UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Přehledová studie tvorby tréninkových programů ve fotbalu u dětí 8 – 10 let v ČR a zahraničí

Diplomová práce

Katedra sportovních her FTVS UK
Vedoucí diplomové práce: Vypracoval:

PhDr. Mario Buzek, CSc. Ondřej Matlach

Praha, 2009

Abstrakt

Přehledová studie tvorby tréninkových programů u dětí ve věku 8 – 10 let v ČR a v zahraničí

Cíl práce: vytvoření přehledové studie o současných přístupech při tvorbě tréninkových programů v ČR a zahraničí. Poukázat na rozdílnost, výhody a nevýhody programů a sestavit seznam doporučení jako inspiraci pro trenéry při tvorbě jejich výchovné strategie.

Metoda: Při zkoumání dokumentů využívám metod kvalitativní obsahové analýzy Zjištěné strukturní a obsahové ukazatele následně popisuji a interpretuji.

Výsledky: Přehled informací o tréninkových programech ve fotbale pro kategorii 8 – 10 let v ČR a ve vybraných zahraničních zemích. Seznam doporučení pro tréninkovou praxi.

Klíčová slova: fotbal, ontogeneze, sportovní výkon, sportovní příprava dětí, pohybové dovednosti, trenér fotbalu, herní formy, soutěžní formy, pravidla minifotbalu

Abstract

An overview study of the creation of training programs for children aged 8 to 10 years in the Czech and abroad

Objective: creation of an overview study of present approaches in the development of training programs in the Czech and abroad. Highlight the differences, advantages and disadvantages of programs and compile a list of recommendations as an inspiration for trainers in developing their educational strategies.

Method: In examining the documents I use methods of qualitative content analysis identified the structural and content characteristics, then describing and interpreting.

Results: Summary of informations about training programs for U9 – U11 youth fotbal players in Czech and selected foreign countries. List of recommendations for training practices.

Keywords: football, ontogenesis, sports performance, sports training of children, movement skills, coach football, game forms, forms of competition, rules for minifootball

Poděkování

Děkuji PhDr. Mario Buzkovi, CSc. za odborné vedení, konzultace a doporučení, které byly cenným přínosem pro moji práci.

Rád bych také poděkoval Mgr. Antonínu Plachému za poskytnutí dokumentů a studijních materiálů ze zahraničí, které bych jinak obtížně vyhledával.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literární a elektronické zdroje uvedené v seznamu bibliografických citací.

V Praze 4.9.2009 ……

Ondřej Matlach

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Čísle OP	Datum vypůjčení	Poznámky

Předmluva

Každý člověk jistě najde ve vzpomínkách na své dětství nějaký nezapomenutelný radostný okamžik. Ne náhodou jsou tyto vzpomínky spojené právě s pohybovou aktivitou, hrou či soutěží. Ať už sám nebo v kolektivu svých blízkých, tyto okamžiky prožíval velice intenzivně a toužil je zažívat znovu a znovu, pokud možno ještě intenzivněji. Dá se říci, že hra patří neodmyslitelně k dětství. Dítě často střídá různé činnosti, což je způsobeno potřebou stále objevovat nové věci, ale také nízkou úrovní jeho záměrné pozornosti. Některé podněty však jeho pozornost dokáží upoutat na celé hodiny. Místa, kde jsme si kdysi mohli hrát už často neexistují, prostředí k volnému pohybu ubývá a přibývá aktivit, které jsou méně fyzicky namáhavé. V pojetí sportovní výchovy mládeže a především dětí je v současnosti trendem začít s tréninkem v útlém věku, například ve třech, čtyřech, šesti letech a pomalu „učit“ děti pohybovým aktivitám. Ať už chceme děti ovlivňovat, vychovávat nebo jakkoliv usměrňovat, vždy musíme mít na paměti, jejich stávající fyzickou a mentální vyspělost. Domnívám se, že jediným jistým klíčem k dosažení výsledků výchovy je vhodně zvolená a použitá hra. Hra je cesta, kterou děti přirozeně získávají informace a skrze ní můžeme aplikovat různé záměry výchovy. Pokud děti v tomto období budou v tréninku prožívat dlouhodobě pozitivní, radostné emoce, je velmi pravděpodobné, že si vybudují kladné postoje a návyky k prováděné činnosti a pohybovým aktivitám. Někteří si je dokonce budou pamatovat celý život.

Obsah

1 ÚVOD 12
2 TEORETICKÁ ČÁST 13
2.1 Ontogeneze 13
2.2 Faktory sportovního výkonu 17
2.3 Podstata sportovního tréninku v období mladšího školního věku 17
2.4 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí ve fotbale 18
2.5 Rozdíl tréninku dětí a dospělých 20
2.6 Didaktické pojetí tréninku dětí a mládeže 21
2.6.1 Týmový a individuální herní výkon 21
2.6.2 Druhy tréninkového procesu ve fotbale 22
2.6.3 Nácvik pohybových dovedností 23
2.6.4 Využití didaktických forem 23
2.7 Úloha trenéra 26
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE 29
4 METODOLOGIE 30
4.1 Zaměření práce 30
4.2 Použité metody 30
5 VÝSLEDKY 32
5.1 Postoj FIFA 32
5.2 Postoj UEFA 32
5.3 Postoj UČFT 32
5.4 Přístupy ve výchově fotbalové mládeže v ČR 33
5.4.1 Požadavky na trenéry 33
5.4.2 Zaměření tréninku 34
5.4.3 Organizace soutěží 36
5.4.4 Pravidla hry 37
5.4.5 Grassroots - Projekty s podporou ČMFS 38
5.5 Požadavky při tvorbě tréninkových programů ve vybraných zemích 40
5.5.1 Anglie 40
5.5.2 Holandsko 43

5.5.3 Irsko 46
5.5.4 Itálie 49
5.5.5 Německo 51
5.5.6 Švýcarsko 54
5.5.7 USA 55
5.6 Situace ve vybraných zahraničních klubech 65
5.6.1 Příprava mládeže v Hamburger SV 65
5.6.2 Fotbalová škola Ajaxu Amsterodam 66
6 DISKUSE 69
7 ZÁVĚR 73
8 PŘÍLOHY 74
9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 80

1 ÚVOD

Téma problematiky přístupu v tréninku fotbalové mládeže jsem zvolil z důvodů některých nedostatků, které jsem vypozoroval v průběhu mé hráčské i začínající trenérské kariéry.

Jako aktivní fotbalista jsem prošel tréninkovou přípravou všech věkových kategorií v amatérském fotbalovém klubu a jako trenér se dnes věnuji přípravě mládeže v profesionálním klubu. Z mého pohledu je v českých podmínkách na obou pólech této výkonnostní úrovně obdobný trend, kdy je největší podpora a pozornost věnována převážně kategorii dospělých.

I když se situace v posledních letech zlepšuje, například nově vzniklá licence ČMFS Trenér mládeže je toho jasným důkazem, stále ještě neexistuje jasný koncept pro budoucnost, kterého by se měly kluby a trenéři držet při realizaci výchovy fotbalové mládeže. V našich podmínkách zatím asi nejsme schopni vybudovat tréninková "supercentra" tak, jak je tomu v některých vyspělých zemích, ale můžeme jistě vylepšit některé dílčí faktory, které jsou součástí tohoto procesu.

V této diplomové práci se zaměřuji na kategorii přípravky 8 – 10 let, u které již třetí sezonu působím jako asistent trenéra v klubu SK Slavia Praha. V tomto období mladšího školního věku se ve vývoji organizmu vyskytují určitá neopakovatelná senzitivní období, kdy je organizmus připraven přijmout obrovské množství informací, která mají zásadní vliv na pozdější výkonnost. K tomu, aby bylo maximálně využito těchto možností, je třeba zabezpečit řadu faktorů. Jedním z velice důležitých shledávám trenéra, jenž je spojujícím článkem celého řetězce mezi teorií a praxí, a který by měl mít o této problematice dokonalý přehled. Jedině tak může zabezpečit maximum pro případné dosažení vrcholové úrovně hráče v pozdějším věku.

Cílem mojí práce je poskytnout přehled informací o výchově fotbalové mládeže vybrané věkové kategorie u nás a v zahraničí jako zdroj pro trenéry a fotbalové kluby při tvorbě jejich výchovné strategie.

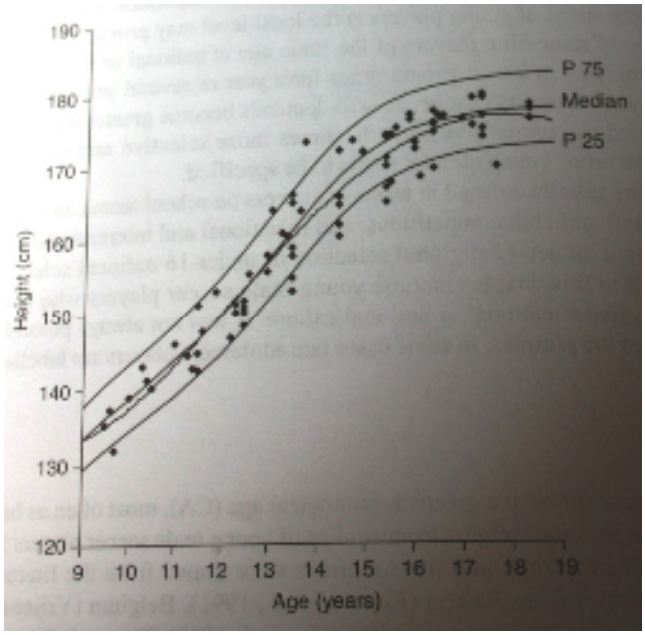
2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Ontogeneze

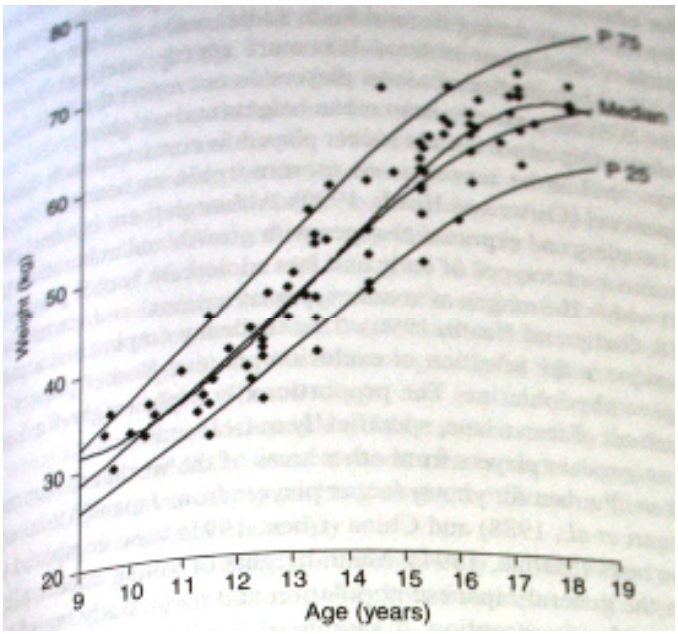
Jak je možné, že děti stejného věku, kteří prochází stejnou sportovní přípravou dosahují rozdílné výkonnosti? Dětský vývoj je charakteristický střídáním období růstu a zdánlivé stagnace. Každé toto období probíhá u dětí odlišně a jejich přechod je plynulý. Někdo vyspěje dříve, někdo později. Rozdílem u těchto dětí stejného kalendářního věku je tzv. věk biologický, který ukazuje skutečnou úroveň fyzické vyspělosti mladého jedince. Trenér mládeže by tak měl přesně vědět v jakém vývojovém období se jeho svěřenci nachází, aby mohl sestavit odpovídající specifický trénink (Bishops,1999).

Výsledky měření mladých hráčů fotbalu z Evropy a Ameriky ukázaly, že průměrná výška ve věku 8 – 14 let kolísá nad a pod průměrem, naproti tomu průměrná váha u kategorie 9 – 13 let se blíží průměru. Výsledky také poukázaly na možnost, že vývojově opoždění chlapci jsou z důvodu rostoucí specializace z fotbalu postupně vyloučeni. Informace o mladých hráčkách fotbalu jsou zatím velmi omezené (Reilly, 2003).

Obrázek č.1: Graf průměrné výšky hráčů fotbalu (Reilly, 2003)



Obrázek č.2: Graf průměrné váhy hráčů fotbalu (Reilly, 2003)



Odpověď na úvodní otázku můžeme nalézt také v publikaci Jansy a Dovalila (2007). Částečnou příčinou jsou tzv. faktory vývoje, za které jsou označovány **dědičnost**, **výchova** a **vlivy prostředí**. Některé dědičné faktory se záměrně pozorují a slouží k výběru jedince pro určitý sport. Dědí se především fyzické znaky, psychické vlastnosti (např. temperament), ale také motorické předpoklady (anatomicko fyziologické), které mají vliv na rozvoj pohybových schopností. Už na základě těchto informací by si měl každý uvědomit, jak velkou úlohu hraje v životě dítěte výchova, která by měla být dobře promyšlená, záměrná tedy intencionální. Důvodem je i to, že veškeré změny ve vývoji jedince (morfologické, fyziologické, mentální, psychické či sociální) probíhají vždy souběžně avšak nestejnoměrně. Trenér tak musí být připraven na všechny dílčí faktory vývoje, aby mohl být organizmus dítěte rozvíjen efektivně. Nepřítelem mu jsou vnější vlivy prostředí, které působí naopak zcela nezáměrně, funkcionálně a jeho výchovné snahy můžou zcela narušit.

Další příčinou rozdílných znaků dětí jsou **individuální zvláštnosti**. Tyto ukazatele se podílí na výkonnosti jedince v různé míře, avšak trenér by je měl umět dobře diagnostikovat a analyzovat, neboť mu budou nápomocné k lepšímu využití

potenciálu jednotlivých hráčů. Při této činnosti se trenér musí zaměřit na následující specifika svých svěřenců:

- vlastnosti osobnosti - se projevují jako opakované projevy v určité situaci, dělíme je na:
  - temperament
  - charakter
  - schopnosti – částečně vrozené předpoklady, které je možno dále rozvíjet vhodnou a pestrou činností
- nadání – obecnější předpoklady jako je periferní vidění, technika s míčem, atd.
- talent – předpokladem dalšího zlepšení po dosažení vysoké výkonnosti
- hráčská inteligence – hodnocení mechanické paměti, logického myšlení či prostorové orientace
- zájem – stálá orientace pozornosti, dobrovolná
- postoj – zobecněná zkušenost vytvářející vztah k dané osobě či situaci
- vzor – konkrétní osoba, které se snažím přiblížit
- ideál – spojení znaků různých vzorů

S těmito termíny by se měl trenér naučit pracovat a přiřazovat jejich hodnoty svým svěřencům.

Naše zvolená věková kategorie spadá do období mladšího školního věku (6 – 11 let), období pozdního dětství a prepubescence. Tělesný vývoj v tomto období charakterizují podobně Perič (2004), Buzek (2007) i Jansa (2007) jako relativně stabilizované z hlediska tělesného vývoje. Nervová soustava se vyznačuje značnou plasticitou a toto období se jeví jako příznivé pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

Růst dítěte však doprovázejí strukturální a funkcionální anatomické změny, které jsou velmi obtížně pozorovatelné.

Ačkoli tyto změny umožňují postupně zvyšování intenzity zátěže, vyžadují současně vysoké energetické výdaje. Důležité pro zabezpečení správného růstu jsou cvičení zahrnující střídání intenzity a konkrétní zaměření zátěže.

Trenér by tedy měl tyto nároky v období růstu respektovat, aby nedošlo k přetížení organizmu. Řízený trénink by měl být započat v období 10 – 12 roku věku u chlapců i dívek (Perič, 2004).

V následujícím přehledu jsem vybral některé důležité vývojové charakteristiky ve sportovní přípravě dětí mladšího školního věku, které by měl mít každý sportovní trenér na paměti a zohledňovat je:

Tělesný vývoj

- CNS – zralá i pro koordinačně náročnější pohyby
- mozek – rychle nastupující únava
- kostra – osifikace nedokončena
- svalstvo – omezena jemná koordinace
- srdce – malé k poměru těla – funkce oběhového systému snížena

Psychický vývoj

- rychlý nárůst nových vědomostí
- pouze konkrétní (reálné) myšlení
- chápání od celku k částem
- impulzivní jednání
- rychlá ztráta koncentrace

Pohybový vývoj

- výrazná spontánní pohybová aktivita
- nesoulad mezi percepcí a prvními pokusy nacvičovaného pohybu
- nácvik pohybových dovedností pomocí imitačního učení
- špatná ekonomika pohybu
- časté podráždění převládá nad útlumem

Sociální vývoj

- přechod od her k učení (ve škole i na tréninku)
- od spontánní aktivity k systematické pohybové průpravě
- rozvoj koncentrace
- návyk kolektivního soužití a dodržování mravních norem

2.2 Faktory sportovního výkonu

Tyto faktory tvoří komplex požadavků, jejichž významnost se v průběhu vývoje jedince mění. Pro dosažení budoucích vrcholných výkonů je třeba zabezpečit soubor vnějších a vnitřních podmínek, které ovlivňují sportujícího jedince. Vnitřní podmínky chápeme jako talent či zdravotní stav jedince. Vliv prostředí a rodiny označujeme jako vnější. Dalšími faktory jsou technika, taktika, psychika a kondice (Fajfer, 2005).

