

Specifický fotbalový trénink (12 – 15 let)

Motto: „dokonalá technika ve všech variantách,
které fotbal přináší“

Základní teze práce trenéra

- Nadále pracujeme na základech a návycích z předchozího období
- Pokud hráč udělá chybu, trenér se mu snaží pozitivně vysvětlit, jak měla být tato situace řešena, jakou chybu udělal a jak příště postupovat, aby se příště nestala
- Pozitivní motivace, brát jako příklady nejlepší světové hráče
- Vždy je co zlepšovat, individuality nutit k neustálé práci
- Neexistuje žádné uspokojení, hráč, který nepracuje, nemá v SK Hranice místo
- Rozmanitá práce s míčem na každé pozici (mít co nejvíce řešení)
- Točení pozic – možnost vyzkoušet jinou pozici, používat však hráče na pozicích, pro které mají předpoklady

Technika především!!!

- Maximální důraz na **1. dotyk s míčem** – je rozhodující pro následující činnosti (jak si situaci připravíš, takovou roli v ní budeš hrát)
- Čtení hry, vyhodnocování herní situace, práce s prostorem (stále vyhodnocovat, v jakém prostoru je nejlepší hrát)
- Defenzivně i ofenzivně 1v1 – obě činnosti jsou stejně důležité
- Důraz na kvalitu hry – neustálá snaha udržet míč na svých kopačkách, uhrát míč v jakékoliv situaci **konstruktivně**
- Nutit hráče k tomu být nejlepší a to ve všech činnostech
- Od 13 let postupná specializace na posty
- Všechny činnosti, se kterými se hráč setká v utkání, musí být součástí tréninku
- Při ztrátě míče se okamžitě snažit o jeho zisk (pomoc spoluhráčů)

- Motivovat hráče k domácí přípravě
- Budovat v hráči nezávislost na spoluhráčích ve všech herních situacích (vždy si umět poradit)
- Umění, kvalita, sebevědomí = hráč chce neustále míč a o to méně cítí únavu

Mladší žáci (12 – 13 let)

*motto: „maximální počet opakování individuálních
herních činností“*

Základní cíle

- Kreativita, radost ze hry
- Trénink základní techniky a její použití v různých situacích
- Učení se základům individuální taktiky v ofenzívě i defenzívě
- Učení se základům skupinové taktiky pro hru v prostoru
- Podporujeme vlastní iniciativu hráčů, morálně volní vlastnosti
- Přecházíme od zábavy k soustředěné pracovní atmosféře

Hlavní zásady

- Dbát na detail!! Všechny formy základní techniky zlepšovat postupně, po krocích
- Spojovat nácvik a hru!
- Dbát na obounohost!
- Kondici trénovat herní formou!
- Začít s individuálním tréninkem!
- Intenzivní komunikace s hráčem!

