Tréninková příručka pro kategorii mladších žáků

ve spolupráci s UČFT

Kapitoly

Úvod	3
Organizace a obsah tréninku	4
Zásady vedení tréninku	6
Cvičení na individuální činnost s míčem i bez	8
Silově-rychlostně-obratnostní cvičení mimo hřiště	19
Silově-rychlostně-obratnostní cvičení na hřišti	22
Herní cvičení	29
Průpravné hry	40
Vzor tréninkového plánu	46

Úvod

Cílem této příručky je pomoci trenérům mladších žáků s plánováním tréninkového procesu a tvorbou tréninkových jednotek. Naleznete v ní několik tréninkových cvičení a her vhodných do různých částí tréninku, které stačí poskládat 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.**

Příručka navazuje na vydané příručky pro mladší přípravky a starší přípravky, kde lze čerpat další tréninkovou inspiraci pro mladší žáky. Některá cvičení z předchozích příruček mohou být využitelná či modifikovatelná i v kategorii MŽ. Cvičení jsou natočena buď ve formátu 7+1 nebo 8+1, ale jsou využitelná pro oba formáty.

V příručce nelze a není jejím 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 knize 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

V kategorii mladších žáků je již třeba více rozlišovat na jaké úrovni klub působí. V klubech, ve kterých už se stahují děti, které to s fotbalem myslí více vážně a mají výkonnostní potenciál (dominantní okresní kluby nebo i ligové kluby), by měly kategorie MŽ trénovat standardně 3x týdně 90 – 120 minut (spíše 120 minut). Přibližně v druhé polovině kategorie U13 lze přidávat i 4. trénink. Pokud jsou tréninky dlouhé 120 minut, postačí 3 tréninkové jednotky. Mottem těchto klubů by mělo být „fotbal pro zdraví, ale i s možností dětí rozvinout se v nejlepší hráče". Na úrovní grassroots, jehož motem je primárně „fotbal pro zdraví", lze trénovat dle zájmu dětí 2-3x týdně 90 – 120 minut.

Organizace vychází stále z konceptu „tréninku přiměřeného věku". V zahraničí podobný koncept nalezneme pod zkratkou LTAD (long term athlete development). Stále jde o to, aby děti měly v přípravě dostatek jiných aktivit mimo fotbal – rozvíjeli všestrannost. Je třeba jim na ně nechat prostor v rámci týdenního plánu, ale i celoročního. V kategorii MŽ doporučujeme ponechat dětem volné svátky a prázdniny, i ty letní. Možný model může být „rozbití" prázdninového volna týdenním soustředěním zhruba v jejich polovině a potom dát dětem opět volno nebo začínat nejdříve 14 dní před koncem prázdnin. Není třeba se připravovat na první utkání po vzoru dospělých kategorií.

Na rozvoj všestrannosti v tréninku již nezbývá tolik času. Fotbal vyžaduje velké množství specifického tréninku, neboť vzhledem k prostoru, počtu hráčů a ovládání míče nohama patří mezi sporty velmi náročné na učení se. Je potřeba se však nadále věnovat pohybovému rozvoji (dovednosti i schopnosti), který může probíhat ve cvičeních blízkých fotbalu anebo s využitím jiných prostředků rozvíjejících rychlost, sílu, koordinaci.

Pokud máme prostor na hřišti za hezkého počasí, je vhodné jej využít pro cvičení blízká fotbalu s řešením herních situací a zdokonalováním dovedností a naopak po přechodu na UMT a do tělocvičen využívat prostředky, které se dají dělat i mimo hrací plochu.

Při trénincích 3x120 minut na hřišti, můžeme zařadit tento rozvoj např. po úvodním rozcvičení, pokud nemáme na hřišti 2 hodiny nebo chceme zvolit jiné prostředky rozvoje, je vhodné, abychom jim věnovali 30 minut na začátku či na konci tréninku. Pokud je trénink 3 x 90 minut, jedná se zhruba o 15 minut tréninku (v tu chvíli preferujeme cvičení rozvíjející pohybové schopnosti v propojení s fotbalovými činnostmi). Časové rozložení jednotlivých částí je přibližné a nemusí být nutně drženo v každém tréninku, ale spíše v dlouhodobém obsahu tréninku. Všestrannost tak v MŽ tréninkem podporujeme, ale hráči ji budují zejména mimo trénink.

Dominantní složkou tréninku by měly být cvičení a hry s přítomností soupeře, kde je obsaženo vnímání, rozhodování i realizace řešení. Co se týká přímo fotbalu v tréninku, je vhodné 1x v týdnu zařadit zápasovou formu pro učení se hry bez míče, ale i s míčem v kontextu týmového herního výkonu. Dále je vhodné zařazovat alespoň 1x za 14 dní turnaj mezi hráči v menších počtech (4/5+1) nahrazující „pláckový" fotbal pro rozvoj dovedností a kreativity hráčů. To alespoň na 60 minut.

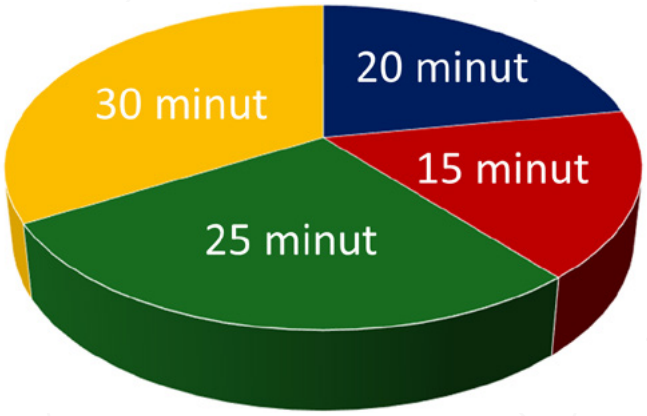
Cvičení a hry bychom měli mít připravené předem tak, abychom neztráceli v tréninku čas stavěním, a pokud už si potřebujeme něco přestavět, je vhodné pauzu vyplnit dětem prováděním dovednostního úkolu např. vykopni a zpracuj míč. Děti by měly být naučené věnovat se doma cca. 10 minut kompenzačním cvičením, která mohou mít charakter statického strečinku, rolování či posilování středu těla.

Tréninkový obsah

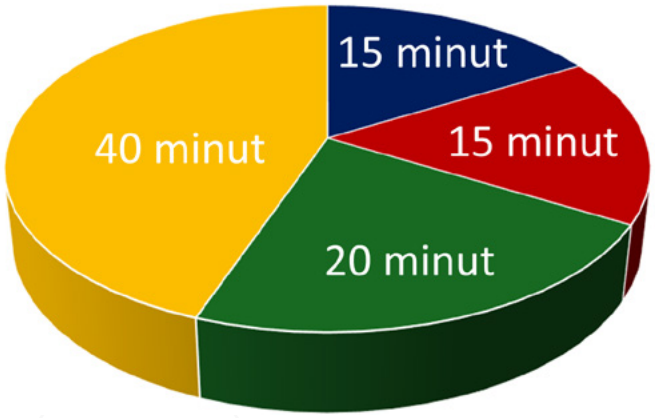
- Cvičení a hry na individuální činnosti s míčem
- Silově-rychlostně-obratnostní cvičení
- Fotbalové hry a herní cvičení
- Fotbal

Trénink 3x týdně 120 minut

Trénink 3x týdně 90 minut



Trénink 2x týdně 90 minut



Zásady vedení tréninku

- **Některé herní činnosti jednotlivce je třeba zdokonalovat v průpravném cvičení, a to kvůli počtu opakování a zvládnutí mechaniky pohybu, např. dlouhá přihrávka a její zpracování. Řadu z nich však lze trénovat i s přítomností obránce. V tu chvíli se hráči učí nejen realizaci, ale také vnímání a rozhodování.**
- 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 většinově nedaří, je možné, že je třeba jej zlehčit/změnit.
- Pokud lze, organizujme 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, předveďme jak má dovednost vypadat či cvičení, hra probíhat.

Jak mohu v tréninku manipulovat cvičení a hry?

- Velikost hřiště (raději větší než menší)
- Velikost a postavení branek (preferujeme hru na branky s brankáři proti hře na mini branky atd.)
- 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 na individuální činnost s míčem i bez

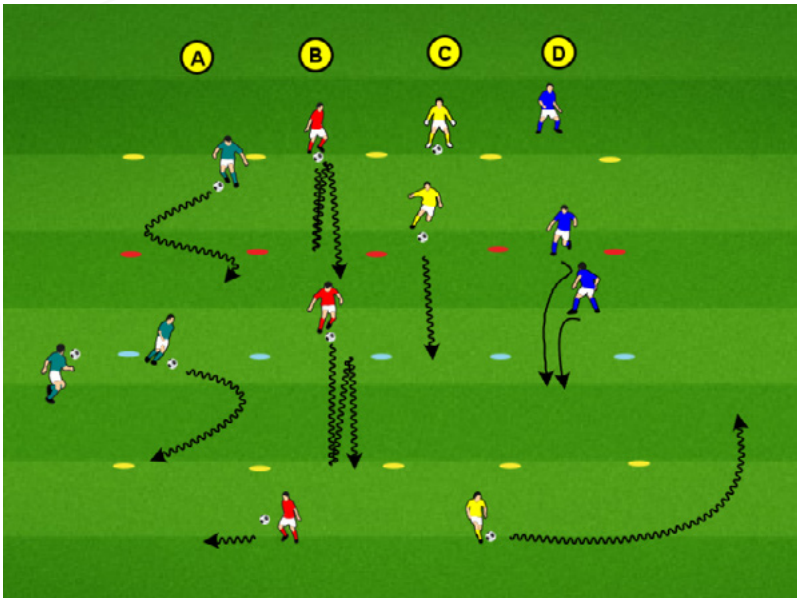
Cvičení A1: „Koridory“

Cíl:
Vedení míče, obcházení, obranné boční postavení

Organizace:
Délka koridoru cca. 10 – 15 m, šířka cca. 3-4 m. Počet hráčů na koridor 3-4. Počet koridorů neomezený. V každém koridoru provádí hráči stejný úkol.

Popis:
Hráči v koridoru nejprve provádí různé způsoby vedení míče, kličky (A, B, C) následně může být soutěž např. ve vedení míče se změnami směru a na závěr dochází ke zdokonalování využití obranného bočního postavení v souboji 1:1 (D). Zpět se hráči vrací např. pomocí nožiček.

Koučink:
- Obcházení: Kdy chceš být nejrychlejší? (Po kličce)
- Vedení míče se změnami směru: Udělej změnu směru tak, aby sis míč dal rovnou do nového směru pohybu, nikoliv do strany či na místo.
- Bránění v bočním postavení: Zavři si jednu stranu, kam se ti nesmí soupeř dostat a tlač ho na druhou stranu, měj nachystanou ruku a snaž se natlačit rukou a tělem před útočníka.
- Před útočníkem se zastavíš nebo budeš couvat v bočním postavení? Couvat, abych nabral jeho rychlost.
- Když ti udělá kličku za záda a máš za sebou hodně místa, otoč se jen čtvrtobratem, neotáčej se celý dokola, tak abys neztratil na rychlosti. (Otočka Van Diijka za pravou rukou, pokud by mu Haaland vedl míč za záda.)



Cvičení A2: „Přebíhavá honička“

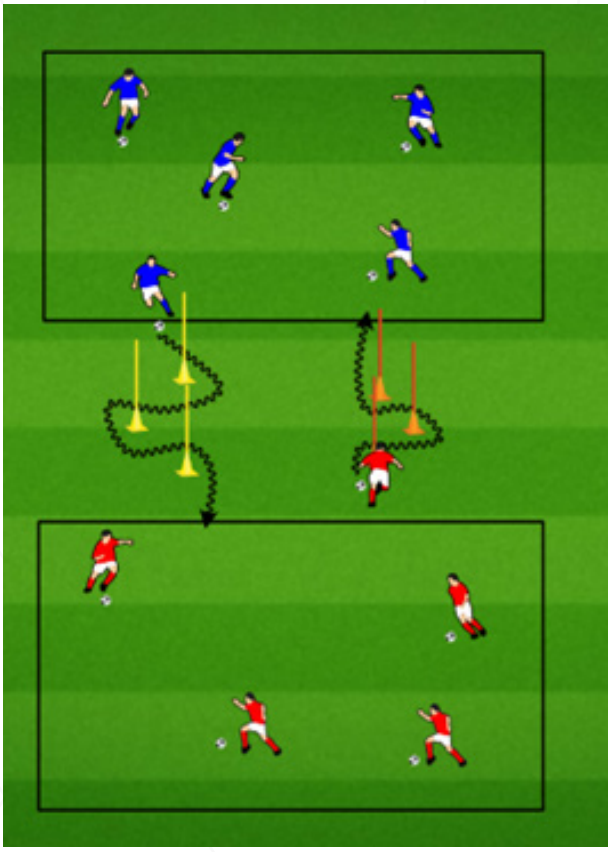
Cíl:
Vedení míče, agility

Organizace:
2x vymezený prostor o velikosti přibližně 10x8 m. V každém ideálně 5 hráčů. Prostor mezi obdélníky přibližně 5-10 m.

Popis:
Nejprve 6 minut na zahřátí provádí hráči v prostoru různé prvky obcházení, ovládání míče. Po zahřátí si hráči v obdélníku rozdělí čísla 1-5. Na mávnutí trenéra vybíhají hráči číslo 1 do soupeřova hřiště, mezi hřišti provádí slalom a v soupeřově obdélníku se snaží odebrat míč některého ze soupeřů. Když ho odeberou a vyvedou z prostoru, vrací se zpět do svého hřiště a chytat soupeře běží hráč s číslem 2. Vítězí tým, kterému se zpět do hřiště vrátí hráč č. 5 jako první. Hráči ve svém hřišti se snaží unikat soupeři co nejdéle, aby tím zdrželi soupeřící tým.

Varianty:
1. Zaměření rychlost: chytající nebo všichni hráči jsou bez míče
2. Vedení míče: chytající hráč s míčem, hráči ve hřišti každý s míčem. Chytající má za úkol dotknout se soupeře (také mají míč u nohy), stále má svůj míč u nohy.
3. Zaměření přihrávka: chytající bez míče, hráči ve hřišti s 1 míčem, který si přihrávají. Hrají vlastně bagovku 4:1, maximálně na dva doteky nebo 1 dotek. Chytající má za úkol míč získat a vyvést ven nebo donutit soupeře k tomu, že mu míč uteče mimo prostor.
4.

Koučink:
- Používejte klamavé pohyby ať vás soupeř nechytí.
- Při vedení míče si ho zakrývejte nohou, tělem, rukou, ať Vám ho soupeř nevezme.
- Pokud jedete slalom, veďte míč vždy vzdálenou nohou - to se snažte využít i ve volném prostoru !
- Po ztrátě míče se ho snažte získat dříve než ho soupeře vyvede ven.



Cvičení A3: „Poziční hra Guardiola“

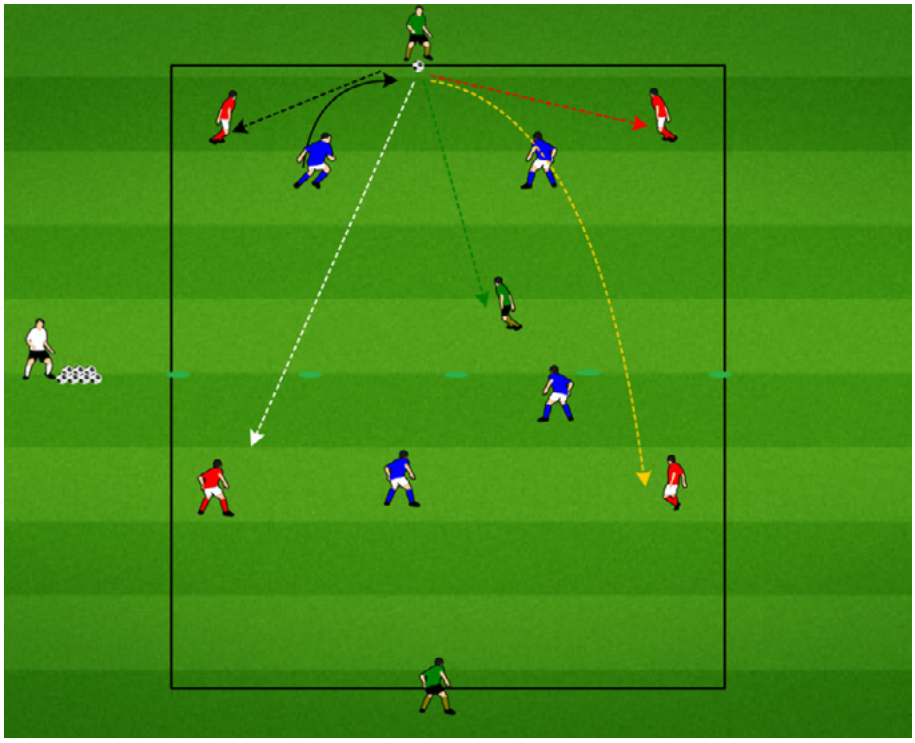
Cíl:
Přihrávka, zpracování, kontrola prostoru, výběr místa, nastavení těla pro přijetí míče

Organizace:
Velikost hřiště přibližně 24x15, v polovině rozdělena. Počet hráčů 11 (2x čtveřice, trojice žolíků).