2.3 Podstata sportovního tréninku v období mladšího školního věku

Období 6 – 10 let označujeme za začátek systematické sportovní přípravy tzv. **etapa seznamování se sportem.** Hlavními úkoly této etapy je rozvíjet optimální psychický a tělesný stav dítěte, upevňovat zdraví a vytvoření kladného vztahu ke sportovní činnosti. Zaměření sportovního tréninku je shrnuto v následující tabulce .

Tabulka č. 2: Zaměření sportovního tréninku

Technika	Taktika	Kondice
Všestranný pohybový rozvoj se základy techniky dané disciplíny	Na konci etapy zvládnout základní pravidla, obecné zásady sportovního boje	Pravidelný trénink Cvičení nízké intenzity Pozvolné zvyšování zatížení

Zpracováno podle Periče, 2004

V dlouhodobém tréninku se nabízí dvě základní koncepce. **Ranná specializace**, jenž je zaměřena na okamžitý a co nejvyšší výkon, dětský organizmus je nucen se adaptovat na vysokou zátěž, což může vést i k trvalému poškození organizmu. Z tohoto důvodu se jeví jako mnohem vhodnější **trénink přiměřený věku**, který se snaží vytvořit optimální podmínky pro pozdější rozvoj.

Nutno dodat, že pravděpodobnost dosažení vrcholné výkonnosti je u obou koncepcí přibližně stejná. U ranné specializace hrozí větší riziko předčasného odchodu ze sféry výkonnostního sportu. Důvodem jsou například emoční problémy. Zabezpečení

dostatečného pohybového základu v tréninku v tomto období je dosahováno všeobecnou a všestrannou přípravou (Perič, 2004).

Tabulka č. 1: Koncepce dlouhodobého tréninku

Všeobecná příprava	Všestranná příprava
Nevztahuje se k dané specializaci	Různorodé pohybové činnosti
Zahrnuty jiné sportovní aktivity	V závislosti na senzitivních obdobích
	Vytváří základ pro budoucí specializaci

Zpracováno podle Periče, 2004

2.4 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí ve fotbale

Je důležité si uvědomit, že sportovní trénink zahrnuje jak adaptace biologické tak i sociální.Ve fotbale je organizmus vystaven těmto procesům:

- morfologicko funkční adaptace (např. zvyšování anaerobní, aerobní kapacity organizmu)
- motorické učení (nácvik a zdokonalování pohybových dovedností)
- psychosociální interakce (vytváření mezilidských vztahů, vztahů k prostředí)

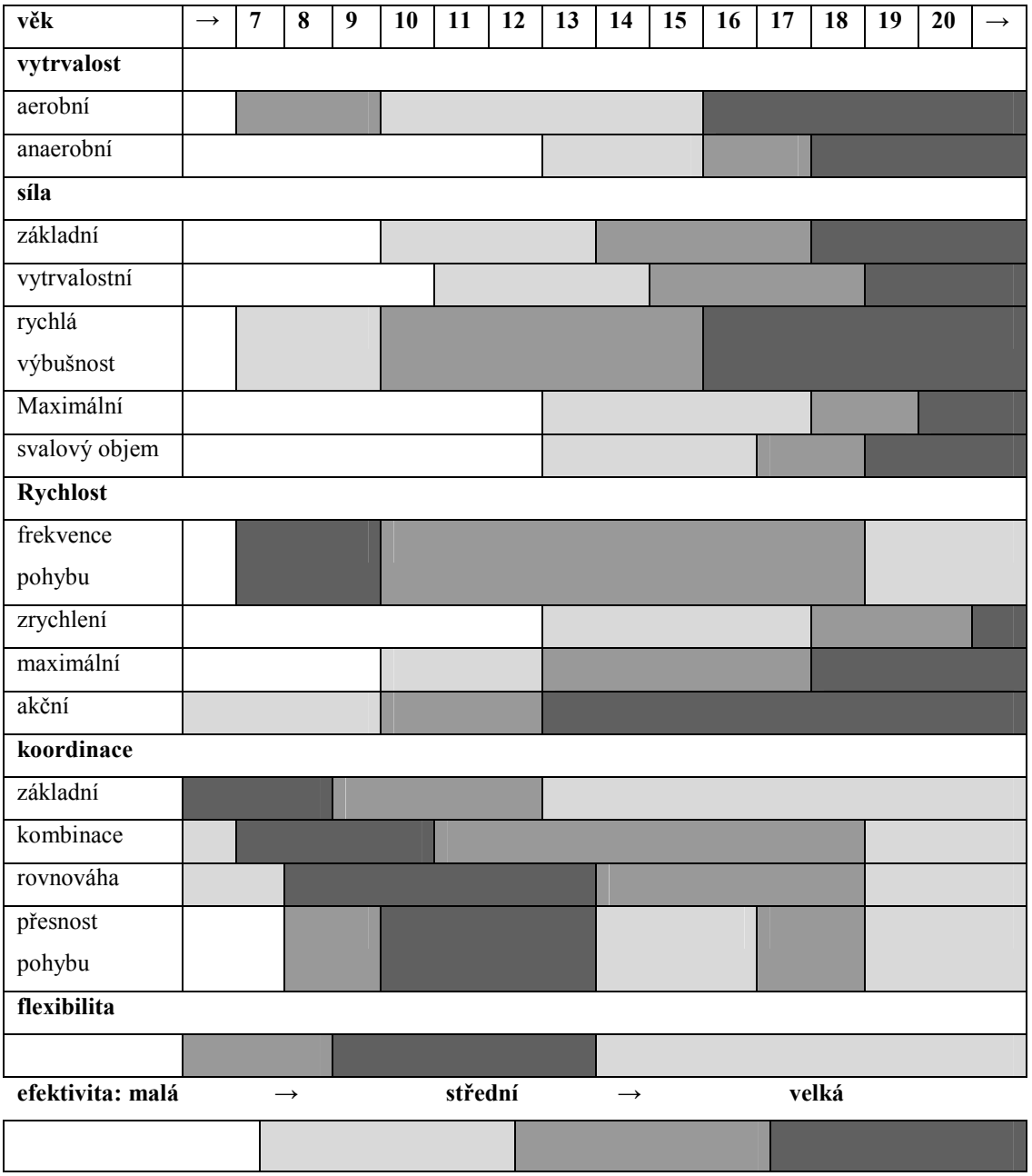
Zvláštnosti sportovní přípravy kategorie přípravky 6 – 10 let (prepubescence) ve fotbale:

- etapa seznamování se sportovní aktivitou
- začít v nízkém věku je důležité pro dosažení maximálních výkonů v dospělosti
- cvičení všeobecného charakteru – i jiné pohybové aktivity
- děti jsou citlivé vůči nadměrné specializované zátěži
- uplatnění spontánní pohybové aktivity má intermitentní charakter zatížení – střídání krátkodobého zatížení vysoké intenzity s nízkou (odpočinek, chůze)
- jedinečná senzitivní období ovlivňující efektivitu tréninku
- pro senzitivní období je určující biologický věk

Věk 6 - 12 let je také nazýván „obdobím zlatého věku motoriky“.Ve fotbale to znamená cílené zaměření tréninku na rozvoj koordinačních schopností, rychlostních schopností a výbušné síly přičemž poměr herního a kondičního tréninku činí

přibližně 4:1. Kondiční trénink je však základem pro provádění herních dovedností. Je tedy nutné respektovat i senzitivní období pro rozvoj kondice (Fajfer, 2005). Následující tabulka přináší přehled optimálního věku rozvoje kondičních schopností.

Tabulka č. 3: Optimální věk rozvoje – efektivita tréninku (Bedřich, 2006)



2.5 Rozdíl tréninku dětí a dospělých

Vzhledem k citlivosti mladého organizmu můžeme pozorovat častější výkyvy ve výkonnosti hráčů družstva. V takovém případě by jsme jako trenéři měli zvážit možnosti příčin takového stavu. Nejde vždy o netrénovanost, opak může být pravdou.

Častými příčinami jsou například přílišné požadavky v tréninku a utkáních, které dítě nemůže zvládnout. Dále nedostatečné nacvičení některých dovedností či ustálení výkonnosti v průběhu dlouhodobého tréninku, známé jako Plató efekt. Tyto rozdílnosti je třeba respektovat (Procházka, Buzek 1999).

Tyto informace jsou důkazem nutné diferenciace v zaměření jak tréninku hráčů stejného věku, tak hráčů vyšších věkových kategorií. S přibývajícím věkem a moderním pojetím hry fotbalu požadavky na výkonnost stále stoupají . Proto je důležité diferencovat mnohem důrazněji trénink mládeže a dospělých.

Tabulka č. 4: Přehled rozdílů tréninku mládeže a dospělých (Fajfer 2005)

Faktory	Trénink mládeže	Trénink dospělých
Hlavní cíl	Rozvoj herního výkonu	Úspěch v soutěži
Tréninkové rysy	Učební, výchovné	Zdatnostní, pracovní
Priorita herního výkonu	Individuální herní výkon	Týmový herní výkon
Výchova	Spolupráce s rodiči	Osobní nezávislost hráče
Význam utkání	Kontrolní a rozvíjející	Cílová činnost
Hodnocení výkonu v utkání	Po utkání bez dlouhých rozborů	S časovým odstupem
Didaktická činnost trenéra	Odlišné nároky na vedení tréninkové jednotky, pestřejší škála didaktických a řídících stylů	
Obsah tréninku	Menší vliv periodizace	Větší vliv periodizace
Konečné výsledky trenérské práce	Viditelné obvykle až s víceletým odstupem	Viditelné téměř souběžně s tréninkovým procesem

2.6 Didaktické pojetí tréninku dětí a mládeže

Pokud chceme tvořit tréninkový program, musíme vycházet z širokých znalostí fungování lidského organizmu, znalostí sportovního tréninku a struktury sportovního výkonu daného sportu, které nám pomohou zaměřit cíle, úkoly a obsah tréninku. Jak ale tyto informace a záměry v praxi systematizovat? K tomu jsou nápomocné didaktické technologie tréninkového procesu, které ve fotbale vychází z koncepce individuálního a týmového herního výkonu.

2.6.1 Týmový a individuální herní výkon

Týmový herní výkon (THV) je založen na individuálních herních výkonech (IHV) jednotlivých hráčů družstva, které se vzájemně ovlivňují. Analýzou byly zjištěny následující determinanty THV:

- sociálně psychologické - týmová dynamika, sociální koheze, komunikace a motivace, trenér v týmové komunikaci
- činnostní - činnostní koheze, činnostní participace

IHV je projevem speciálních herních dovedností a výkonnostní kapacity hráče. Je tvořen těmito determinanty:

- bioenergetické - způsobilost aktivace energetického systému pro úhradu energie
- biochemické - motorické provedení, kvalita koordinace
- psychické - rozhodování, regulace motorického provedení herních činností (Fajfer, 2005)

Z názorů výše uvedených autorů vyplívá, že trénink začínajících fotbalistů je třeba zaměřit zpočátku na THV. Důvodem je především překonání začátečnických chyb jako je shlukování hráčů kolem míče, které brání ve hře. I když hráči dychtí po vstřelení gólu a vítězství, výsledky v soutěžích a zápasech by neměly být hlavním cílem trenéra.

IHV však nesmíme přehlížet především z důvodů senzitivních období učení se motorickým dovednostem, na které se orientujeme po překonání těchto úvodních problémů.

2.6.2 Druhy tréninkového procesu ve fotbale

Tréninková činnost je zaměřena na rozvoj energetických systémů zajišťujících nároky dané pohybové činnosti a zároveň na způsobu využití specifických a nespecifických prostředků. Specifické prostředky pohybového zatížení ve sportovních hrách tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které jsou analogické s finální herní činností. Nespecifické zatížení se neshoduje s herní činností, slouží však k cílenému ovlivňování bioenergetických kapacit. Patří mezi ně posilování s vnějším přídavným odporem, běhy na dráze a v terénu nebo skokové cvičení (Dobrý, 1988).

V kategorii začínajících fotbalistů se uplatňují nespecifické metody z důvodu rozvoje myšlení, vnímání, komunikace a citu pro hru. Kromě gymnastiky, atletiky či lyžování jsou doporučovány i ostatní sportovní hry. Vzhledem k tomu, že základy sportovních her jsou podobné, bude následně snazší naučit hráče specifickým dovednostem. Na základě výše uvedených kritérií rozdělujeme druhy tréninkového procesu na:

- herní trénink - komplexní psychofyziologický adaptační proces, zahrnující zdokonalování herních dovedností, stimuluje všechny bioenergetické systémy s využitím specifických prostředků rozvoje
- nácvik - otevřený proces, vytváří podmínky pro motorické učení, osvojování dovedností, koordinaci, není zaměřen na konkrétní stimul bioenergetických systémů, využívá specifických prostředků
- kondiční trénink - psychofyziologický adaptační proces pro vytváření nespecifické základny herního výkonu, využívá nespecifických prostředků (Fejfer, 2005).

2.6.3 Nácvik pohybových dovedností

Nácvik pohybových dovedností probíhá ve čtyřech etapách jejichž doba trvání je různá, ale jejich posloupnost se nemění. Jedná se o tyto fáze:

Tabulka č. 6: Nácvik pohybových dovedností (Jansa, 2007)

fáze	projevy	Doporučení pro praxi
1.seznámení	První nekoordinované pokusy	Význam má motivace
2.nácvik a opakování	Zlepšení kvality pohybu	Pochvala, zpětná vazba
3. Zdokonalování	Ekonomizace pohybu, automatizace	Mnohonásobné opakování
4. transfer	Využití naučeného v jiných situacích	Variabilita cvičení

2.6.4 Využití didaktických forem

Tréninkový proces je značně závislý na znalostech, zkušenostech a kvalitě řídící činnosti trenéra, materiálním zabezpečení a sportovní úrovni svěřenců. Pro zvýšení efektivnosti řízení tréninkové činnosti je vhodné využít didaktických forem, které jsou návodem jak uspořádat vnější podmínky tréninku pro dosažení vytyčených cílů. Dělí se do třech skupin (Votík, 2005):

1) **Metodicko - organizační formy (MOF)**

Zahrnuje čtyři situačně herní podmínky, které se běžně vyskytují v utkání:

a) Pohybové cvičení - jednoduché pohybové činnosti (honičky, štafety) zaměřené především na rozvoj pohybu hráče bez míče, klamavé pohyby, rychlost reakce. Zahrnují i základní manipulaci s míčem bez soupeře.
b) Průpravná cvičení - předem určené situačně herní podmínky bez soupeře, k nácviku techniky herních činností, zvýšení náročnosti cvičení dosáhneme určením proměnlivých podmínek

c) Herní cvičení - využívá přítomnosti soupeře s předem určenými situačně herními podmínkami jenž umožňují nácvik řešení situace opakovaně nebo náhodně proměnlivými situačně herními podmínkami, které jsou však časově a prostorově omezeny
d) Průpravné hry - přítomnost soupeře a proměnlivost podmínek umožňují zdokonalování herních dovedností totožných nebo velmi blízkých reálnému utkání. V jejím průběhu dochází ke změnám rolí hráčů. Vnější podmínky průpravné hry lze upravovat podle potřeby zaměření tréninku.

2) Sociálně interakční formy

Vyjadřují vztahy trenér - hráči, hráči - hráči v tréninku. Rozlišujeme tyto formy:

a) Hromadná - vykonává celé družstvo, používá se například při nácviku herních systémů, nesmí však v tréninku převládat, z důvodů nízké interakce trenér - hráč je tato forma nejméně bohatá na emocionální podněty.
b) Skupinová forma - vhodná pro nácvik herních kombinací, standardních situací a podobně. Umožňuje dobře manipulovat s bioenergetickým zatížením, interakce trenér - hráč je intenzivnější, což umožňuje lépe organizovat trénink a zefektivnit proces učení.
c) Individuální forma - poskytuje nejvíce emocionálních podnětů, využívá se při odstraňování individuálních nedostatků, při přerušení tréninku, kdy trenér dává pokyny jednotlivým hráčům. Ve sportovních hrách je tato forma z organizačních důvodů nejméně používaná.

3) organizační formy

Vymezují trénink po stránce časové, místní a obsahové.

Základní organizační formy jsou:

- tréninková jednotka (TJ) - strukturovaná do třech nebo více částí podle obsahu a zaměření.
- tréninkový cyklus - TJ tvoří mikrocykly (týdenní) a makrocykly (3-4 týdny)
- tréninkové a soutěžní utkání

Tabulka č. 7: Schéma tréninkové jednotky podle úkolů a jejích posloupností (Dovalil, 2005)

Úvodní část	seznámení s úkoly, organizace tréninkové jednotky, rozcvičení - zahřátí + strečink dynamická část a speciální zaměření
Hlavní část	a) tréninková jednotka monotematická b) více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinační a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	Zotavení, uvolnění svalového a psychického napětí

Krištofič (2006) rozděluje navíc úvodní část tréninkové jednotky na úvodní a průpravnou. Úvodní část by měla být preventivní přípravou hybného systému na pozdější pohybovou činnost (prokrvení, zvýšení svalového tonu). Honičky nejsou doporučovány, vhodné jsou činnosti kratších intervalů a nižší intenzity. Průpravná část je zaměřena na protažení a dynamické rozcvičení směřující k metabolické a nervové aktivaci pro následné zatížení.

