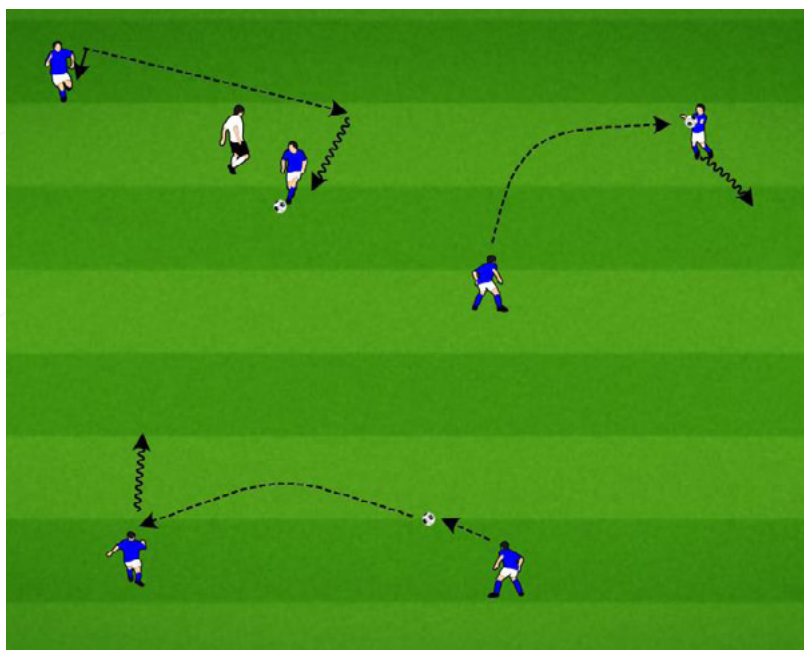
Libovolný počet hráčů v prostoru hřiště 5+1.

### Popis:

Nejprve má 6 minut každý hráč míč a má za úkol míč vykopnout a zpracovat (pravou, levou, nártem, placírkou,..). Ve druhé části jsou hráči rozděleni do dvojic a trénují autové vhazování se zpracováním míče. Jeden ze dvojice hází aut, druhý zpracuje do pohybu, vyvede míč, zastaví a hází zpět svému spoluhráči ve dvojici. Takto se střídají, dokud každý nemá alespoň 10 zpracování a 10 vhození. Ve třetí části můžeme určit obránce (např. 2 na 3 házející dvojice), kteří se osvobodí ziskem a dvojice, která ztratí, jde bránit místo nich. Ve druhé části mohou bránit trenéři.

### Koučink:

- Tondo, když chceš hodit míč do nohy, budeš stát blízko u házejícího? (Je třeba si udělat dostatečný prostor).
- Zkus si seběhnout k házejícímu, kde sis vytvořil místo? (Za sebou, nech se přehodit a nabíhej do tohoto místa za obranu).
- Kam si dáš první dotek? (Do volného prostoru, podívám se předem, kde je.)
- Kluci, snažte se hodit aut spoluhráči tak, aby to měl co nejjednodušší, tedy aby mu míč neskákal nebo neletěl na hlavu.
- 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 „2:1“

### Cíl:

přihrávka, převzetí, vedení, obcházení, odebírání

### Organizace:

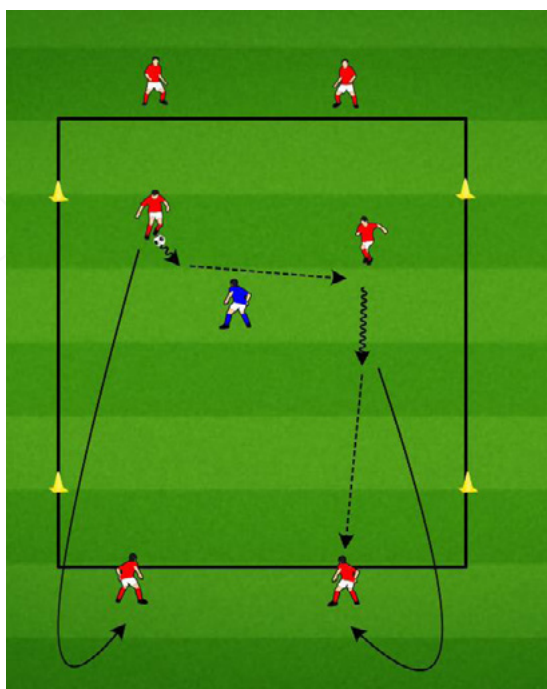
Prostor cca. 12x10 m, minimální a zároveň optimální počet hráčů je 7. Žluté mety blíže ke své straně značí území, za kterým lze již přihrávat míč na druhou stranu. (Mohou být na polovině hřiště, pokud chceme více driblinku s míčem).

### Popis:

Začíná dvojice hráčů, která je na straně, kde je za nimi další dvojice. Cílem je přejít přes bránícího hráče uvnitř prostoru a přehrát míč na druhou stranu. Dvojice, která převezme míč na druhé straně ihned opět přenáší míč na druhou stranu. Dvojice, která míč přenesla, přebíhá na druhou stranu. Bránící hráč se osvobodí tak, že míč získá a přihraje na některého hráče na stranách. Nebo pokud míč, který zahráli útočníci, opustí hrací plochu.

### Koučink:

- Pájo, zkus bránit tak, abys měl šanci případně zachytit přihrávku nebo stihnout hráče, na kterého přihrávka letí a zároveň tak, aby nemohl jednoduše proběhnout hráč s míčem.
- Kluci, roztáhněte si hřiště tak, aby měl obránce těžké Vás oba obsadit, ale nevyženejte se zbytečně do strany.
- Pokud máš prostor, nemusíš přihrávat, překonej prostor vedením míče a přihráj ho spoluhráčům na druhé straně.
- Kam si dáte první dotek, když dostáváte přihrávku? (Mimo obránce.)



# Cvičení A10 „přenášení hry“

## Cíl:

přihrávka, převzetí míče

## Organizace:

Hráči jsou rozdělení do trojic. U každé mety 1 hráč. Mety jsou od sebe vzdáleny cca. 15 metrů. (Šířka hřiště na 5+1.)

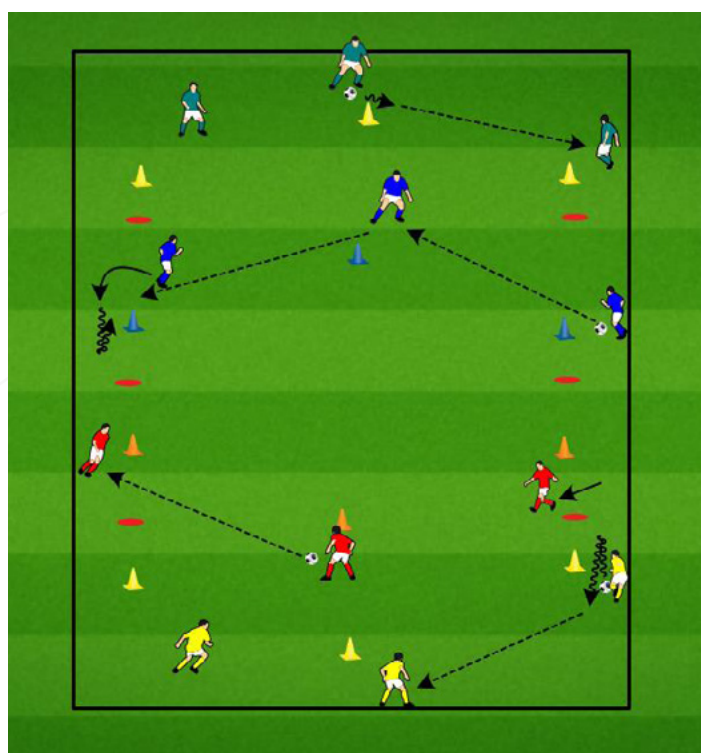


## Popis:

Začíná hráč s míčem na jedné straně, přihrává spoluhráči do středu hřiště, který si odskakuje tak aby mohl dostat přihrávku, přebírá míč směrem na druhou stranu a přihrává hráči na druhé straně. Hráč na druhé straně, který přijímá přihrávku ji přebírá směrem vpřed za velký kužele a u malého provádí změnu směru, vede míč zpět za velký a opět otáčí hru přes středového hráče na druhou stranu. Hráče vystřídáme na pozicích cca. po 4 minutách. Na závěr organizujeme jako soutěž, kdo nejvícekrát otočí hru za 1-2 minuty (opět hráče vystřídáme na pozicích) nebo kdo otočí nejrychleji 10x. Pokud dělám cvičení již po několikáté, mohou hráči přebírat míč i na střed a ne jen do lajny. Ideálně pokud je na tyči trenér, který zavírá možnost převzetí do lajny nebo do středu a hráči tak reagují na jeho pohyb.

## Koučink:

- Honzo, když si přihrál na střed hřiště a spoluhráč přihrává na druhou stranu, zůstaneš stát na čáře? (Měl by se posouvat směrem do středu hřiště.) Víš proč?
- Tondo, jak se dobře nastavíš tělem, aby sis mohl dát dotek do směru, kam budeš hrát?
- Kluci, když děláte „zasekávačku“ u kužele, představte si, že je tam obránce, jak byste si zakryly míč?





# Cvičení A11 „přihrávky ve dvojici“



## Cíl:

přihrávka, převzetí míče

## Organizace:

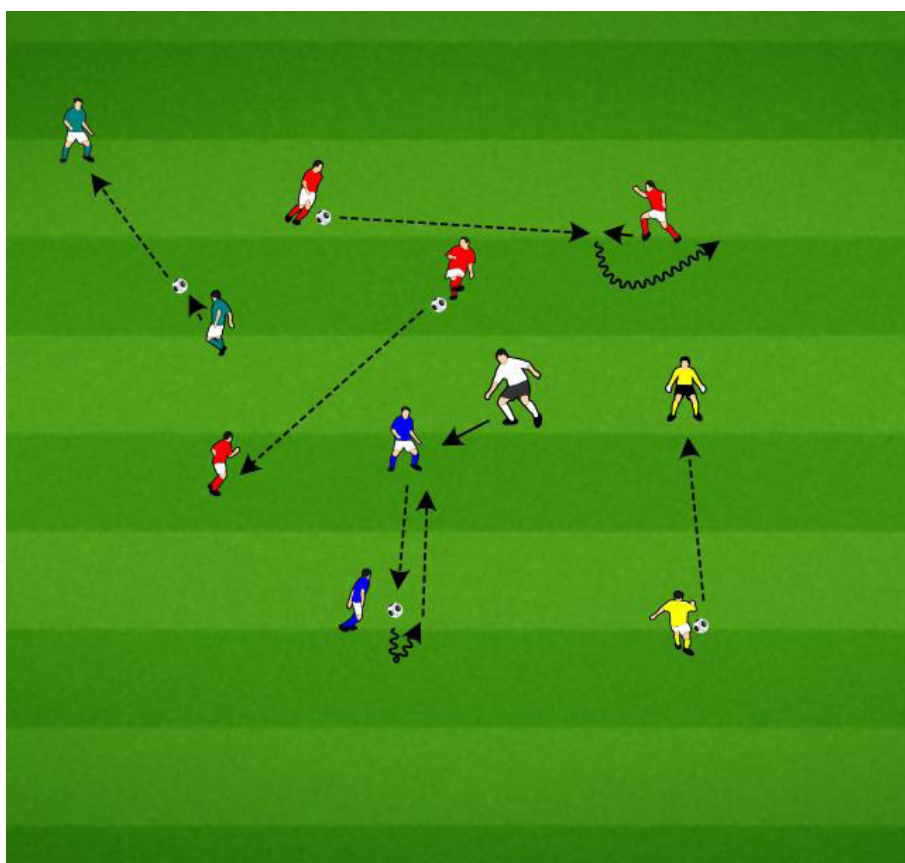
Libovolný počet hráčů ve dvojicích v prostoru tak, aby si zároveň překáželi. Vzdálenost mezi hráči je 5-15 m. V této organizaci není nutné strávit 20 minut, postačí maximálně 10 minut na úvod tréninku a poté přejít do další části.