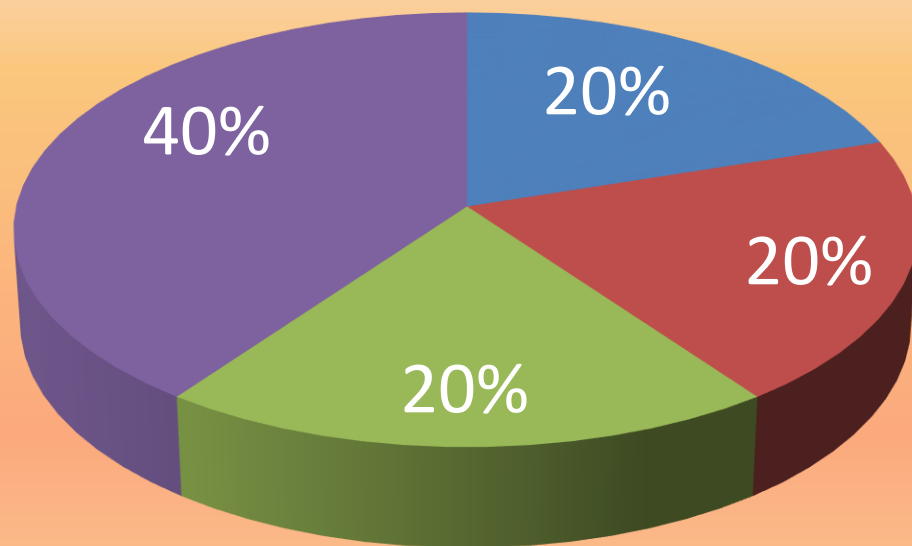
Technické principy

- ✓ Jít míči naproti
- ✓ Prvním dotykem si dát míč do směru pohybu
- ✓ Využívat co nejčastěji klamavých pohybů
- ✓ Zpracování různými částmi nohy do různých směrů

Obsah tréninkové náplně

- a) Trénink kondice herní formou
- b) Systematický trénink techniky
- c) Základy individuální taktiky
- d) Fotbalové hry s určitým zaměřením a volná hra

Procenta:



■ Trénink kondice herní formou

■ Systematický trénink techniky

■ Základy individuální taktiky

■ Fotbalové hry s určitým zaměřením a hra

a) Trénink kondice herní formou

- ✓ zlepšování specificky fotbalové kondice herní formou
- ✓ zvyšování vytrvalostních schopností pomocí fotbalových her na malém prostoru o malém počtu hráčů (není potřeba izolovaně běhat)
- ✓ zlepšení rychlostních a rychlostně-silových schopností formou soutěží s různými druhy běhů a skoků
- ✓ posílení zanedbávaných svalových skupin – individuální cvičení, cvičení ve dvojicích
- ✓ rozvoj pohyblivosti – základ pro pozdější koordinačně náročnější pohyby

Důležité upozornění

- ✓ ***k tréninku rychlosti a koordinace musí hráči nastupovat zcela odpočatí***
- ✓ ***posilování provádět pouze vlastní vahou těla***

b) Systematický trénink techniky

- ✓ naučení se a upevnění všech technických prvků (driblink, přihrávka, zpracování/převzetí míče, střelba, hra hlavou)
- ✓ co nejčastěji navozovat v tréninku zápasové situace
- ✓ dosažení vysoké úrovně pohybových schopností se současnou tolerancí individuálních odlišností hráčů
- ✓ zlepšení kreativity a práce s míčem, využití vhodných vlastností k osvojení složitých koordinačních pohybů (zlatý věk motoriky)
- ✓ vzájemné prolínání technické a taktické stránky v tréninku
- ✓ použití osvojené techniky k řešení herních situací

Důležitá upozornění

- ✓ *kvalita je důležitější než rychlost provedení*
- ✓ *velmi malý časový a prostorový tlak*
- ✓ *velký počet opakování při vzrůstající obtížnosti*
- ✓ *trénovat jeden technický prvek delší časový úsek*
- ✓ *vždy provést názornou ukázkou*

c) Základy individuální techniky

- ✓ rozvoj správného technicko-taktického jednání v nenáročných situacích
- ✓ učení se správnému technicko-taktickému jednání při útočení a bránění (např. uvolnění se ze stínu protihráče, možnosti řešení pro hráče s míčem)
- ✓ nácvik správného jednání v soubojích z pozice útočícího a bránícího hráče
- ✓ učení se základům skupinové taktiky pro hru v prostoru (posuny, předávání/přebírání hráče, hra při početní výhodě/v početním oslabení)
- ✓ skupinové hry s určitým zaměřením (na 3 dotyky, dlouhý pas po 3 krátkých přihrávkách, ...)