Tréninková jednotka musí kromě fyziologických nároků splňovat i požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky IHV a THV. Z tohoto hlediska lze tréninkovou jednotku dále dělit na:

1) nácvičnou
2) zdokonalovací
3) kondiční
4) smíšenou
5) regenerační

V praxi je nejčastější TJ smíšená, která splňuje požadavky komplexního rozvoje IHV a THV (Votík, 2005).
U družstev vyšších kategorií a výkonnostních úrovní se plánuje především v mikrocyklech, které jsou závislé na výkonu v utkáních. Trenéři přípravky a mladších žáků nemusí připravovat tréninky se speciální periodizací. V tréninkové činnosti je důležitý především dlouhodobý výchovně vzdělávací proces, který trenér kontroluje prostřednictvím zlepšování výkonnosti IHV a THV v utkání (Fajfer, 2005).

2.7 Úloha trenéra

Působení trenéra v týmu je spjato s obrovskou zodpovědností, proto by měl projít speciálním systémem vzdělání. Trenérské licence jsou vyžadovány především v profesionálních klubech, ale měly by se stát pravidlem na všech úrovních.
Působení trenéra v průběhu tréninkového procesu člení Cook (2006) do sedmi částí:

1) Plánování
2) Organizace

Tyto části předcházejí tréninkový proces. Plánujeme na základě předcházejícího zápasu či tréninku. I když máme vypracovaný dlouhodobý plán, přece jen zápas je pro trenéra vodítkem pro zjištění úrovně naučených dovedností. Všechny lekce by si měl pečlivě připravit. Část organizační zahrnuje příjezd na trénink v dostatečném časovém předstihu pro zajištění veškerého vybavení (voda, rozlišováky, lékárna, kužely) a případně zorganizovat aktivity pro dříve příchozí. Trénink musí začít včas.

3) Příprava
4) Komunikace
5) Výuka
6) Motivace

Tyto čtyři části trenér zabezpečuje v průběhu TJ. V přípravné části je úkolem seznámit s obsahem tréninku, zdůvodnit vybrané cíle a nechat hráče vytvořit jejich vlastní dílčí cíle pro trénink. Důkladné zahřátí a průpravné cvičení připraví hráče na

hlavní cíle tréninku. Komunikace provází celý proces působení na hráče. V tréninku dětí je vhodné volit jasnou, jednoduchou a věcnou řeč.
Důležitá je pozitivní komunikace zaměřená pouze na klíčové faktory cvičení. Tomuto procesu dominuje názorná ukázka, která často předčí veškeré naše přímé komunikační schopnosti. Méně mluvit a více demonstrovat je tedy důležitá zásada v úvodní části nácviku. Pro udržení koncentrace je vhodné utajit některé prvky cvičení a nechat hráče samotné nalézt klíč k řešení. Děti buď hledají řešení metodou pokus - omyl a pokud se nedaří, můžeme je navést na správnou cestu pomocí doplňujících otázek.
Výuka znamená volit efektivní metody a prostředky pro trénink. Je zapotřebí zvážit velikost a počet míčů pro vybrané cvičení, vhodný rozměr hřiště a prostoru pro realizaci, počet hráčů či metodu výuky (například v celku nebo po částech). Neméně důležitá je motivace, jejíž význam stoupá s přibývajícím časem a náročností tréninku. Všichni hráči musí být aktivně zapojeni při cvičení. Nevhodné jsou vyřazovací hry delšího trvání, kdy často slabší hráč týmu vyřazený hned v počátku nečinně přihlíží i celé minuty. Vždy záleží na trenérovi jak jednotku dokáže připravit, vést, korigovat či případně změnit. Děti v mladším školním věku udrží „přirozenou“ pozornost asi jen 10 minut. Zbytek je na trenérovi a jeho schopnostech vhodně využít didaktických znalostí či zkušeností. Pozitivní přístup a elán je vždy ku prospěchu. Trénink vždy zakončíme hrou, při které trenér zasahuje pouze v případě úrazu, či vyřešení sporu mezi hráči.

7) Hodnocení

V této závěrečné části volíme cvičení pro zklidnění organizmu, strečink a regeneraci. Vhodné je pokládat hráčům otázky, které mají vliv na prohloubení paměťových stop a doplnění informací. Následuje stručné hodnocení jejich výkonu a chování v tréninku a krátká informace o programu na další dny. Lekce je třeba zakončit včas. K této kapitole bych doplnil výrok Juergena Klinsmanna, který nazval fotbal „a self-learning game“. Toto prohlášení jistě není cestou k tomu jak vybudovat dobře fungující tým. Do trenérské praxe jej můžeme převést tak, že děti se učí hrou sami. Pokud tedy trénink zorganizujeme prostřednictvím dobře zvolené hry a doplníme správným „koučingem“, můžeme očekávat jen dobré výsledky (Mc Shanes, 2002).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem mojí práce je vytvoření přehledové studie, která se zaměřuje na současné trendy ve výchově fotbalové přípravky kategorie 8 – 10 let. Analýzou tréninkových programů využívaných u nás a ve vybraných zahraničních zemích jsem získal poznatky, které se následně snažím vyhodnotit a sestavit seznam doporučení pro praktickou aplikaci v českých podmínkách. K dosažení těchto cílů bylo třeba stanovit dílčí úkoly práce:

- zjistit hlavní zaměření obsahu tréninkových programů (poměr technika, taktika, kondice) stanovených fotbalovými svazy vybraných zemí
- vytvořit přehled požadavků na trenéry v jednotlivých zemích – systémy trenérských licencí
- porovnat a zhodnotit pravidla minifotbalu
- zjistit a zdůvodnit vhodnost použití herních forem minifotbalu
- zhodnotit používané soutěžní systémy – jejich využití pro praxi
- možnost využití získaných poznatků pro praxi v domácích podmínkách

4 METODOLOGIE

4.1 Zaměření práce

Výzkum je zaměřen na zmapování současných východisek pro tvorbu tréninkových programů ve fotbale u zvolené věkové kategorie 8 – 10 let. Zajímají mě poznatky, trendy a přístupy ve výchově těchto mladých sportovců v ČR a ve vybraných zemích v období přibližně posledních 10 let. Dosažení vytyčených cílů zahrnuje studii dostupných vědeckých prací, časopisů, filmových nahrávek zabývajících se danou problematikou, dále informací z webových stránek či materiálů jednotlivých fotbalových svazů a škol.

4.2 Použité metody

Přehledová studie je odborný dokument, který sumarizuje a interpretuje existující informace. Nejprve je třeba nashromáždit dostatečné množství dokumentů souvisejících s oborem. Dokumentem se rozumí nejen listinné zdroje, ale také filmy, vše psané nebo zaznamenané, co lze podrobit analýze. Z důvodů již předem určených dílčích cílů výzkumu dávám přednost účelovému výběru dokumentů, které přináší informace přímo se vztahující k tématu. Získané informace dále zpracovávám pomocí metody kvalitativní obsahové analýzy. Jak uvádí Průcha (1996), v pedagogické vědě patří výzkum dokumentů k základním praktikám. Obsah dokumentů často odráží zastaralé vědecké poznání, a proto aktualizace jejich obsahu je nutná. Výzkum přitom využívá různé metody, například kvalitativní obsahové analýzy. Získané informace jsou následně operativně využívány pro praxi.

Etapy identifikace problému, vědecké otázky, sběru dat a jejich vyhodnocování se přitom vzájemně prostupují. Kvalitativní výzkum předpokládá určité myšlenkové zpracování (analýza, syntéza, interpretace), nelze tedy říci, že je při takovém výzkumu využíváno pouze jedné metody (Hendl, 2002).

Pro potřeby této přehledové studie jsem analyzoval vybrané tréninkové programy. Z hlediska jejich struktury vyplynuly následující podmínky, které je nutné vymezit pro tvorbu programů:

- obsah a zaměření tréninku
- vzdělání trenérů
- pravidla hry
- herní systém
- soutěžní systém
- bezpečnost tréninkového prostředí

Tyto podmínky jsem dále analyzoval z hlediska jejich obsahu. Z tohoto šetření vyplynuly zajímavé odlišnosti, které částečně popisuji a interpretuji ve výsledcích práce a v části diskuse.

5 VÝSLEDKY

5.1 Postoj FIFA

Mezinárodní fotbalová federace vydala etický kodex, který mimo jiné zahrnuje základní pravidla platná pro všechny aktéry, kteří se angažují v dění ve fotbalovém světě.

Funkcionáři by si měly být vědomi významu jejich funkce, závazků a povinností. Jejich chování odráží skutečnost, že podporují zásady a cíle FIFA, jejích konfederací, svazů, soutěží a klubů ve všech směrech a měli by se tak zdržet všeho, co by mohlo být škodlivé pro tyto cíle. Všichni funkcionáři musí splňovat závazek k etickému chování při plnění jejich úkolů. Nikdo nesmí v žádném případě zneužívat svého postavení v rámci své funkce, a to zejména využívat jejich funkce pro soukromé cíle nebo zisky.

Zdroj: http://www.fifa.com/aboutfifa/federation/administration/codeethics.html

5.2 Postoj UEFA

UEFA stanovuje pro trenéry a rodiče seznam důležitých zásad, které je třeba dodržovat při výchově mladých sportovců. Zdůrazňován je individuální přístup k hráči, hra pro zábavu a ne jen pro vítězství, všestranný přístup v tréninku, radostné zážitky, respekt před soupeřem a rozhodčím a v neposlední řadě také vhodné vybavení pro zajištění bezpečnosti.

Zdroj: http://www.thefa.com/GetIntoFootball/Players/MiniSoccer.aspx

5.3 Postoj UČFT

Unie Českých fotbalových trenérů si klade dva hlavní úkoly mládežnického fotbalu:

1) získávání stále nových dětí pro fotbal
2) výchovu hráčů schopných prosadit se v mezinárodní konkurenci ať jako jednotlivci v zahraničních klubech nebo týmově v reprezentačních družstvech dospělých nebo v klubových týmech.

Zdroj: http://www.nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=45237&tmplid=2141

5.4 Přístupy ve výchově fotbalové mládeže v ČR

Děti, které se nějakým způsobem rozhodnou pro tento sport prochází systémem výkonnostního a amatérského fotbalu. Možností je jistě dostatek, protože travnatá hřiště dnes najdeme téměř v každém městě i na vesnicích. Mládežnická hráčská základna je velice početná a tento cíl jistě můžeme v současné době považovat za splněný. Budoucnost a profesionální fotbal však vyžadují vynikající péči v přípravě hráčů a sportovních talentů. Pro tyto potřeby v ČR byl zřízen systém sportovních center mládeže (dále jen SCM) a sportovních tříd (ST). Finance státu a fotbalového svazu dotují více než 50 fotbalových ST pro věkové kategorie 11 – 14 let a 40 SCM pro kategorii 14 – 19 let. Výuku zajišťují trenéři s kvalifikací UEFA Profi Licence nebo Trenér mládeže ČMFS. Úkolem je naplňování cílů ČMFS ve smyslu výchovy reprezentantů pro kategorie U15 – U19. Funkce ST a SCM jsou v současné době diskutovány a pravidla pro získání tohoto statutu se zpřísňují. Důvodem je neustálý vývoj fotbalu, inovace a stále neuspokojivé výsledky na mezinárodní scéně (Buzek, 2007).

5.4.1 Požadavky na trenéry

V ČR je rozvinut celý systém UEFA licencí. Ve vrcholových klubech jsou u trenérů mládeže tyto licence vyžadovány, avšak existují i výjimky. Nejnovější je Řád licenčního studia „Trenér mládeže ČMFS“, který byl schválen 19.6.2006. Je určen pro trenéry, kteří pracují v klubech řízených ČMFS.

Vstupní požadavky licence Trenér mládeže ČMFS:

- platný průkaz licence UEFA ”A“
- potvrzení o prokazatelné jednom roce trenérské praxi s licencí UEFA ”A“
- lékařské potvrzení o způsobilosti ke studiu, ne starší 3 měsíců
- doklad o zaplacení poplatku za přijímací řízení
- záznamník trenéra (tréninkový deník) za poslední soutěžní ročník
- výpis Rejstříku trestů ne starší tří měsíců (v případě přijetí)

Absolventi licenčního studia mohou pracovat jako hlavní trenéři ST, SCM, všech mládežnických soutěží a mládežnických reprezentačních celků. Vzdělávání trenérů je doplňováno pořádáním organizačních a vzdělávacích seminářů speciálně pro vedoucí trenéry středisek, které pořádají ve spolupráci Komise Mládeže ČMFS, Oddělení neprofesionálního fotbalu a Oddělení vzdělání trenérů (OVT), případně také školící a doškolovací aktivity OVT.

Zdroj: http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=9723&tmplid=1417

5.4.2 Zaměření tréninku

Nejvíce informací o tréninku mládeže nalezneme v publikacích Procházky (1999), Fajfera (2005), Buzka (2007), Votíka (2001), Bedřicha (2006). Stanovené cíle pro trénink mládeže jsou v současnosti inspirovány z analýz MS a ME ve fotbale posledních deseti let. V následující tabulce jsem vybral některé současné trendy vývoje fotbalu, které uvádí Fajfer.

Tabulka č. 8: Současné trendy ve vývoji fotbalu

Hra- utkání	Vysoké herní tempo, vysoká taktická flexibilita družstva a jednotlivých hráčů, hra s liberem je minulostí, extrémní zvýšení počtu osobních soubojů, optimální kooperace hráčů, kolektivní útočná i obranná hra, situační presing v obranné fázi, triumf kolektivního ducha
Hráči	Zvládnutí techniky s míčem ve vysokém tempu, na malém prostoru a pod časovým tlakem, vyspělé skupinové i týmové taktické jednání, vysoká kondiční připravenost, rezistence proti fyzické zátěži, rychlost rozhodování v herních situacích, schopnost vzít na sebe riziko.
Trenéři	Schopnost transferu znalostí do praxe, kreativita, vysoká komunikační úroveň s hráči i s veřejností, schopnost tlumení vlastních negativních emocí, jasná herní filosofie, mentální síla má vliv v mezních situacích, schopnost efektivního čtení hry

Ve výukovém videopořadu doporučeným komisí mládeže „Jdi a uděláš ho“, je kladen důraz obdobně koordinační průpravu nohou a těla, perfektní zvládnutí

fotbalové techniky s míčem (HČJ) a její přenesení do hry. V průběhu motorického učení využívají metodu **blokové a rozptýlené praxe.** Například při nácviku obcházení soupeře provádíme jednu kličku několikrát za sebou - v bloku. Po zvládnutí hrubého osvojení procvičujeme více kliček po sobě – rozptýleně, při čemž klademe důraz na časový rytmus prováděného pohybu. Techniku zdokonalujeme v různých měnících se situacích s následným přenesením do hry – rozptýlená praxe. V následujícím přehledu nabízím některé hlavní cíle a obsahy sportovní přípravy kategorie starší přípravka (8 – 10 let), tak jak je uvádí výše zmínění autoři:

Cíle tréninku:

- výchova a hygiena
- radost dítěte z trénování
- nácvik nejčastěji používaných útočných i obranných herních činností jednotlivce s přenesením do hry
- rozšiřovat spektrum pohybových dovedností, jednoduchých kombinací spojovat v pohybové řetězce
- koordinační schopnosti spojovat s dovednostmi
- základy taktického jednání – rozestavení hráčů, herní spolupráci skupiny i družstva
- utvářet psychické vlastnosti sportovce – soutěživost, odolnost proti nepříjemným pocitům
- všestrannost
- budovat v hráčích zodpovědnost a samostatnost při plnění tréninkových cílů

Obsah tréninku:

- záměrný rozvoj vnímání
- zdokonalování herních činností jednotlivce v měnících se podmínkách a v průpravných hrách - střelba po běžeckém souboji, po přihrávce, střelecké soutěže, střelba na cíl, hra hlavou
- herní kombinace – obranné – vzájemné zajišťování

- zdokonalování motorického učení – souboje 1:1 na jednu/dvě branky s vysokou intenzitou pohybu
- průpravné hry – 2:2, 3:3, 4:4s přenášením těžiště hry
- základy individuálního taktického jednání – brankář, obránci, středoví hráči, útočníci
- **střídání hráčů na různých postech včetně brankáře**
- řešení standardních situací v obranné i útočné fázi – kop od branky, kop z rohu, vhazování
- systematický trénink brankáře – stavění se, chytání na dvojí krytí míče, chytání na místě a za pohybu
- koordinační schopnosti - s míčem, bez míče, hry s prvky obratnosti
- kondice – rychlost – herní činnosti jednotlivce od 3 sec, vytrvalost – malé nebo průpravné hry na 2 branky 10 – 15 min. s přestávkami
- doplňkové sporty – **miniházená, minibasketbal, rugby, gymnastika, atletika**

Činnost trenéra v tréninkovém procesu je nejen plánování, vedení a organizace, ale také diagnostická činnost. Lékařská diagnóza se zaměřuje na rozbor zdravotního stavu pacienta pokud možno po všech stránkách s cílem určení nedostatků (nemoci) a postupu navrácení k optimálnímu stavu, případně zvýšení odolnosti organizmu. Ve sportovní diagnóze je to podobně. Evidujeme tréninkové ukazatele, stav trénovanosti (individuální a týmový herní výkon), výkonnost a provádíme testování hráčů. Na základě vyhodnocení pak můžeme realizovat změny, které povedou ke zlepšení výkonnosti, popřípadě negativním projevům i předejdeme (Procházka, 1999).