## Popis:

Hráči si přihravají ve dvojici, kdy trénují různé způsoby převzetí míče. - placírkou a odehrání stejnou nohou - placírkou a odehrání druhou nohou - šajtlí a odehrání stejnou nohou - převzetí do strany, provedení dovednosti („stahovačky, přešlapovačka, zasekávačka) a přihrávka zpět - převzetí míče za sebe, změna směru („zasekávačka“) a přihrávka zpět

## Koučink:

- Holky, když přebíráte míč za sebe, co byste měly udělat předtím? (Zkontrolovat si prostor)
- Vyzkoušejte se natočit bokem, jestli se Vám bude míč za sebe přebírat lépe.
- Dejte si první dotek tak, ať Vám míč nezůstane pod nohou, ale nemáte ho příliš daleko.
- S ostatními trenéry jsme obránci, tak sledujte prostor okolo sebe, pokud Vám míč odebereme, získejte ho hned zpět.



# Cvičení A12 „přihrávka pod sebe před branku“



## Cíl:

přihrávka, střelba, vedení míče

## Organizace:

Velikost prostoru cca. polovina plochy pro 5+1.

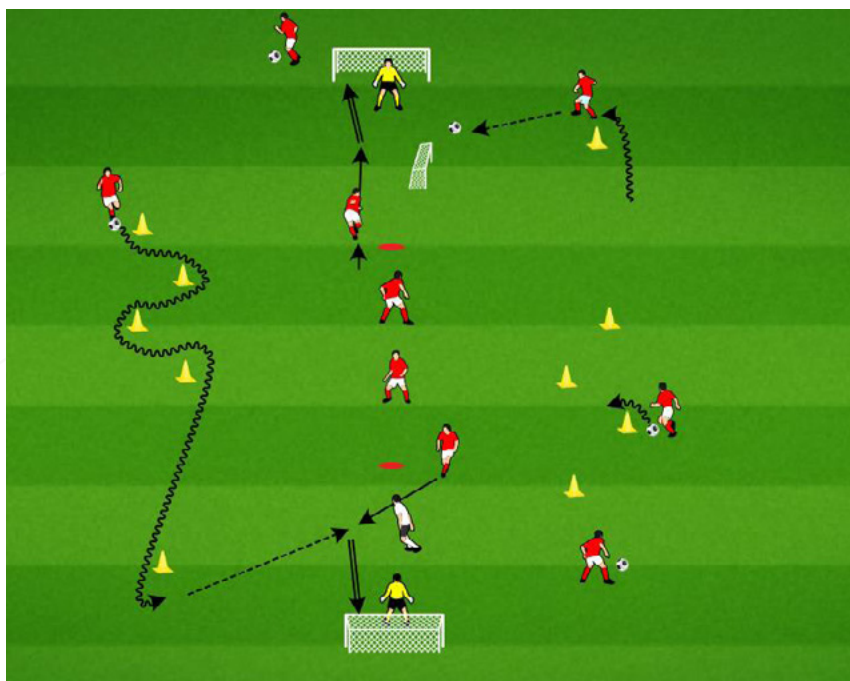
Na červených metách dva hráči připravení k náběhu na přihrávku před branku, ostatní hráči provádí různé dovednosti ve slalomu a přihrávají před branku na 1 nabíhajícího hráče. Do každého slalomu připravení maximálně 4 hráči, aby se netvořili fronty. Hráč, který přihrával se posouvá na zakončení, hráč který zakončoval bere míč a jde na slalom a přihrávku.

## Popis:

Hráč prochází slalom a vede míč až za poslední kužel, za ním přihravá před branku nabíhajícímu spoluhráči, který zakončuje. Nejde o to na začátku střílet velké rány, ale zejména o umístování střely placírkou k tyčím. Pokud nemáme brankáře, můžeme vymezit prostory u tyček, které mají hráči trefovat. Trenér může stát tak, aby znepříjemňoval útočníkovi pohyb a vybíral si tak, kam naběhne. Pokud hráč nedokáže dobře naběhnout umožňujeme hráči, který míč vedl zakončit individuálně. Reaguje tak na situaci a učíme jej vnímat hru a rozhodovat se, neřešit situace čistě schematicky.

## Koučink:

- Fílo, kde je volný prostor, když stojím na přední tyči? Kam si naběhneš? Co když bráním vzadu?
- Nabíhejte tak, ať před brankou nestojíte, jinak vás obsadí obránce.
- Dorážejte!



# Silově-rychlostně- obratnostní cvičení

## Cvičení B1: „bláznivá honička“



### Cíl:

agility, kontrola prostoru

### Organizace:

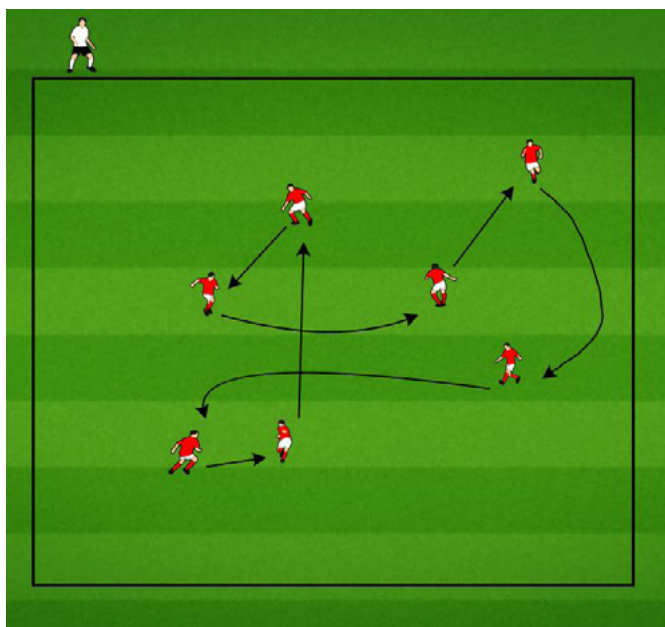
V prostoru cca. 15x15 m hraje cca. 6-8 hráčů, zpočátku raději 6 než si hráči zvyknou na orientaci v prostoru. První hry mohou být s míčem, který hráče zpomalí. Hrajeme např. 20 s až minutu. Např. 2x s míčem a 4x bez míče. Po jednotlivých hrách můžeme měnit kdo koho chytá (změní si postavení v úvodním kruhu).

### Popis:

Na začátek postavíme hráče do kruhu a určíme, že každý hráč chytá hráče, kterého má po pravé ruce. To znamená, že ten, kterého má po levé ruce chytá jeho. Pokud chytí hráče, kterého chytá, získává bod a znovu ho může chytit až za 3 vteřiny. Pokud je chycen odečítá si bod. Vyhrává, kdo má nejvíce bodů. Hráč je nucen kontrolovat prostor, aby se nesrazil s ostatními hráči a zároveň zaměřuje pozornost na hráče, který ho chytá a kterého se snaží chytit (dochází přirozeně ke „scanování“ hřiště).

### Koučink:

- Sledujte prostor, než někam rychle vyrazíte ať se nesrazíte. Raději se nechte chytit než se s někým srazit.
- Komu se podařilo, že alespoň jednou chytil soupeře?
- Jak se můžeš zbavit svého pronásledovatele? (Klamavými pohyby, zrychlením).



## Cvičení B2: „rozhýbej soupeře a dohraj akci 1:1“



### Cíl:

agility, obcházení

### Organizace:

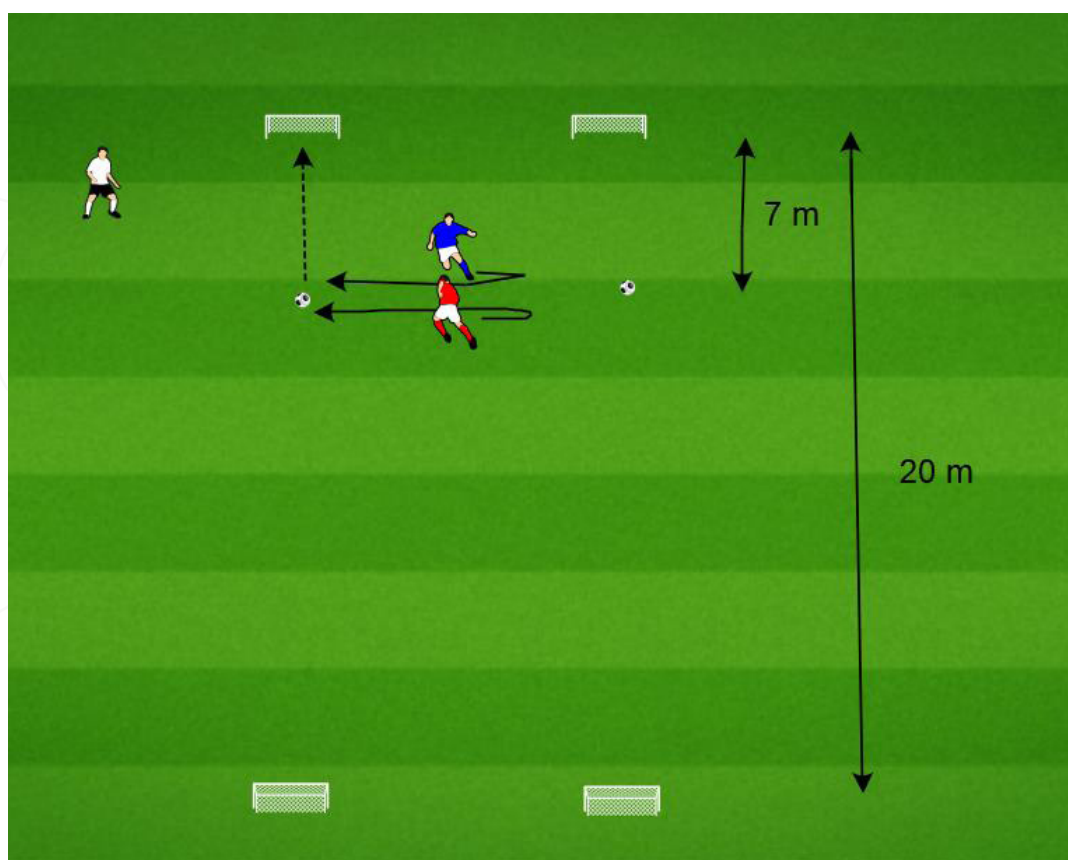
Cvičení pro cca. 8 hráčů (4 a 4). Míče od sebe cca. 5 m. Velikost hřiště dle obrázku. Každý útočí cca. 4x a brání cca. 4x.