Popis:
Čtveřice, která má míč se snaží za pomoci žolíků udržet míč pod kontrolou. Pokud získá míč druhý tým, role se mění. Na polovině hřiště vždy hrají 2 hráči útočného týmu a žolík na vrcholu hřiště a prostřední žolík. Bránit na té polovině mohou 3 hráči bránícího týmu. Cílem je vytvářet takové postavení, aby hráč na vrcholu měl vždy co nejvíce možnosti pro rozehru.

Koučink:
Útočníci:
- Jak se nastavíte tělem tak, abyste mohli hrát do co nejvíce směrů?
- Vytvářejte vždy nabídku do všech směrů.
- Jako „středák“ kontroluj prostor a pokud můžeš přebírej míče směrem vpřed.
- Pokud máte prostor, použijte dotek do volna.
- Nahrávej hráči do vybrané nohy tak, aby měl možnost hrát co nejjednodušeji.

Obránci:
- Pokud napadáte hráče s míčem, snažte se přitom pohybem znemožnit přihrávku na některého hráče. Zakrývejte ho pohybem.
- Jaké zvolíte postavení, abyste mohli pokrýt všechny soupeře, když jich je více než Vás?



Cvičení A4: „Poziční hra Sevilla“

Cíl:
Přihrávka, zpracování, kontrola prostoru, výběr místa, nastavení těla pro přijetí míče

Organizace:
Velikost hřiště přibližně 20x12, v polovině rozdělena. Hrajeme 5:2 (obrázek) nebo 5:3 nebo 4:2.

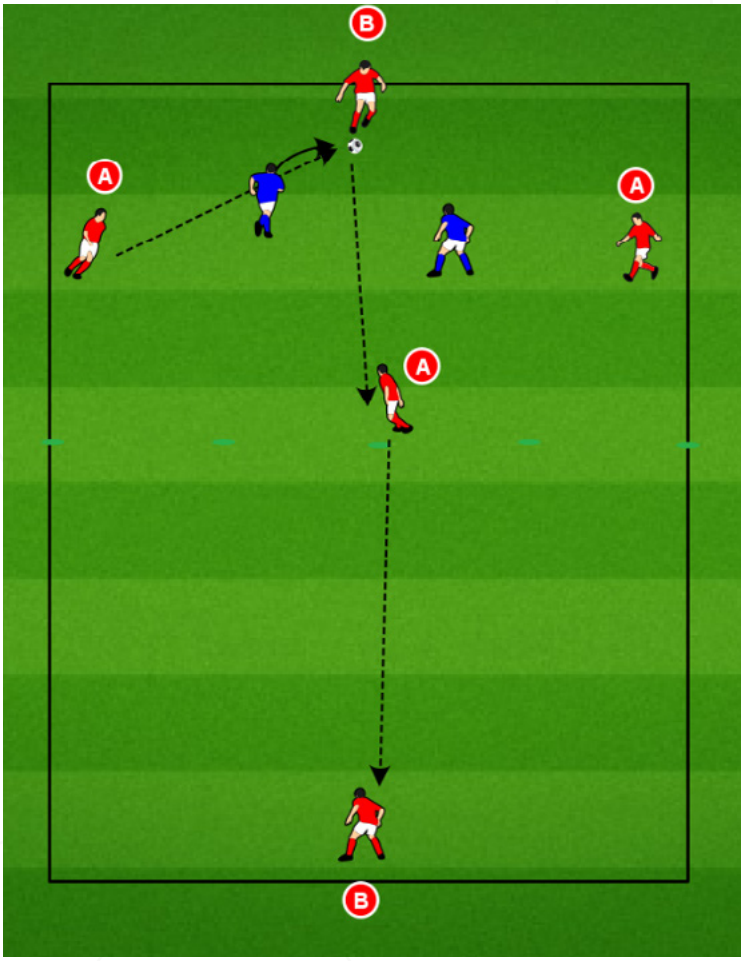
Popis:
Hráči v červených dresech mají za úkol „držet“ míč na polovině hrací plochy proti dvěma bránícím v modrých dresech. Kdykoliv mohou přehrát míč na hráče v pozici B na vzdálené straně. V tomto případě hráči označení A přebíhají na druhou polovinu a drží míč na druhé polovině, kam se přesouvají i dva bránící hráči. Hráči v pozicích B nepřebíhají na druhou polovinu, herní situace na polovině hřiště je tak vždy 4:2. Bránící hráči mají za úkol míč získat a přihrát si ho mezi sebou. Pokud se jim to podaří, jde bránit hráč, který míč ztratil s tím, který mu přihrál a nebo s tím na kterého přihrával.

Cvičení lze hrát také 4:2, kdy na polovině hřiště jde o situaci 3:2. Pravidla jsou stejná. Lze hrát 5:3.

Pokud bychom chtěli, aby vícekrát přebíral míč vpřed a přenášel hru středový hráč, můžeme určit pravidlo, hráči B nesmí hrát mezi sebou. Pokud bychom chtěli déle udržet míč na jedné polovině, můžeme využít pravidlo, že přehrání do vzdálenějšího hráče je až po 5 přihrávkách.

Koučink:
Útočníci:
- Jakou herní situaci Vám toto cvičení připomíná v utkání? Držíme míč při výstavbě hry a následně využijeme přihrávku do útočníku, kterého chceme co nejrychleji doplnit, abychom mohli přejít do útočného pásma.
- Jaká je výhoda postavení středního hráče za napadající dvojicí? Přihrávkou do něj překonáme soupeřovo napadání. Zkontroluj si prostor ať víš, kdy můžeš hrát vpřed.

Obránci:
- Pokud napadáte hráče s míčem, snažte se přitom pohybem znemožnit přihrávku na některého hráče. Zakrývejte ho pohybem.



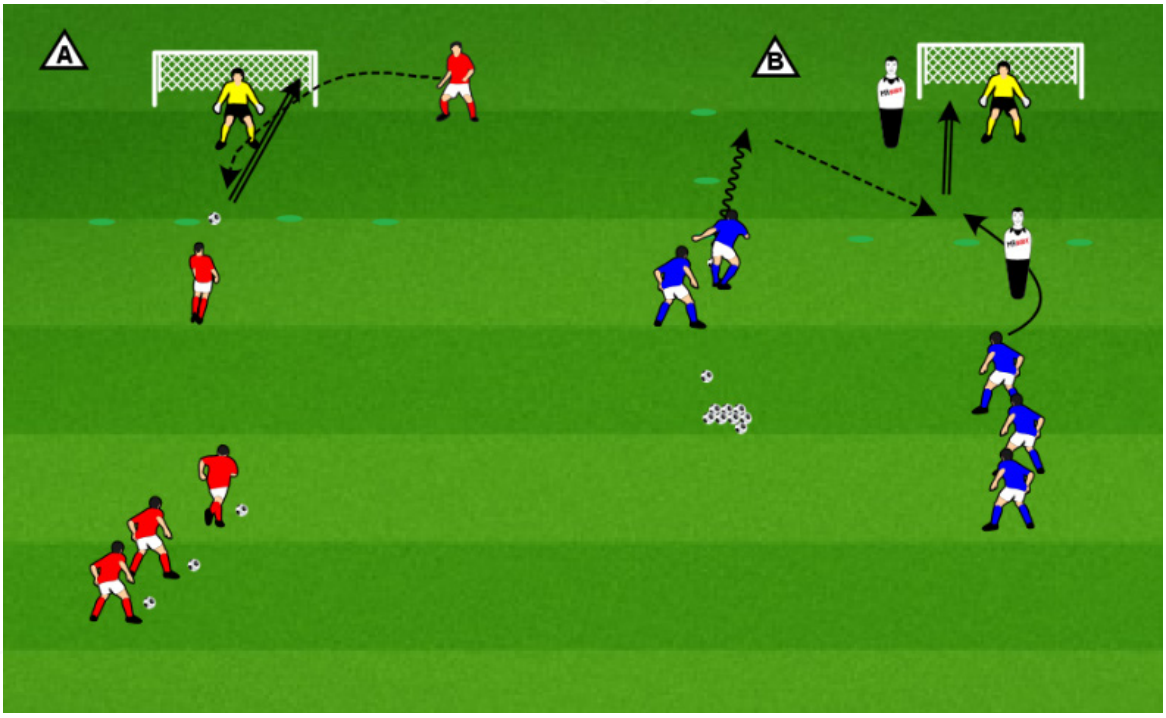
Cvičení A5: „Střelba“

Cíl:
Střelba

Organizace:
Dle počtu hráčů uděláme počet týmů, optimálně by na tým mělo být 5 hráčů a méně. Trénujeme různé způsoby střelby z různých prostor. Na obrázku naznačena střelba hlavou a z přihrávky pod sebe, ve videu naleznete další varianty střelby. **Na hlavičky využíváme např. volejbalové nebo měkké míče.** Střelbu je dobré organizovat jako soutěž týmu proti sobě. Každá střela se doráží. V každé variantě by měl mít hráči alespoň 12-15 opakování.

Popis:
Na úvod cvičení zvolíme takové způsoby střelby, aby při nich došlo k zahřátí svalů na cca. 6 minut a po krátkém dynamickém protažení, můžeme jít do střelby na plno. Může to být např. střelba hlavou, umisťování míče placírkou k tyči atd.

Koučink:
- Dívejte se, jestli má Váš spoluhráč připravený míč, ať Vám vyjde střela do pohybu. Nebuďte tam příliš brzy.
- Při hlavičce využijte pohyb celého těla, udělte tak razanci střele.
- Když dáváš přihrávku pod sebe, snaž se jí dát spoluhráči prudkou po zemi, aby mohl střílet z jednoho doteku.
- Proč nabíháte za zády soupeře? Je pro něj těžké sledovat míč i náš náběh.



Cvičení A6: „Kopací technika na pozicích“

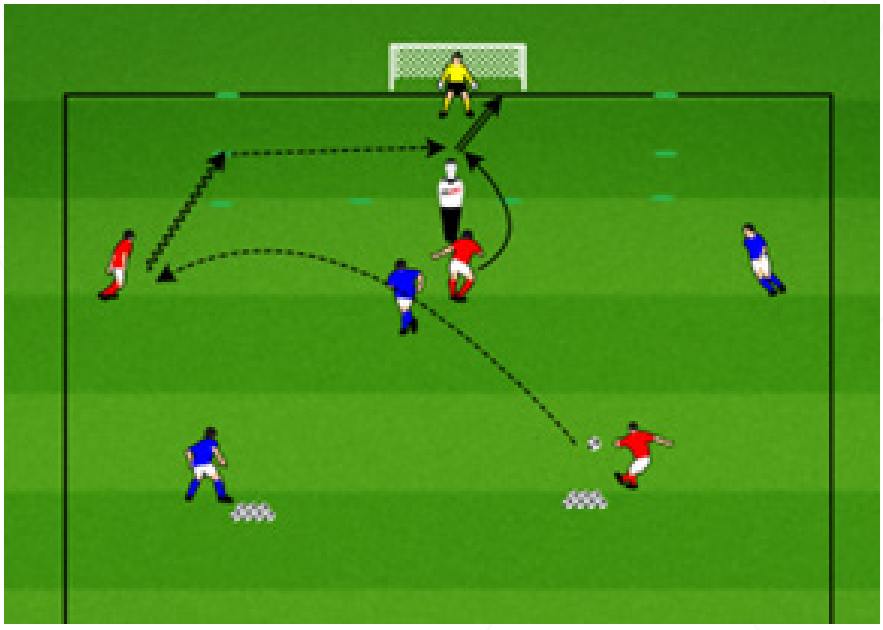
Cíl:
Dlouhá přihrávka, přihrávka do pokutového území, střelba, výběr místa

Organizace:
Nejprve se hráči rozehřejí např. 6 minut autovým vhazováním ve dvojici a jeho zpracováním. Následně přecházíme do cvičení. Polovina zápasové hrací plochy. Hráči rozmístěni na pozice dle obrázku. Maximálně dva na jedné pozici pro dostatečné četnost počtu opakování. Organizujeme jako soutěž trojic proti sobě. Na pozicích se hráči točí po 10 opakováních.

Popis:
Hráč z pozice stopera začíná dlouhou přihrávkou vzduchem na hráče v křídelním prostoru, který míč zpracovává a navádí směrem k pokutovému území, sleduje náběh útočníka, který se schovává za soupeře (panáka) a následně jde pohybem buď na přední nebo zadní tyč. Křídelní hráč mu přihrává buď po zemi nebo vzduchem a útočník střílí, případně doráží. Obě strany mohou jít zároveň. Křídelní hráč využívá různé způsoby přihrávek: „do kapsy“, střílenou na přední tyč, pod sebe, oblouček na zadní tyč.

V pokutovém území může být trenér jako obránce, který zavírá různé prostory a útočník s přihrávajícím na to reagují.

Koučink:
- Dívejte se, jestli má Váš spoluhráč připravený míč, ať Vám vyjde střela do pohybu. Nebuďte tam příliš brzy.
- Při hlavičce využijte pohyb celého těla, udělte tak razanci střele.
- Když dáváš přihrávku pod sebe, snaž se jí dát spoluhráči prudkou po zemi, aby mohl střílet z jednoho doteku.
- Proč nabíháte za zády soupeře? Je pro něj těžké sledovat míč i náš náběh.
- Při dlouhém míči se ho snaž „podseknout“ ať letí „rovně“.
- Zpracovávejte míč do pohybu.



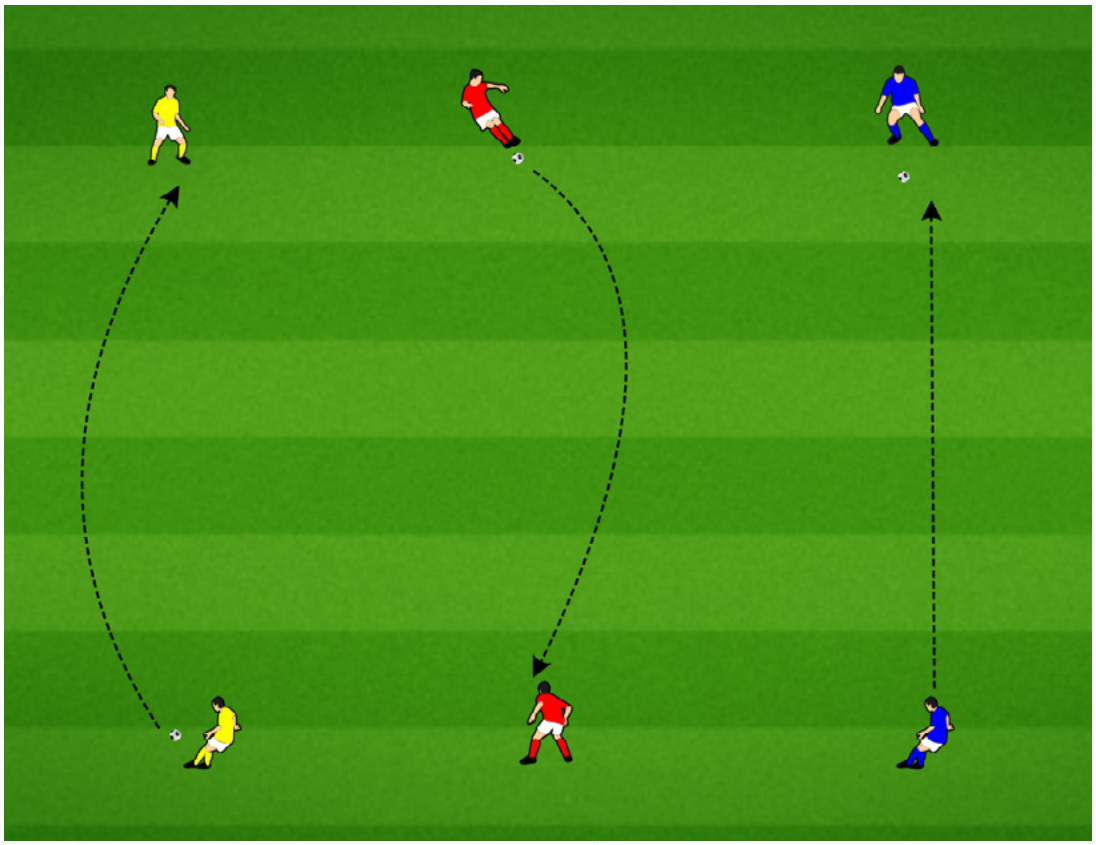
Cvičení A7: „Dlouhé přihrávky ve dvojici“

Cíl:
Přihrávka, zpracování, různé techniky kopu do míče

Organizace:
Vzdálenost mezi hráči taková, aby dokopli ke spoluhráči vzduchem, ale zároveň, aby byla dostatečná a motivační k dlouhé přihrávce vzduchem. Hráči koupou pravou i levou nohou. Dominantní noha může mít více pokusů cca. 10-15. Slabší noha alespoň polovinu. Pokud již hráči umí dobře podkopnout míč dominantní nohou, můžeme cíleně počty pokusů otočit ve prospěch nohy druhé.