5.4.3 Organizace soutěží

V České Republice je stejně tak jako v zahraničí hlavním cílem zavedení minifotbalu celoplošně ve všech krajích a okresech. Toto je u nás zajišťováno především prostřednictvím krajských odborných komisí, tj. STK a komisí mládeže.

Stručný přehled specifik pro pořádání turnajů nebo soutěží mládeže v minifotbalu:

- Všichni hráči musí být starší 6ti let a jsou povinní prokazovat rozhodčímu svou registraci u ČMFS.
- Povinnosti družstev uvádí Soutěžní řád fotbalu, při čemž může být povolena výjimka pokud je podána písemná žádost příslušné řídící STK VV OFS nejpozději 14 dní před zahájením soutěže.
- Hraje se dle platných pravidel fotbalu s odlišnostmi pro minifotbal a Soutěžního řádu fotbalu.
- Soutěže v minifotbalu jsou určena rozlosováním, hraje se dvoukolovým systémem každý s každým nebo formou turnajů. Vítěz každého okresu postupuje do turnaje o přeborníka kraje.
- Hodnocení výsledků se provádí podle Soutěžního řádu ČMFS.
- Pro „krajský přebor minifotbalu“ se povoluje výjimka hrát na hrací ploše fotbalového hřiště dvě utkání minifotbalu souběžně (Kureš, 2009).

5.4.4 Pravidla hry

Minifotbal má svá zjednodušená pravidla, která vycházejí z Pravidel fotbalu a odpovídají jeho struktuře. V následujícím přehledu uvádím pouze pravidla, která se v minifotbalu liší od Pravidel fotbalu:

Tabulka č. 8: Pravidla minifotbalu (Kureš, 2009)

Pravidlo	Ustanovení pro minifotbal
1. Hrací plocha	Viz příloha č. 1
2. Míč	Hraje se s míčem velikosti č. 4.
3. Počet hráčů	Nejvýše 16 hráčů v družstvu, hraje 8 hráčů v poli (jeden je brankář). Utkání je ukončeno pokud klesne počet hráčů pod 6. Střídání probíhá z vymezeného prostoru podél tyčí normálních branek, je libovolné tzv.

	„letmé“ = střídá se i v nepřerušené hře. Porušení tohoto pravidla se trestá nepřímým kopem ve prospěch soupeře.
Pravidlo	**Ustanovení pro minifotbal**
4. Výstroj hráčů	Není dovoleno hrát s kopačkami s vyměnitelnými kolíky.
6. Asistent rozhodčího	Asistenti se nedelegují
7. Doba hry	2 x 25 minut, poločasová přestávka 10 minut
9. Míč ve hře a ze hry	Míč ze hry rozehrává brankář z pokutového území výhozem nebo výkopem z ruky. Kroky v pokutovém území se mu nepočítají, jakmile položí míč, může hrát jen nohou. Hráči soupeře musí být mimo pokutové území.
11. Ofsajd	V minifotbalu toto pravidlo neplatí
12. Zakázaná hra a nesportovní chování	Platí ustanovení Pravidel fotbalu výjimkou pravidla o „malé domů“. V minifotbalu může brankář chytit do ruky zpětnou přihrávku od spoluhráče.
13. Volné kopy	Hráči soupeře musí stát při rozehrání nejméně 3 metry od místa přestupku.
14. Pokutový kop	Značka pokutového kopu je vzdálena 8 m od brankové čáry.
16. Kop od branky	Viz pravidlo 9. Míč ve hře a ze hry
17. Kop z rohu	Provádí se ze vzdálenosti 12 m od pravé (levé) tyče branky.

5.4.5 Grassroots - Projekty s podporou ČMFS

Rád bych zmínil i některé projekty spojené s výchovou fotbalové mládeže u nás, které přináší trochu jiný úhel pohledu na význam fotbalu.**Česko-německá fotbalová škola** je součástí celoevropského projektu na podporu mladých talentů. České a německé děti společně trénují fotbal a navštěvují jazykový kurz, čímž rozvíjejí nejen svůj fotbalový talent, ale také svoje jazykové schopnosti v prostředí rodilých mluvčí. Škola spolupracuje s klubem FC Bayern Mnichov, který poskytuje vzdělání jejich trenérů.

Zdroj: http://www.dtfs.de/index.php?lang=cz&obsah_id=10

Zajímavý příspěvek do fotbalového prostředí vnáší například projekt **Fotbal pro rozvoj**. Využívá fotbalu jako silného integračního fenoménu pro rozvoj společností v celém světě. Je realizován ve spolupráci s keňskou organizací MYSA s kampaní Česko proti chudobě, kdy mladí lidé a děti z Keňi jsou zváni na pobyty do České republiky. V jejím průběhu sehrají fotbalové turnaje a účastní se seminářů a kulturních akcí. Cílem je dozvědět se o životě lidí a dětí žijících v rozvojových státech Afriky na pokraji chudoby a zvýšit tak vzájemnou spolupráci a porozumění na mezinárodní úrovni. Projekt je převážně financován z programu Sport pro rozvoj Ministerstva zahraničních věcí ČR, strategickým partnerem je ČMFS. Myslím, že jde o geniální myšlenku jak využít potenciálu fotbalu. Tyto a mnohé další projekty jsou ukazatelem toho, že ve fotbale dětí a mládeže nejde jen o to střílet góly, ale také působit na celkovou osobnost jedince.

Zdroj: http://www.fotbalprorozvoj.org/?page_id=2

5.5 Požadavky při tvorbě tréninkových programů ve vybraných zemích

5.5.1 Anglie

5.5.1.1 Požadavky na trenéra

Trenérské vzdělání spadá do systému trenérských licencí UEFA. Pravidla minifotbalu anglické fotbalové asociace obsahují část nazvanou Pravidla chování zodpovědného trenéra. Tento prvek se v pravidlech ČMFS neobjevuje.

5.5.1.2 Soutěže

Mini-soccer (minifotbal) byl představen již v roce 1990. Vývoj ukázal, že tato zjednodušená hra může být vhodným prostředkem pro výchovu fotbalové mládeže a v září 1999 byl zařazen ve všech věkových kategoriích U10 a mladších. V sezóně 2002 – 2003 se začalo uvažovat také o hře 9:9, která byla nakonec přijata pro hráče, kteří dosáhnou věku 10 let nejpozději 31. srpna. Je tak využita u kategorií U11 – U14.

Výhody, které z minifotbalu plynou pro mladé začínající hráče jsou spatřovány především v těchto parametrech:

- menší hřiště znamená větší koncentraci a zájem mezi hráči
- méně hráčů znamená lepší pochopení a orientaci ve hře
- osobní úspěch vtáhne dítě do hry
- více kontaktu s míčem znamená více zkušeností a požitku ze hry
- děti jsou schopny si ji zorganizovat téměř sami
- dochází k formování individuálního herního výkonu
- je zachována herní spolupráce celého družstva

Minifotbal je díky své zjednodušenosti také možností sportu pro mladé chlapce a dívky s postižením nebo poruchami učení. Při organizaci aktivit s dětmi tohoto věku

musíme brát zřetel na to, že jsou velice citlivé a jakýkoliv nevědomý zásah může situaci jen zhoršit. Trenéři by měli být připraveni na takovou práci nejen po stránce didaktické, ale také pedagogické a psychologické. Důležitou roly zajišťuje i rozhodčí, který má podpořit fair play, zábavu, respekt, pochopení pravidel a týmovou práci.

Zdroj:http://www.thefa.com/GetIntoFootball/Players/MiniSoccer.aspx

5.5.1.3 Pravidla minifotbalu Anglické fotbalové asociace (The FA)

V Anglii jsou pravidla pro nejmladší hráče stanovena poněkud specifičtěji. Zapsaná koncilem fotbalové asociace 15.5. 2008 a jsou platná jak pro chlapce tak dívky ve věku 6 – 10 let. Věkové kategorie U7 a U8 nejsou oprávněny účastnit se soutěží kde se sčítají výsledky nebo se hraje o celkové vítězství. To je považováno ze nevhodné a neslučuje se jak s vývojem dítěte, tak hry samotné. Pravidla minifotbalu jsou strukturovaná stejně jako Pravidla fotbalu, tam kde není uvedeno platí usnesení Pravidel fotbalu.

Tabulka č. 9: Pravidla Minifotbalu The FA

Pravidlo	Ustanovení pravidla
1. Hrací plocha	Viz příloha č. 2
2. Míč	Kategorie U9 – U10 hraje s míčem velikosti č. 4 Kategorie U8 hraje s míčem velikosti č. 3
3. Počet hráčů	Kat. U7 – U8: 4:4, 5:5, 6:6 nebo 7:7 včetně brankáře Kat. U9 – U10: 6:6 nebo 7:7 včetně brankáře
4. výstroj hráčů	Povinné jsou chrániče holení překryté stulpnami a brankář musí nosit rozlišovací pásku.
5. Rozhodčí	Zápasy jsou kontrolovány rozhodčím, který má plnou odpovědnost zajistit pravidla. Řídí utkání se spolupráci s asistentem nebo časoměřičem - pokud je povolán.
6. Asistent rozhodčího	V utkání může být povolán časoměřič, zapisovatel skóre nebo asistent rozhodčího, kteří pomáhají hlavnímu rozhodčímu řídit utkání.
7. doba hry	U7 a U8= 40 minut U9 a U10= 60 minut - poločasová přestávka minimálně 5 minut.

	Žádný z hráčů nesmí překročit tuto délku hrací doby v jeden den.
Pravidlo	**Ustanovení pravidla**
8. Zahájení hry	Při zahájení hry po gólu musí být protihráči vzdáleni minimálně 4,5 m od míče. Při zahájení nebo znovuzahájení hry nemůže být přímo dosaženo gólu.
9. Míč ve hře a ze hry	Míč je ze hry pokud přešel brankovou nebo postranní čáru celým svým objemem. Míč je ve hře i po odrazu od rohového praporku, rozhodčího či asistenta rozhodčího jestliže jsou na hrací ploše.
10. Dosažení branky	Pokud je výsledek utkání nerozhodný, soutěžní pravidla povolují prodloužit utkání nastaveným časem, abychom rozhodli o vítězi.
11. Ofsajd	Pravidlo o ofsajdu neplatí.
12. Zakázaná hra a nesportovní chování	Všechny volné kopy jsou přímé. Volný kop je nařízen ve prospěch soupeře v případě, že brankář: - drží míč déle než 6 sekund - jestliže se dotkne míče rukou znovu poté, co ho položil na zem aniž se ho dotkl jiný hráč - jestliže chytí míč po přímé přihrávce od soupeře - „**malá domů**“ - chytí míč přímo z autového vhazování spoluhráče
13. Volné kopy	Volný kop bude zahrávat soupeř z čáry pokutového území rovnoběžné s brankovou čárou v nejbližším bodě přestupku. Soupeři musí být vzdálen nejméně 4,5 m od míče
14. Pokutový kop	Nařizují se za přestupky podle pravidla 12. Všichni hráči kromě brankáře a kopajícího musí být mimo pokutové území vzdáleni minimálně 4,5 m od značky pokutového kopu.
16. kop od branky	Hráč provádí kop od branky z jakéhokoliv místa v pokutovém území. Soupeř musí být mimo pokutové území nebo nejméně 4,5 m od místa odkud se kop provádí až do doby kdy je míč ve hře.
17. Rohové kopy	Protihráč musí být vzdálen nejméně 4,5 m od míče, dokud není míč ve hře.

Zdroj:http://www.thefa.com/GetIntoFootball/Players/MiniSoccer.aspx

Obdobně jako v českém textu je s pravidly uváděn seznam 11 bodů zdůrazňujících pravidla a požadavky na chování fotbalových trenérů a ostatních činovníků.
V porovnání je kladen ještě více důraz na **individualitu každého** jedince, kterou by měl trenér nadevše respektovat.

5.5.1.4 Bezpečnostní pravidla pro používání tréninkového vybavení

Fotbalová asociace ve spolupráci s Department of Culture, British Standard Institution a dalšími organizacemi upozorňují na bezpečnostní požadavky při používání a manipulaci s tréninkovými brankami. Důvodem je předejít mnoha zraněním a nebezpečí, ke kterému v minulých letech docházelo.

Přenosné branky musí být vždy zabezpečeny tak, aby nedošlo k jejich převrácení. Je zakázáno šplhat, houpat se nebo si jakkoli hrát s konstrukcí branky. Pravidelně musí být prováděna jejich revize. Pokud nejsou používány musí být **bezpečně skladovány**. Poškození sítě lze opravit pouze plastovými háčky či plastovou lepící páskou. Nelze používat jakékoliv branky „domácí výroby“. Ty byly již v minulosti příčinou smrti či zranění. Fotbalová asociace doporučuje používání výhradně kovových či plastových brankových konstrukcí. Anglická fotbalová asociace založila v minulých letech kampaň na vývoj bezpečných brankových konstrukcí „Goalpost Safety Campaign“, díky které začaly atestace a všechny nevyhovující konstrukce by měly být nahrazeny.

Zdroj: http://www.thefa.com/GetIntoFootball/Players/MiniSoccer.aspx

5.5.2 Holandsko

Poměrně podrobně je popsaná Holandská fotbalová vize, v USA rozšířená pod názvem „The Dutch Vision“.

5.5.2.1 Zaměření tréninku

Trénink mládeže vychází z řešení **situačních problémů,** které vychází ze hry. Samostatný nácvik pouze technickým činnostem zabraňuje rozvoji herního výkonu v utkání.

Při rozboru herního výkonu je kladen důraz na řešení „malých her“.

Tím jsou na mysli situace 1:1, 2:2, a přečíslení. V tréninku jsou tyto situace realizovány pomocí **průpravné hry** a **modifikovaného utkání.**

Dvě formy průpravných her:

1) s návratem do stejného výchozího postavení – spíše herní cvičení, opakování hlavního učebního problému v krátkém úseku, okamžité znovuzahájení
2) **volná průpravná hra** – emotivní, bez zásahu trenéra

V průpravné hře je nezbytné vymezit:

- herní úkol
- počet hráčů, branek a jejich velikostí
- rozměry hřiště, zóny
- druh míče – velikost, futsalové, futebols, volejbalové
- pravidla – počet dotyků, přihrávek, zákaz zpětných přihrávek

Jednotlivé prvky je často nutné pozměnit k tomu, abychom dosáhli potřebného účinku průpravné hry.

Postupné zvyšování zatížení je dosahováno:

- změna počtu opakování
- intenzita hry – př. Více míčů ve hře
- doba trvání souvislé činnosti – pozor na nárůst únavy
- zvyšování odporu – handicapy
- využití co nejmenšího počtu hráčů – organizovat více her současně

Hned po nácviku základní techniky s míčem se hráči učí zvládnout situaci 1:1, kdy se hráč učí zvládnout stres a ovládání míče v prostoru. Situace 2:2 umožňuje učit se týmové spolupráci ve vysokém tempu činnosti. Prohlubování spolupráce poskytuje situace 3:3, vyžaduje již určitou úroveň myšlení a zvýšené nároky na koncentraci. Cvičení s početní převahou jednoho družstva je nutno usměrňovat střídáním hráčů.

Zdroj:http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=23&Itemid=84>.

5.5.2.2 Coerver metoda

Tato metoda byla představena v roce 1984 holandským trenérem Wiel Coerverem a stala se tréninkovým fenoménem uznávaným po celém světě. Jedná se o tréninkové programy pro všechny věkové kategorie, specielně pro kategorii 6 – 14 let. Tréninky jsou zaměřeny **na individuální dovednosti** a jejich rozvoj v malých skupinových hrách (1:1, 2:2, 3:3). Programy jsou uzpůsobeny dle věku a schopností hráče, kteří musí splnit šest navazujících úrovní:

- umění s míčem – žonglování oběma nohama s různě velikými míči
- zpracování a přihrávka – zaměřeno na 1. dotek a přesnou přihrávku
- pohyb 1 : 1 – časová a prostorová orientace
- rychlost – hbitost, zrychlení, reaktivní rychlost, změna rychlosti s a bez míče
- zakončení – technika a podpora zakončení
- hra – kombinace a rychlý protiútok

Trénink je organizován formou cvičení a malých her, která jsou použitelná u začátečníků i pokročilých. Po shlédnutí instruktážního CD je zřejmé, že největší důraz je kladen na techniku a rychlost provedení cvičení. Nepřeberné množství pohybů s a bez míče, kliček, klamavých pohybů propracovaných do detailu, které se s přibývající obtížností stupňují do plné automatizace. Program jistě velmi náročný na opakování, pozornost a trpělivost hráčů. Proto je také vedený speciálně vyškolenými trenéry, kteří jsou kvalifikovaní fotbalovou asociací:

- F.A. qualified - kvalifikovaný rozhodčí
- F.A. Child Protection Qualified – můžeme chápat jako trenér mládeže
- F.A. 1st Aid Qualified – zkouška z první pomoci
- F.A. CRB Checked – ověřenost trestního rejstříku
- FACA Members – členství v trenérské asociaci
- Sportcoach UK members – člen sportovních trenérů Velké Británie

Zdroj: http://www.coerver-coaching.com/coaches.html

5.5.3 Irsko

Dalším programem spadajícím pod UEFA Grassroots je **Co-operative Insurance**, který byl spuštěn ve spolupráci s Irskou fotbalovou asociací (IFA).