### Popis:

Hráč v červeném dresu je útočník, který má za úkol oklamat soupeře, který je naproti němu tak, aby se uvolnil a mohl buď z prvního doteku nebo na dva doteky trefit jednu z malých branek. Obránce se snaží zablokovat střelu. Po odehrání prvního míče, pokud se od tyčky neodrazí zpět do hřiště, běží hráči ke druhému míči a dohrávají soubojem 1 proti 1. Hráč v modrém útočí do malých branek na druhé straně hřiště. Hráči si mohou počítat góly do soutěže týmů nebo jednotlivců, kdy hrají pokaždé s jiným soupeřem.

### Koučink:

- Rychlými změnami směru se uvolni k zakončení.
- Když míč opustí hřiště hned dohrávejte druhý míč.
- Když jsi u druhého míče první a můžeš si dát dotek před soupeře, udělej to a pokrýj si míč tělem ať se vyhneš souboji 1:1. Dej gól co nejjednodušeji.





## Cvičení B3: „okolo branek“

### Cíl:

Rychlost se změnou směru

### Organizace:

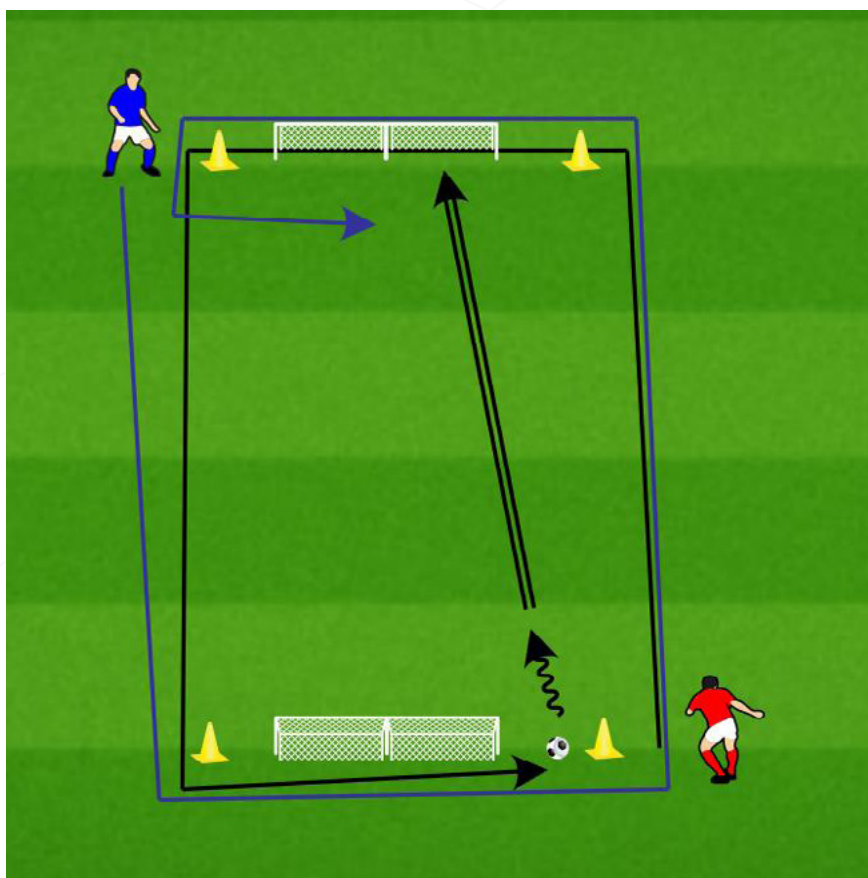
Cvičení pro cca. 8-12 hráčů (4-6 a 4-6). Vzdálenost branek 10-12 m. Velikost hřiště dle obrázku. Každý útočí 3x a brání 3x. (Hru lze hrát i s míčem u nohy útočníka a tím pádem se zaměřit na vedení míče útočníkem.)

### Popis:

Hráči stojí vedle branky, křížem proti sobě. Hráč v červeném dresu začíná startem hru a obíhá celé hřiště až k míči (může běžet na libovolnou stranu), má za úkol vstřelit branku do protějších malých branek. Hráč v modrém dresu startuje v momentě, kdy vybíhá hráč v červeném dresu a obíhá hřiště až okolo kužele, kde začínal, vbíhá na hřiště a snaží se zabránit soupeři ve vstřelení branky. (Záměrně je zpomalen tím, že musí oběhnout i poslední kužel, zatímco útočník má míč mezi kuželem a brankou.)

### Koučink:

- Všímej si polohy těla v zatáčce.
- Všímej si jestli neztrácíš v zatáčce rychlost – drobníš krok (nechceme přílišně „drobit“)? Vybíháš oblouk? Zalom rychle pohyb do nového směru. Vyzkoušej, co bude nejrychlejší.
- Neběhejte pořád stejným směrem, ať trénujete zatáčky na obě strany.



## Cvičení B4: „akcelerace se soubojem 1:1“



### Cíl:

akcelerační rychlost, obcházení v zádovém postavení

### Organizace:

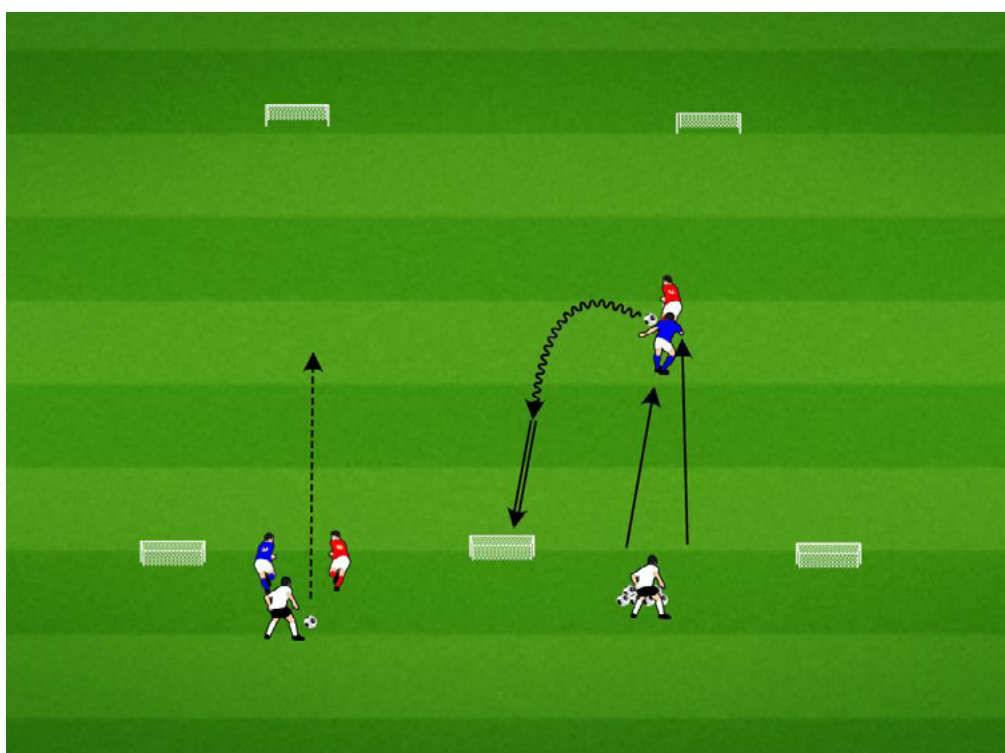
Maximum dětí je 5 v zástupu, můžou být i 4. Přihrávka od trenéra je cca. na 10 metrů. Každý hráč 6-10 akcí.

### Popis:

Dva hráči reagují na přihrávku trenéra do prostoru (mohou ho sledovat – učí se kontrolovat prostor, když je tělo natočeno jinam, nemusí koukat vpřed). Hráč, který je u míče první, se stává útočníkem a řeší souboj 1:1 do malých branek, mezi kterými startoval. Druhý hráč se stává obráncem a v případě zisku míče hraje do malé branky, která je naproti startovní pozici. Přihrávku mohou dávat i hráči, ne pouze trenér. Učí se tak dát přihrávku na potřebnou vzdálenost. Pro start je možné využívat různé polohy – leh na břiše, sed, kotoul atd. Poloha z lehu na břiše pomáhá dětem zaujmout správnou akcelerační pozici s náklonem trupu vpřed.

### Koučink:

- Podle čeho poznáš na jakou stranu se můžeš s míčem otočit? (Zkontroluji si, kde je soupeř.)
- Zkus branku trefit z takové vzdálenosti, aby to byla výzva.
- Když vedeš míč až k brance, dáváš šanci obránci tě doběhnout.
- Jak si zakryješ míč před obráncem?