Popis:
Hráči se volně rozmístí po hrací ploše a přihrávají si vzduchem. Učíme kop – „podseknutí míče“ nártem, kdy je přihrávka rovná a kop do míče přes vnitřní nárt, kdy se přihrávka točí tzv. „rohlík“.

Koučink:
- Pokud to jde, udělejte aktivní pohyb pro zpracování míče a stáhněte ho ze vzduchu nohou. Nenechte si ho skákat na stehna, břicho atd.
- Všímej si polohy svého těla při kopu, tak aby míč vyletěl nahoru. Zkoušej se různě naklonit.
- Zpracuj míč do pohybu, klidně ho vyveď několik metrů jinam a teprve následně hraj dlouhou přihrávku.



Cvičení A8: „Otáčení hry vs. vystupování na míč 2“

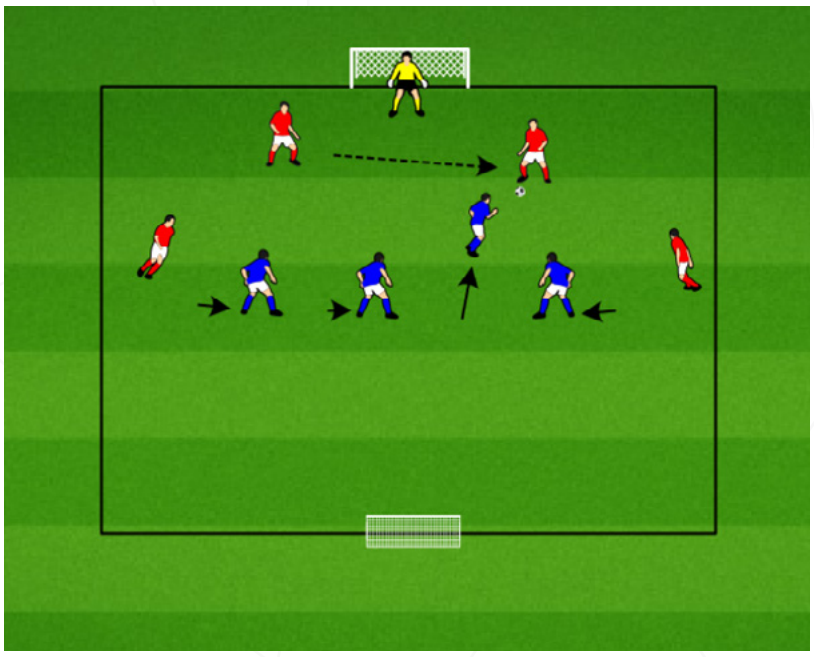
Cíl:
Průniková přihrávka, zpracování, nastavení těla, vystupování na soupeře.

Organizace:
Velikost hřiště na zhruba 1/3 do délky a zúženou šířku na cca. 22 m. 8 hráčů plus brankář. Ofsajd od poloviny hřiště.

Popis:
Čtveřice hráčů v červených dresech má za úkol vstřelit gól do malé branky. Čtveřice hráčů v modrých dresech drží obrannou linii, přesouvá se a vždy nejbližší hráč vystupuje na hráče s míčem. Oba týmy při bránění vychází z principu, kdy hráč na ose brána - míč vystupuje aktivně na soupeře a ostatní prostor zajišťují. Tým v pozici bránícího (modré dresy) po zisku dohrává na velkou branku s brankářem. Dohrává se dokud míč neopustí hrací plochu.

Koučink:
Útočníci:
- Jak můžete rozevřít obranu soupeře? (Vylákáním do strany a rychlým otočením nebo vylákáním z bloku na míč. Také jí můžeme překonat individuálním průnikem.)
- Zaměřte se na svůj první dotek, ať si připravíte možnost přihrávky druhým dotekem.
- Pokud chcete vylákat soupeře z obranné linie, jak to můžete udělat? (Zahrát na více doteků, aby na nás vystoupil).

Obránci:
- Kam nechcete umožnit přihrávku soupeře? (Mezi nás)
- Kdo vystupuje na míče? (Nejbližší hráč na ose míč-brána).
- Jakým způsobem vystoupíte? (V boční postavení, abychom souboj neproběhli, ale budeme následně agresivní, abychom ho měli možnost i získat).



Cvičení A9: „Přepínačka 2:2“

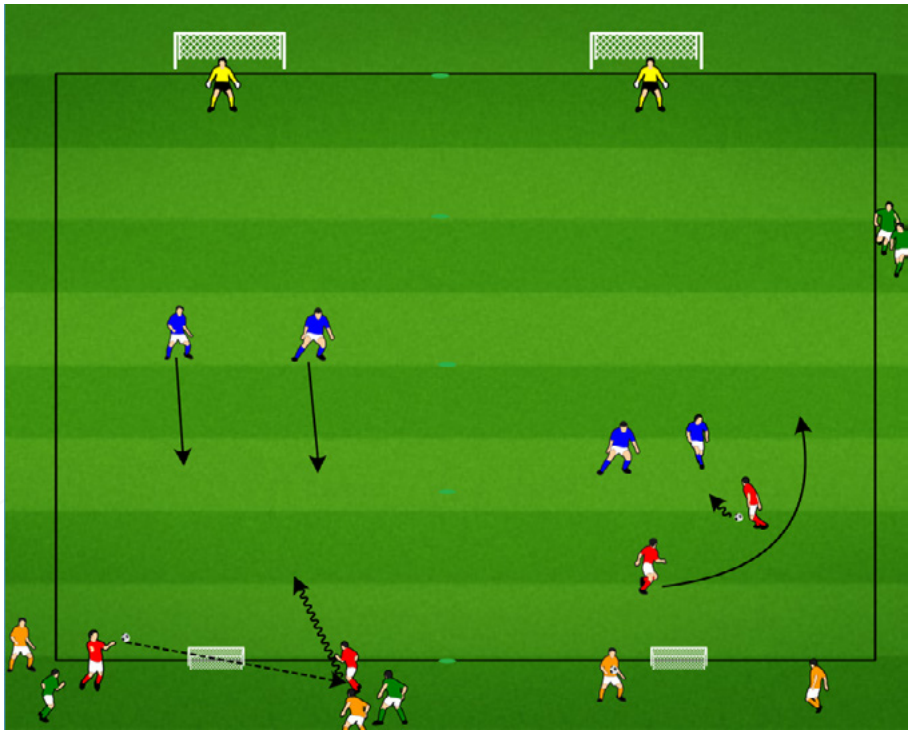
Cíl:
Vedení, obcházení, přihrávka, odebírání míče, náběhy za obranu – vytvoření přečíslení 2:1, přebírání hráčů

Organizace:
Velikost hřiště přibližně 27x20 m. Čtyři max. pět dvojic hráčů na hřiště a brankář. Než začneme hrát necháme hráče volně v prostoru 6-8 minut zkoušet různé způsoby obcházení pro zahřátí.

Popis:
Pro zahřátí necháme hráče 6 minut každého s míčem, kdy zkouší vykopnout, zpracovat a klička. Na začátek cvičení se do hřiště nachystá jedna bránící dvojice, útočná dvojice začíná za malou brankou, kdy jeden z hráčů přihrává autovým způsobem míč spoluhráči, ten přebírá míč do hřiště a útočí 2:2 na velkou branku. Jakmile míč opustí hrací plochu (bránící dvojice po zisku dohrává do malé branky) stává se z útočné dvojice obranná a zpoza malé branky opět autovým vhazováním začíná akci další dvojice.

Koučink:
Útočníci:
- Jak si můžete vytvořit převahu na jednoho z obránců? (Náběhem do tandemu a nebo proběhem mezi obránci).
- Jaké jsou další možnosti jak soupeře překonat? (Individuální akcí nebo narážečkou).

Obránci:
- Vystupujte co nejdále od své branky, ale tak abyste před soupeři zpomalili a zaujali boční obranné postavení a nabrali směr pohybu útočníka, následně jej vytláčíte do strany a pryč od brány. Neproběhněte souboj. Když jsou útočníci do tandemu, budete s nimi přebíhat nebo máte ještě jinou možnost? (Předat si hráče).



Cvičení A10: „Presink brankáře 2:2 se zakrytím hráče“

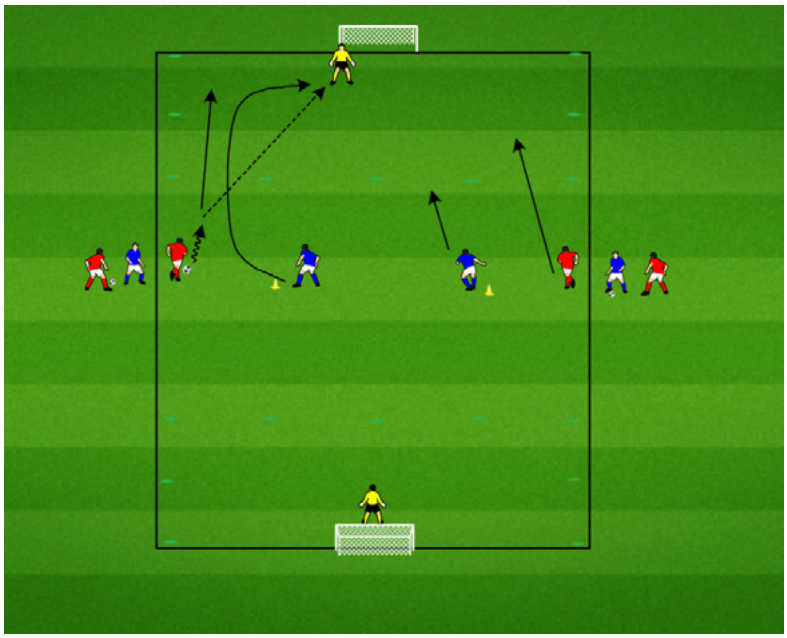
Cíl:
Presink brankáře obloukem vs. součinnost brankáře se stopery, přihrávka, zpracování, obcházení

Organizace:
Velikost hřiště 30x24 m. Počet hráčů 10 – 14 (z toho 2 brankáři)

Popis:
Cvičení začíná vedením míče jednoho z dvojice v červených dresech, který je presován soupeřem v modrém dresu. Následně přihrává na svého brankáře. Hráč, který ho presoval pokračuje sprintem do presinku brankáře, tak aby svým pohybem zakrýval možnost přihrávky na hráče, kterého presoval. Na obrázku znázorněn pohyb po oblouku, který lze využít, když přihrávající hráč vytváří nabídku na přihrávku do strany. Současně s tím se nabízí druhý hráč v červeném dresu na druhé straně. Druhý hráč v modrém dresu volí takové postavení, aby dokázal reagovat primárně na přihrávku do tohoto hráče, ale také v případě špatného zakrytí přihrávky presujícím hráčem mohl reagovat na přihrávku brankáře do druhé strany či na střed. Akce se dohrává dokud míč neopustí hrací plochu (aut nebo vstřelená branka). Následně presující dvojice (dvojice v modrých dresech) opouští hřiště. Dvojice, která hrála s brankářem se přesouvá na střed do výchozího postavení pro presink a druhá dvojice v modrých dresech začíná přihrávkou na brankáře na druhé straně.

Varianty:
Akce opět začíná rozehrou do brankáře, ale toho může presovat jaký hráč chce a nebo presovat nemusí. Hráči se učí vnímat herní situaci, kdy je dobré jít do presinku, kdy ne a kdy tam naopak může jít i jiný hráč.

Koučink:
- Sleduj, kam se nabízí hráč po přihrávce brankáři a presuj brankáře tak, aby mu nemohl přihrát.
- Presuj brankáře v rychlosti, než dostane míč pod kontrolu.
- Kam uděláš nabídku pro přihrávku brankáře, potom co jsi mu nahrál?



Cvičení A11: Aston Villa pro „středáky“

Cíl:
Přihrávka, převzetí míče, kontrola prostoru

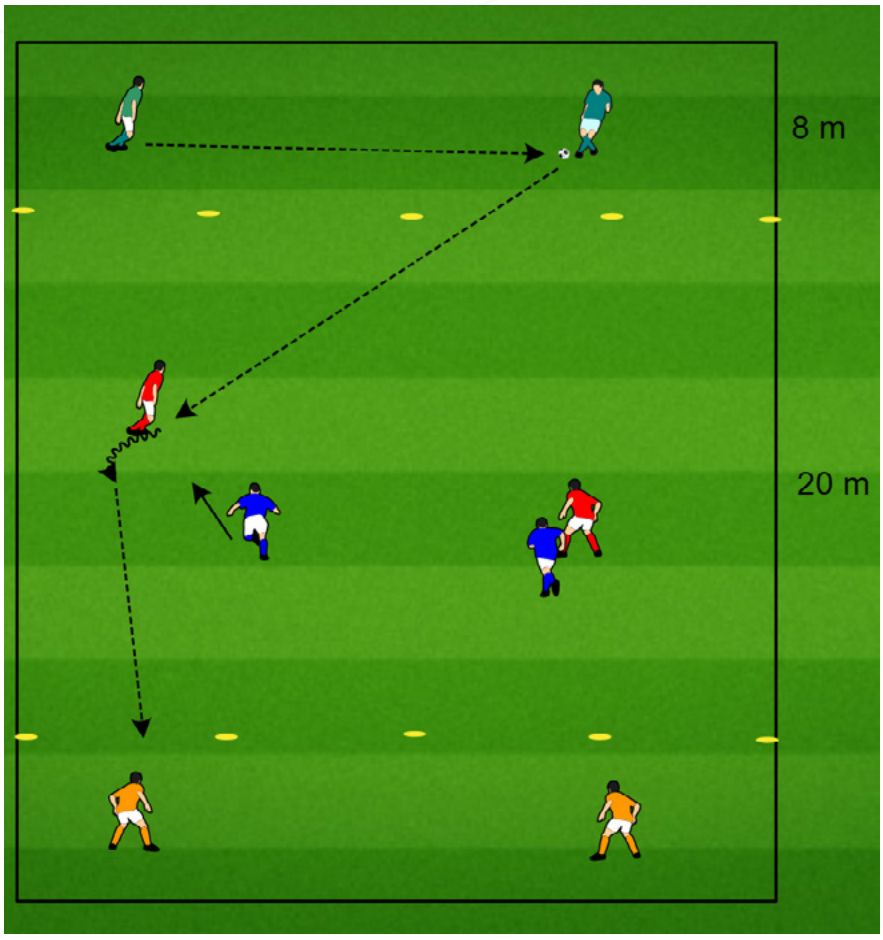
Organizace:
Velikost hřiště přibližně 36x16 m, ale raději větší než menší. Rozdělené do 3 částí. Hráči rozdělení do cvičení na 4 dvojice. Pro zahřátí necháme hráče 6 minut převzít míč a přehrát na druhou stranu bez přítomnosti soupeře jen s bránícím trenérem ve střední zóně. Následně hrajeme 2:2 ve středovém prostoru.