Cílem programů pro děti 6 – 12 let je **poskytnout tréninkové** a **herní prostředí** pro zlepšení práce s míčem (technika), herní uvědomění a posouzení riskantní situace v útoku během průpravných her. Ty poskytují vyšší kontakt s míčem jak v útoku, tak v obraně bez taktického rozhodování, které odpovídá hře 11:11. Hlavním elementem vývoje hráčů je **soutěž**, soutěžní prostředí, ale **ne orientované na výsledky**. Soutěžení podporuje rozhodování hráče i trenéra takovou měrou jako zaměření se na výkon a výsledek.

Výhody hry na malých hřištích:

- zručnost
- více zkušeností vlastním rozhodováním
- individuelnější přístup trenér – hráč
- více příležitostí hrát útok i obranu
- více gólů
- svoboda herního projevu – žádné dané posty
- efektivněji využitý prostor – na velkém hřišti se hraje více zápasů
- menší tlak na hráče
- hra je jednoduchá zábavná i bez vstupu dospělých

Tabulka č. 9: Formy malých her

Popis	Herní forma	Max velikost hřiště	Hrací doba	Velikost branky	Velikost míče
U7	5:5	40 x 30 vápno 6 x 10 stř. kruh 5m	36 min 3 x 12 (3 min pauza)	3,6 x 1,8 m	3
U8	5:5	40 x 30	36 min 3 x 12 (3min pauza)	3,6 x 1,8 m	3
U9	7:7	60 x 40 vápno 12 x 8 vápno 12 x 8	45 min 3 x 15 (3min pauza)	3,6 x 1,8 m	4
U10	7:7	60 x 40	45 min 3 x 15 (3 min pauza)	5 x 2 m	4
U11	9:9	70 x 50 vápno 14 x 10 kruh 7 m	50 min 2 x 25 (5minpauza)	5 x 2 m	4

Zdroj: http://www.irishfa.com/filestore/documents/Games_Dev_Application.pdf

5.5.3.1 Pravidla

- Hraje se v licencovaných centrech mající vztah s Co-operative Insurance. Řídící činnost má vytvořený výbor.
- Týmy podléhají Football Asociation of Ireland (FAI) a rozhodnutí Local Games commitee (můžeme chápat jako komise soutěží), jenž má konečné rozhodnutí.
- Děti pod 6 let nesmí hrát v těchto centrech.
- Venku se nesmí hrát v prosinci a lednu a za extrémních podmínek.
- Disciplína!
- Týmový manažer nebo trenér je povinen vystřídat hráče, který porušuje práva a fair play. Všechny disciplinární přestupky budou předloženy Local Games Committee
- Všichni hráči jsou povinni předložit kopie pojištění pokrývající nehody, zranění a nemoci.

Tabulka č. 10: Pravidla hry
(všechny ostatní pravidla se shodují s pravidly minifotbalu v ČR)

Pravidlo	Ustanovení
1. Hrací plocha	Viz příloha č. 3
2. Míč	velikost č. 4.
3. Počet hráčů	U7-U10 – maximálně 3 hráči můžou rotovat během celé hry, střídají když je míč ve hře a hráč nastoupí až když střídající opustí hřiště. U11 – max. 4 střídající za stejných podmínek. Trenér musí zajistit stejný hrací čas všem. Střídající hráč se může vrátit zpět do hry.
4. Výstroj hráčů	chrániče pod „štrupnou“, a bez řetízků
5. Rozhodčí	registrovaný rozhodčí, zvláště třídy 9 nebo trenér, rodič, asistent
6. Asistent rozhodčího	Nevyžaduje se
7. Doba hry	2 x 25 minut, poločasová přestávka 5 minut
8. Zahájení a znovuzahájení hry	dle FIFA, výjimkou je vzdálenost hráče 8 yardu (7 m) od míče při rozehrávání (než je míč ve hře)
11. Ofsajd	Neplatí.
Pravidlo	**Ustanovení**
11. Zakázaná hra a nesportovní chování	všechny volné kopy jsou přímé
12. Volné kopy	soupeři musí být vzdáleni 5 metrů
13. Pokutový kop	značka pokutového kopu na lajně brankoviště naproti středu branky
16. Odkop od branky	z jakéhokoliv místa v brankovišti, soupeř mimo brankoviště a nejméně 5 m od míče dokud není ve hře, U7 – U9 může vykopávat z ruky

Zdroj: http://www.irishfa.com/filestore/documents/Games_Dev_Application.pdf

5.5.3.2 Role a odpovědnosti trenéra

Role trenéra je striktně vymezena v dokumentech, které uvádím níže. Vysoký standard chování je vyžadován i ze strany hráčů, rodičů a opatrovníků.

- Kodex chování trenéra
- Kodex chování mladého hráče – zahrnuje práva a povinnosti dětí
- Kodex chování a odpovědnosti rodičů, účastníků

- Doporučení při přepravě dětí pro trenéry, rodiče,účastníky
- Zdravotní a bezpečnostní předpisy – bezpečnost při používání, ukotvení a skladování branek (nelze použít branky domácí výroby)
- Politická rovnoprávnost a metody

Tyto dokumenty upozorňují na rovnost příležitostí, respektování věkových hranic, pohlaví, rodinných nebo materiálních podmínek, barvy pleti, rasy, etnického původu, vyznání, nezpůsobilosti, sociálního postavení a sexuální orientace. Pro dosažení těchto cílů IFA monitoruje a hodnotí vhodnost a správnost veškerých postupů, aby tak zajistila doslovně Fotbal pro všechny.

Klíčovou roli úspěchu každého klubu je zvýšit povědomí ve svém okolí, které dosáhne prostřednictvím médií. Přiláká děti, rodiče a sponzory.

Systém vzdělání trenérů je rozdělen do 5 úrovní podle věkových kategorií a zaměření. Úroveň 0 zahrnuje základní certifikáty do nichž patří i Level1 Certificate in Coaching Football pro kategorii 9 – 12 let. Absolvent kurzu musí zvládnout rozbor výkonu, plánování, přípravu a organizaci vhodného tréninkového programu zaměřeného na zdokonalování základních a rozvoj specifických fotbalových dovedností s využitím cvičení a malých forem hry. Vyšší vzdělání poskytují kurzy UEFA B,A a Pro Diploma.

Zdroj: http://www.irishfa.com/grassroots/coach-education/

5.5.4 Itálie

Součástí Italské fotbalové asociace je Oddělení fotbalu mládeže, které přebírá zodpovědnost za „základní“ fotbal 6 - 12 let a za mládežnický fotbal 12 – 16 let. Řídí všechny mládežnické soutěže v Itálii a spravuje tři Fotbalové školy v Římě, Tirrenii (Livorno) a Katánii. Je také zodpovědné za propojení fotbalu s národním vzdělávacím systémem, kdy každoročně pořádá turnaje, kterých se účastní děti ze základních a středních škol. Nejde jen o to hrát fotbal, program je doplněn vzdělávacími projekty, které mají také soutěžní charakter (např. žurnalistika). Tímto se snaží fotbalová asociace využít fotbalu jako významného společenského fenoménu pro rozvoj vzdělání a v neposlední řadě k vzbuzení zájmu o fotbal mezi nejmladšími (FIGC,2008).

5.5.4.1 Vzdělávání trenérů

Zájemci o trénování mládeže musí projít základním kurzem „Instruttore di Giovani Calciatori“ – „Instruktor fotbalové mládeže“, který je vstupním kreditem pro kurz UEFA – B licence. Základní kurz zahrnuje 80 hodin výuky zaměřených na technické, fyzické a psychologické předměty vztahující se k vývoji mladého hráče. Trenéři kategorie U13 – U19 musí být držiteli nejméně UEFA – B licence, UEFA - A licence je vyžadována u trenérů nejvyšší profesionální soutěže (Série A a Série B). Mládež je rozdělena do následujících věkových kategorií:

- Piccoli Amici (U9) – herní systém 5:5
- **Pulcini (U11) – herní systém 7:7**
- Esordienti (U13) – herní systém 9:9
- Giovanissimi (U15) – herní systém 11:11, hrací doba 30+30 minut
- Allievi (U17) – herní systém 11:11, hrací doba 40+40 minut

Kategorie U15 a U17 mají i své profesionální soutěže. Pro profesionální mládežnické týmy jsou pořádány národní mistrovské turnaje.

Účast na nich je povinná (celkem 132 klubů), takže každý profesionální klub musí dostatečně zabezpečit nejméně tyto tři kategorie mládeže U15, U17, U19, pro které se turnaje pořádají. Kluby většinou mají k dispozici více než tři týmy, většina začíná s výchovou ve věku 8 nebo 9 let (FIGC, 2008).

Tabulka č. 10 Herní formy a stručná pravidla hry pro kategorii Pulcini

	Pulcini 1°anno	Pulcini 2°anno	Pulcini	Pulcini 3°anno
Rok narozeni	2000	1999	1998/1999/2000	1998
Utkání	5 proti 5	6 proti 6	6 proti 6	7 proti 7
Čas hry	3 x 15 minut		3 x 20 minut	
Rozměry hřiště	30-45 x 20-25 m	40-50 x 25-30 m	40-50 x 25-30 m	55-65 x 40-45 m
	Uspořádání hřišť pro kategorii Pulcini 1°,2° viz příloha č. 4			
Rozměry branky	4 x 2 nebo 3,60 x 1,80	4 x 2 nebo 3,80 x 1,85	4 x 2 nebo 4,50 x 1,90	4 x 2 nebo 5,50 x 2
Míč	č. 4			
Trestné kopy	Všechny trestné kopy jsou považovány za přímé (zeď ve vzdálenosti 6 m).			
Pokutové kopy	Je nařízen pokutový kop.			
Aut	Dle dohody je možné provádět jak rukama tak nohama (na krátkou vzdálenost bez zachycení soupeřem)			
Napomínaní	Nepředvídají se. Pokud jsou, postupuje se následovně: 1. napomenutí – 2. vyloučení na 4 min (oslabení)			
Vyloučení	Vyloučení = 3. napomenutí			

Nastaveni	Nastavuje se jen v případe využití Time-outu.
Ofsajd	není
Zpětná příhra brankáři	Brankář **může používat ruce** po zpětné přihrávce nohou od spoluhráče.
Time-out	Je možné a vhodné použít jeden Time-out v trvání 1 minuty pro každé družstvo v průběhu jednoho utkání.
Střídání	Všichni hráči zapsaní do zápisu by měli hrát alespoň 1 poločas z prvních 2, takže po skončení prvního musí být povinně provedena všechna střídáni a noví hráči nesmí byt vystřídáni až do konce druhé části, pouze v případe zdravotních obtíží. Ve třetí časti musí být provedena střídání způsobem tzv. "Letmé" čímž je zaručeno každému hráči zapsanému v zápise co nejvyšší účast v utkání. **Pulcini 5x5** - pokud během oficiálního zapasu je rozdíl 5 gólů, to družstvo, které je v nevýhodě může přidat jednoho hráče,až do okamžiku, kdy rozdíl dosáhne 3 góly.
Účast hráčů	Je bezpodmínečně zakázáno, aby hráč nastoupil ve stejném dni ve dvou zápasech soutěže. Vzhledem k věku je vhodné, aby hráči **nehráli více než 1 zapas v sobotu a neděli jednoho týdne**. Toto pravidlo platí jak v případe, že družstva jednoho klubu jsou zapsaná do různých skupin, tak v případe , že jsou zapsány do stejné skupiny.
Zápis o utkání	Po skončení utkání vedoucí obou družstev musí podepsat zápis o uskutečnění zápasu. Zapisují se vyloučení a chování družstva (nedostatečné - výborné)
Zelená karta	**Získávají se za ní body, které připočítané k technickým bodům přispívají k zvýšení bodového ohodnoceni družstva, což ovlivní pořadí v konečném žebříčku a ovlivňuje také přiznání či znovu uznání statutu fotbalové školy.**

Zdroj: http://www.calciogiovanile.net/regolamento_attivit%C3%A0_di_base.htm

5.5.5 Německo

Podobné problémy jako v současnosti u nás, řešil Německý fotbalový svaz (DFB) již na prahu nového tisíciletí. Hlavním problémem mládežnického fotbalu bylo neprosazování se mladých talentovaných hráčů v reprezentačním družstvu. Navrhované změny se týkaly především jednoznačného **vymezení pojmu talent**, v rámci trenérských kvalifikací nutnost **připravit specialisty pro mládežnický trénink** a stanovit **katalog požadavků** v tréninku mládeže. (Fajfer, 2000).

5.5.5.1 Přístupy ve výchově

Nejnovější přístupy ve výchově fotbalistů v každé věkové kategorii přináší „Ausbildungskonception des DFB" (Vzdělávací koncepce Německého fotbalového svazu) vydaná v roce 2008. Tento dokument je doporučením pro trenéry, jakou cestou vést sportovce ke společným cílům. Tato koncepce má jasně dané dlouhodobé cíle, kterými chce **zajistit budoucnost německého fotbalu**. Dílčími cíly jsou:

1) vrcholná pozice ve světovém fotbale – získání titulů z MS,ME, OH
2) Fascinace fotbalem – radost na fotbalovém hřišti od začátečníků až po špičkové hráče
3) Motivace k pohybu – doživotní nadšení pro sport a zdravotní prevence

Vůdčími motivy k dosažení těchto cílů spatřují především v podpoře celé **osobnosti hráče**, čímž je míněno připravit hráče nejen na fotbal, ale také na život. Dále silný **individuální přístup** ve výchovném procesu, kdy klíčovou roli hraje trenér.
Výchova je obsahově a organizačně členěna do 7 stupňů dle věkových hranic. Věková kategorie 7 – 10 let je 2. výchovným stupněm tohoto konceptu, která je rozdělena na F – junioren (U8 – U9) a E junioren (U10 – U11) (DBF, 2008).

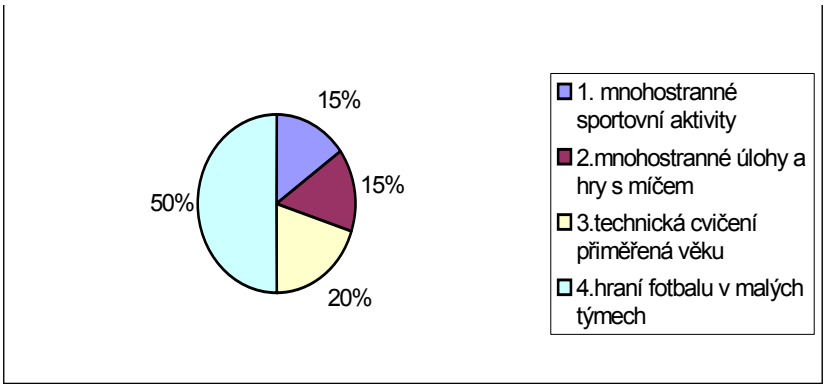
5.5.5.2 Hlavní principy tréninku

Systematičnost. Tento princip má dlouhodobý charakter. DFB si uvědomuje, že úspěch na MS 2026 zajistí hráči, kterým je dnes 3 – 6 let, proto je nutné výkonnost začít budovat již dnes. **Trénink přiměřený věku**. Postup odpovídající teorii sportovního tréninku. Základ výkonnosti je **všestranná sportovní příprava**. Individuální přístup. **Respektování psychomotorické a fyzické zralosti organizmu** (DBF, 2008).

5.5.5.3 Zaměření tréninku

Výkonnostní požadavky kategorie E – junioren jsou především mnohostranné **technicko – herní dovednosti** (přihrávka, vedení, zpracování míče), všestranné sportovní aktivity organizované jak v klubu, tak ve škole. Zaměření tréninku této kategorie znázorňuje následující graf, dominující je volná hra fotbalu v malých skupinách.

Graf č. 1: Obsah tréninku E – Junioren (DBF, 2008)



5.5.5.4 Struktura soutěží mládeže a herní formy

Systém soutěží je odlišný od českého především z důvodů rozlohy země. Z důvodů náročnosti cestování a tím pádem i ekonomických hrají družstva U8 – U13 oblastní soutěže a turnaje. Kategorii U8 a U9 ani není doporučeno hrát mistrovská utkání. Tento systém však způsobuje nedostatek konfrontace mezi hráči především profesionálních klubů. Proto jsou asi 4 -5 krát za rok pořádány turnaje za účasti více spolkových zemí.

Tyto turnaje jsou vhodnou alternativou, avšak je v nich kladen větší důraz na výsledek, aby se tým udržel v soutěži, což by v této kategorii nemělo být pravidlem (Ondračka, 2005).