## Cvičení B5: „země, moře, vzduch“



### Cíl:

reakční, akcelerační, maximální rychlost

### Organizace:

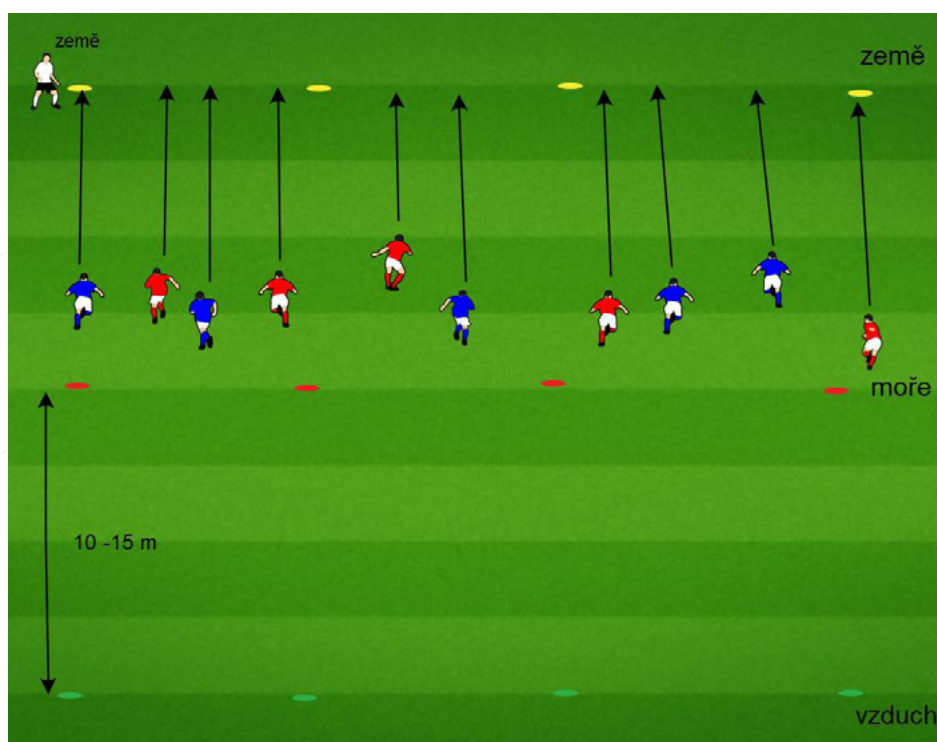
Cvičení pro celý tým nezávisle na počtu hráčů. Soutěží proti sobě dva nebo více týmů. Na hřišti ve vzdálenosti zhruba 10-15 metrů od sebe vyznačíme tři zóny, každá má svůj název - „země, moře, vzduch“.

### Popis:

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a odlišeni rozlišovacími dresy. Na úvod hry leží hráči na břiše v prostřední zóně nazvané moře, kde se vždy leží. Trenér vyvolává název jiné zóny např. „země“ a všichni hráči běží do zóny „země“, kde zaujmou určenou polohu např. sed na zadku. Pokud má tým získat bod, musí se mu podařit, aby kterýkoliv z jeho hráčů zaujal polohu na „zemi“ jako první a zároveň žádný z jeho spoluhráčů nesmí zaujmout polohu jako poslední. Dále trenér opět vyvolává další zónu, buď „moře“ nebo „vzduch“. Pokud je vyvolán „vzduch“, hráči běží na druhou stranu do této zóny, kde může být např. poloha klek. Takto trenér vyvolává zóny např. dokud jeden z týmů nezíská čtyři body. Trenér by měl vědět, kolik běhu chce aby hráči absolvovali, optimální počet je cca. 8 v jedné hře. Mezi jednotlivými běhy by hráči měli mít i chvíli odpočinek, není nutné spěchat. Dle úseku, který trenér zvolí hráči rozvíjí maximální nebo akcelerační rychlost.

### Koučink:

- Trenér vyvolá dvě zóny např. „moře, země“ – hráči musí běžet do moře, lehnout si a pokračují hned na zemi, kde zaujmou polohu v sedu.
- Názvy zón a pohybové úkoly mohou být různorodé.





## Cvičení B6: „maximální rychlost se zakončením“



### Cíl:

maximální rychlost, střelba

### Organizace:

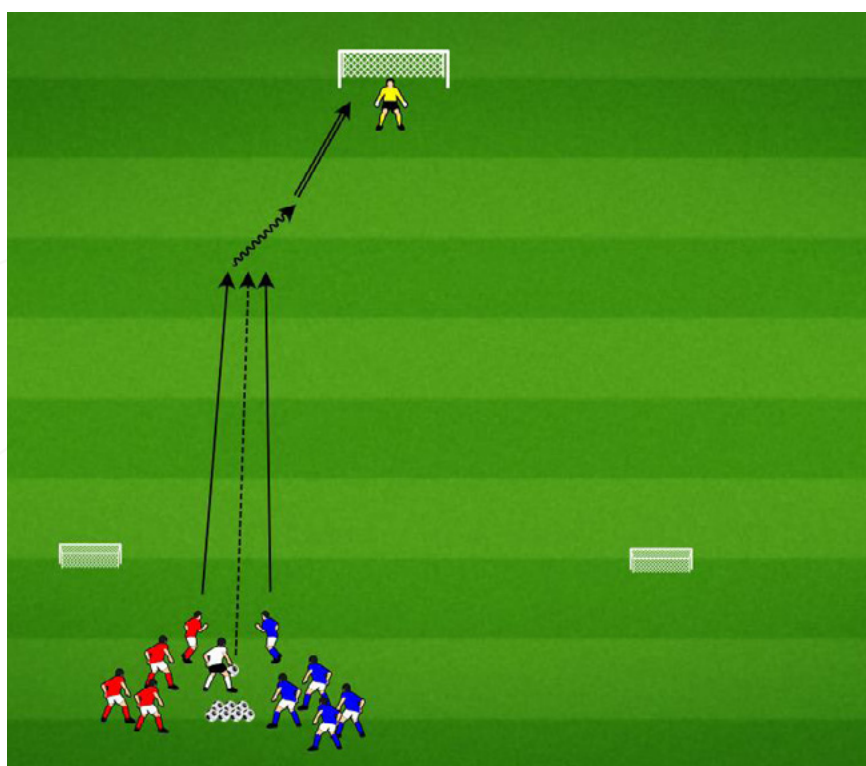
Cvičení pro cca. 10 - 12 hráčů (5 a 5). Lze i méně, ale nemusíme honit akce rychle za sebou. Přihrávka od trenéra na alespoň 20 metrů, aby se hráči stihli rozběhnout. Každý hráč 3-4x v roli útočníka a 3x-4x v roli obránce.

### Popis:

Hráč v červeném dresu je určený jako útočník, v modrém dresu jako obránce. Záměrně je útočník na vnější straně, tak aby postavení odpovídalo realitě utkání. Hráči mohou sledovat trenéra a závodí za míčem, který přihrává trenér do prostoru. Útočník se snaží vstřelit branku do velké brány, obránce do malých branek. Pokud brankář míč vyrazí, dohrává se. Pokud by se akce příliš natahovala, může trenér akci ukončit. Hráči mohou startovat z různých poloh (leh na břiše, sed atd.) V rámci jednotlivých tréninků střídáme strany a prostory, odkud souboje provádíme.

### Koučink:

- Když jsi jako útočník první u míče, kam si dáš první dotek? (Před obránce, abych si ho pokryl a obránce má pak těžké se dostat k míči).
- Pokud jste v souboji nastejno, použijte rameno, ruku, tak ať se natlačíte před soupeře.
- Pokud jsi jako útočící hráč v souboji později, přemýšlej jaké zaujmeš postavení, abys mohl bránit.



## Cvičení B7: „dostaň se za soupeře“



**Cíl:**  
agility

### Organizace:

Cvičení pro přibližně 10 (5 a 5) hráčů. Lze i méně, ale nemusí být akce rychle za sebou. Velikost hřiště přibližně 10-15 x 10-15 m. Každý 4x útočí a 4x chytá. Útočníci mají rozlišovací triko zastrčené za kraťasy vzadu (ocas). Na závěr můžeme hrát všichni proti všem, kdy za vytažené rozlišovací triko si hráč počítá plus bod a pokud o svůj rozlišovací dres přijde tak si bod odečítá. Vítězí ten, kdo má nejvíce bodů. Oceňujeme odvahu útočit na soupeře.

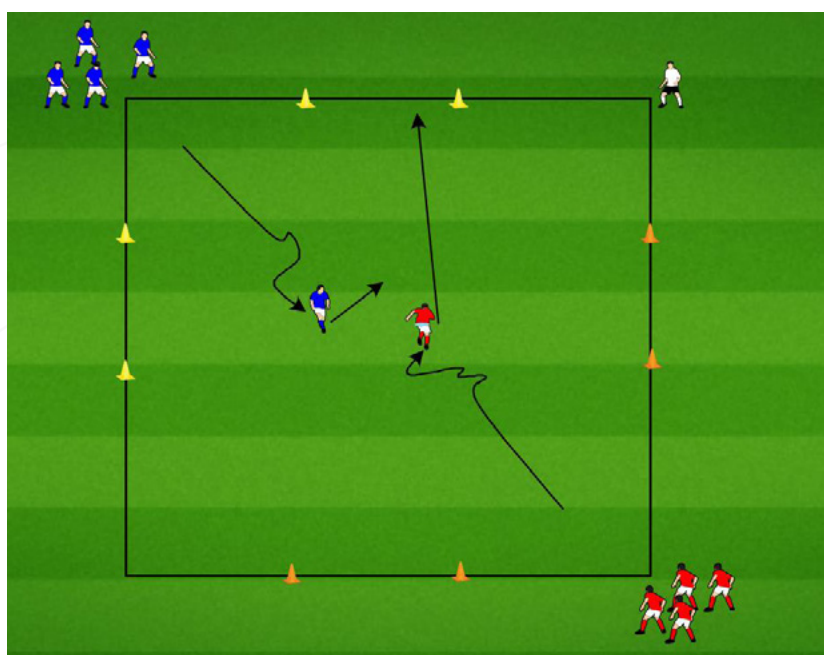
### Popis:

Hráč v červeném dresu je určený jako útočník, v modrém dresu jako obránce. Útočník má za úkol proběhnout jednou ze žlutých branek s rozlišovacím trikem za kraťasy. Obránce útočníka zastaví tím, že mu vytáhne rozlišovací dres.

Cvičení lze použít i jako cvičení na individuální činnost s míčem, kdy hráč v modrém dresu nahrává útočícímu v červeném dresu a poté ho brání. Útočící má za úkol provést jednou z branek a obránce případně brankami na druhé straně. S míčem trénink začneme a následně hrajeme na pohybovou dovednost bez míče.

### Koučink:

- Jakým způsobem se zbavíš obránce? (Použit klamné pohyby, změny směru).
- Když si rozhýbeš obránce na nějakou stranu, zrychli do protisměru ke druhé brance.
- Sniž těžiště, pokrč kolena ať můžeš lépe reagovat na pohyb útočníka.



## Cvičení B8: „úpoly 1“

### Cíl:

síla, krytí míče

### Organizace:

Děti rozdělíme do dvojic. Každou variantu hrajeme na tři vítězné souboje ve dvojici. Do dalších variant hledají vítězové jiné vítěze a poražení poražené, tak aby se utkávaly podobně stejně silné dvojice. Zhruba 5 obměn nám postačí k 15 minutovému silovému vstupu do tréninku.