Popis:
Hráči v koncových zónách hrají s dvojící, která má míč. Mohou si přihrát mezi sebou, úkolem dvojice ve středu hřiště je se uvolnit pro přihrávku a přehrát míč na druhou stranu. Pokud získá míč druhá středová dvojice, role si mění. Např. po 2-3 minutách se dvojice ve středu vystřídají s krajními. Bránící dvojice může napadat i hráče v koncových zónách. Dvojice z koncové zóny nemůže přihrát přímo dvojici v druhé koncové zóně.

Pro uvědomění si hráčů, jak lze využívat v utkání vyvedení míče stoperem je vhodné střídat varianty, kdy stopeři musí přihrát do „středáka“ s tím, že mohou vyvést míč za polovinu hřiště sami a nahrát na druhou stranu.

Koučink:
Útočníci:
- Podle čeho se rozhodneš, jestli převezmeš míč a kam? (Zkontroluju si prostor a podle postavení hráčů).
- Přemýšlej, jak si pokrýt míč a jak se natočit tělem, aby to pro tebe bylo nejjednodušší.

Obránci:
- Mějte takové postavení, abyste mohli soupeře i předskočit, ale neproběhněte souboj.
- Pokud hraje soupeř zpětnou přihrávku a je pomalá, nepřesná, „dopresujte“ i hráče v koncových zónách.



Silově-rychlostně-obratnostní cvičení mimo hřiště

Den 1 - rychlost a síla	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Pogo poskoky vpřed	2 x 10 m	2 x 10 m	2 x 10 m	2 x 10 m
Střídavé skoky jednonož	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m
Skok z místa snožmo	2 x 4	3 x 4	3 x 4	3 x 4
Sprint ze startu vleže na břiše	2 x 10 m	2 x 15 m	3 x 10 m	3 x 15 m
Bicycle crunch	2 x max	2 x max	3 x max	3 x max
Přetlačování čelem	4x	4x	4x	4x
Den 2 - síla	**Týden 1**	**Týden 2**	**Týden 3**	**Týden 4**
Dřep s odporem	3 x 6	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Shyby podhmatem/přítahy	3x max	3 x max	3 x max	3 x max
Červ	3 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m
Chůze se spoluhráčem na zádech	3 x 10 m tam a zpět	3 x 10 m tam a zpět	3 x 10 m tam a zpět	3 x 10 m tam a zpět
Nordic hamstring	3 x 4	3 x 4	3 x 5	3 x 5
Sprint	2 x 20 m	3 x 20 m	2 x 30 m	3 x 30 m
Den 3 - rychlost a síla	**Týden 1**	**Týden 2**	**Týden 3**	**Týden 4**
Pogo poskoky bokem	2 x 10 m na každou stranu	2 x 10 m na každou stranu	2 x 10 m na každou stranu	2 x 10 m na každou stranu
Vysoký skipink rytmicky	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m
Skok z místa snožmo bokem	2 x 4 na každou stranu	2 x 4 na každou stranu	3 x 4 na každou stranu	3 x 4 na každou stranu
Poskoky bokem	2 x 10 m každá strana	2x 10 m každá strana	2x 10 m každá strana	2x 10 m každá strana
Sprint ze startu vkleče bokem	2 x 10 m	3 x 10 m	4 x 10 m	4x 10 m
Vytlačování z prostoru	3x	3x	3x	3x

Měsíc 1

Den 1 - rychlost a síla	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Pogo poskoky vpřed	2 x 10 m	2 x 10 m	2 x 10 m	2 x 10 m
Střídavé skoky jednonož	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m	3 x 20 m
Snožmo skoky do výšky	2 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10	3 x 10 m
Wall dril 1 nebo 2	2 x 10	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Sprint ze sedu	2 x 10 m	3 x 10 m	2 x 20 m	3 x 20 m
Přetlačování do strany vkleče	2 x 4	2 x 4	2 x 4	2 x 4
Den 2 - síla	**Týden 1**	**Týden 2**	**Týden 3**	**Týden 4**
Úzký dřep s podloženými patami	3 x 6	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Shyby nadhmatem/přítahy nadhmatem	3x max	3x max	3x max	3x max
Ještěr	2 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m
Nordic hamstring	3 x 5	3 x 6	3 x 6	3 x 6
Sprint	2 x 20 m	3 x 20 m	2 x 30 m	3 x 30 m
Den 3 - rychlost a síla	**Týden 1**	**Týden 2**	**Týden 3**	**Týden 4**
Snožmo skoky přes čáru	2 x 5 s	2 x 5 s	2 x 10 s	2 x 10 s
Snožmo skoky přes čáru bokem	2 x 10 s	2 x 10 s	2 x 5 s	2 x 5 s
Bruslařské poskoky	2 x 4	3 x 4	4 x 4	4 x 4
Poskoky bokem s reakcí na soupeře	2 x 8 m	4 x 8 m	4 x 8 m	4 x 8 m
Skok z místa bokem z jedné nohy, dopad na druhou	1 x 10 m každá strana	2 x 10 m každá strana	2 x 10 m každá strana	2 x 10 m každá strana
L drill	2 x 1 každá strana	2 x 1 každá strana	2 x 1 každá strana	2 x 1 každá strana

Měsíc 2

Den 1 - rychlost a síla	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Pogo poskoky vpřed	2 x 10 m	2 x 10 m	2 x 10 m	2 x 10 m
Střídavé skoky jednonož	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m	2 x 20 m
Střídavé násobené odrazy	2 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m	4 x 10 m
Akcelerace s judo pásky	2 x 5 + 10 m	3 x 5 + 10 m	3 x 5 + 10 m	3 x 10 + 5 m
Sprinty se změnou směru	2 x 15 m	2 x 15 m	4 x 15 m	4 x 15 m
Den 2 - síla	**Týden 1**	**Týden 2**	**Týden 3**	**Týden 4**
Široký dřep s odporem	3 x 6	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Shyby neutrální úchop	3x max	3x max	3x max	3x max
Kliky na ramena	3 x 6	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Nordic hamstring	3 x 6	3 x 6	3 x 6	3 x 6
V-Up břicho	3 x 10	3 x 10	3 x 12	3 x 12
Sprint	2 x 30 m	2 x 40 m	2 x 40 m	2 x 40 m
Den 3 - rychlost a síla	**Týden 1**	**Týden 2**	**Týden 3**	**Týden 4**
Pogo poskoky bokem	2 x 10 m (každá strana)	2 x 10 m (každá strana)	2 x 10 m (každá strana)	2 x 10 m (každá strana)
Pogo poskoky po 1 noze bokem	1 x 10 m (každá noha)	1 x 10 m (každá noha)	1 x 10 m (každá noha)	1 x 10 m (každá noha)
Blecha	2 x 5 m	3 x 5 m	3 x 5 m	3 x 10 m
Poskoky bokem do sprintu	2 x 10 m každá strana	2 x 10 m každá strana	2 x 10 m každá strana	2 x 10 m každá strana
Běh vzad do sprintu	2 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m	3 x 10 m
Sprint po oblouku	2 x 20 m	2 x 20 m	3 x 20 m	3 x 20 m

Měsíc 3

Silově-rychlostně -obratnostní cvičení na hřišti

Cvičení B1: „Rychlost se soubojem 1:1“

Cíl:
Rychlost se změnou směru, rychlost s míčem

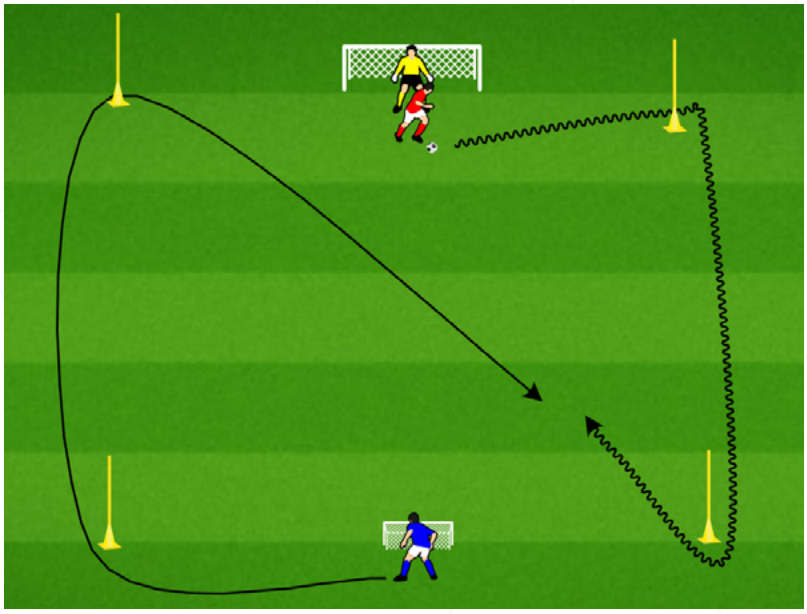
Organizace:
Velikost hřiště přibližně 20x15 (30x20) m. Dva týmy po 5-6 hráčích. Počet opakování 3-5x s míčem a 3-5x bez míče.

Popis:
Cvičení začíná útočící hráč před brankářem, který vede míč okolo 2 met, může si vybrat na kterou stranu začne. Bránící hráč vybíhá zrcadlově. Oba hráči vbíhají následně do prostoru, kde je úkolem útočícího hráče vstřelit branku do hlavní branky s brankářem. V případě zisku obránce se dohrává do malé branky naproti.

Varianty:
Pokud jsou hráči bez míče výrazně rychlejší než s míčem, prodloužíme jim trať buď dotykem tyče brány nebo oběhnutím i velké branky nebo je zpomalme např. startem z polohy na břiše.

Koučink:
Útočníci:
- Když budeš rychlý ve vedení míče, vyhni se souboji s obráncem a jdi sám na branku.
- Používej při vedení míče obě nohy, tak abys v zatáčce měl míč zakrytý rukou, tělem a druhou nohou – vedeš míč vzdálenější nohou.

Obránci:
- Běž co nejrychleji ať získáš co nejvýhodnější pozici pro bránění. V zatáčce nevybíhej oblouk, ale udělej co nejprudší změnu směru.
- Do souboje 1:1 se nachystej v bočním postavení se sníženým těžištěm a tlač útočníka do méně výhodných prostorů (ve straně). Nezapomeň nabrat jeho pohybovou rychlost.
- Pokud nestíháš souboj 1:1, přistupuj k soupeři tak, aby blokoval střelu, zakryj brankáři část branky, odkud přibíháš. Zůstaň čelem k míči!



Cvičení B2: „Síla s judo pásky“

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

Organizace:
Hráče se rozdělí do dvojic dle toho jakou mají sílu. Do dvojice potřebují 1x judo pásek nebo provazové švihadlo. Na začátku můžeme začít se 2 sériemi každého cviku a po 5 týdnech přidáme 3 sérii každého cviku.

Cviky:
Libovolné zahřátí 4 minuty – baba, ocásky ve dvojici, atd.

Akcelerace	Akcelerace cca. 5-10 m s výběhem na 10 m
Kliky s přítahy nohou ke kolenům	Maximální počet opakování s udržením techniky
Běh vzad	10 m
Přetahování	Na 2 vítězství
Úskoky bokem	10 m na každou stranu
Přítahy v předklonu	Maximální počet opakování s udržením techniky (max 20)

Koučink:
U všech cviků se snažte udržet rovná záda, hlavu v prodloužení těla a stažená ramena dolů. Pro větší stabilitu snižte těžiště (pokrčte nohy).

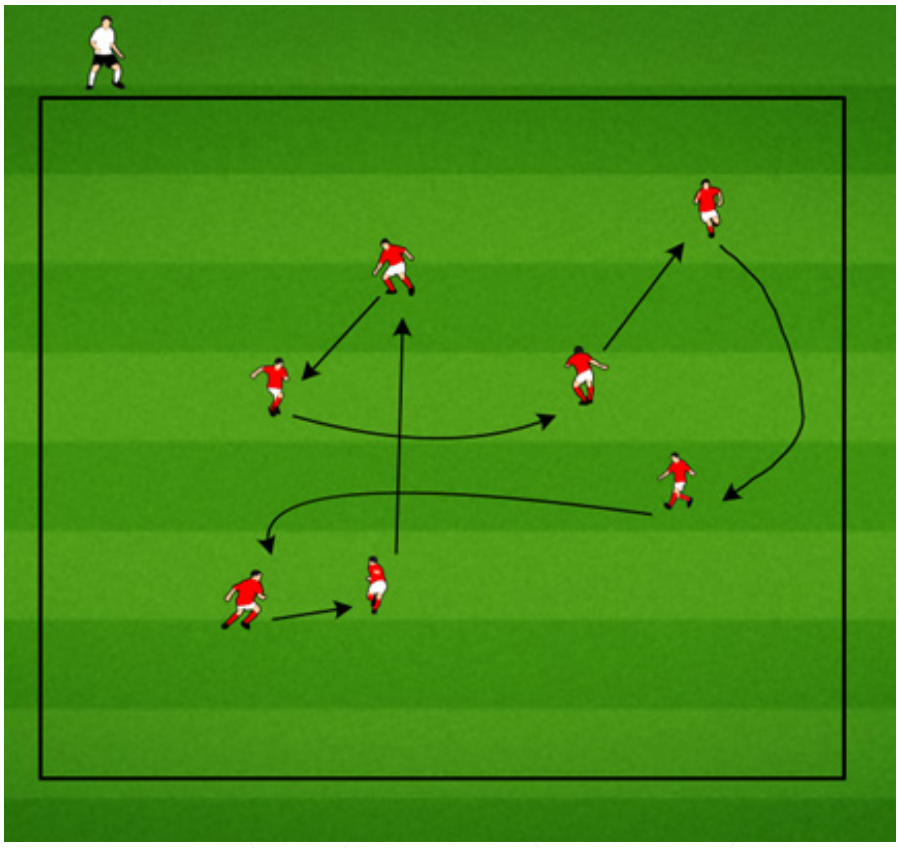
Cvičení B3: „Bláznivá honička“

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).



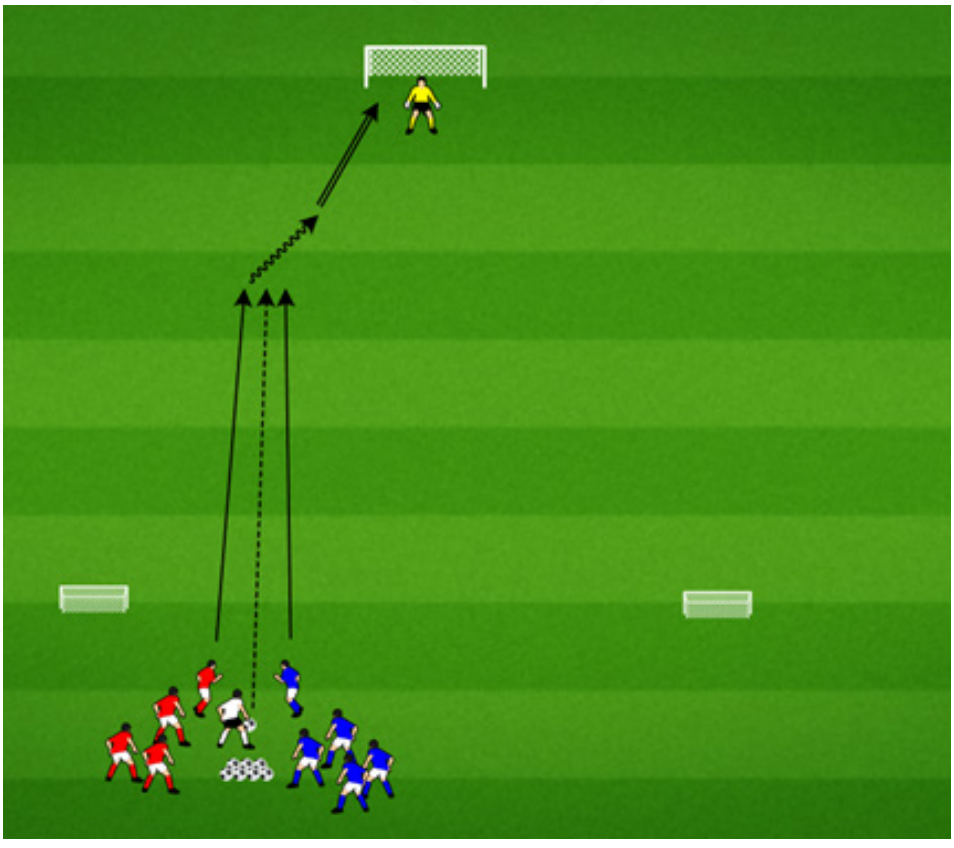
Cvičení B4: „Maximální rychlost se zakončením“

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 2-4x v roli útočníka a 2x-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.