Soutěže se hrají podle platných pravidel DFB. Odlišností od českého systému je počet hráčů a velikost hřiště. Kategorie E - Junioren hraje na zmenšeném hřišti 55 x 35 metrů (viz Příloha č. 4). Herní forma 7:7 (vždy včetně brankáře) s míčem velikosti č. 4 na malé branky (5 x 2 m). Nejmladší kategorie F - Junioren hrají na ještě více zmenšeném hřišti (viz Příloha č. 4) herní formou 5:5 – 7:7. Ostatní parametry jsou obdobné jako u E – Junioren (DBF, 2008).

5.5.5.5 Doporučení pro trenéry

Trenér by měl být vždy příkladem, podporovat individuální rozvoj jedince a být ke všem hráčům spravedlivý. V tomto období v tréninku pokračovat v návaznosti na předešlou kategorii v nácviku techniky s míčem i bez míče. Práce trenéra také zahrnuje detekci sportovních talentů a prohlubování znalostí ze specializovaného tréninku (především začínající mladí trenéři). Základní licencí pro trenéra mládeže je **Lizenz Vorstufen**, kdy podmínkou pro získání je minimální věk 15 let a absolvování kurzu (70 hodin) zakončeného zkouškou (DBF, 2008).

5.5.6 Švýcarsko

Díky mezinárodním turnajům, které absolvuji se svými svěřenci se mi podařilo získat tréninkové plány pro mládež kategorie U10 (E-junioren) z klubu FC Basel 1893. Materiály mi poskytl pan Benjamin Müller, který v klubu působí jako hlavní trenér u mládežnických družstev. K dispozici jsem dostal roční a měsíční tréninkový cyklus a týdenní mikrocyklus. Dále také přehled hlavních tréninkových cílů. V následující tabulce je přehled herních forem. Rozměry hrací plochy jsou dále znázorněny v Příloze č. 5.

Tabulka č.11: Herní formy a hrací plocha pro E-junioren (U9, U10)

Popis	Herní forma	Velikost hřiště	Hrací doba	Velikost branky	Velikost míče
U9	7:7	min 45 x 30 m	60 min 2 x 30 (10 min pauza)	5 x 2 m	4
U10	7:7	max 50 x 35 m	60 min 2 x 30 (10 min pauza)	5 x 2 m	4

Zdroj:
http://www.usyouthsoccer.org/docs/coaches/education/international%20associations%20programs.pdf

5.5.6.1 Zaměření tréninku

Týdenní tréninkový mikrocyklus obsahuje tři tréninkové jednotky, jejichž hlavní část je monotematická:

1) Základní technika HČJ, cit pro míč
2) Řešení situace 1:1, 2:2 zaměřené na bránění, útok, obcházení soupeře
3) Minifotbal formou 7:7, 4:4, přesilové hry

Tento mikrocyklus se neustále opakuje samozřejmě s měnící se intenzitou a objemem zatížení. Každá TJ je zakončena volnou hrou. V letních obdobích je zařazován jednou měsíčně **nespecifický trénink**, čímž jsou sportovní hry jako **rugby** či **plážový fotbal**. V zimním období tento nespecifický trénink nahrazuje trénink základní techniky a namísto sportovních her je zařazován **box**. Předpokládám, že se jedná o základní prvky boxu jako koordinace, stabilita, rychlost. Jsem si jist, že zařazení takových aktivit je velkým zpestřením, které napomůže nejen rozvoji pohybových dovedností, ale také umožní lépe přijímat tréninkové zatížení, zmírnit projevy psychického tlaku tréninku. Toto je podporováno i zařazením **mentálního tréninku** jako důležitého prvku ovlivňujícího sportovní výkonnost. V tréninku je nutno působit a podporovat:

- Hravost a radost
- Odvahu riskovat, chyby jsou povoleny
- Koncentrace na to nejpodstatnější
- Pravidla chování a atmosféru dětské hry
- Emoční vyžití
- Absolutní vůle po vítězství a umění smířit se s porážkou
- herní styl a „duch“ FC Basel

5.5.7 USA

United States Soccer Federation (Fotbalová Federace USA) je nejvyšším orgánem spravujícím fotbal v USA. Jejím největším členem je US Youth Soccer Organization (Organizace fotbalu mládeže USA), která má 55 členů, jimiž jsou další státní asociace. Americký systém vychází z holandské vize. Ze zkoumaných dokumentů, které jsem získal je patrné výraznější zaměření tréninkových programů na

psychosociální vývoj hráče. Důvodem jsou především práva dětí, která jsou striktně dodržována. Zajímavé pohledy přináší především soutěžní systémy, požadavky na trenéry či rozhodčí.

5.5.7.1 Zaměření rozvoje hráče

Souvisí s fázemi rozvoje, kterými všechny děti procházejí. Jak děti postupují těmito fázemi, roste jejich intelekt, fyzicky vyzrávají a stávají se citově silnější. Kategorie U10 (8 - 9 let) se zaměřuje na pokračování v **technickém rozvoji** a do tréninku vstupuje i **jednoduchý taktický rozvoj**. Hlavním zaměřením jsou herní činnosti jednotlivce a jednoduché herní kombinace. Ty se následně zdokonalují **formou malých her**, které poskytují příležitosti k častějšímu rozhodování a posílení základních znalostí taktiky. V tréninku hráčů do 12 let by měly být ovlivňovány následující hodnoty:

- Individuality
- zvýšit jejich pojetí sebe sama
- spolupráci a soutěžení
- možnost pro každé dítě účastnit se, rozvoj motorického učení a celkový psychomotorický rozvoj v plné míře
- cíle rozvoje mohou být dosaženy každou aktivitou, kterou si děti mohou zvolit
- děti mají zodpovědnost za účast v aktivitách zaměřených na úspěch
- rozvíjet celou osobnost hráče
- malé hry si hráči řídí sami
- pokud jsou hráči motivovaní k tréninku, více se naučí

Tréninkový program kategorie U10 doporučuje **dva tréninky týdně** v délce trvání 60 – 75 minut a jedno soutěžní utkání o víkendu.

Hlavní filozofií využití her s malým počtem hráčů jsou zcela logické. Především je to více individuálního času, který trenér může hráči věnovat, což zefektivňuje **edukační rozvoj** hráče:

- rozvoj individuální techniky, více v kontaktu s míčem
- taktický rozvoj - aby hráči dělali důležitá rozhodnutí během hry
- zmenšení hracího prostoru - fyzicky účinnější v prostoru

- více příležitostí k řešení problémů, které nabízí pouze hra
- více příležitostí v obou herních činnostech (útočných, obranných situací)
- více příležitostí ke vstřelení branky a také k chycení míče (vzrušení ze hry)

5.5.7.2 Požadavky na trenéry a rozhodčí

V každé věkové skupině od U6 po U12 se liší stupeň trénování program od programu. US Youth Soccer silně doporučuje, aby trenéři měli příslušnou licenci podle **doporučených trenérských licencí**. Trenéři kategorie U10/U12 by měli být rodiče/asistenti, kteří navštívili trenérský program pro U10/U12. V této věkové kategorii je více koučování než u mladších kategorií kvůli zvýšení intelektuálního, emocionálního a fyzického rozvoje hráčů. Trenéři používají vhodná cvičení přiměřená věku.. Tréninkové a zápasové prostředí, které stimulují hráče k řešení problémů, jsou klíčové pro jejich rozvoj. Výhodou je rozdělit družstvo v hrací den na 2 skupiny, jednu vede asistent a druhou sám hlavni trenér (individuálnější přístup). Přesto by se měli pouze **dívat**, povzbuzovat hráče a zdržet se přílišného koučování.

Doporučené trenérské licence

- "A" License: licence profesionálního šéftrenéra
- "B" License: trenér 1. stupně kategorie U16 a starších
- "C" License: trenér 1. stupně kategorie U13 a starších
- "D" License: trenér 1. stupně kategorie U11 a starších
- "E" Certificate: neprofesionální trenér kategorie U13 a starších
- U10/U12 Youth Module Certificate: hlavní trenér kategorie U10 a U12
- U6/U8 Youth Module Certificate: hlavní trenér kategorie U6 a U8

Následující certifikáty jsou vypsány pro „all coaches working with teams". Vzhledem k předcházejícímu rozdělení, předpokládám, že jde o certifikáty pro trenéry brankářů a asistenty trenéra.

- Level 1 Goalkeeper Certificate: trenér kategorie U10 – U19
- Level 2 Goalkeeper Certificate: trenér kategorie U10 – U19
- Level 3 Goalkeeper Certificate: trenér kategorie U10 – U19

Zdroj:http://www.ussoccer.com/Coaches/Licenses.aspx

Obdobný systém je sestaven pro **rozhodčí a asistenty rozhodčího.**
Rozhodčí kategorie U10 a U12 může jím být rodič / asistent nebo mladý fotbalista, alespoň čtrnáctiletý, který navštívil kurz pro rozhodčí stupně 9. Asistenti rozhodčího se nevyžadují, ale doporučuje se někdo z místního klubu.

Doporučené certifikáty pro rozhodčí

- Grade 9 Recreational Referee – základní stupeň - neprofesionální rozhodčí /asistent pro U14
- Grade 8 Referee – asistent rozhodčího pro všechny mládežnické kategorie
- Grade 7 Referee – rozhodčí pro všechny mládežnické kategorie
- Grade 6 Referee – rozhodčí pro všechny mládežnické kategorie

Zdroj:www.nyswysa.org/pdf/SmallSidedGamesManual.pdf

5.5.7.3 Modifikovaná pravidla

Tato modifikovaná pravidla vydaná US Youth Soccer jsou platná pro kategorii U6 – U12. U10 hraje systémem 6:6 včetně brankáře, u nižší a vyšší kategorie je počet upraven dle potřeb. Kde není uvedeno platí pravidla FIFA.

Tabulka č. 11: Modifikovaná pravidla fotbalu mládeže USA

Pravidlo	Ustanovení
1. Hrací plocha	délka: minimum 45 yardů maximum 60 yardů (40 x 55 m) šířka: minimum 35 yardů maximum 45 yardů (30 x 40 m) Pokutové území: 10 yardu (9 m) od vnitřku brankových tyčí x 10 yardu do vnitřku hřiště, penalta 8 yardu (7m), oblouk vně PU 8 yardu poloměr od penalty Branky: doporučeno 1,8 x 6 yardu (1,6 x 5,5 m), vždy připevněny k zemi dle bezpečnostních předpisů
2. Míč	Hraje se s míčem velikosti č. 4.
3. Počet hráčů	2 družstva, hraje 6 hráčů (jeden je brankář). Hra nezačne pokud není počet více jak 5. Střídání kdykoliv v přerušené hře a neomezeně. **Hrací čas: všichni hrát stejně. Týmy a zápasy mohou být koedukované.**
4. Výstroj hráčů	dle FIFA. V případe špatného počasí nemusí mít hráčské dresy, ale musí být odlišeni.
5. Rozhodčí	registrovaný rozhodčí, zvláště třídy 9 nebo trenér, rodič, asistent

Pravidlo	Ustanovení
6.Asistent rozhodčího	Nevyžaduje se
7. Doba hry	2 x 25 minut, poločasová přestávka 5 minut
8.Zahájení a znovuzahájení hry	dle FIFA, výjimkou je vzdálenost hráče 8 yardu (7 m) od míče při rozehrávání (než je míč ve hře).
11. Ofsajd	Neplatí.
12.Zakázaná hra a nesportovní chování	dle pravidel FIFA s výjimkou, že je nařízen nepřímý volný kop soupeři ze středu hřiště v případě, že brankář vykopne míč z ruky z vlastního pokutového území do pokutového území soupeře
13. Volné kopy	Dle FIFA. Hráči soupeře musí stát při rozehrání nejméně 8 yardu od místa přestupku.
14. Pokutový kop	Značka pokutového kopu je vzdálena 8 yardu od středu brankové čáry.
17. Kop z rohu	dle pravidel FIFA s výjimkou, že protihráč musí být nejméně 8 yardů (7 m) od míče než je míč ve hře.

Zdroj: www.nyswysa.org/pdf/SmallSidedGamesManual.pdf

5.5.7.4 Soutěžní systémy

V současné době probíhá na oddělení Komise mládeže ČMFS diskuse na téma herních forem a systémů soutěží pro mládež. V následujícím přehledu nabízím popis soutěžních systémů a turnajů organizovaných v USA, které by se mohly stát inspirací pro české podmínky.

Dva způsoby organizování soutěží:

Organizované každý týden (soutěž týmů stejného věku)

- Intra-klubové (v rámci vlastního klubu)
- Inter-klubové (mezi kluby)

Obvykle sezónní (podzim, zima, jaro, léto)

- Single game - metoda jednoho utkání - hraje se jedno utkání na 1 hřišti
- Dual game - metoda souběžných utkání – tým se rozdělí na 2, hrají se 2 utkání na 1 hřišti

Tabulka č. 12: Přehled hracích časů poměrných k hernímu systému a počtu hráčů

Single game	Počet hráčů	6	7	8	9	10	11	12
Systém hry	Hrací čas							
6 v 6 U9/10	2 x 25min	100% 50 min	85% 42 min	75% 37 min	66% 33 min	60% 30 min	54% 27 min	50% 25 min

Zdroj:www.nyswysa.org/pdf/SmallSidedGamesManual.pdf

Tabulka č. 13: Přehled hracích časů poměrných k hernímu systému a počtu hráčů

Dual game	Počet hráčů	12	13	14	15	16	17	18
Systém hry	Hrací čas							
6 v 6 U9/ U10	2 x 25min	100% 50 min	92% 46 min	85% 42 min	80% 40 min	75% 37 min	70% 35 min	66% 33 min

Zdroj:www.nyswysa.org/pdf/SmallSidedGamesManual.pdf

Tabulky vyjadřují procentuální podíl hrací doby a aktuální odehrané minuty vzhledem k počtu hráčů v týmu. Obě verze uvažují rovnoměrné střídání hráčů. U mládežnických kategorií se doporučuje **odehrát v zapase minimálně 70% hrací doby**.

Festivaly

Fotbalové festivaly představují několik mini-her s menším počtem hráčů (například 10 zápasů x 10 minut) bez vyřazování a bez celkového vítěze. Koučování spočívá v pozitivním hodnocení hráčova snažení a v povzbuzování.

Turnaje

Také je podporována **myšlenka, aby se týmy U10 nezúčastňovaly zápasů**, kde bude vítěz a poražený a kde se dávají odměny za vítězství, jenž mají negativní dopad na rozvoj hráče.

Častá účast na takových turnajích ovlivňuje rozvoj hráče následujícím způsobem:
a) méně času na rozvoj (trénink)
b) nadměrné soutěžení na turnajích je škodlivé pro individuální růst a rozvoj
c) vítězství je pro trenéra důležitější než dlouhodobý rozvoj hráče

Street Soccer (modifikovaná hra) - organizace podle čísel hráčů

V této verzi hry s malým počtem hráčů je každému hráči přiděleno číslo, které má po celou dobu. Organizátor vyhlásí týmy 4 hráčů zvlášť pro každou hru. Například v prvním zápase budou hrát čísla 1, 2, 3 a 4 proti číslům 5, 6, 7 a 8 na hřišti A, zatímco čísla 9 – 12 budou hrát proti číslům 13 – 16 na hřišti B. Ve druhém zápase čísla 2, 6, 10 a 16 můžou hrát proti číslům 1, 5, 9 a 13 na hřišti A atd. Takto každý bude hrát s různými spoluhráči proti různým protihráčům. Po každém zápase organizátor zapíše skóre každého hráče individuálně na základě následujícího bodového sytému:

- Výhra = 3
- Remíza = 1
- Prohra = 0
- Gól = 1
- Přihrávka = 1
- Vítězství s nulou = 1
- Nejužitečnější hráč = 1

Další přehled nabízí možné modifikace „street fotbalu“:

- 4-8 minut jeden zápas, záleží na celkovém počtu hráčů
- 4 zápasy během hodiny...dává dostatek času mezi zápasy k doplnění tekutin a k přesunu na další hřiště
- 4 : 4 bez brankáře nebo 5 : 5 s brankáře
- hráči si určí pravidla (jak bude platit gól apod.)
- hráči se střídají sami
- hráči řeší spory (fauly)
- trenér sleduje čas a po každém zápase zaznamená body

Pick-up

Znamená volna hra, kdy se mají možnost mixovat hráči různého pohlaví a věku. Ve věku 8 – 15 let nesmí byt mezi hráči týmu rozdíl větší jak 2 roky, pro hráče 16+ je přijatelný rozdíl 3 let. Doporučuje se organizovat jednou týdně nebo příležitostně, hřiště zajistí klub a děti si hru organizují sami (bez rozhodčích).Učí se tak zodpovědnosti za sebe sama , fair play a předpokladem je i zlepšení konkurence a motivace nenásilnou formou. Trenéři jsou přítomni pouze pro případ zranění nebo vážných problémů, poskytují vybavení a oznamují začátek a konec hry.

Tento systém „pick up“ fotbalu (volná hra) je snahou dát příležitost všem, poskytnutí volnosti a hlavně prostoru kde si společně hrát.