### Varianty:

Hráči se přetlačují v kleče na zemi, kdy mohou soupeře přetlačit pouze do stran. (Důležité je, aby zadek byl ve vzduchu.)

Hráči stojí zapření čelem k sobě a na startovní pokyn trenéra se začínají přetlačovat. Snaží se odtlačit soupeře za čáru, nebo vítězí ten, kdo po 20 s odtlačil více svého soupeře.

Hráči k sobě stojí bokem a přetlačují se rameno na rameno. Snaží se hráče odtlačit za čáru. (Střídáme pravý a levý bok, sledujeme snížené těžiště). Pokud se nepovedlo soupeře odtlačit, vyhrává ten, který je po 20 s. blíže k tomu dotlačit soupeře za čáru.

Hráči se chytí za ruce čelem k sobě a přetahují hráče na svou stranu. Pokud se nepovedlo soupeře přetáhnout, vyhrává ten, který je po 20 s. blíže k tomu přetáhnout soupeře za čáru.

Hráči si přihrávají ve dvojici na 1 dotek, cca. 4 metry od sebe. Když trenér pískne, hráč s míčem má za úkol si ho pokrýt. Hráčk, který je bez míče se snaží míč odebrat. Pokud se mu to povede, kryje ho ihned před soupeřem. Vítězí ten, kdo má po 20 s míč v držení.

### Koučink:

- Budete stabilnější v souboji, když máte natažené nohy nebo když snížíte těžiště (pokrčíte se v kolenou)?
- Kluci a holky Vaším úkolem je soupeře porazit a ne mu ublížit. Bojujeme fair-play a pokud je někomu souboj nepříjemný může kdykoliv říct stop, nebo zaklepat 3x na cokoliv a tím souboj ukončit. Vy ho ihned pustíte.



## Cvičení B9: „úpoly 2“

### Cíl:

síla



### Organizace:

Děti rozdělíme do dvojic. Každá dvojice má vymezený prostor cca. 3x3 m. Každou variantu hrajeme na tři vítězné souboje ve dvojici. Každý souboj hrajeme max. do 20-30 s. Do dalších variant hledají vítězové jiné vítěze a poražení poražené, tak aby se utkávaly podobně stejně silné dvojice. Zhruba 5 obměn nám postačí k 15 minutovému silovému vstupu do tréninku.

### Varianty:

Jeden ze dvojice leží na zemi na břiše, druhý se ho snaží přetočit na záda. Souboj ukončíme po cca. 20-30 s. Poté si role střídají.

Kohoutí zápasy ve čtverci, hráči se pohybují skoky po jedné noze a mají za úkol svého soupeře ze čtverce vytlačit.

Souboj ve stoje, hráči mají za úkol jakýmkoliv bezpečným způsobem vytlačit soupeře ven z prostoru. Nesmí se chytat za krk, hlavu, kopat atd.

Uprostřed čtverce je položený míč, jeden hráč jej stráží a druhý má za úkol se k němu dostat. Útočník se musí míče dotknout jen rukou/jen nohou. Obránce se nesmí míče dotýkat.

### Koučink:

- Budete stabilnější v souboji, když máte natažené nohy nebo když snížíte těžiště (pokrčíte se v kolenou)?
- Kluci a holky Vaším úkolem je soupeře porazit a ne mu ublížit. Bojujeme fair-play a pokud je někomu souboj nepříjemný může kdykoliv říct stop, nebo zaklepat 3x na cokoliv a tím souboj ukončit. Vy ho ihned pustíte.

# Cvičení B10: zvířátka



## Cíl:

síla

## Organizace:

Začínáme pohybovou hrou v prostoru, kdy se všechny děti pohybují po 4 (ne po kolenou) a sbírají body za to, pokud někoho jiného dostanou na zem (dotek země kolenem, břichem,...). Potom děti napodobují pohyby jednotlivých zvířátek, zvířátko provádí vždy 2x na vzdálenost cca. 10-15 metrů. Pro 15 minutový vstup postačí 5 minutová úvodní hra a následně cca. 4-5 zvířátek.

## Varianty:

Opice přes 1 ruku

Opice přes obě ruce

Píd'alka

Ještěř

Kačenka

Škorpion

Blecha

## Koučink:

- Kluci a holky teď to není na rychlost, ale zkuste zvířecí pohyb napodobit co nejlépe.
- Opice přes obě: Zkuste ve vzduchu chvíli vydržet.
- Píd'alka: Dojděte rukama před tělo až tam, dokud udržíte rovná záda a nepadá vám břicho. Nohy jsou pořád natažené.
- Ještěř: Nasouváme kluci koleno až na loket.
- Kačenka: Kluci a holky nohy jdou pěkně pod tělem, ne do strany a zkusme zapojit ruce jako když běžíme - křížem.
- Škorpion: Když se přetáčíte na záda, noha jde pořádně vysoko a po dopadu vám nepadá zadek na zem.
- Blecha: Skákejte do výšky a snažte se předkopnout nohy vpřed k rukám. Ideálně do vodorovné polohy se zemí.

# Fotbalové hry a herní cvičení



## Cvičení C1: Akce 2:1 s dohráváním 3:3

### Cíl:

přihrávka, převzetí míče, kontrola prostoru za sebou a řešení herní situace 2:1

### Organizace:

Pokud hráči cvičení chápou směrem na jednu branku (zelená čísla), můžeme hrát současně na obě branky (z druhé strany červená čísla). Dva týmy po 3 hráčích a brankáři (mohou se střídat hráči z pole) velikost hřiště cca. 30x24 m.

### Popis:

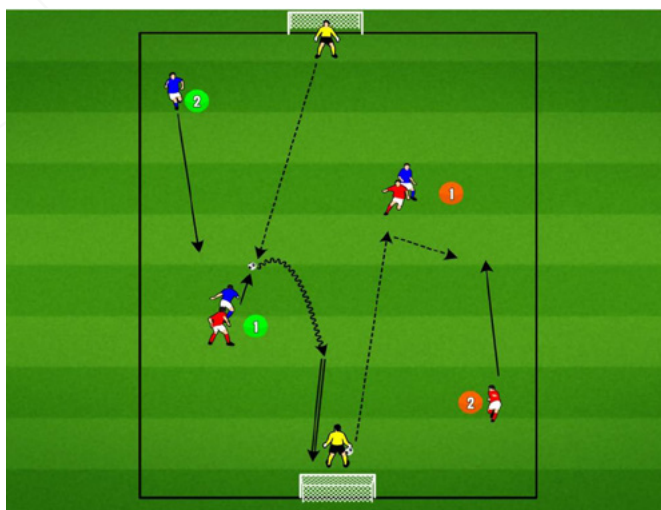
Brankář rozehrává přihrávkou na hráče 1, který se uvolňuje do středu hřiště a následně řeší herní situaci s obráncem za zády a nabíhajícím spoluhráčem (2). Pokud obránce míč získá útočí na branku naproti.

Pokud hrajeme již z obou stran, tyto situace se hrají současně. V momentě, kdy jedna strana dohraje svou akci (míč opustí hrací plochu) připojují se hráči ke druhé skupině, pokud mezitím neskončila také tato akce a dohrává se 3x3. Hrajeme jako soutěž dvou týmů na góly.

Hráči se střídají na pozicích např. po 5 akcích.

### Koučink:

- Kdy se budeš otáčet s míčem a kdy budeš přihrávat spoluhráči? (Podle postavení obránce).
- Zakryj si míč před obráncem, mezi míč a soupeře dostaň tělo a použít ruku.





## Cvičení C2: Bagovka 4:2/3 před bránou



### Cíl:

přihrávka, převzetí míče, výběr místa, vedení míče, napadání soupeřovi rozehrávky, zakládání akce od brankáře

### Organizace:

4 hráči v „držení“ míče, 2-3 napadající, polovina hrací plochy 5+1

### Popis:

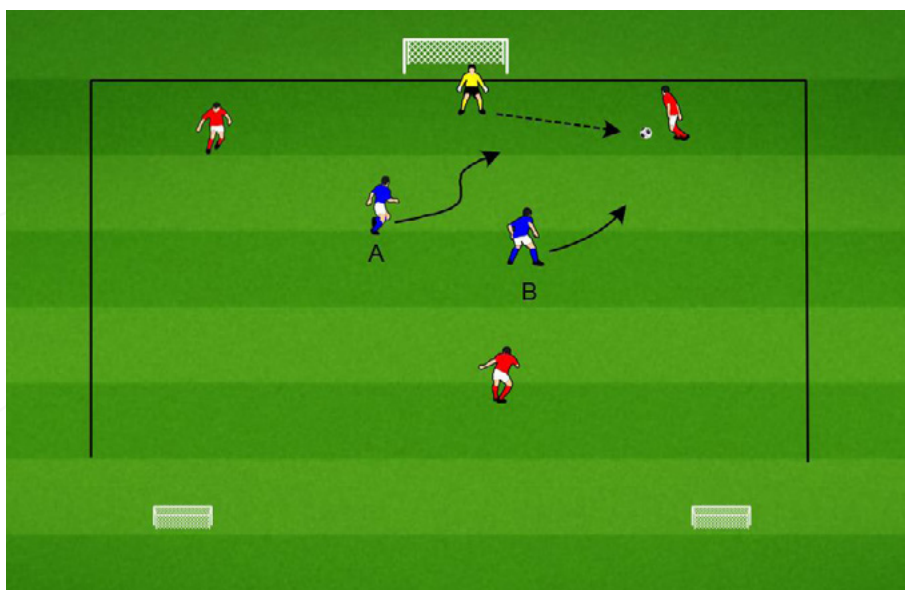
Před brankou hrajeme „bagovku“ 4:2/3, napadající útočníci v modrých dresech mají za úkol získat míč a vstřelit gól do velké branky s brankářem. Soupeř má za cíl míč neztratit, pokud si 5x přihraje střílí gól do malých branek, které jsou záměrně za prostorem hřiště, aby útočníci trefovali malé branky přihrávkou na větší vzdálenost (přihrávka na útočníka).

### Koučink útočníci:

- Kam si převezmeš míč? (Do volného prostoru mimo obránce)
- Hledej si volné místo, tak aby si mohl dostat přihrávku.
- Když nemáš komu přihrát, co uděláš? (Nezbavuj se míče, udrž ho sám únikem do volného prostoru)

### Koučink obránci:

- Napadej soupeře tak, aby si zakrýval hráče za sebou.
- Když chcete získat míč, spolupracujte, držte se u sebe.