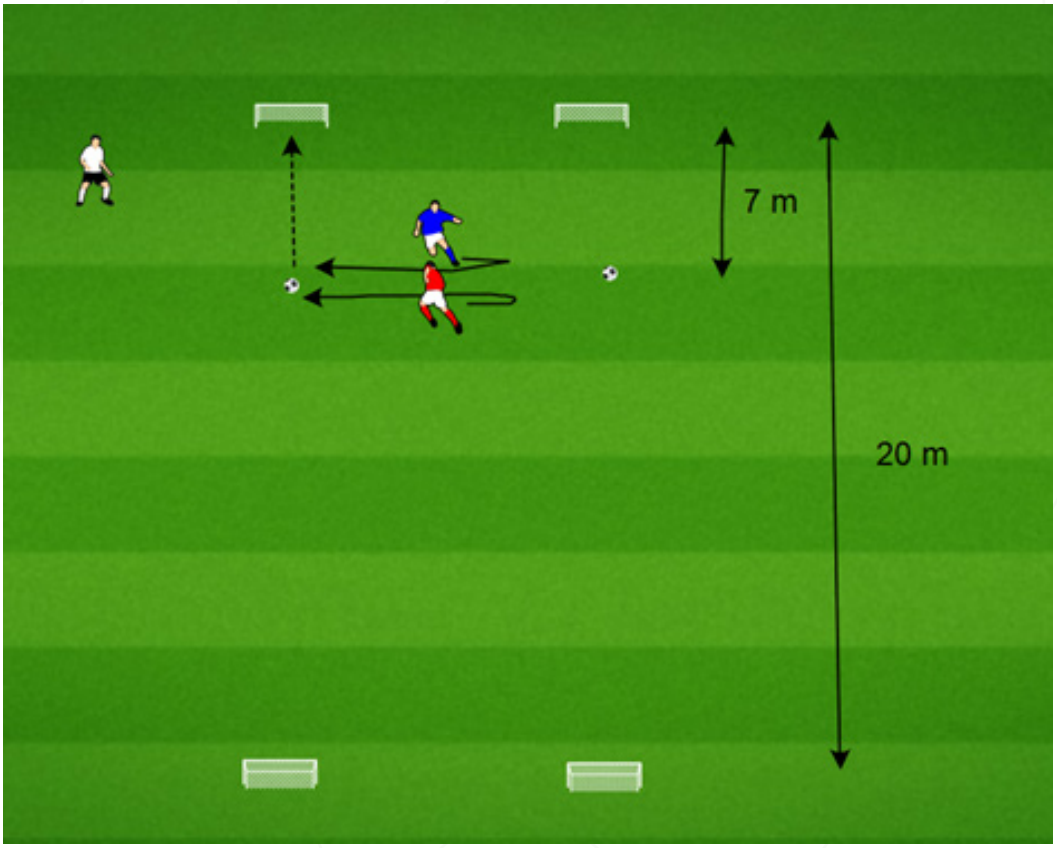
Cvičení B5: „Rozhýbej soupeře a dohraj akci 1:1“

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 pokryj si míč tělem ať se vyhneš souboji 1:1. Dej gól co nejjednodušeji.



Cvičení B6: „Akcelerace se soubojem 1:1“

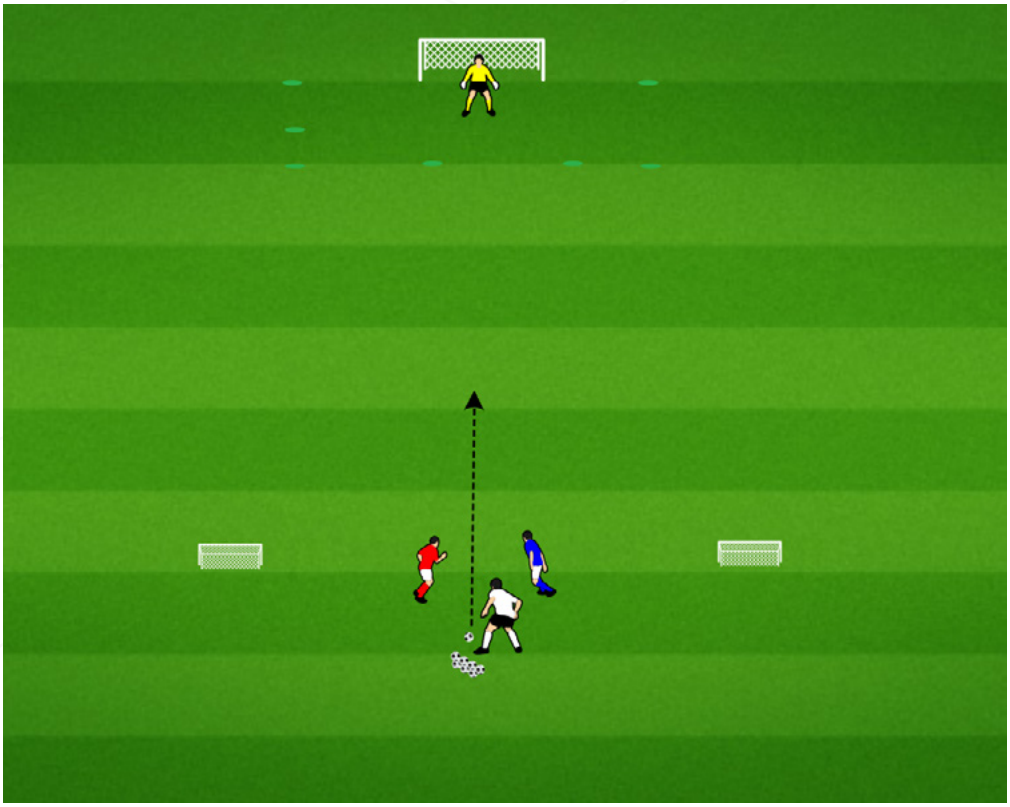
Cíl:
akcelerační rychlost, obcházení v zádovém postavení, střelba

Organizace:
Maximum dětí je 5 v zástupu. Přihrávka od trenéra je cca. na 10 metrů před ně. Každý hráč přibližně 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). Předem je určeno, který hráč je útočník a zakončuje na branku s brankářem. Druhý hráč je obránce a zakončuje do malých branek. Přihrávku mohou dávat i hráči, ne pouze trenér. Učí se tak dát přihrávku na potřebnou vzdálenost.

Varianty:
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.
Hráč, který je obráncem může situaci řešit i pomocí přihrávky s brankářem.

Koučink:
- Podle čeho poznáš na jakou stranu se můžeš s míčem otočit? (Zkontroluji si, kde je soupeř.)
- Zkus jako obránce branku trefit z takové vzdálenosti, aby to byla výzva.
- Jak si zakryješ míč před soupeřem?



Fotbalové hry a herní cvičení

Cvičení C1: „Zakládání od brankáře přes křídelní prostor 4:4/3“

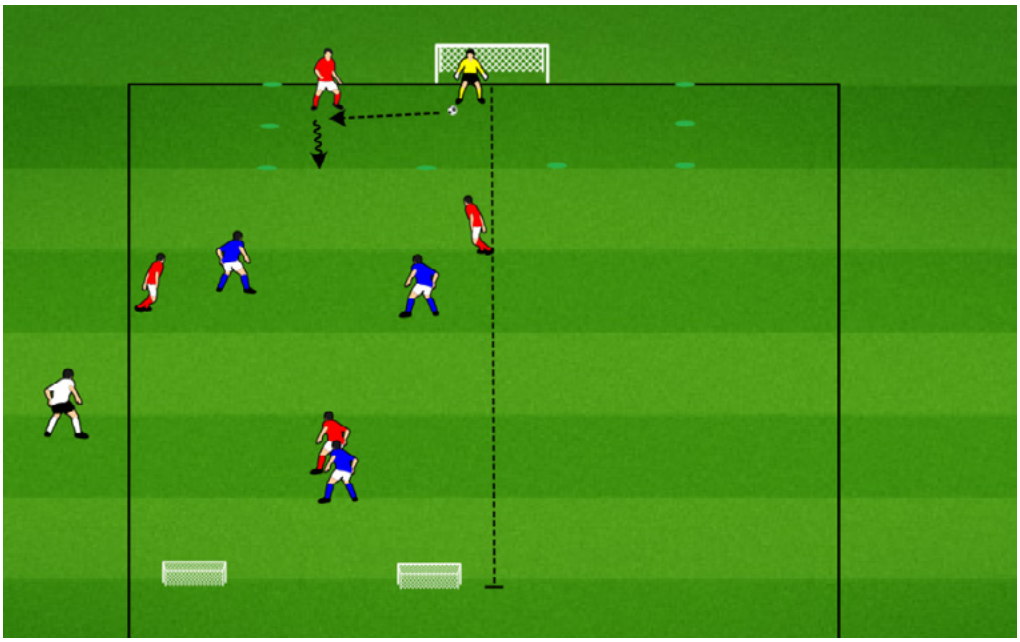
Cíl:
Zdokonalování zakládání akcí od brankáře přes stopera.

Organizace:
Prodloužená čtvrtina hrací plochy 7+1/8+1. Čtyři hráči útočí na malé branky a tři nebo čtyři bránící hráči po zisku míče dohrávající na hlavní bránu. Brankář. Pokud je úspěšnost založení v počtu 4:4, je možné do pozice jednoho z bránících postavit trenéra, který může svým pohybem otevírat či zavírat různé prostory. Dále lze hrát také 4:3.

Popis:
Hra začíná rozehrou brankáře, který přihrává na svého stopera. Ten má následně za úkol v součinnosti se svými spoluhráči vstřelit branku do malých branek. Bránící tým v modrých dresech soupeře napadá a po zisku se snaží vstřelit branku do hlavní brány. V polovině cvičení se role hráčů vymění.

Koučink:
Útočníci:
- Mějte takové nastavení těla, abyste mohli hrát vpřed.
- Jako útočník natahuj hřiště až za polovinu, ať máš prostor se uvolnit pro přihrávku do nohy. V tu chvíli ti záložníci vytváří podporu.
- Jako stoper s míčem naváděj míč do prostoru, vylákej soupeře a rozhodni se, zda půjdeš dál s míčem, nahraješ spoluhráči.

Obránci:
- Když napadáš hráče s míčem, snaž se zakrývat možnost přihrávky na hráče, od kterého vybíháš.
- Kolik Vás bude napadat hráče s míčem? (1)
- Dostupuj útočník, který chce míč do nohy. Nenech ho se otočit a počítej s tím, že může míč přihrát prvním dotekem na spoluhráče do náběhu. Zachyťte tyto náběhy.



Cvičení C2: „Zakládání akce od brankáře 7:6 (6:5) vs. vysoký presink

Cíl:
Využiti útočníka při zakládání. Postavení hráčů ve vysokém presinku.

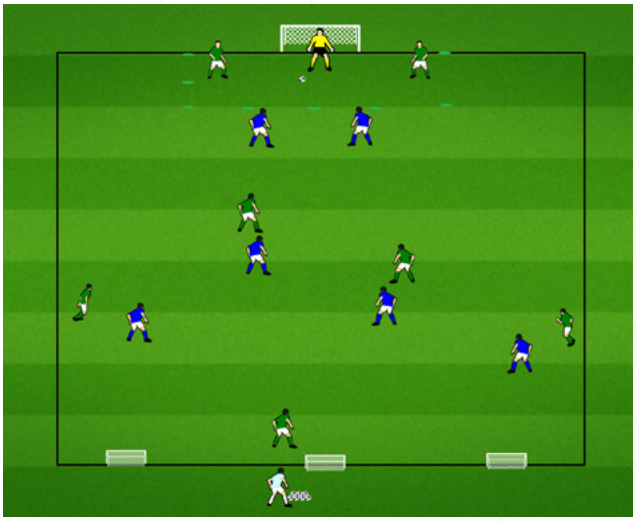
Organizace:
Prostor ¾ (minimálně ½) hrací plochy. Vždy když míč opustí hrací plochu, začíná se rozehrou od brankáře. Bránící tým presuje 1:1, nechává volného útočníka soupeře. V polovině se týmy vymění.

Popis:
Akcí začíná brankář libovolnou rozehrou. Útočící tým v zelených dresech má za úkol vstřelit gól do malých branek. Pokud získá míč presující tým v modrých dresech, dohrává se akce na hlavní bránu. Útočník soupeře může být lehce bráněn trenérem.

Varianty:
Vyrovnaný počet 6:6, 7:7. Přečíslení zakládajícího týmu vytváří brankář. Bránící tým presuje s obrannou na polovině hřiště +1, tedy nebrání 1:1.

Koučink:
Útočníci:
- Kluci, když nás soupeř presuje a vytáhnete ho blíže ke svému vápnu, komu můžeme zahrát přihrávku do nohy? (Útočníkům) A když jim tam nahrajeme, co bude hned dělat záloha a obrana naše? (Záloha vytváří hned podporu útočníkovi na přihrávku pod sebe i dopředu. Obrana vytlačuje hru od své brány).
- Když se vytáhnete jako záložníci výše k útočníkovi vzniká prostor pro rozehru na krátko a vyjetí stoperů, kde máte přečíslení o brankáře.

Obránci:
- Pokud se rozhodnete napadat brankáře, zakrývejte tělem přihrávku na vašeho hráče.
- Jako záložníci budete mít jaké postavení, tak abyste mohli napadat, ale zároveň jste měli šanci zachytit přihrávku na útočníka soupeře a případně se k němu stihli vrátit a zachytit náběhy vašich soupeřů vpřed? (Budeme stát blízko k sobě, aby nešli přihrávky středem po zemi na útočníky, a taky budeme „kousek“ za svými soupeři v záloze, abychom mohli reagovat na míč do útočníka).



Cvičení C3: „Zakládání od brankáře ze hry/z kopu od branky“

Cíl:
Součinnost hráčů po zpětné přihrávce brankáři/při kopu od branky

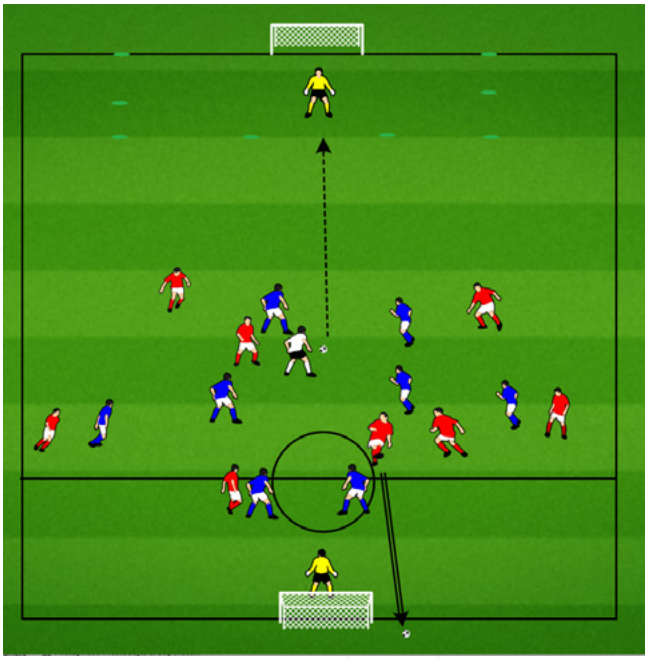
Organizace:
Hřiště o rozměrech ¾ zápasové hrací plochy. Počet hráčů 6:6/7:7/8:8

Popis:
Hráči hrající s brankářem jsou ve vyšším postavení zhruba na polovině poloviny v postavení jako když brání. Soupeřící tým má postavení jako když útočí. Hra začíná míčem od trenéra do brankáře, který simuluje zisk míče ve středním pásmu a „malou domu“ brankáři. Jeho spoluhráči se snaží, co nejrychleji zaujmout optimální organizaci hry a založit útok s cílem vstřelit branku soupeři. Soupeř má za úkol míč odebrat a vstřelit branku. Pokud míč opustí hrací plochu kdekoliv, trenér vždy dává přihrávku simulující „malou domu“ a pokračuje se ve hře.