Důležitá upozornění

- ✓ *snažit se vždy navozovat zápasové situace*
- ✓ *diskutovat s hráči a nacházet nejvhodnější řešení*
- ✓ *naučené chování přenést co nejrychleji do zápasu*

d) Fotbalové hry s určitým zaměřením a volná hra

- ✓ použití technických a individuálně-taktických elementů pod zesíleným tlakem soupeře se zápasovým charakterem
- ✓ první seznámení se základy skupinové taktiky v zápase
- ✓ hry malých forem v podobě turnaje – velká motivace, radost ze hry, kreativita
- ✓ přivykání hráčů na stále větší hřiště (od malého hřiště až k optimálním rozměrům pro tuto věkovou kategorii 50x70 m)
- ✓ volná hra v malém počtu hráčů – účelem je individuální realizace naučených technických dovedností

Důležitá upozornění

- ✓ *nechat volnost kreativitě hráčů, zasahovat pouze v případě hrubých chyb*
- ✓ *dbát na vyrovnanost týmů, popřípadě upravit počet hráčů, atd.*

Starší žáci (14 – 15 let)

*motto: „rozvoj individuálního technicko-taktického
jednání“*

Základní cíle

- Udržení radosti ze hry
- Dynamická technika – v tempu, pod tlakem soupeře
- Prohloubení skupinové taktiky v ofenzívě i defenzívě
- Odstranění koordinačních nedostatků, rozvoj specificky fotbalové kondice (fitnes)
- Přebírání odpovědnosti za sebe i za tým (na hřišti i mimo něj)
- Rozvoj a upevňování sebevědomí hráčů

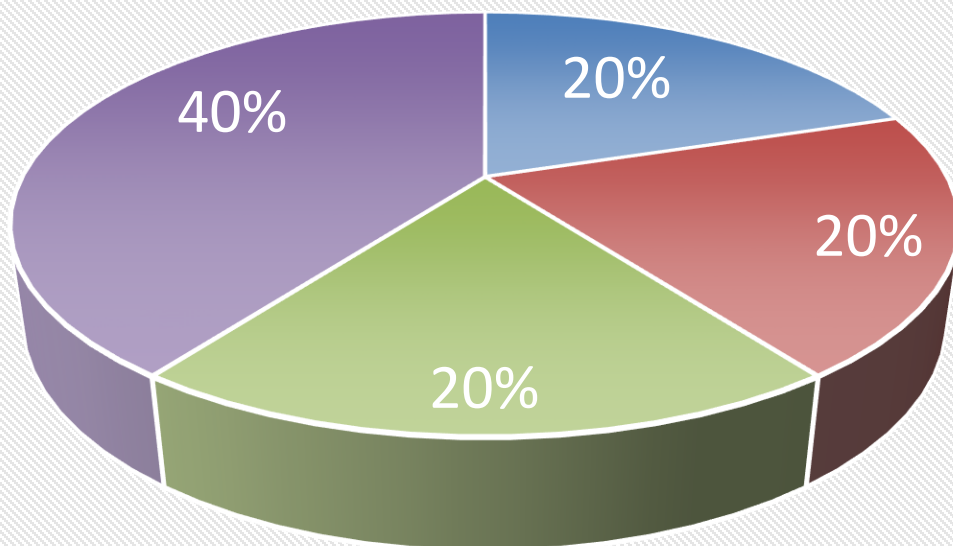
Základní zásady

- Volit individuální přístup – naučit hráče nebát se vzít na sebe zodpovědnost, na hřišti i mimo něj, za sebe i za celý tým
- Stále nepřeceňovat taktiku
- Rozvíjet naučené dovednosti ve stále vyšším tempu a pod tlakem soupeře
- Akceptovat individuální rozdíly ve vývoji hráčů
- Vylepšovat hráčovy silné stránky, odstraňovat nedostatky
- Vytvořit a upevňovat hráčovu vlastní iniciativu a jeho vnitřní motivaci
- Kreativita je důležitější než strnulé taktické stereotypy
- Postupně vytvořit hierarchii uvnitř týmu, podporovat týmového ducha

Obsah tréninkové náplně

- a) Doplňkový trénink specificky fotbalové kondice
- b) Intenzivní trénink techniky
- c) Základy individuální a skupinové taktiky
- d) Hry s určitým zaměřením (přenášení těžiště hry, hra po křídlech, ...), volná hra