## Cvičení C3: Útoky 2 na 3

### Cíl:

vedení míče, obcházení, výběr místa, střelba

### Organizace:

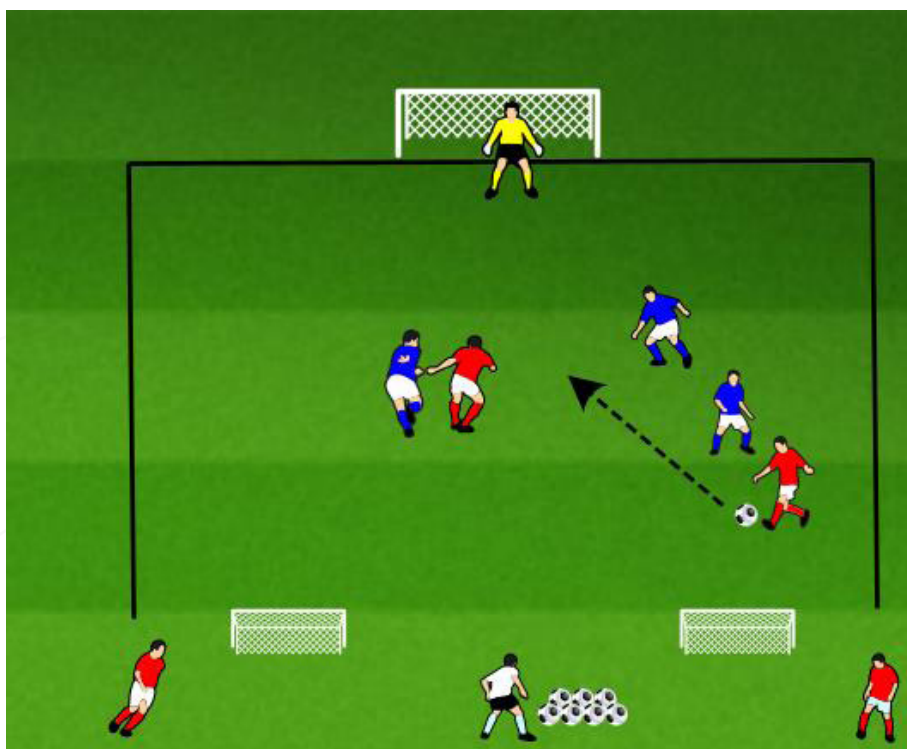
dvě dvojice útočníku, čtyři bránící hráči z nichž jeden chytá (může být brankář), polovina hrací plochy 5+1.

### Popis:

V prostoru cca. poslední třetiny hřiště hrajeme útoky 2:3. Každý útok se dohrává, dokud míč neopustí hrací plochu. Pokud získají obránci, dohrává se do malých branek. V případě, že útok trvá krátkou dobu, dává trenér útočící dvojici další míč, a to třeba 2x, 3x. Poté útočí druhá dvojice. Bránící trojice plus brankář zůstává. V polovině času role bránících a útočících vyměníme. Vítězí tým, který dá více branek. (Lze hrát ve stejné organizaci i v počtu 3:3 nebo 3:2).

### Koučink:

- Pohybem pomáhej spoluhráči „roztáhnout“ obranu soupeře!
- Zkus naběhnout za obranu, tak aby ti mohl spoluhráč přihrát. Jak se museli chovat obránci?
- Překonej soupeře individuální akcí!
- Po ztrátě míče, se ho snažte ihned získat zpět!



## Cvičení C4: Útoky 2 na 1 (2) ze strany



### Cíl:

vedení míče, obcházení, zakončení, přepínání, řešení herních situací ze strany

### Organizace:

Velikost cca. polovina hrací plochy 5+1. Dva útočníci hráči a dva bránící.

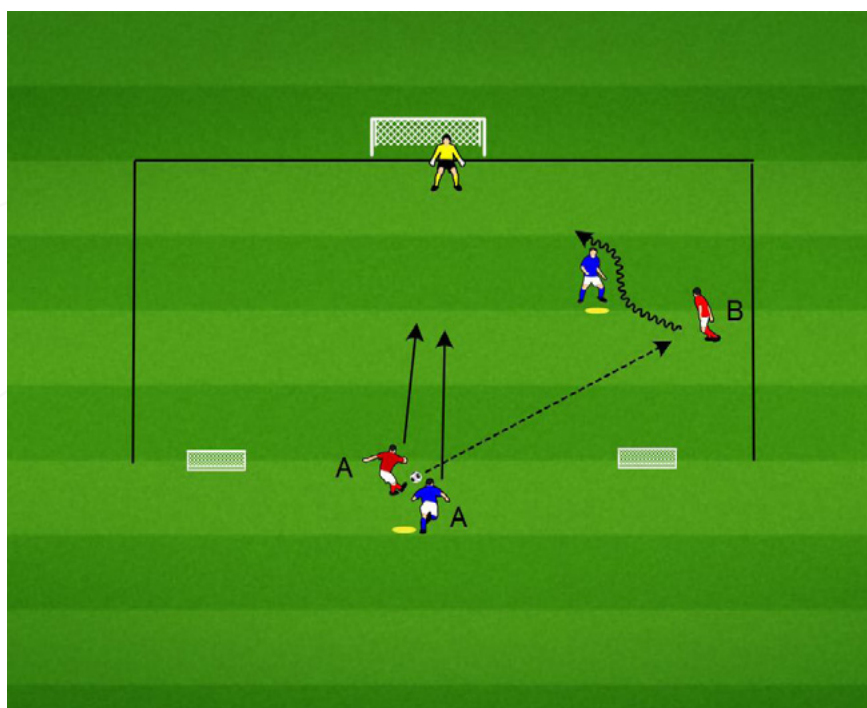
### Popis:

Akce začíná přihrávkou útočícího hráče A na útočníka B v křídelním prostoru. Poté následuje volné řešení herní situace útočící dvojicí na branku, které by však mělo být vedeno vpřed. Zaměření je na vytváření střelecké příležitosti a zakončení. V momentě, kdy útočící hráč A přihrává na hráče B, vyráží bránící hráč A (metr za útočníkem) a dobíhá herní situaci zezadu. Akce končí v momentě, kdy míč opustí hrací plochu. Pokud získá bránící dvojice míč, dohrává do malých branek.

Cvičení organizujeme jako soutěž týmů. Máme dvě bránící dvojice (modré dresy) a dvě útočící (červené dresy). Každá dvojice útočí např. 10x zprava, pak jde bránit, potom 10x zleva a jde opět bránit. Každý hráč by se tak měl objevit v křídelní pozici 5x vpravo a 5x vlevo. Spíše než na čas, organizujeme na počet akcí a řešíme dle úspěšnosti provedení.

### Koučink:

- Kam naběhneš po přihrávce útočníkovi do křídla? Kde je nebezpečný prostor?
- Uvolni prostor spoluhráči v křídle, aby mohl hrát 1:1 a najdi si prostor pro přihrávku před branku!



## Cvičení C5: Útoky 3:3 s přepínáním



### Cíl:

vedení míče, obcházení, výběr místa, střelba

### Organizace:

Velikost hřiště přibližně 30x30m (větší polovina HP 5+1). Máme připravené 4 trojice hráčů ideálně barevně odlišené. Chytá brankář nebo trenér a nebo se hráči v brance střídají.

### Popis:

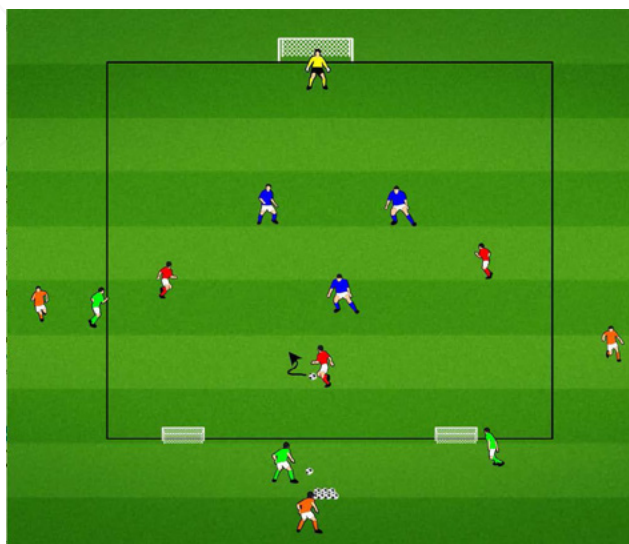
Útočící trojice vede útok na velkou branku proti třem bránícím hráčům. Pokud bránící hráči míč získají, dohrává se do malých branek. Ve chvíli, kdy útočníci či obránci vstřelí gól nebo míč opustí hrací plochu, stává se z útočící trojice bránící a od malých branek vyjíždí nová trojice útočníků. (Útočí, bráníš, odcházíš). Pokud bychom chtěli hru 3:2, tak nejvzdálenější hráč od míče se do bránění nezapojuje a nebo se z něj stává brankář. Útočící trojice, která vbíhá na hřiště by měla vybíhat v postavení střední záložník s míčem a dva útočníci v poli. Nikoliv z chumlu u sebe.

### Koučink útočníci:

- Kam si převezmeš míč? (Do volného prostoru mimo obránce)
- Hledej si volné místo, tak aby si mohl dostat přihrávku a zároveň si byl nebezpečný pro branku soupeře.
- Když nemáš komu přihrát, co uděláš? (Nezbavuj se míče, udrž ho sám únikem do volného prostoru)

### Koučink obránci:

- Napadej soupeře tak, aby si neproběhl souboj, zpomal, zaujmi boční postavení a snaž se ho vytlačit ven ze hřiště, případně míč odeber a dohraj do malých branek.
- Když chcete získat míč, spolupracujte, držte se u sebe.



## Cvičení C6: Liga mistrů 2:2/1:1

### Cíl:

vedení míče, obcházení, výběr místa, střelba

### Organizace:

Několik minihřišť vedle sebe s malými brankami. Pokud nemáme dostatek malých branek, můžeme využít např. branky z kuželů, do kterých platí gól provedením míče. Hřiště na obrázku nahoře pojmenujeme liga mistrů. Hřiště pod ligou mistrů je např. evropská liga, pod ní je 1. liga a nejnižší je okresní přebor. Hrajeme utkání v časovém intervalu např. od 2 do 5 minut a tým, který vyhraje hru, postupuje do vyšší soutěže, tým který prohrál sestupuje do nižší soutěže. Délka hřiště je přibližně 15 metrů.

### Popis:

**Pokud chceme, aby hra byla komplexnější, hrajeme 2:2, zde se již objevuje i přihrávka, výběr místa, zpracování míče.** Pokud hráč obchází musí řešit postavení i druhého soupeře. Pokud nám jde více o to, že chceme, aby hráči obcházeli a vedli míč, hrajeme 1:1. Pokud máme děti rozdílné úrovně, pro někoho může být výzvou hrát sám proti dvojici.

