



UEFA
Grassroots
Programme

FOTBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ jak na to?



LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ



Koučink = rozvíjení potenciálu pro hru i pro život

- * U nejmladších budujeme vztah ke sportu a zejména k fotbalu. V 8 letech nemusí umět hrát fotbal jako 12-ti letí. Mají ho mít rádi, pomůžeme jim!
- * Individuální herní rozvoj = nezáleží tolik na „výsledku týmu“, ale **JAK HRAJEME, JAK HRAJE KAŽDÝ HRÁČ a JAKÉ DĚLÁ POKROKY!**
- * Vedení nejmenších U6-U7, i běžná cvičení jdou „zabalit“ do hry na něco.
- * Význam hry (hraní si) - děti se učí a neví o tom, proto je „hra“ geniální.
- * Fotbalové hry jednotlivců, dvojic či trojic jsou základem porozumění - **DUCHU HRÝ!**
- * Dbejme na všestrannost pohybového rozvoje, nutná spolupráce s rodiči.
- * Individuální odlišnosti = individuální úkoly, nebo odlišné nároky při stejných úkolech nácvik dovedností - zkusíme pomalu a přesně, až pak rychleji.
- * Rozcvička je zábava a hra, každý má míč. Nezáleží na to, zda je trénink či zápas.
- * **Úspěšnost zvyšuje motivaci jít dál a ukazuje, že zlepšení je možné.** Upozorňujeme na úspěšná řešení, nejen na chyby.
- * Motivační typ mluvení s hráči, „**Kdo dokáže udělat tohle? Komu se to povede nejlíp, nejlépe?**“ Otevřené otázky nutí přemýšlet. „**Co uděláš, když chceš míč? Kam naběhneš?**“ Nebo úkoly - „**Sleduj, kam děláš kličky! Zjistí, kam střílíš!**“
- * Příkazy a příliš instrukcí omezují aktivitu!
- * Individuálně položená otázka. „**Pěťo! Koukni na mě! Viděl jsi někoho před brankou?**“ Nehodnotím ho, ptám se, jak vnímá situaci. Tím, že na někoho křičím „**přihraj!**“, ho nerozvíjím. „**Járo, zakřičel jsi si před brankou?**“
- * Od U9 již můžeme dávat hráčům individuální úkoly do hry, nebo je motivovat, aby si je do utkání dávali sami. „**Zkoušej kličku i na druhou stranu!**“

Plánování a trénování dětí

- * Rozvíjet všestranně a mít cíl, co chci děti naučit, v čem zdokonalit.
- * Počet tréninků: U6 – 2x, U7 2 - 3x, U8 - U12 3x, hýbat se každý den, zapojit rodiče a doplňkové aktivity.
- * Počet utkání: U6 - pár za rok, U7 – 1x za 14 dní víkend + utkání v týdnu. U8 a výše dát 1 volný víkend za měsíc + utkání v týdnu.
- * Význam volna – psychické uvolnění a těšení se, ale je to individuální.
- * Informujeme rodiče, co s dětmi děláme, proč a jak by nám mohli pomoci?
- * Dbejte na chování při turnajích a utkáních, zapojte co nejvíce dětí do hry = více týmů na více hřištích! Domluvejme se s ostatními trenéry, kolik mají hráčů do hry => kolik hřišť postavíme? **DĚTI CHTĚJÍ HRÁT, NE SEDEJ !!!** Střídat děti po 2-3 minutách je špatné!
- * Aktivita a ochota trenéra spoluvytváří dětem život!

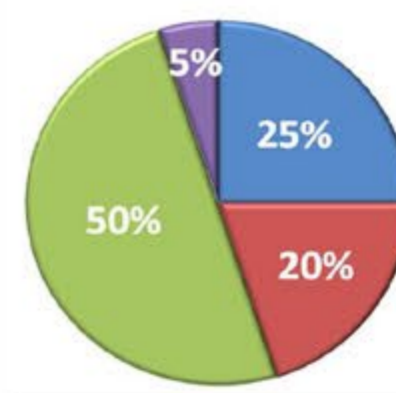
Učme hráče rozhodovat se:

1. samostatně
2. rychle
3. správně

Základní jedenáctka kouče

1. Bavme se s hráči o tom, co dělají a proč, jedině když **počepí záměr cvičení**, tak opravdu trénují.
2. **Samostatné rozhodování hráče = základ jeho sebevědomí!** Organizujeme cvičení tak, aby hráči mohli - museli myslet = rozhodovat se. Zapojují tím svaly i mysl a jsou blíže duchu hry.
3. **Používejme hru 1:1, 2:2, 3:3, 4:4** ve všech přípravných a žákovských i vyšších kategoriích jako nejučinnější prostředek k naučení fotbalu. Přechodem útočnicků podporujeme rozvíjení útočných dovedností.
4. **Zrušme zástupy!** Místo jedné branky použijeme 2 nebo 3. Zrušme kolečka na rozběhání – lepší jsou úkoly s míčem, motivační pohybové hry či průpravné hry.
5. **Sila - rychlost - obratnost** je komplex, nechme hráče přelézat a podlézat překážky, přetahovat se, přeskakovat max. výšky, padat a vstávat, prát se (v rámci pravidel 😊) Rozvoj rychlosti = soutěž!
6. Nepoužívejme statický strečink před tréninkem, je to ztráta času. **Dynamické rozcvičení před tréninkem** a statické protažení po tréninku. Informujeme rodiče i děti o významu protažení doma - ukažme co a jak!
7. Utkání je pro trenéry dětských kategorií součástí tréninkového procesu, nikoliv vrcholem, který je potřeba za každou cenu zdolat. V utkání i v tréninku mají děti **hrát naplno a pro zábavu zároveň.**
8. **Netrestejme hráče za něco, co se teprve učí** - např. nedáš gól = dej si kličky. Když se nesnaží, ptejme se proč? Nenudí se? Nemají problémy doma?
9. Své metody mezi sebou **stále diskutujeme.** Je to nejlepší cesta jak nezkonstatět v přesvědčení, že vše dělám dobře. Co kdyby to mohlo být mnohem lepší?
10. **Úsměv a pozitivní atmosféra** rozvíjí lépe než křik a dusno! Strach z trenéra neznamená autoritu.
11. Týmový výkon stojí na individuální kvalitě hráčů. Starejme se především o **rozvoj individuálních dovedností** a mějme **individuální nároky** na každého hráče. Nejsou všichni stejní!!!

Přibližný obsah tréninku dětí



- Cvičení na individuální činnost s míčem, každý máš míč, nebo ve dvojici.
- Zábavná, silově - rychlostně - obratnostní cvičení a pohybové hry stimulační všeobecný i fotbalový rozvoj (součást kompenzační aktivity)
- Fotbalové hry a cvičení 1:1, fotbal dvojic až pětic, poziční hry "bagovky"
- Kompenzační cvičení a strečink po tréninku, cca od U9, mladší žáci cca 10%

Metodická videa

Metodická videa naleznete na tv.fotbal.cz

Na koho se obrátit pro radu?

Trenérsko metodický úsek FAČR
Diskařská 4, 160 17, Praha 6
Tel.: (+420) 233 029 115,

E-Mail: vzdělavani@fotbal.cz, Web: www.fotbal.cz

Jak může správně a efektivně probíhat trénink dětí?

Doporučený čas tréninku jednotlivých kategorií - U6 1h, U7 1,25h, U8 - U12 1,5h až 2h.

1. Úvodní zahřátí hrami a činnostmi s míčem, popráni se, technické dovednosti s míčem, obratnostní úkoly, přetahování... (střídání druhů činností) – ne stereotypní rozběhání.
2. Soutěže – rychlostní – rychlostně obratnostní .
3. Trénink ve skupinách – rozdělení dle kvality? Někdy ano někdy ne – vyváženost stimulů (do 16 hráčů – 2 skupiny, 18 hráčů – 3 skupiny).
 - * Skupina 1: **Hra 1:1 - 2:2** - na více hřištích, 4:4 - 5:5 (i v přečíslení) = trenér koučuje hromadně i individuálně, **ve hře se hráči rozhodují sami** (trenér laik – nechat hrát a rozhodnout spory).
 - * Skupina 2: Cvičení a hry se soupeřem (poziční hry, přečíslení, útoky 2:1, hra 1:1), **koučování v herních situacích**, měnící se míra aktivity bránění trenéra či rodiče. Hráče učíme bránit naplno - odebírat míč.
 - * Skupina 3: **Rozvoj individuálních dovedností** – vedení míče i kličkování, přehrávání, zpracování, postupné zvyšování složitosti – individuální nároky, **velký počet opakování**. Drilujeme, dokud je na dětech vidět zájem.
4. Protažení základních zatěžovaných partií po tréninku (od přechodu U7 / U8 nabývá na významu, u U9 už je to nutnost. Úklid pomůček dělají děti => výchova.