Rozložení tréninkové náplně



■ Doplňkový trénink specificky fotbalové kondice

■ Intenzivní trénink techniky

■ Základy individuální a skupinové taktiky

■ Hry s určitým zaměřením (přenášení těžiště hry, ...)

a) Doplňkový trénink specificky fotbalové kondice

- ✓ zlepšení kondice komplexními a herními formami
- ✓ trénink kondičních složek (síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost a koordinace) pomocí motivačních, specificky fotbalově zaměřených cvičení
- ✓ zápasové zatížení slouží jako orientační bod při určování náplně kondičního tréninku: důraz je kladen na intervalovou činnost, rychlostně-silové pohyby a rychlost ve všech jejich formách
- ✓ obecný a kompenzační trénink
- ✓ zpevnování především zanedbávaných svalových skupin

Důležitá upozornění

- ✓ *kondiční úroveň hráčů zvyšujte především herní formou*
- ✓ *poměr mezi intenzitou, intervalem zatížení a intervalem odpočinku vždy přizpůsobte tréninkovému cíli*

b) Intenzivní trénink techniky

- ✓ detailní nácvik všech specificky fotbalových pohybů
- ✓ zlepšení kreativity a práce s míčem
- ✓ učení se množství nových technických prvků
- ✓ zdůraznění významu hry hlavou a její cílený trénink
- ✓ přizpůsobení technických dovedností zlepšeným silovým a rychlostním schopnostem hráčů
- ✓ trénink různých druhů techniky (vedení, střelba, přihrávky, zpracování míče) pod tlakem soupeře
- ✓ střídání technických a taktických prvků v tréninku

Důležitá upozornění

- ✓ *při tréninku techniky a koordinace je hlavní správné provedení, ne rychlost!!!*
- ✓ *technické dovednosti zdokonalíte pouze velkým množstvím opakování*
- ✓ *po zvládnutí základních dovedností okamžitě trénujte pod tlakem soupeře (zápasové situace), přitom stále dbejte na precizní technické provedení*

c) Základy individuální a skupinové taktiky

- ✓ rozvoj správného technicko-taktického jednání v jednoduchých herních situacích
- ✓ izolovaný nácvik individuálního a skupinového taktického chování v ofenzívě a defenzívě (bránění v souboji 1 na 1, trénink efektivních forem spolupráce)
- ✓ podpora kreativity, čtení hry a rozhodovacích schopností
- ✓ zdůraznění konkrétních situací ze zápasu, jejich vysvětlení a nácvik jejich správných řešení
- ✓ použití naučných situací a způsobu chování

Důležitá upozornění

- ✓ ***nezapomeňte, že individuální, skupinová a týmová taktika na sebe navazují***
- ✓ ***dodržujte v nácviku při tréninku toto pořadí!!***
- ✓ ***taktický trénink musí být podobný hře!!!***
- ✓ ***neordinujte proto hráčům přesné postupy a kombinace, v zápase je přece požadovaná flexibilita!!***

d) Hry s určitým zaměřením (přenášení těžiště hry, hra po křídlech, atd.), volná hra

- ✓ nácvik a zdokonalení všech technických a taktických (individuálních, skupinových) prvků pod tlakem soupeře v zápasových situacích
- ✓ zdůraznění významu týmového ducha
- ✓ příprava hráčů na úkoly a požadavky v mistrovských zápasech při tréninkové hře 11 na 11 přes celé hřiště
- ✓ motivační turnaje na malých hřištích ke zvýšení radosti za hry a rozvoji kreativity
- ✓ volná hra v různém počtu hráčů k prohloubení všech kondičních, technických a taktických prvků

Důležitá upozornění

- ✓ *hry se zaměřením na určitou činnost korigujte v souladu s cílem tréninku!!*
- ✓ *nepodceňuje význam volné hry, ve které si hráči mohou vyzkoušet nové věci*