### Koučink:

- Kam si převezmeš míč? (Do volného prostoru mimo obránce)
- Hledej si volné místo, tak aby si mohl dostat přihrávku a zároveň si byl nebezpečný pro branku soupeře.
- Když nemáš komu přihrát, co uděláš? (Nezbavuj se míče, udrž ho sám únikem do volného prostoru.)





## Cvičení C7: „čunča 3:3 + 2 až 5:5 + 2“



### Cíl:

výběr místa, přihrávka, zpracování, vedení míče, obcházení

### Organizace:

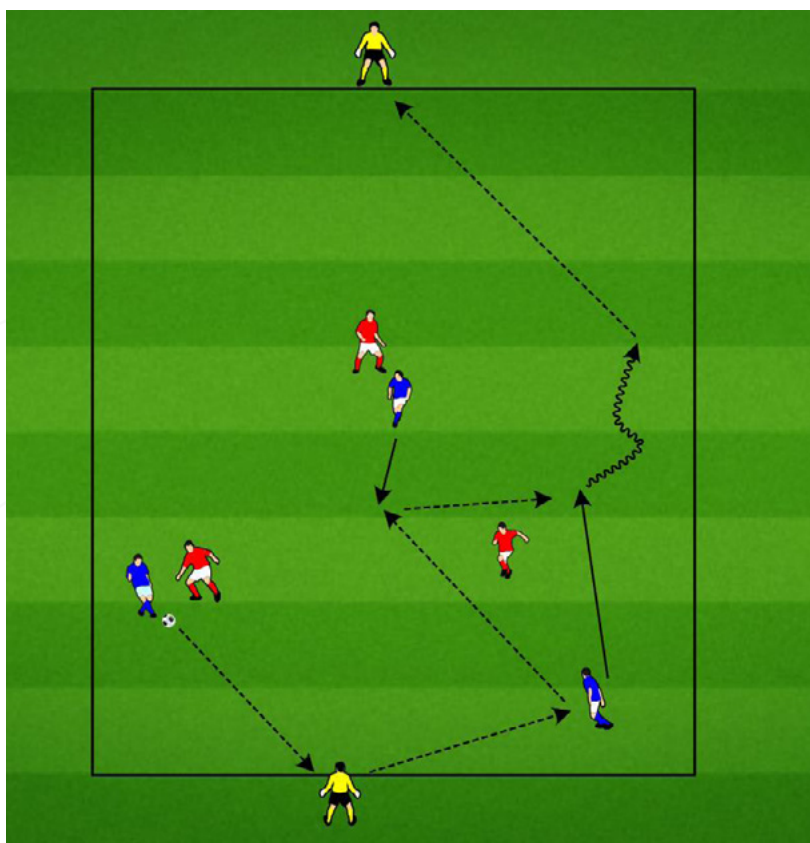
Velikost hřiště přibližně 20 x 15 m. Počet hráčů 3:3 až 5:5 plus narážeči na krátkých stranách.

### Popis:

Hráči v prostoru hrají 3 na 3 s tím, že si mohou přihrát také o narážeče na krátkých stranách, ti hrají vždy s tím týmem, který jim přihrál. Hra v podstatě simuluje situace při rozehrávce brankáře, proto je vhodné do pozice narážečů stavět brankáře. Jinak se hráči mohou na pozicích narážeče střídat. Můžeme hrát jednak na počítání přihrávek anebo kolikrát se týmu podaří přenést míč od jednoho narážeče ke druhému.

### Koučink:

- Kam si převezmeš míč? (Do volného prostoru mimo obránce)
- Hledej si volné místo, tak aby si mohl dostat přihrávku .
- Když nemáš komu přihrát, co uděláš? (Nezbavuj se míče, udrž ho sám únikem do volného prostoru.)
- Pokud chcete odebrat míč, buďte agresivní, nesnažte se jít do souboje jen nohou, ale použijte i tělo.



## Cvičení C8: „opakované autové vhazování 3:3“+ 2“



### Cíl:

výběr místa, přihrávka, zpracování, vedení míče, obcházení, autové vhazování

### Organizace:

Hřiště může být zkrácené oproti hřišti 5+1, aby se hrálo více před brankami, ale šířka stejná (30 m). Na hřišti se mohou hrát až 3-4 zápasy trojic, tedy 24 hráčů. Trojice, které hrají proti sobě se střídají např. po 5 autech. Lze hrát i v počtu 2:2 až 5:5. Čím méně hráčů, tím více aktivity jednotlivců. Střídáme prostory odkud se vhazuje, např. 1 trénink z vlastní poloviny, druhý trénink na útočné polovině.

### Popis:

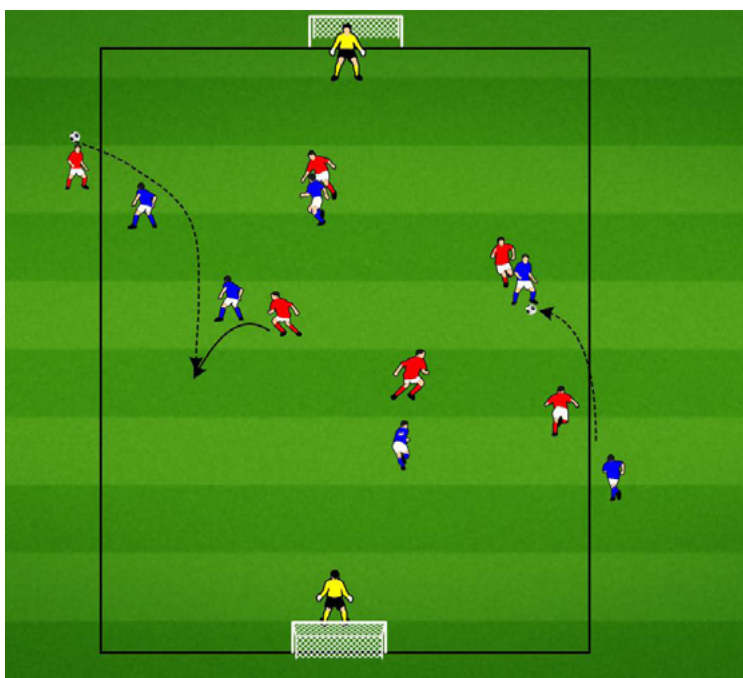
Jedna trojice vhazuje autové vhazování a má za úkol vstřelit gól do soupeřovi branky. Pokud míč získá bránící trojice útočí na druhou stranu. Současně může hrát např. na druhé straně hřiště další trojice.

### Koučink útočníci:

- Jak si uvolníš místo pro náběh na aut? (Půjdu dál, abych si mohl seběhnout pro míč do nohy. Když jsem blízko, je místo za mnou, mohu se tak rozběhnout za obranu.)
- Všímej si, kam nabíhá tvůj spoluhráč, ať nenabíháte na stejné místo a třeba ti naopak uvolní prostor.
- Když hodíš aut, zůstaneš stát na čáře? (Měl bych se snažit hned zapojit)

### Koučink obránci:

- Můžeš nechat soupeře za sebou? Co když tě přehodí?



## Cvičení C9: „1:1 po otočení hry“



**Cíl:**

vedení míče, obcházení, střelba

**Organizace:**

Hřiště přibližně 25 x 25-30 m. Hráči rozděleni do dvou týmů, po 3 až 4.

**Popis:**

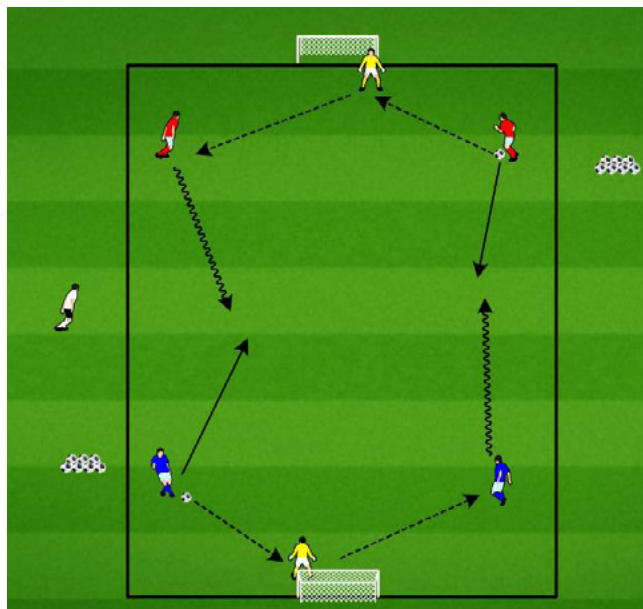
S míčem začíná krajní hráč z trojice v modrých i červených dresech. Na signál trenéra (např. mávnutí ruky) nebo po domluvě obou zahajujících hráčů, tito hráči přihrávají na svého spoluhráče v pozici brankáře, který optimálně na dva doteky otáčí hru na druhou stranu. Tito hráči, ke kterým byla otočena hra následně svádí souboj 1:1 se soupeřem (tím je hráč soupeře, který akci začínal s míčem). Hraje se, dokud míč neopustí hrací plochu. Pokud jedna dvojice dohraje svou akci dříve, připojuje se ke hrající dvojici a dohrává se 2:2. Pro nácvik autového vhazování a zpracování míče, může hra začínat vhozením míče z autu na brankáře.

### Koučink útočníci:

- Snaž se obejít soupeře v rychlosti, tak aby tě v utkání nedostihl další soupeř. Potom můžeš pomoci ještě svému spoluhráči.
- Pokud má obránce špatné postavení, zkus se dostat na střed hřiště.
- Postavení hráče ke kterému se otáčí hra, by mělo být přitažené na střed hřiště a až z první přihrávkou roztahuje hru více k postranní čáře.

### Koučink obránci:

- Jak půjdeš na soupeře s míčem? (Nabliž si ho, sniž těžiště, zaujmi boční postavení, lehce couvej a buď v takovém postavení, aby tě neobešel na střed hřiště. Když si dá míč daleko nebo si ho kopne kolem tebe, použít tělo, ruku a odeber čistě míč nohou.)





# Cvičení C10: „1:1 s obráncem za zády“



## Cíl:

vedení míče, obcházení, střelba, kontrola prostoru za sebou

## Organizace:

Hřiště přibližně 25 x 20 m. Hráči rozdělení do dvou týmů, zhruba po 4 plus brankáři.