Varianta:
Stejnou formu lze hrát i se založením při kopu od branky. Bránící tým může mít za úkol čekat níže a až pak presovat či presovat vysoko.

Koučink:
Zakládající tým:
- Při malé domů brankáři udělejte brankář ihned možnost hrát do stran, na střed a dlouhý míč do útočníka.
- Jaké je pro Vás výhodné nastavení těla, abyste následně mohli hrát směrem vpřed?

Bránící tým:
- Jakým způsobem budete napadat brankáře? (Pokud nejsem příliš daleko, tak zavřu pohybem přihrávku na jednoho stopera a dohrávám presink brankáře. Pokud jsme příliš daleko, necháme brankáře hrát a počkáme si v bloku.)
- Pokud jdeme do presinku, rozeberem si hráče 1:1, ale to neznamená, že musíme stát těsně u nich.



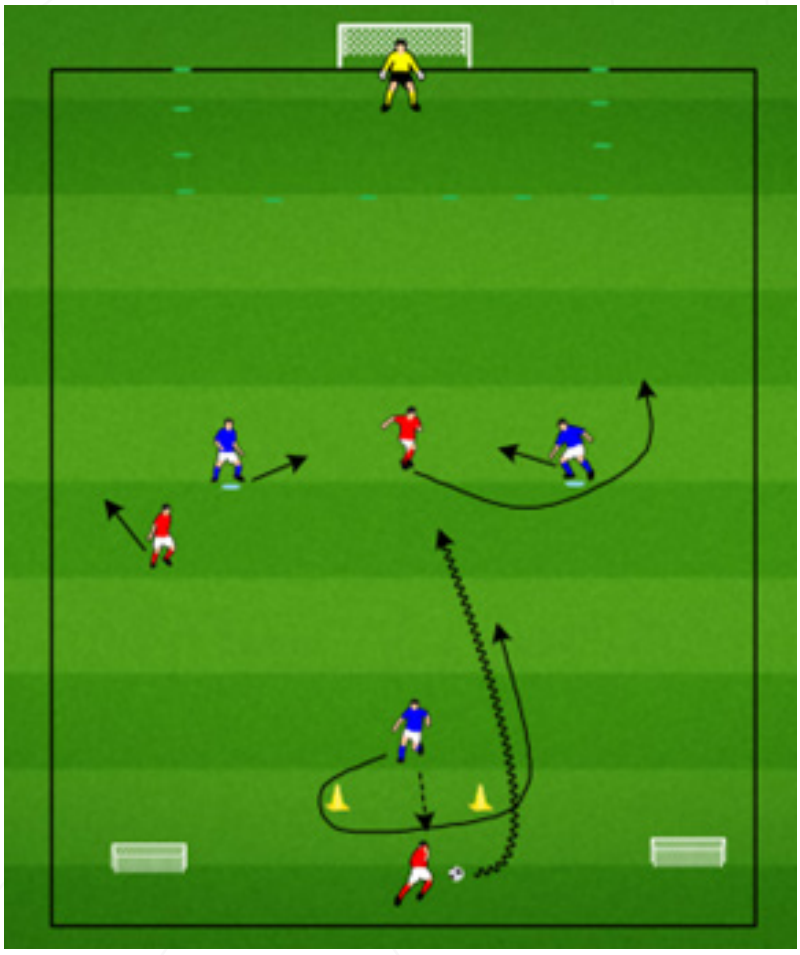
Cvičení C4: „Rychlý protiútok 3:2(3)“

Cíl:
Součinnost hráčů v rychlém protiútoku, po zisku míče ve středním pásmu. Překonání prostoru vedením míče.

Organizace:
Hřiště o rozměru alespoň 52x32 m. Hráče rozdělíme na dva týmy po 6. V každém týmu utvoří dvě trojice. Trojice v červených dresech hraje proti trojici v modrých dresech. Po dohrání hrají další dvě trojice, a takto se střídají. Hráči se střídají na pozicích a také v tom, který tým útočí. Organizujeme jako hru na góly, kdy si trojice jedné barvy góly sčítají.

Popis:
Bránící hráči jsou v rozestavením simulujícím jejich držení míče v utkání. Akci začíná hráč ve středu hřiště přihrávkou na soupeře a obíhá libovolnou stranou tyče a následně dobíhá situaci 3:2. Útočící hráč si prvním dotekem dává míč za tyč na druhé straně, než běží soupeř a navádí míč do situace 3:2. Jeho spoluhráči se mu snaží pohybem roztáhnout obrannou dvojici, tak aby buď mohl dovést míč až ke střelbě nebo uvolnit jednoho z nich přihrávkou. Obránci se snaží v bočním postavení odcouvat situaci k sobě tak, aby situaci stihl dohrát dobíhající obránce. Obránci v případě zisku dohrávají do malých branek.

Koučink:
- Když tě dobíhá obránce, natlač se s míčem před něj, tak abys měl pokrytý míč.
- Roztáhněte si obrannou dvojici, tak abyste udělali místo hráči s míčem. Když se soupeř nenechá roztáhnout budete volní pro přihrávku.
- Když bráníte, kam nechcete pustit soupeře a kam ho chcete vytlačit? (Nepusťte soupeře středem a vytlačte ho do strany).
- Jak je výhodné být při bránění postavený? (V bočním postavení, abych mohl reagovat na přihrávku do strany, ale taky vystoupit vpřed.)



Cvičení C5: „West Brom – z obrany do útoku přes útočníka “

Cíl:
Přechodové fáze. Zapojení útočníka při přechodu do útoku.

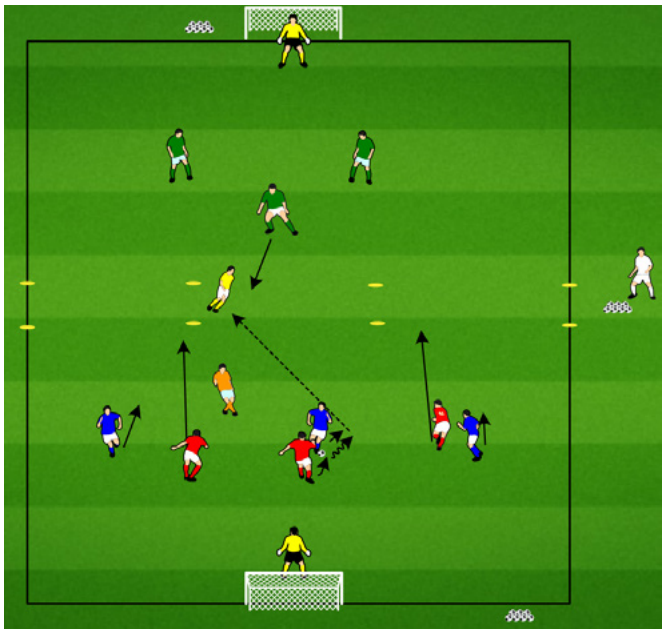
Organizace:
Velikost hřiště přibližně 45-x30 m. Tři týmy po 3 nebo 4 hráčích. Dva barevně odlišení hráči, kdy každý hraje na jiné polovině (žlutý na polovině v obrázku nahoře, oranžový na polovině dole) vždy do útočné fáze na hlavní branku. Středová zóna hluboká 2 m. Ofsajdy na útočné polovině.

Popis:
Hráči v modrých dresech spolu s hráčem v oranžovém útočí na branku dole. Hráči v červených dresech brání, pokud hráči v červených dresech získají míč, snaží se přejít do útoku na branku nahoře pomocí přihrávky do žlutého útočníka. Hráči v modrých dresech s hráčem v oranžovém se snaží ještě na útočné polovině o „represink“ a zisk míče zpět. Pokud hráči v červených dresech přejdou na útočnou polovinu, pokračují v útoku 4:3 proti hráčům v zelených dresech a hráči v modrých dresech zůstávají před polovinou a chystají se na bránění. Hráč v oranžovém dresu se nachystá do středové zóny, pro přechod do útoku, pokud získají míč hráči v zelených dresech. A bude s nimi útočit na branku dole, tentokrát proti modrému týmu.

Pokud by hráči v modrých dresech neztratili míč, ale vstřelili branku, dostávají nový míč od trenéra a útočí opět i na druhou stranu hřiště, tentokrát s pomocí útočníka ve žlutém dresu. Obránci mohou útočníka ve středové zóně dostoupit, jakmile na něj letí přihrávka, předtím musí být mimo středovou zónu.

Koučink:
Útočníci:
- Jak pomůžete útočníkovi v utkání, když na něj jde přihrávka? (Okamžitě mu vytváříme podporu náběhy pod něj a za něj.)
- Co potřebuješ jako „hroťák“ vědět, aby ses rozhodl jestli míč přihraješ zpět nebo s ním půjdeš vpřed? (Jaké je postavení soupeřů za mnou a spoluhráčů).

Obránci:
- Dostupujte aktivně útočníka, ale neproběhněte souboj. Navažte pohyb spoluhráčů a nenechte se vytáhnout do stran.



Cvičení C6: „Překonávání bloku středem hřiště“

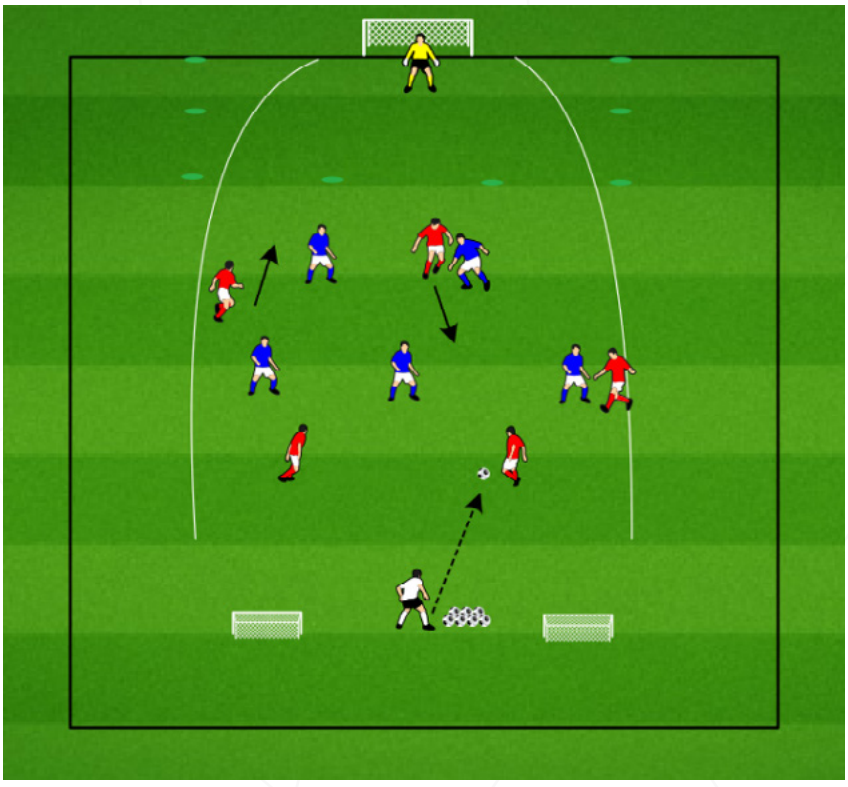
Cíl:
Součinnost hráčů při překonávání hlubokého bloku středem hřiště.

Organizace:
V pokutovém území a před pokutovým územím vyznačíme prostor, ve kterém se odehrává hra 5:5 nebo 4:4. Prostor se zužuje směrem k brance. Prostor začíná přibližně 25 metrů od branky.

Popis:
Akce začíná vždy u trenéra, který přihrává libovolnému hráčů z útočného týmu (červené dresy). Ti vedou útok na hlavní branku dokud míč neopustí hrací plochu, či ho nechytí brankář. Bránící tým (v modrých dresech) po zisku míče hraj do malých branek. Trenér může dle délky akcí dávat do hry např. 3 míče za sebou. V polovině cvičení se role útočícího a bránícího týmu vymění.

Koučink:
Útočníci:
- Snaž se roztrhat obranu soupeře náběhy pro míč a za obranu.
- Jako hrotový útočník si natahuj hřiště postavením až za obranu, obránce tě nevidí a sbíhej si pro míč do meziprostoru.

Obránci:
- Nenechte se roztáhnout, zamezte přihrávkám mezi vámi.
- Pohybujte se v bloku aktivně, nejbližší hráč vytváří tlak na míč.
- Se zpětnou přihrávkou vytlačujte blok výše.



Cvičení C7: „Překonávání soupeře z křídelního prostoru“

Cíl:
Zdokonalování překonávání hlubokého bloku z křídelního prostoru.

Organizace:
Počet hráčů 4:4. Velikost hřiště cca. 35x45 m (polovina HP, kdy se ale hraje převážně na poslední třetině). Možno zúžit hřiště z jedné strany s pokutovým územím.

Popis:
Hráči jsou rozestaveni dle obrázku. Střední záložníci přihrávají míč do strany, kde krajní hráč dále řeší herní situaci 4:4. Pokud míč opustí hrací plochu, trenér dává hráčům ještě 2. a 3. míč do hry, dle trvání jednotlivých akcí. Tým v modrých dresech po zisku dohrává do malých branek. V polovině se role týmů vymění.
Hráčům pomáháme objevit možné varianty řešení:

a. Proběh středního záložníka do „cutback zóny“ a přihrávka do ní. (Naznačeno černou šipkou)
b. Proběh středního záložníka do „cutback zóny“, ale krajní hráč se uvolňuje s míčem na střed řiště. (Bílá šipka)
c. Ponechání prostoru v kraji pokutového území pro individuální akci (obcházení) krajního hráče.
d. Necháváme je přicházet na různá další řešení vyplývající ze hry.

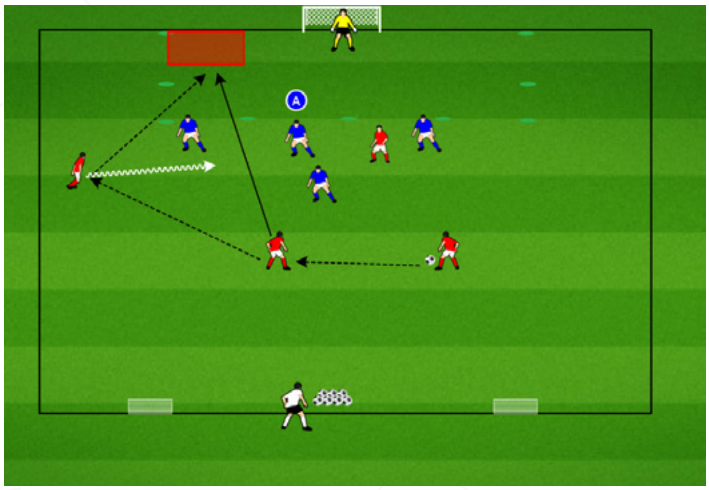
Varianta:
Máme 3 týmy po 4, kdy se týmy točí v pořadí útočí, brání, odpočívá, útočí, brání, odpočívá.
Skladba tréninku celek – část – celek. Kdy začínáme tímto herním cvičením, následuje krátce průpravné cvičení viz video na konci a trénink končí hrou.

Koučink:
Útočníci:

- Kdy budeš přihrávat do proběhu a kdy půjdeš sám? (Podle toho jestli obránce zachytí probíhajícího hráče nebo ne, dle pohybu zejména obránce A bude vznikat volný prostor).
- Kluci, když se dostaneme do pokutového území, jaké prostory chceme mít pokryté pro přihrávku ze strany (přední tyč, zadní tyč, pod sebe)

Obránci:

- Kluci budete bránit spíše strany hřiště anebo branku? (Branku, stopeři by se neměli nechat vytáhnout z pokutového území).