Zde jsou typy k organizaci „pick – up“ hry:

- všichni hrají ve stejný čas
- brankáři dle domluvy
- každý hráč má různé spoluhráče v 5 zápasech
- zápas trvá 10 minut, používají se malé branky
- může se hrát i za brankovou čárou
- volné kopy jsou vždy nepřímé, vzdálenost hráče od míče je aspoň 3 metry.
- auty se nevhazují, ale rozehrává se nohou
- žádné ofsajdy
- penalty z půlky hřiště do prázdné brány
- gól platí odkudkoliv
- hráči si sami určí pozice
- hráči si sami počítají skóre, hráči si sami kontrolují pravidla
- žádní rozhodčí
- 5 malých hřišť na jednom klasickém fotbalovém hřišti
- kužele/praporky jako brány 2 – 3 metry od sebe
- počet hráčů se liší od 16 až po 50, pokud je více než 50 hráčů, je zapotřebí 2 velkých hřišť
- 4 členná až 6 členná družstva
- hráči se sami střídají

„Akademický přístup“ k rozvoji hráče do 10 let

Tento přístup kritizuje organizované soutěže zaměřené na výsledky, kdy trenéři často selhávají a upřednostňují ve hře jen ty nejlepší hráče. Přínosem pro praxi je nabízená struktura rozdělení týmů v soutěži, které má zvýšit efektivitu využití herního času v tréninku a zápasech.

Například u týmu U10 rozdělíme 14 hráčů na polovinu, kdy získáme 2 týmy a 2 náhradníky. Tyto týmy by sehráli 2 utkání, kdy trenér by sledoval oba dva zápasy mezi hřišti a pouze by střídal. Eventuelně by si tyto funkce rozdělili trenér a asistent. Tato struktura soutěží umožňuje také individuálnější přístup a zapojení všech hráčů ve hře.

Strukturace programu bez tvoření týmů:

- Hráči budou rozděleni dle čtvrti města / školy pro tréninkové účely.
- Dané místní skupiny budou po 24 – 32 hráčích, trénovat na stejném místě ve stejný čas.
- Několik asistentů bude přiděleno ke skupinám. Každý trenér by měl 12 - 14 hráčů.
- Nejméně jeden hlavní klubový trenér bude dohlížet jednou týdně na každou skupinu. Před tréninky připraví tréninkové plány a prodiskutuje je s asistenty.
- Zápasy by měly být vyrovnané. Hráči by měli hrát po každé s novou skupinou. Hraje se 2 x 25 minut.
- Tento „Akademický přístup“ povoluje kdykoliv přijetí nových hráčů.
- Pro kluby, které hrají zápasy pouze v rámci svého klubu, platí 2 možnosti:

  - každý týden soupiska hráčů z celé skupiny bude náhodně rozdělena, aby se zajistila vyrovnanost zápasů. Seznam hráčů bude vyvěšen na webové stránky klubu ve středu před sobotním zápasem.

  - týmy jsou složeny z místních / školních skupin a udělá se rozvrh 3 zápasů. Po tomto rozvrhu se udělá další kolo zápasů a nové rozlosování s myšlenkou zachování vyrovnanosti týmů.

- Pro kluby, které hrají zápasy mezi sebou. Týmy mohou být sestaveny z místních / školních skupin a poté rozřazeny. Doporučuje se připravit rozvrh 3 týmů před soutěží, aby se zajistila vyrovnanost.

Zdroj:www.nyswysa.org/pdf/SmallSidedGamesManual.pdf

5.6 Situace ve vybraných zahraničních klubech

Jedním z dílčích cílů mojí práce je také zjistit přístupy výchovy mládeže přímo ve fotbalových klubech. Ne vždy se kluby drží předpisů, které jim doporučuje příslušný fotbalový svaz a tak i zde je možné setkat se s inspirací pro trenérskou práci.

5.6.1 Příprava mládeže v Hamburger SV

Důkaz o systematické práci s mládeží přináší Ondračka (2005). Koncepcí tréninku, stejně jako v ostatních klubech, je vychovat hráče světového formátu, kteří se uplatní v profesionálním týmu nebo budou pro klub finančním přínosem z jejich prodeje. V posledních letech proto byla vybudována špičková tréninková centra, ve kterých pracují odborně vzdělaní trenéři.

5.6.1.1 Trenéři a členové realizačního týmu

HSV klade velký důraz na kvalitu trenérů. Od DFB obdržel licenci provozování tréninkového centra mládeže – tzv. NWLZ (Nachwuchsleistungszentrum – obdoba českého SCM) a právě jednou z podmínek je trenérský kádr s nejméně třemi osobami vlastnícími licenci UEFA Profi. Převážná většina trenérů u mládeže v HSV má UEFA profi a A licenci, amatérští trenéři UEFA B licenci. U kategorií U8 – U16 působí trenéři v tříletých cyklech, takže mají možnost s týmem koncepčně pracovat. Poté tým předají a vrací se zpět k mladšímu ročníku.

Jsou zaměstnáni také trenéři brankářů, speciální atletický trenér, 2 externí lékaři, kteří mají v tréninkovém centru ordinaci. Dále 3 fyzioterapeuti, z nichž jeden je vždy přítomen na odpoledních trénincích mládeže a pedagogický pracovník, který řeší s hráči problémy vzniklé se školou. Klub má i dva profesionální skauty, kteří řídí asi 10 externích regionálních skautů, kteří vyhledávají talenty pro celý klub (Ondračka, 2005).

5.6.1.2 Tréninkový proces

První stupeň je kategorie od U8 – U15, druhý stupeň U16 – U23 za který zodpovídají 2 profesionální trenéři a sportovní ředitel.

Nábor dětí se koná ve věku 8 let, dítě je zaregistrováno a přesto může kdykoliv a zadarmo přestoupit (odlišnost od českého systému). HSV tak podporuje malé kluby hráči, kteří se na vrcholné úrovni neudrželi.

Hlavní náplní tréninku U8 – U11 jsou základní herní dovednosti s míčem, všeobecná pohybová koordinace, porozumění pravidlům fotbalu a **role jednotlivce v týmu**. Nejčastějším prvkem jsou pak modifikovaná utkání v nejrůznějších formách. Tréninky se konají třikrát týdně, plus jednou týdně „**Basistraining**“. Tento geniální prvek, který se u nás téměř nevyskytuje je zaměřen na flexibilitu, koordinaci, jemnou techniku s míčem a také prvky juda. Trvá 45 minut, pak následuje fotbal bez dohledu trenérů. Tento princip je osvědčený především z důvodů pocitu volnosti hráčů, kteří jsou pak schopni snáze přijímat povinnosti v běžném tréninku (Ondračka, 2005).

5.6.1.3 Ekonomické a materiální zabezpečení mládeže

Rozpočet amatérského a mládežnického úseku byl v roce 2005 cca 4,5 mil. Euro na sezónu. Za těchto podmínek mohou v HSV hrát všichni zdarma. Nejtalentovanější v kategorii U17 a U19 mají již uzavřeny amatérské smlouvy, které jsou v řádech stovek eur (Ondračka, 2005).

5.6.2 Fotbalová škola Ajaxu Amsterodam

Tato škola již vychovala mnoho talentů. Talent se však nestává talentem vlivem tréninku, ale s těmito dispozicemi se rodí. Proto je pečlivě přistupováno k selekci talentů již před zahájením tréninkového procesu. Ajax si průběžně vybírá talenty i ze zahraničí dle **systému TIPS**, jehož jednotlivé složky mají pro výběr stejné hodnoty:

T = technika – cit pro míč

I = inteligence – přehled ve hře, „učitelnost“ jedince

P = personality (osobnost)

S = „speed“ (rychlost rozhodování) – provádí se také test změny rychlosti (5x10m)

5.6.2.1 Zaměření tréninku

Tréninková vize vychází z **detailní analýzy zápasu** a z anatomicko-biologických znalostí jednotlivých hráčů. Důležitým kritériem pro rozvoj hráče je **určení biologického věku**. Dle posouzení růstového zrychlení nebo zpomalení, které je spojeno s hormonálním vývojem je rozlišeno zaměření tréninku techniky, taktiky a fyzické kondice. **Mentální trénink** zasahuje všechny věkové kategorie. Objem a zaměření tréninku se zvyšuje s věkem. Věková kategorie 9 – 14 let trénuje 4,5 hodiny v týdnu, přičemž trénink techniky a taktiky činí 4 hodiny a fyzická kondice 0,5 hodiny. S přibývajícím věkem roste objem tréninku spolu se zvyšujícím se podílem fyzické kondice. Trénink techniky a taktiky však převládá ve všech kategoriích. V následujícím přehledu uvádím hlavní cíle a obsah tréninkového programu věkového období 7 – 12 let.

Cíle tréninku

- trénink odpovídající specifickým funkčním obdobím
- všestranný motorický vývoj
- perfektní zvládnutí techniky HČJ v rychlosti
- herní přehled
- **výběr talentů – selekce ve věku 1 – 5, 7, 9, 11 let**
- budování týmového ducha

Obsah tréninku

- rozvoj motoriky - gymnastika (koordinace), judo (orientace, stabilita, balanc), atletika (technika běhu)
- technika – ovládání míče, „timing“ v soubojích, výběr místa
- **taktika** – u nejmladších individuální prvky, starší využití malých forem 7:7, 8:8 a přečíslení například 6:7, kdy útočníka navíc využijeme pro rychlý protiútok, cirkulace míče
- fyzická kondice – reakční a akcelerační rychlost, vytrvalost opakovaných krátkých sprintů

Hráči **vývojově akcelerovaní** jsou podporováni absolvovat trénink ve vyšší věkové kategorii.

5.6.2.2 Požadavky na trenéry

Je vyžadována licence Profesionálního trenéra mládeže. Úkolem trenéra je především příprava tréninku odpovídajícímu věkové kategorii, stimulace a korekce hráčů.

Zdroj: De Wereldberoemde Ajax Opleiding

6 DISKUSE

Prvotním překvapením výzkumu byla aktuálnost zahraničních tréninkových programů. Většina z nich byla publikována v roce 2008 nebo 2009, což můžeme vnímat jako silnou orientaci na výchovu mládeže. Vůbec nejpropracovanější materiál o mládeži přináší Italská fotbalová federace (FIGC), která obsahuje kompletní přehled informací o výchově a tréninku ve všech mládežnických kategoriích. Velký přehled informací také nabízí Anglická fotbalová asociace. Její program je specifický především z hlediska zabezpečení tréninkového prostředí, požadavků kladených na trenéry a rodiče. Programy v USA dominují svým kategorickým systémem. Pro každou věkovou kategorii je vypracován speciální program, a každému programu odpovídá stupeň trenérské licence a licence rozhodčích. V tomto spatřuji jedině pozitivní vliv pro zabezpečení rozvoje odpovídajícímu vývoji hráčů. Trenérům je nejvíce zdůrazňován individuální přístup k hráčům.

Všeobecně lze říci, že jednotlivé tréninkové programy se neliší významně jejich strukturou, ale především obsahem částí jednotlivých struktur. Každý fotbalový svaz vypisuje požadavky na trenéry, zaměření a obsah tréninku, pravidla či systém soutěží. Pokud se zaměřím na trenéry, tak zjišťuji, že v současné době začíná být trendem i ve fotbale dětí zabezpečit nejen trenéry fotbalu, ale hlavně specializované trenéry mládeže. V USA existuje systém licencí i pro asistenty trenéra a trenéry brankářů pro jednotlivé věkové kategorie. Požadavky postmoderní doby jsou již takové. Různé obory lidské činnosti se větví na podobory, jejichž specializace se neustále zužuje. Sport a jeho vrcholné výkony se neustále posouvají a tak není divu, že se tato tendence projeví i v tréninku mládeže. V našich domácích podmínkách se zatím podařilo zavést první licenci Trenér mládeže ČMFS, která však může být získána až po jednom roce praxe s licencí UEFA A. Využijí ji především trenéři, kteří mají namířeno do ST nebo SCM. Z trenérské praxe však vím, že z klubů stále nevymizeli takzvaní trenéři „taťkové“, kteří jsou možná spolehlivými ochránci, ale špatnými trenéry, kteří často o aplikaci tréninkového zatížení nevědí zhola nic. Myslím si, že by každý hlavní trenér i asistent působící u mládeže měl mít odpovídající trenérské vzdělání. Je třeba mít na mysli, že v tuto dobu vývoje jedince

nastávají senzitivní období pro rychlost a koordinaci, dále je také třeba věnovat pozornost výběru talentů.

Obsah a zaměření tréninku jednotlivých programů je orientováno na všestrannou přípravu s využitím nespecifických prvků tréninku. Často využívané jsou prvky juda. Programy navazují na předchozí kategorii. HČJ se zdokonalují pomocí průpravných cvičení I. a II. typu, HK převážně 1:1, 2:2 s důrazem na provádění útočných i obranných činností. Vše se následně procvičuje především formou průpravných her a modifikovaných utkání. Zajímavé je také převládající zaměření tréninku. V Německu je to z 50% herní trénink v malých formách (5:5 – 7:7), 20% technika, ostatní tvoří jiné sportovní aktivity a hry s míčem. Fotbalová škola Ajaxu uplatňuje především trénink techniky a trénink taktiky (2 + 2 hodiny týdně). Propracovaný trénink techniky nabízí metoda Coerver. Dodnes asi nepřekonaný program pro rozvoj především individuálních dovedností hráče s míčem, které se rozvíjí pomocí herních cvičení a průpravných her. Překvapivě méně zdůrazňován je trénink rychlosti. Kondice všeobecně v tréninku činí nejmenší podíl. Domnívám se, že tento podíl tvoří právě trénink rychlosti. Vytrvalost je obsažena ve všech tréninkových činnostech dohromady. Naopak zdůrazňován je mentální trénink. Termín, se kterým jsem se v průběhu své hráčské kariéry téměř nesetkal a dovoluji si tvrdit, že mnoho trenérů často nemá přesnou představu dodnes o co se jedná. Jednou z forem mentálního tréninku jsou právě „malé hry“. Zahrnují trénink techniky a taktiky, poskytují dětem zábavu a uvolnění při neustálém fyzickém zatížení a koncentraci na hru. Domnívám se, že toto je jeden z hlavních důvodů, proč se většina tréninkových programů orientuje na hru, specielně hru v malých formách. Jedná se o velice účinné řešení, které však značně závisí na schopnostech trenéra vytvořit vhodné prostředí, kdy děti budou doslova hrou pohlceny. S tímto problémem souvisí i herní formy minifotbalu využívané v soutěžích. Kategorii U9 a U10 je převážně doporučována herní forma 7:7 (včetně brankáře), v Itálii 6:6 podle výkonnosti i 5:5, přičemž počet hráčů se zvyšuje s věkem. Příkladem je Itálie, kde se forma 11:11 hraje až v kategorii U15 a přechod hráčů na velké hřiště je plynulý. Záměrně jsem také zařadil do příloh této práce velikosti hrací plochy pro minifotbal, tak jak je uvádí pravidla fotbalových svazů. Výhody malých her byly dostatečně komentovány ve výsledkové části a z tohoto pohledu se jeví jako nejméně vhodná

hrací plocha používaná v Irsku (Příloha č.3). Kategorie U9 v Irsku sice používá menší branky 3,6 x 1,8 m, avšak velikost hřiště pro 6 hráčů v poli ubírá na hlavních principech minifotbalu. Snižuje se především počet řešení situačně herních problémů, útočných akcí a možností zakončení.

Právě situace 1:1, 2:2, 3:3 , rychlý protiútok a techniky s míčem patří k hlavním prvkům moderní hry ve velkém fotbalu, a proto by jsme je měli v tréninku dětí co nejvíce zařazovat. Z těchto důvodů se přikláním k vhodnosti italského či německého rozměru hrací plochy. Více hracích ploch na stadionu také umožňuje zefektivnit využití herního času. Při využití například systému „Dual game“ dle US Youth Soccer Organization dosáhneme rovnoměrného zapojení více hráčů do hry (viz. tabulka č. 12). Neodpustím si také poznámku k české herní formě. Nevýhodu českého programu vidím především v přechodu kategorie U10 do U11, která hraje již formou 11:11 na celou herní plochu dle pravidel fotbalu. Trenér je pak nucen zařazovat více taktiky do tréninku, která je hráči obtížně chápána, více vytrvalostních prvků, zvyšuje se podíl THV na úkor IHV. Hráči absolvují sprintem opakovaně velké vzdálenosti a často jim dochází síly. Na hřišti doslova trpí a díky omezenému střídání musí ve hře pokračovat. Po překonání vzdálenosti při postupném i rychlém protiútoku nezbývají síly na zakončení. Často se utkávají celky různých věkových kategorií. Velikost brankové konstrukce je nepřiměřená možnostem brankáře. Tato forma tedy rozhodně není v souladu s rozvojem odpovídajícím vývoji hráče a nepodporuje ani samotnou hru.

V pravidlech se dále vyskytují odlišnosti v hracím čase, střídání hráčů a pravidle 12 týkající se zakázané hry. Toto pravidlo o tzv. „malé domů“ bych ponechal k uvážení trenérům dle vyspělosti a herní úrovně jejich svěřenců. Myslím si, že je lépe toto pravidlo povolit a nechat míč chytit po přihrávce od spoluhráče. Brankáři tak získají více jistoty a můžou se více pokoušet zapojit do hry.