## Popis:

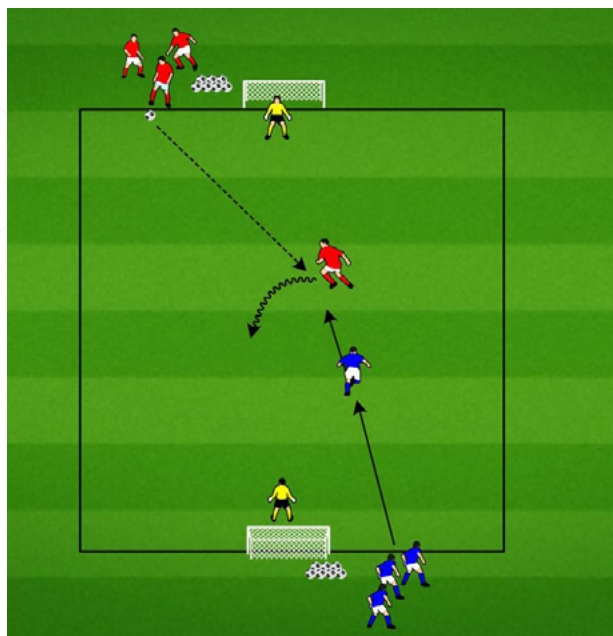
Hráč v červeném dresu má za úkol nabídnout se pro přihrávku od spoluhráče vedle branky a vstřelit gól do branky na druhé straně. Hráč v modrém dresu ho brání. Jakmile míč opustí hrací plochu (aut, vstřelení gólu) nebo míč drží brankář. Hráč v modrém dresu, který bránil se nabízí na přihrávku od svého spoluhráče vedle branky a útočí. Hráč v červeném dresu, který útočil opouští hřiště a bránit vybíhá hráč červeného týmu, který předtím nahrával. Každý hráč tedy vykonává postupně za sebou tyto činnosti: přihráváš, bráníš, útočíš, odcházíš.

## Koučink útočníci:

- Podle čeho se rozhodneš kam naběhneš a jak si převezmeš míč? (Podle postavení obránce). A jak to zjistíš, kde je? (Kontroluji si prostor, dívám se.)

## Koučink obránci:

- Jak půjdeš na soupeře s míčem? (Nabliž si ho, sniž těžiště, zaujmi boční postavení, lehce couvej a buď v takovém postavení, aby tě neobešel na střed hřiště. Když si dá míč daleko nebo si ho kopne kolem tebe, použít tělo, ruku a odeber čistě míč nohou.)
- Pokud nemá soupeř míč pod kontrolou a je zády k brance, zatlač na něj tak, ať se neotočí k tvé bráně.



## Cvičení C11: „držení míče Ajax - 5:3(4)“



### Cíl:

výběr místa, přihrávka, zpracování, vedení míče

### Organizace:

Hřiště přibližně 25 x 20 m. Počet hráčů 5:3, pokud se hráčům daří míč držet, můžeme hrát 5:4 nebo zmenšit prostor. Hrajeme 2-4 minuty, poté se vystřídá bránící trojice s třemi hráči, kteří drželi míč. Takto přibližně 5 – 6 her.

### Popis:

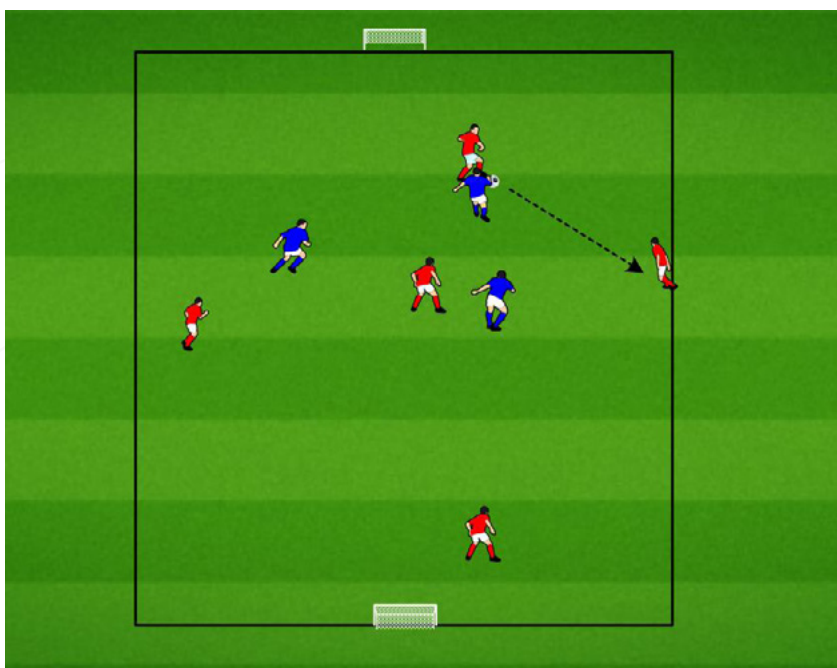
Pětice v červených dresech drží míč a pokud se jí podaří udělat 10 přihrávek aniž by přihrávky přerušila bránící trojice v modrých dresech, získávají bod. Bránící trojice získává bod, pokud se jim podaří získat míč a vstřelit branku do jedné ze dvou malých branek.

### Koučink útočníci:

- Podle čeho se rozhodneš kam naběhneš a jak si převezmeš míč? (Podle postavení obránců a spoluhráčů).
- Vytvářejte spoluhráči vždy možnost přihrávky doprava, doleva a doprostřed.
- Když středový hráč odběhne na kraj, klidně se vyměňte a někdo naběhněte do středu.
- Co uděláte, když ztratíte míč? Všichni rychle zaútočíme na soupeře s míčem a obsadíme spoluhráče, tak abychom míč získali co nejdříve zpět a soupeř nemohl vstřelit branku.

### Koučink obránci:

- Držte se u sebe a při napadání soupeře zakrývejte jeho možnosti přihrávek. Zkuste najít moment, kdy máte šanci míč získat.



# Průpravné hry

## Fotbal 5+1, 4+1, 3+1



### Velikost hřiště:

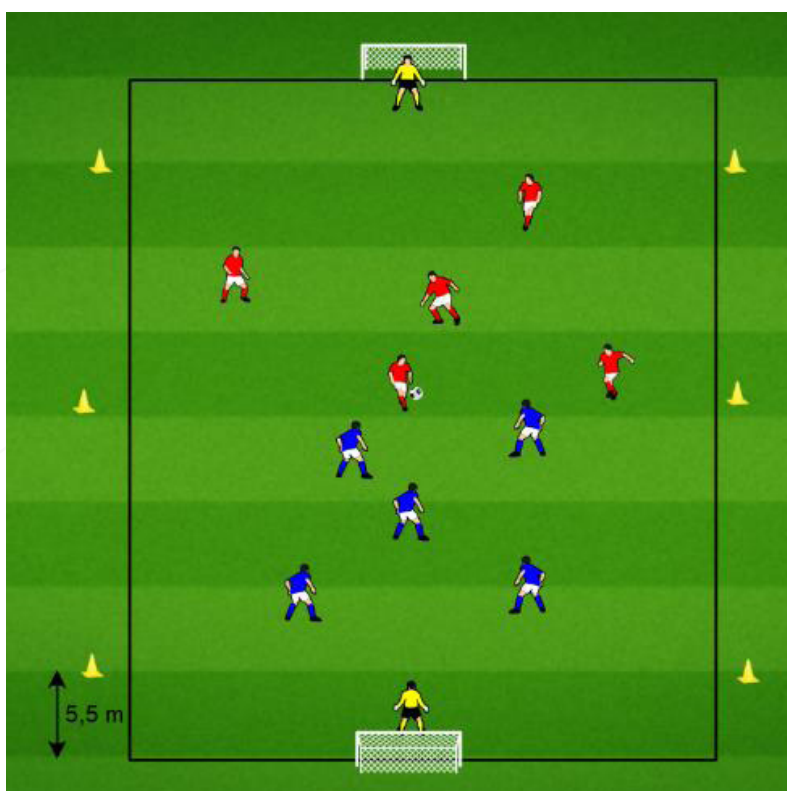
**5+1:** 45 x 30 metrů

**4+1:** 37 x 26 metrů

**3+1:** 30 x 20 metrů

### Vedení hry v tréninku:

- Univerzalita  
=střídáme hráče na všech pozicích
- Podpora samostatného a tvořivého myšlení
- Záměrné uvolňování prostoru pro spoluhráče, rotace hráčů na pozicích
- Náběhy do volného prostoru
- Přepínání do útočné a obranné fáze, pohyb hráčů k těžišti hry (i ti vzdálení)
- Postavit tolik hřišť a využít takové formy, abychom neměli v tréninku hráče na střídačce
- Ukazování si výhody rychlého rozehrání z autu, po faulu atd., a toho, kdy je naopak lepší počkat
- Stále podporovat dovednosti vedení míče a obcházení různými způsoby, vést však hráče k tomu, aby vyhodnocovali, kdy je lepší přihrát a učit je přihrávku využívat
- Převzetí míče mimo dosah obránce
- Vytvoření si prostoru před sebou nebo za sebou při autovém vhazování, uvolnění prostoru u postranní čáry



# Vzor tréninkového plánu



	1. týden			2. týden			3. týden			4. týden		
	TJ 1	TJ 2	TJ 3	TJ 4	TJ 5	TJ 6	TJ 7	TJ 8	TJ 9	TJ 10	TJ 11	TJ 12
<b>Téma technicko-taktické</b>	zakládání od brankáře	zakládání od brankáře	zakládání od brankáře	hra na útočné polovině	hra na útočné polovině	hra na útočné polovině	autové vhazování	zakládání od brankáře	zakládání od brankáře	hra na útočné polovině	přenášení hry	komplex
<b>Téma – herní činnosti jednotlivce</b>	výběr místa, přihrávka, zpracování	vedení, obcházení, střelba, odebrání míče	výběr místa, přihrávka, zpracování	vedení míče, obcházení, odebrání míče	přihrávka, střelba, vedení míče	vedení míče, obcházení, odebrání míče	zpracování, výběr místa, přihrávka	vedení míče, střelba	výběr místa, přihrávka, zpracování	obcházení, vedení míče, střelba	přihrávka, zpracování	komplex
<b>Téma – pohybové schopnosti</b>	agility, akcelerace	vytrvalost	komplex	agility, akcelerace	síla	agility, akcelerace	síla	vytrvalost	maximální rychlost	síla	maximální rychlost	síla, agility
<b>Cvičení a hry na individuální činnost s míčem</b>	A7	A1	A8	A2	A12	A3	A8	A4	A11	A6	A10	A5
<b>Sílově-rychlostně-obratnostní cvičení</b>	B7	-	B5	B1	B8	B3	B10	-	B6 zleva	B10	B6 zprava	B9
<b>Fotbalové hry a herní cvičení</b>	C5	-	C7	C6	-	C3	C8	-	C11	C9	-	C11
<b>Průpravné hry</b>	4+1	turnaj 5+1	dle domluvy s hráči	5+1	4+1	5+1	4+1	turnaj 5+1	dle domluvy s hráči	3+1	5+1	3+1



ve spolupráci s UČFT



Dominik Kadlec 2024