Cvičení C8: „Násobená střelba Liverpool“

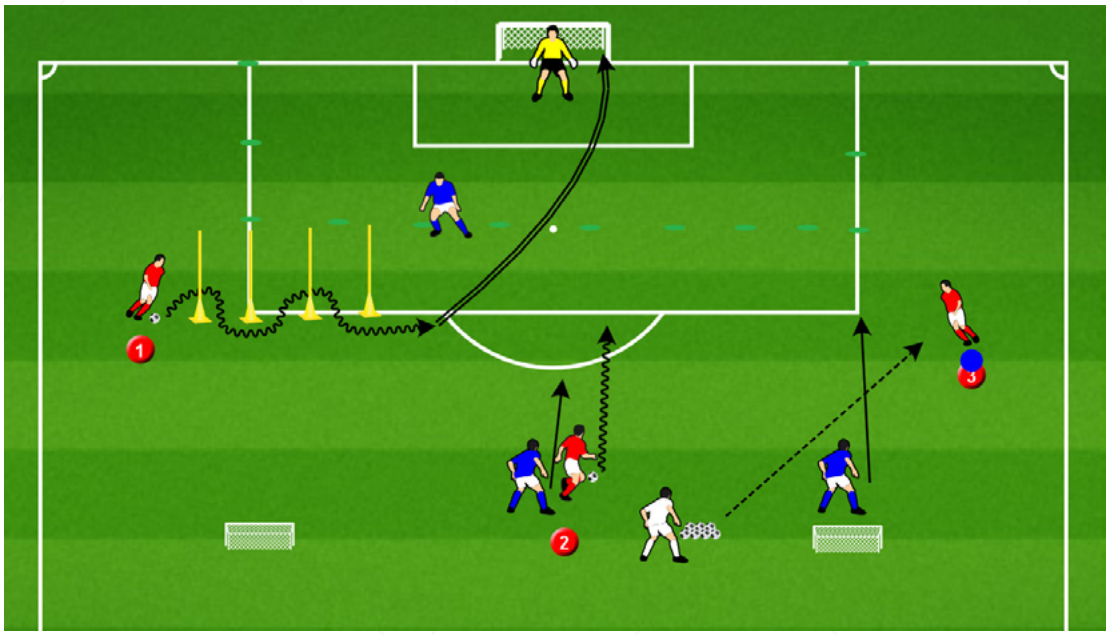
Cíl:
Zdokonalování střelby na hranici pokutového území a v pokutovém území

Organizace:
Velikost hřiště je 1/3 hrací plochy. Počet hráčů 6-9 + brankář. Pokud máme tři trojice, točí se způsobem útočím, bráním, odpočívám.

Popis:
Cvičení začíná útočící hráč č. 1, který provádí slalom s míčem a střílí z hranice pokutového území. Obránce je postaven tak, aby blokoval prostor přední tyče. V momentě, kdy je míč mimo hrací plochu (aut, branka) nebo ho brankář chytí a vyhodí do malých branek (trenéra) začíná hráč č. 2 druhou akci (dobíhá ho obránce), kdy s útočníkem 1 řeší herní situaci 2:2 (brání blokující a dobíhající). V momentě, kdy je míč mimo hrací plochu, přihrává trenér hráči číslo 3 v kraji hřiště a ten řeší s útočníky 1 a 2 herní situaci 3:3, třetí obránce opět dobíhá akci zezadu. Když je dohrána třetí akce, začíná další útočná trojice opět z pozice 1. Pokud míč získají obránci dohrávají akci dlouhou přihrávkou do malých branek nebo trenéra.

Koučink:
Útočníci:
- Pokud na tebe nejde obránce jdi sám k brance a zakonči.
- Do jakých prostorů si naběhnete v pokutovém území při akci 3?
- Dorážejte, dobíhejte! Pohlídejte si ofsajdové postavení!
- Snažte se vést akci tak rychle, aby se nestihl do hry dostat další obránce.

Obránci:
- Při třetí akci se nenechte vytáhnout mimo pokutové území, ale buďte aktivní a postupně sbližujte hráče, který jde s míčem do pokutového území.



Cvičení C9: „Herní situace 1:1 až 3:3“

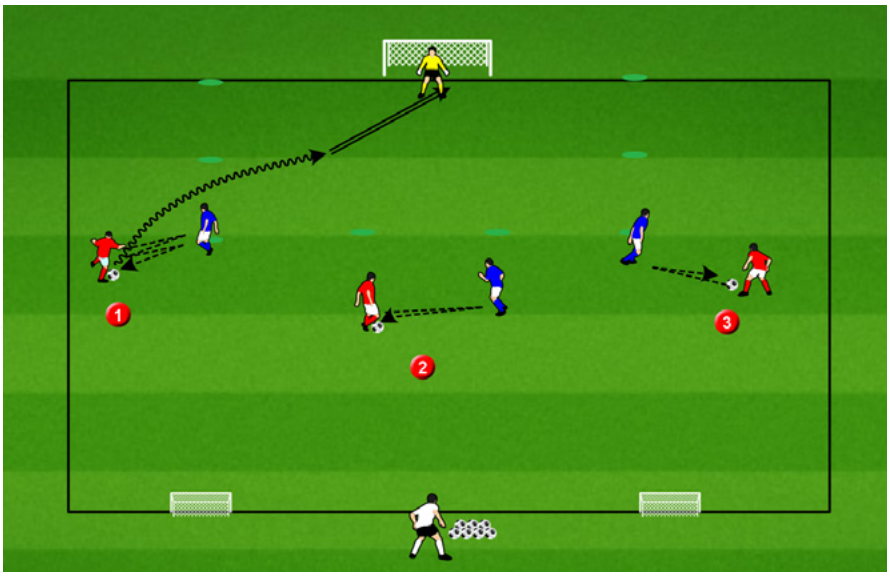
Cíl:
Obcházení soupeře, střelba, výběr místa, součinnost hráčů v poslední třetině hřiště

Organizace:
Velikost hřiště je 1/3 hrací plochy. Počet hráčů 6-12 plus brankář. Hráči rozdělení do trojic. Trojice (červené dresy) útočí, do následné akce se posouvají hráči na další pozici. Po třech akcích tedy obejdou kolo a jdou bránit. Takto se střídají se svým soupeřem (modré dresy).

Popis:
Na pozici 1-3 si přihrávají útočníci s obránci mezi sebou na 1 dotek. Cvičení začíná hráč 1, který se snaží obejít svého obránce a vstřelit branku do velké brány. V momentě, kdy míč opustí hrací plochu (aut, branka), útočí útočník z pozice 2 a jeho soupeř ho brání. Dvojice, která hrála předtím se k nim připojuje. Jedná se o akci 2:2. Když míč opět opustí hrací plochu, přidává se dvojice z pozice 3 a dohrává se situace 3:3. Obránci po zisku hrají do malých branek. Pokud jsou akce velmi rychlé, může trenér dát do hry 4. míč.

Koučink:
Útočníci:
- Snažte se akci vyřešit rychle, ale ne zbrkle, než se soupeř zorganizuje.
- Dobíhejte, dorážejte. Hledejte si prostor v pokutovém území před brankou a na přihrávku pod sebe. (Neběhejte všichni na pomoc spoluhráči do strany.)
- Když nabíháte do pokutového území, schovejte se soupeři za záda, ať mu ztížíte sledování vašeho pohybu a míče.

Obránci:
- V jakém postavení budete bránit situace ve stranách? Kam chcete soupeře vytlačit? (Boční, do kraje).
- Nekoukejte jen na míč, ale sledujte i nabíhajícího soupeře.



Cvičení C10: „Útoky v podčíslení 3:4“

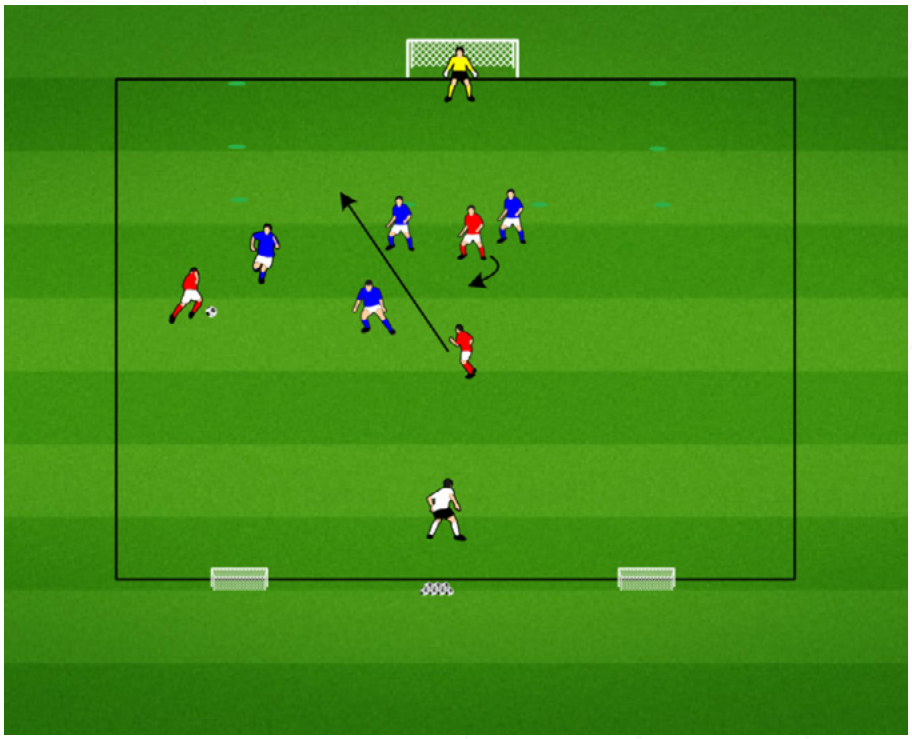
Cíl:
Obcházení soupeře, střelba, výběr místa, součinnost hráčů v poslední třetině hřiště, součinnost obránců

Organizace:
Velikost hřiště je 1/2 hrací plochy. Počet hráčů 10 + brankář. Hráči rozdělení do 2 útočných trojic a bránící čtveřice.

Popis:
Trojice (červené dresy) útočí na hlavní branku. Když míč opustí hrací plochu, trenér dává ještě 2. a následně 3. míč. Po třech akcích útočící trojice odpočívá a jde útočit druhá trojice. Obránci zůstávají, střídají se s útočnou trojicí např. po vstřelení 5 gólů do malých branek. Jeden z bránících zůstává. Útočící trojice (může/nemůže) využít pomocnou přihrávku trenérovi, aby mohla vytáhnout soupeře výše, který může trenéra napadat.

Koučink:
Útočníci:
- Jakými způsoby se můžete dostat do zakončení? (Obejití soupeře kličkou či vedením míče, přihrávky do pokutového území, narážečka okolo soupeře, střelba zpoza pokutového území).
- Hledejte si prostory pro míč i za obranu, buďte variabilní. Vždy mějte 1 hráče na středu.
- Jak můžete přečíslit soupeře? (Proběhy, tandemy)

Obránci:
- V jakém postavení budete bránit situace ve stranách? Kam chcete soupeře vytlačit? (Boční, do kraje).
- Kdo z Vás bude vystupovat na míč?
- Jaké jsou úkoly v souboji? (1. zpomal soupeře a nenech se obejít, 2. vytlač soupeře do stran nebo pryč od vlastní brány, 3. pokud to jde, získej míč a zaútoč, 4. v pokutovém území zablokuj střelu)



Průpravné hry

Co se týká přímo fotbalu v tréninku, měli bychom v týdenním mikrocyklu vystřídat hru v menších i větších počtech. Je vhodné 1x v týdnu zařadit reálnou zápasovou formu pro učení se hry bez míče, ale i s míčem v kontextu týmového herního výkonu. Dále je vhodné zařazovat alespoň 1x za 14 dní turnaj mezi hráči v menších počtech (4/5+1) nahrazující „pláckový" fotbal pro rozvoj dovedností jako vedení míče, obcházení a kreativity hráčů.

Fotbal nesmí být brán jen jako hra nakonec, ale vnímejme jej jako nejzásadnější učební prostředek. Proto je třeba, aby trenér dokázal do fotbalu vhodně vstupovat a řídit ho pro podporu učení. Může komunikovat s hráči individuálně a dávat jím úkoly do hry. Může nastavit zaměření hry, např. že oba týmy mají za úkol presovat vysoko a nebo až od půlky. V momentě, kdy se opakují chyby, může do hry vstoupit „zastavte, jak bychom mohli vyřešit tuto situaci?" a názorně si jí s hráči ukázat. Někdy je vhodné zařadit i hru, která je trenérem neřízená (např. zmiňovaný turnaj), ale i v takové hře by měl od hráčů vyžadovat to, co mají sami přímo pod kontrolou – snahu, nasazení, aktivitu. To, že jim některá situace nevyjde, je už i vlivem spoluhráčů a soupeřů a chyba je procesem učení, pokud se opakuje, měl by hráči pomoci najít příčinu a cestu, jak řešení dané situace vylepšit. Zjednodušeně můžeme říct, že čím více hráčů hraje, tím spíše je potřeba hru „koučovat".

Podívejme se na základní principy individuálního a skupinového chování, které sledujeme.

Máš prostor? Využij ho.

Máš volno, veď míč, pokud nemáš spoluhráče v lepší pozici. Následně řeš, zda přihraješ, povedeš míč dál nebo vystřelíš.

Nabíhej a vytvářej prostor k nabídce.

Hráč s míčem by měl mít možnost přihrát **do všech směrů** (vpřed, vzad, doprava, doleva).

Nepusť soupeře přes sebe, pokud to jde odeber míč.

Zpomaluj soupeře a vytlačuj jej od branky do strany a pryč, ve, správný moment odeber míč.

Vytvoř podporu bránícímu spoluhráči, zajisti ho.

Vnímej protihráče okolo sebe a buď v postavení mezi ním a vlastní brankou.

Více o tom, co bychom měli hráče ve hře učit naleznete **v herní koncepci mladších žáků.**

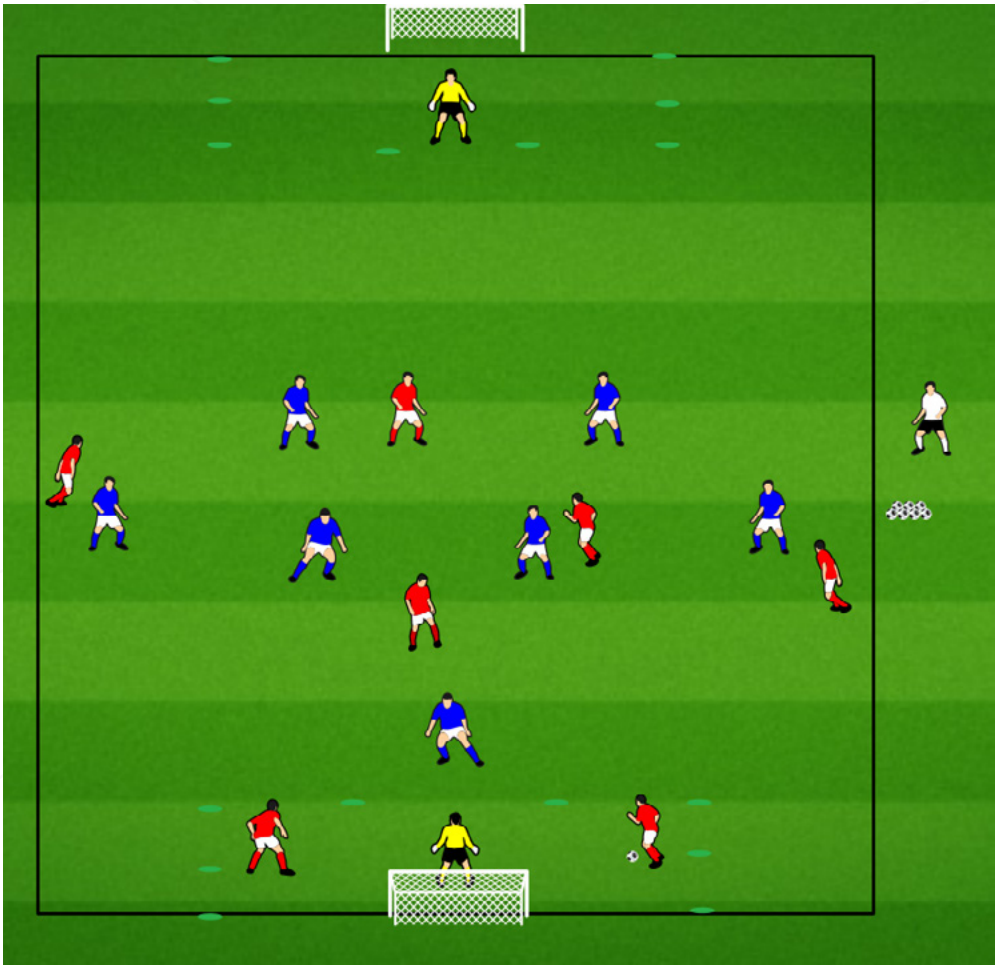
Cvičení D1: „Zakládání akcí od brankáře vs. vysoké napadání soupeře“

Organizace:
Lze hrát 5:5 až 8:8 s brankáři. Velikost hřiště odpovídající zápasovým rozměrům pro daný počet.

Popis:
Hraje se fotbal dle běžných pravidel s ofsajdem od poloviny hrací plochy. Pokud míč opustí hrací plochu (aut, roh), pokračuje se ve hře kopem od branky týmu, který měl mít míč.

Koučink:
Útočníci:
- Jaké varianty rozehrávky můžete využít?
- Sledujte postavení soupeře, kde máme početní výhodu? Jsme vepředu 1:1 nebo má soupeř vzadu postavení o hráče více.

Obránci:
- Postavte se tak, abyste vedli soupeře k rozehrávce míče tak kam chcete.
- Všímejte si jak soupeř rozehrává od branky a upravte podle toho své postavení vůči svému soupeři.



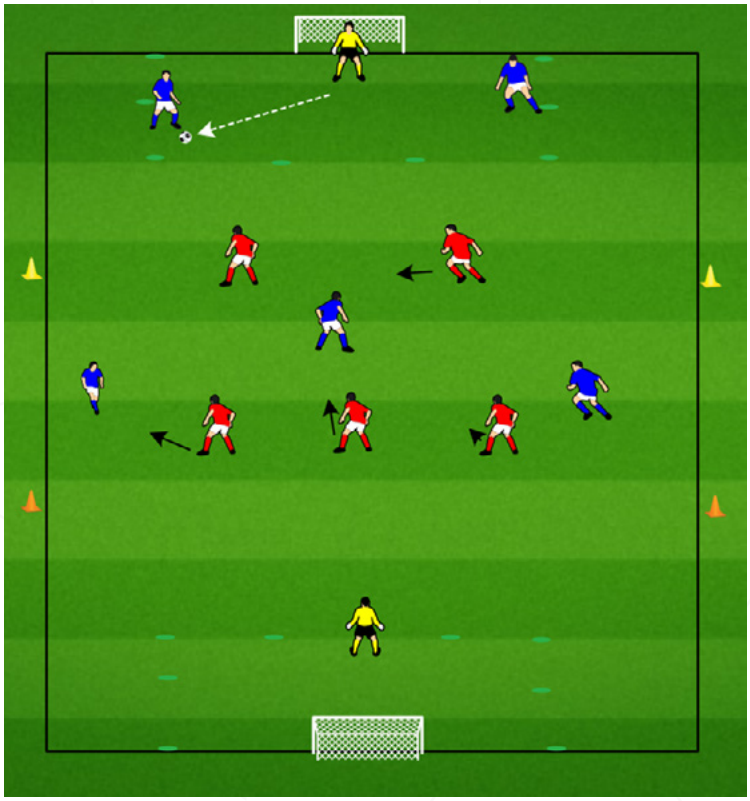
Cvičení D2: „Překonávání středního pásma vs. hra v bloku ve střednímu pásmu “

Organizace:
5+1 – 50x35 m; 6+1 – 60x40 m; 7+1 – 65x45 m. Počet hráčů volíme dle toho, zda chceme více herních situací s míčem na hráče nebo spíše součinnost v rámci týmového výkonu s chováním hráčů mimo těžiště hry. Hrajeme např. 3x15 (může být turnajově). Kdy 15 minut hráči hrají povinně ve středním bloku, druhých 15 minut presují vysoko a třetích 15 minut opět ve středním bloku, aby vnímali rozdíl mezi různými způsoby bránění a útočení.

Popis:
Hraje se fotbal dle běžných pravidel s ofsajdem od poloviny hrací plochy. Po stranách naznačíme hráčům kužely zónu, ve které čekají organizovaní do bloku až se k nim přiblíží soupeř s míčem.

Koučink:
Útočníci:
Co vám může pomoci k překonání soupeřova bloku?
- Náběhy a přihrávky za obranu, pohyb do meziprostoru, rotace hráčů, trpělivost s míčem, vylákávání soupeře z bloku pomocí držení míče.

Obránci:
Jak bychom se měli chovat, když bráním ve středním bloku?
- Nenechat se vytáhnout, aktivně vystupovat na hráče v rámci bloku, zachytávat náběhy za obranu – být v bočním postavení pro vystoupení i běh zpět, přebírat si hráče.



Cvičení D3: „Hra v útočné třetině hřiště vs. obranná hra na vlastní třetině hřiště“

Cíl:
5+1/6+1/7+1 – 35x45 m. Hřiště je na celou šířku, ale zkrácené. Většina herních situací se tak odehrává kolem a v pokutovém území.

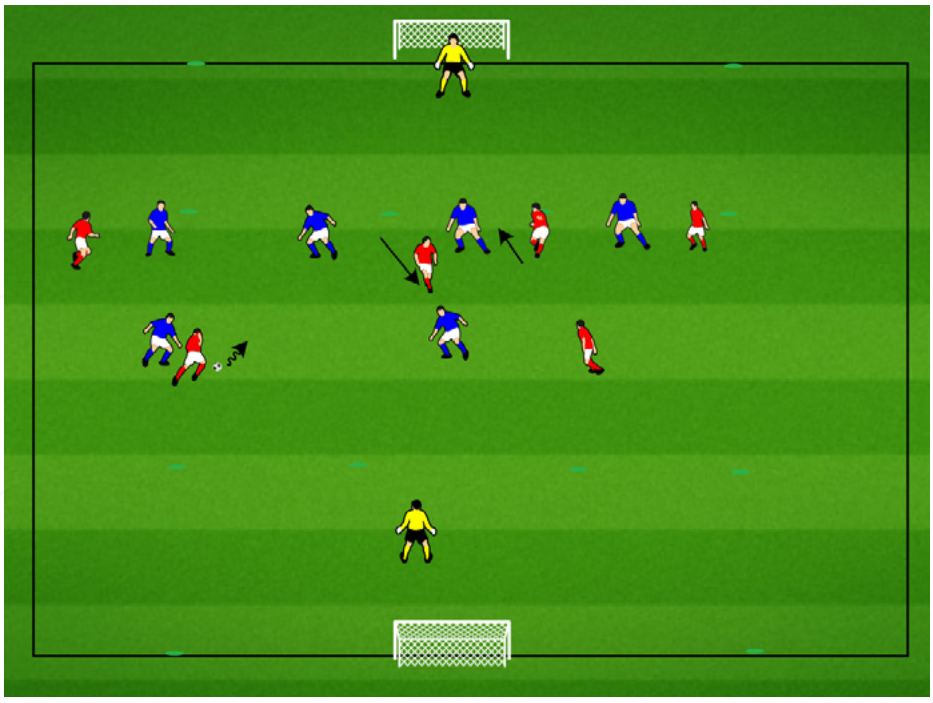
Organizace:
Hraje se fotbal dle běžných pravidel s ofsajdem od poloviny hrací plochy.

Koučink:
Útočníci: Jaké dovednosti, vlastnosti vám mohou pomoci k překonání soupeře?

- Individuální dovednost obejít soupeře a zkoušet to, náběhy za záda soupeře, klid a pohotovost v zakončení, dovednost přihrát a vystřelit oběma nohama, dobíhání střel
- Načasování náběhu v pokutovém území, vytváření prostoru proběhy, utajená přihrávka, přihraj a běž
- Obsazení pokutového území (přední tyč, pod sebe, zadní tyč), zbytková obrana, trpělivost a rozhýbání obranného bloku do strany, ale i vytažení hráčů z bloku do hloubky

Obránci: Jaké dovednosti, vlastnosti jsou důležité při bránění ve vlastní třetině hřiště?

- Boční postavení a vytlačení soupeře od brány, podstoupení souboje raději před PÚ než v něm
- Vystupování proti střelci – blokování střel (čelem, neotočit se, neskákat), dobíhání střel
- Obsazování hráčů v pokutovém území mezi střelcem a brankou, nesledovat jen míč, pokrýt nebezpečné prostory (přední, pod sebe, zadní tyč)
- Odehrání míče z pokutového území – nohou, hlavou, ve výskoku, konstruktivně,..
- Držení ofsajdové linie a zachytávání proběhů za obranu stoperem nebo středním záložníkem
- Aktivní vytlačení bloku se zpětnou přihrávkou či technickou chybou soupeře



Tréninkový plán

Tréninkový proces je potřeba plánovat dlouhodobě, tak aby obsáhl většinu činností a herních situací, na které je třeba se v dané kategorii zaměřovat. V této příručce volíme týdenní periodizaci, kdy se střídají témata po týdnech, vždy útočné téma proti příslušnému obrannému. Kromě tohoto týmové či skupinového tématu vždy s hráči řešíme i detaily provedení vybraných herních činností jednotlivce. Vždy pro správné útočení, řešíme i bránění a opačně. I když je naše pozornost věnována více útočení či bránění. Pokud vnímáme, že je to vhodné, lze v některém tématu zůstat déle či ho zařadit neplánovaně.

Týden 1: Zakládání akcí od brankáře vs. vysoké napadání soupeře

Týden 2: Překonávání středního pásma vs. hra v bloku ve střednímu pásmu + rychlý protiútok

Týden 3: Hra v útočné třetině hřiště vs. obranná hra na vlastní třetině hřiště.

Přechodová fáze je řešena vždy v každém týdnu, neboť jedním z principů tréninků je všechny situace po ztrátě/zisku míče dohrávat.

Rozvoj komplexu síla-rychlost-obratnost je v plánu řešen pomocí fotbalových cvičení na hřišti, ale lze místo nich zařadit v příručce navržený tréninkový plán pro silově-rychlostně-obratnostní rozvoj mimo hřiště. Doporučujeme tyto části během sezóny střídat. Např. září – říjen se věnovat této oblasti na hřišti, následně přes zimu využít program pro rozvoj mimo hřiště a na jaře opět přejít na cvičení na hřišti.

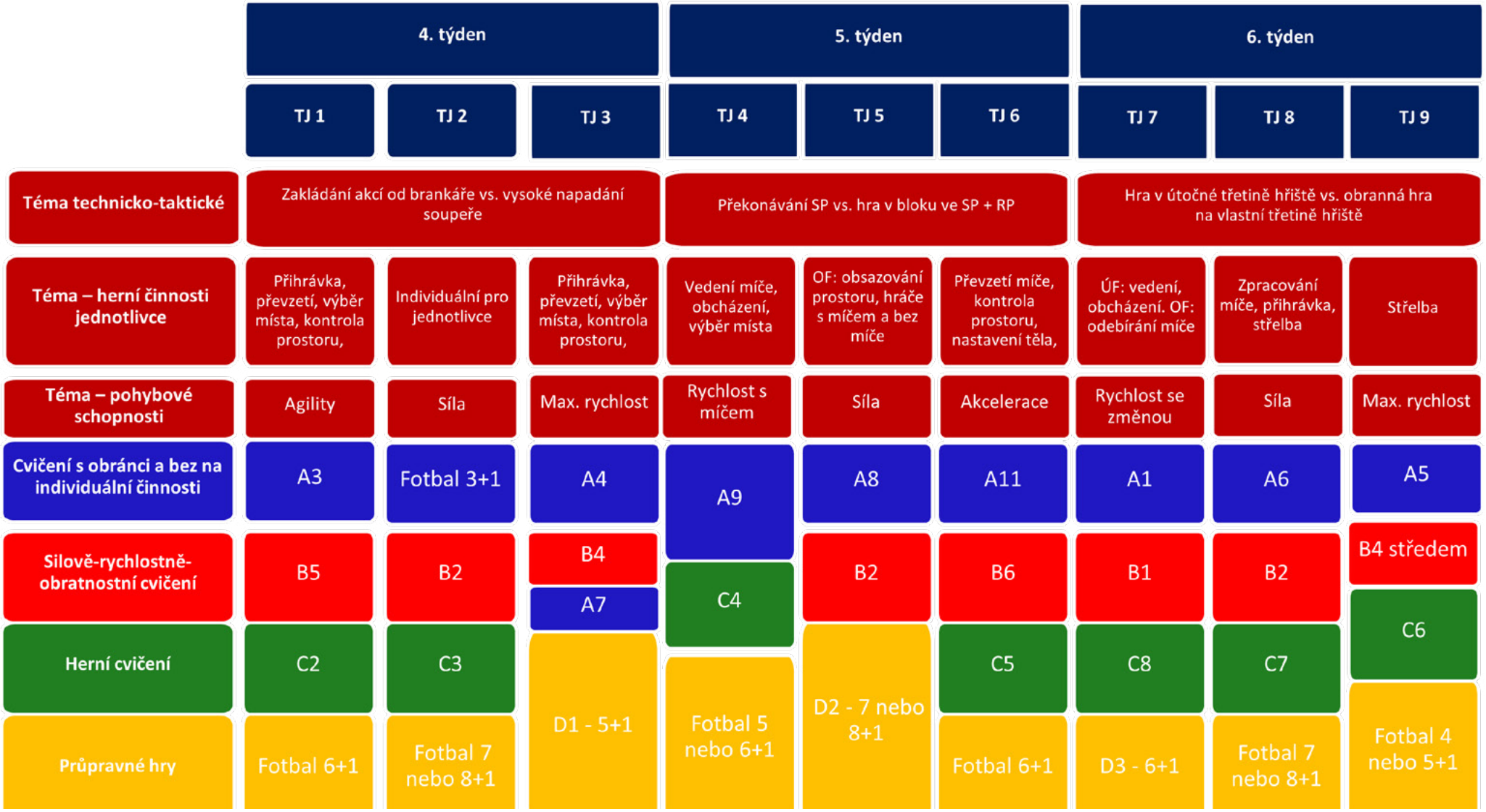
Tréninky jsou plánovány tak, aby v týdnu byl hrán **fotbal** v menším počtu 3-4+1, středním počtu 5-6+1 i zápasovém počtu 7-8+1. Jednotlivé tréninkové dny v týdnu si lze přeházet podle toho, jaký prostor na hřišti mám k dispozici – kdy můžu hrát zápasovou hru a kdy naopak využiji méně plochy na malé počty.

Pro fotbal je optimální využívat takové velikosti hřiště, aby nedominovaly osobní souboje, ale hráči mohli využít vedení míče, přihrávky po zemi avšak na větší vzdálenost a náběhy pro míč i za obranu. Řekněme tedy přibližně 9-10 x 7 m na hráče. Pro 5+1 tedy přibližně 50x35 m, 6+1 60x42 m (lze využít celou polovinu velkého hřiště), 7+1 na celou polovinu hřiště a 8+1 na 80x56 m. Tedy zhruba od penalty k penaltě velkého hřiště.

Vzor tréninkového plánu

	1. týden			2. týden			3. týden		
	TJ 1	TJ 2	TJ 3	TJ 4	TJ 5	TJ 6	TJ 7	TJ 8	TJ 9
Téma technicko-taktické	Zakládání akcí od brankáře vs. vysoké napadání soupeře			Překonávání SP vs. hra v bloku ve SP + RP			Hra v útočné třetině hřiště vs. obranná hra na vlastní třetině hřiště		
Téma – herní činnosti jednotlivce	Obsazování hráče bez míče, prostoru, napadání	Přihrávka, převzetí míče, nastavení těla, kontrola	Přihrávka, převzetí míče, kontrola prostoru	Vedení míče	Přihrávka, obsazování hráče s míčem, prostoru	Přihrávka, převzetí míče, nastavení těla, kontrola	ÚF: obcházení. OF: odebírání míče.	Výběr místa za obranou a v pokutovém území	ÚF: vedení míče, obcházení OF: odebírání míče
Téma – pohybové schopnosti	Agility	Síla	Max. rychlost	Agility	Síla	Max. rychlost	Rychlost se změnou směru	Síla	Agility
Cvičení s obránci a bez na individuální činnosti	A10	A3	A11	A2 s míčem i bez	A8	A9	A5	B2	A1
Silově-rychlostně-obratnostní cvičení	B3	B2	B4 zprava A7		B2	B4 zleva A7	B1	C7 část a	B5
Herní cvičení	Turnaj 4+1	C1	C2	C4	C5	Turnaj 4+1	C9	C7 část b	C10
Průpravné hry		D1 – 7 nebo 8+1	Fotbal 5 nebo 6+1	D2 - 5 nebo 6+1	D2 - 7 nebo 8+1		D3 - 5+1	Fotbal 7 nebo 8+1	D3 - 6+1

Vzor tréninkového plánu



ve spolupráci s UČFT

Dominik kadlec 2025