Střídání letmým způsobem v průběhu celé hry je podle mého názoru vhodnější z hlediska vyšší intenzity herního výkonu hráče během jednoho kratšího střídání. Možností je i střídání skupiny po třetinách a závěrečnou třetinu střídat letmo, čímž pravděpodobně dosáhneme rovnoměrného střídání všech hráčů.

Soutěže orientované na výsledky je další z témat, které některé asociace odmítají. Je pravdou, že již u této generace sportovců probíhá hon za prvenstvím. Tato tendence

je zřejmá například z přestupů a hostování hráčů v dětských týmech. Hra a soutěžení je však přirozenou zábavou dětí a měli by jsme jim ji umožnit. Trenérům nechť jsou připomínány jejich role a také to, že úspěch jejich působení se projeví až v budoucnu.

Koedukované týmy a věkové kategorie. Představený systém „Pick up“ je bezpochyby zpestřením tréninku, ale spíše jednou za čas. Úspěch však nevidím v pravidelné aplikaci, především pokud máme pouze dvě TJ za týden. Znevýhodněni mohou být slabší jedinci, kteří nebudou často u míče. Výborně hodnotím myšlenku, že si děti vše řídí, samostatnost a zdravé sebevědomí mnoha dětem schází.

Dalším rozdílem tréninkových programů byl počet TJ v týdnu. Z hlediska dostatečné adaptace organizmu jsou doporučovány minimálně tři tréninky týdně. Pokud budeme o víkendech absolvovat náročný turnaj či zápas, můžeme následně zařadit TJ zaměřenou na regeneraci eventuelně na jiné aktivity (netradiční sporty, bazén, výlet). Tyto aktivity dobře podporují týmovou kohezi a participaci hráčů v týmu.

7 ZÁVĚR

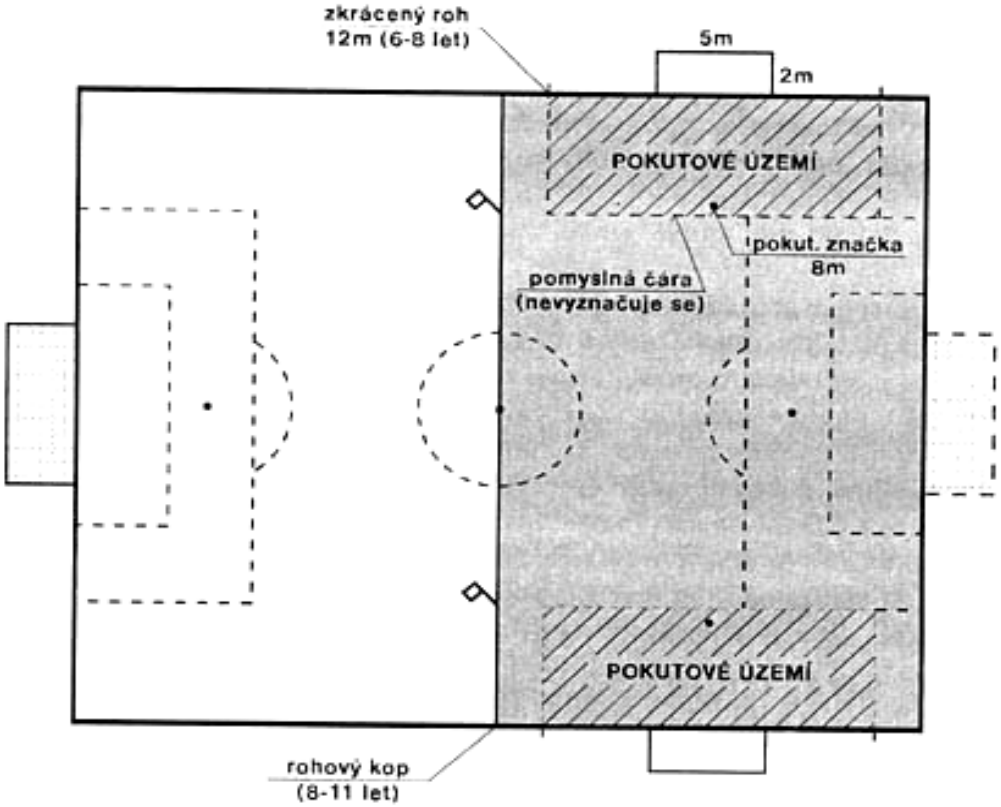
Trénink dětí a mládeže je dnes považován za neoddělitelnou součást přípravy pro budoucí dosahování vrcholových sportovních výkonů. Zájmem ČMFS je vychovat hráče konkurenceschopné zahraniční úrovni. K dosažení těchto cílů je třeba stanovit přesné strategie, které nutně musíme směřovat k současným požadavkům fotbalu či požadavkům budoucnosti.

Ať už postupujeme při výchově dětí cestou ranné specializace nebo tréninkem odpovídajícímu vývoji, vždy jsou na trenéry kladeny vysoké nároky. Aby jejich práce mohla být co nejefektivnější, je třeba využít maxima dostupných poznatků. Výsledky této práce ukázaly odlišné přístupy při tvorbě tréninkových programů. Na základě jejich zhodnocení nabízím stručný seznam doporučení pro zkvalitnění tréninkových programů v českých podmínkách:

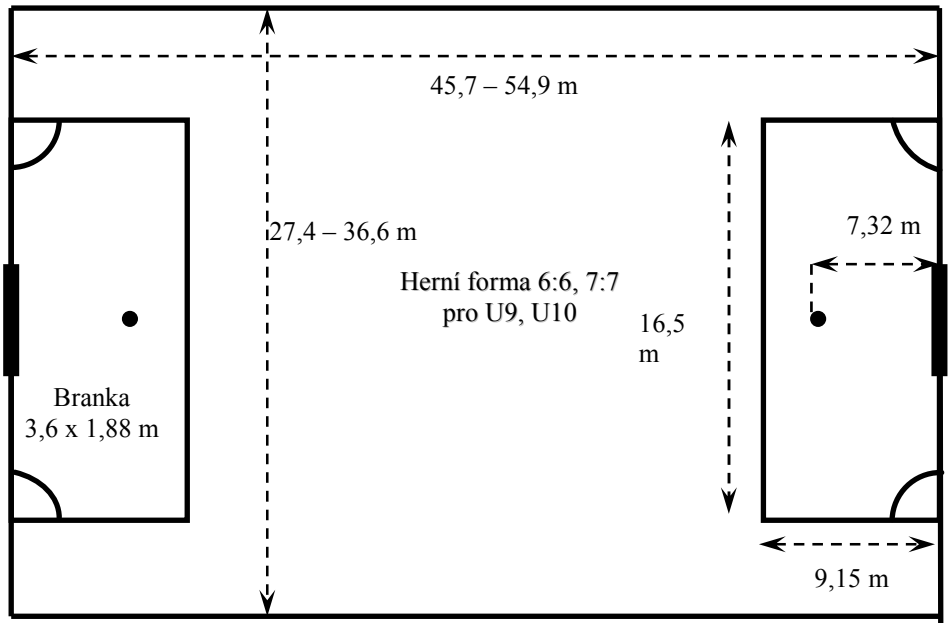
- zavedení specializovaných trenérských licencí pro jednotlivé věkové kategorie
- zefektivnění soutěžních systémů ve smyslu využití hrací doby (viz. „Dual game“)
- v hlavních soutěžích zmenšit dosavadní herní formy a podpořit tak ve větší míře rozvoj IHV, postupný přechod k formě 11:11
- zmenšit dosavadní hrací plochu pro utkání
- využívat „letmé“ střídání
- sestavit nové konkrétní programy pro trénink jednotlivých věkových kategorií
- zavést povinné doplňkové aktivity – judo, gymnastika, atletika, „Basistraining“

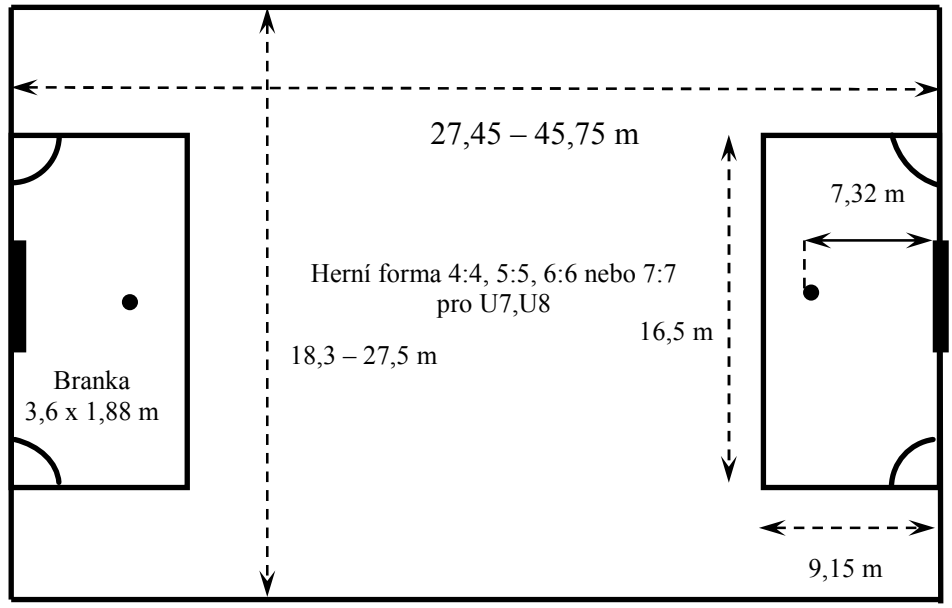
8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Hrací plocha pro minifotbal v ČR

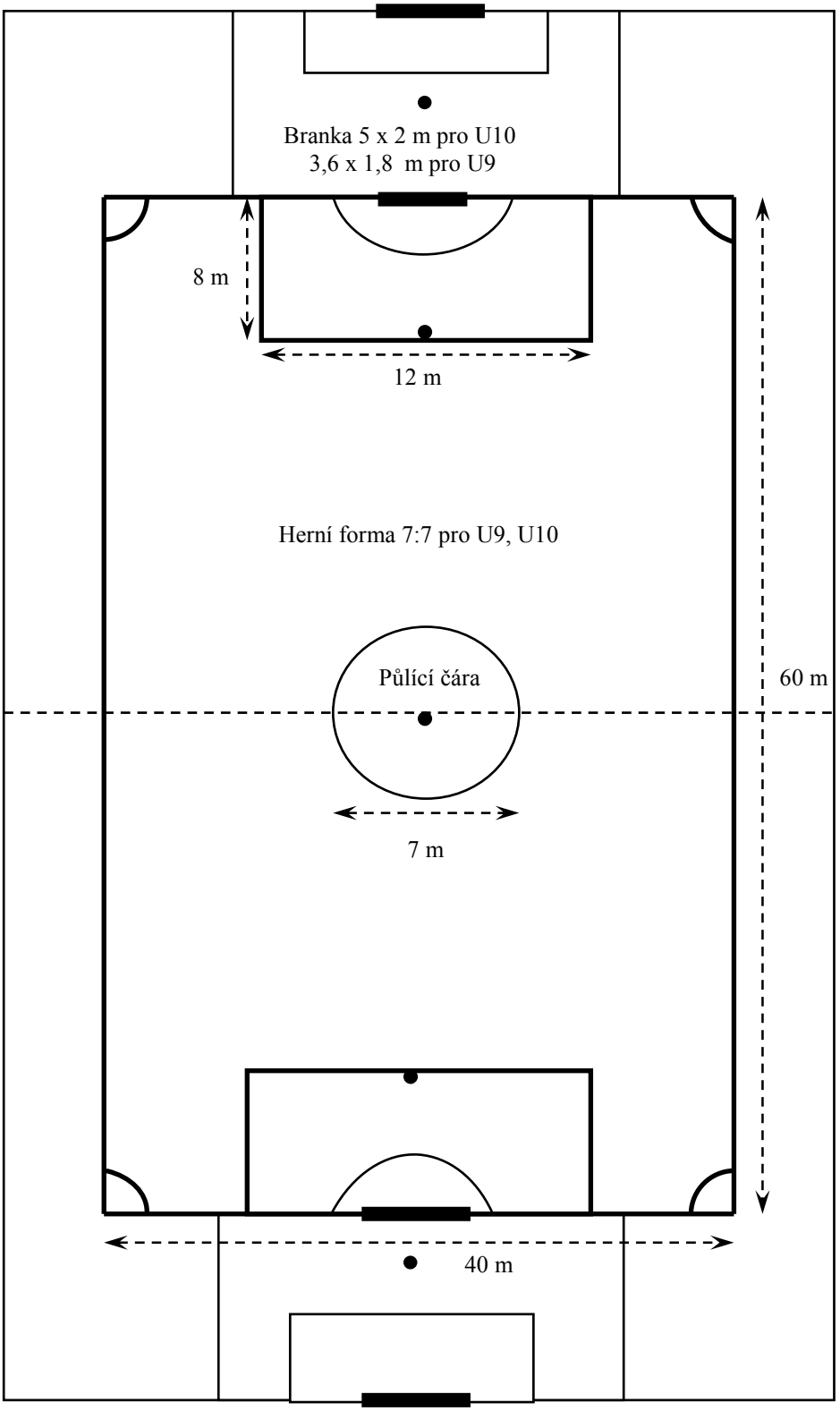


Příloha č.2: Hrací plocha pro minifotbal v Anglii

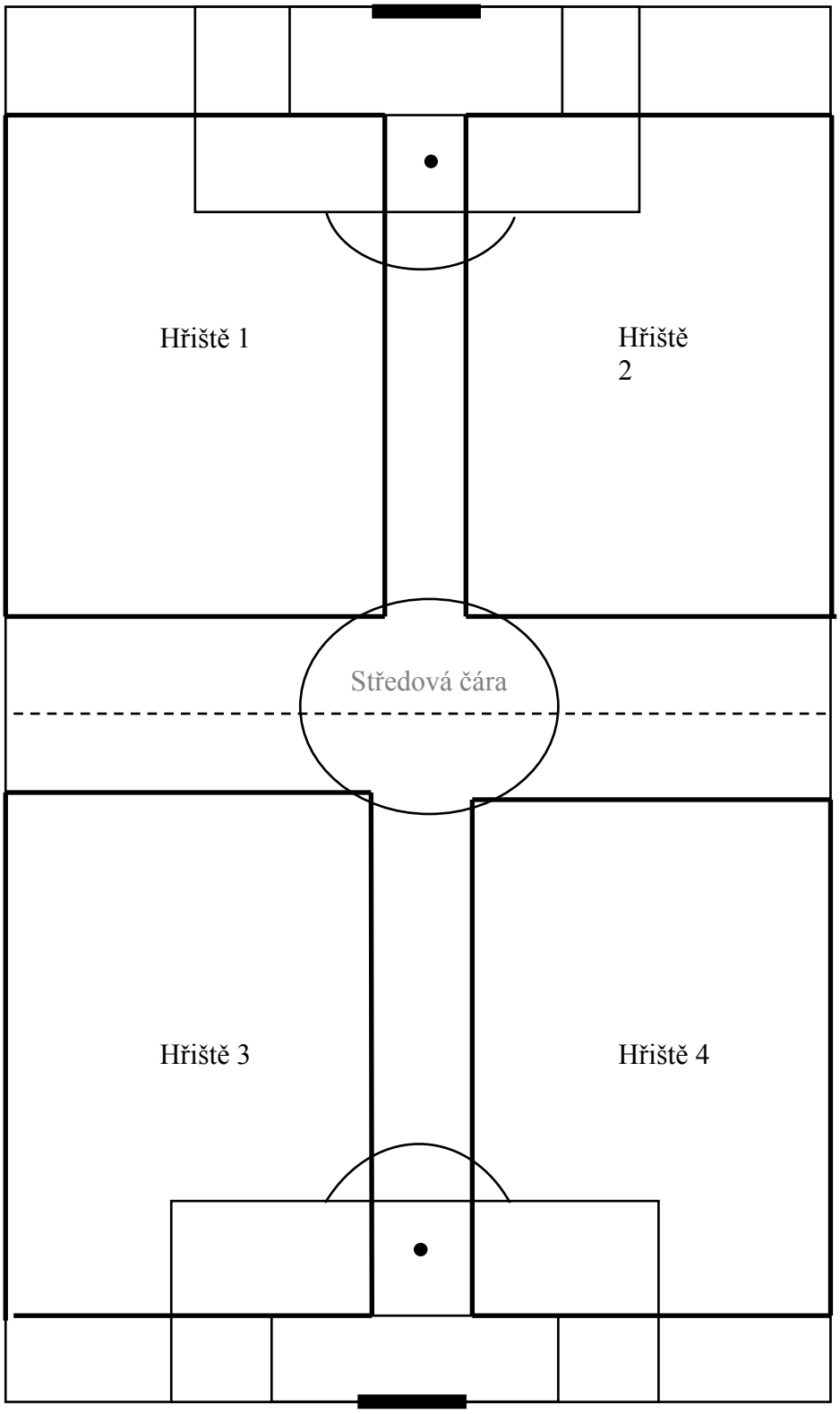




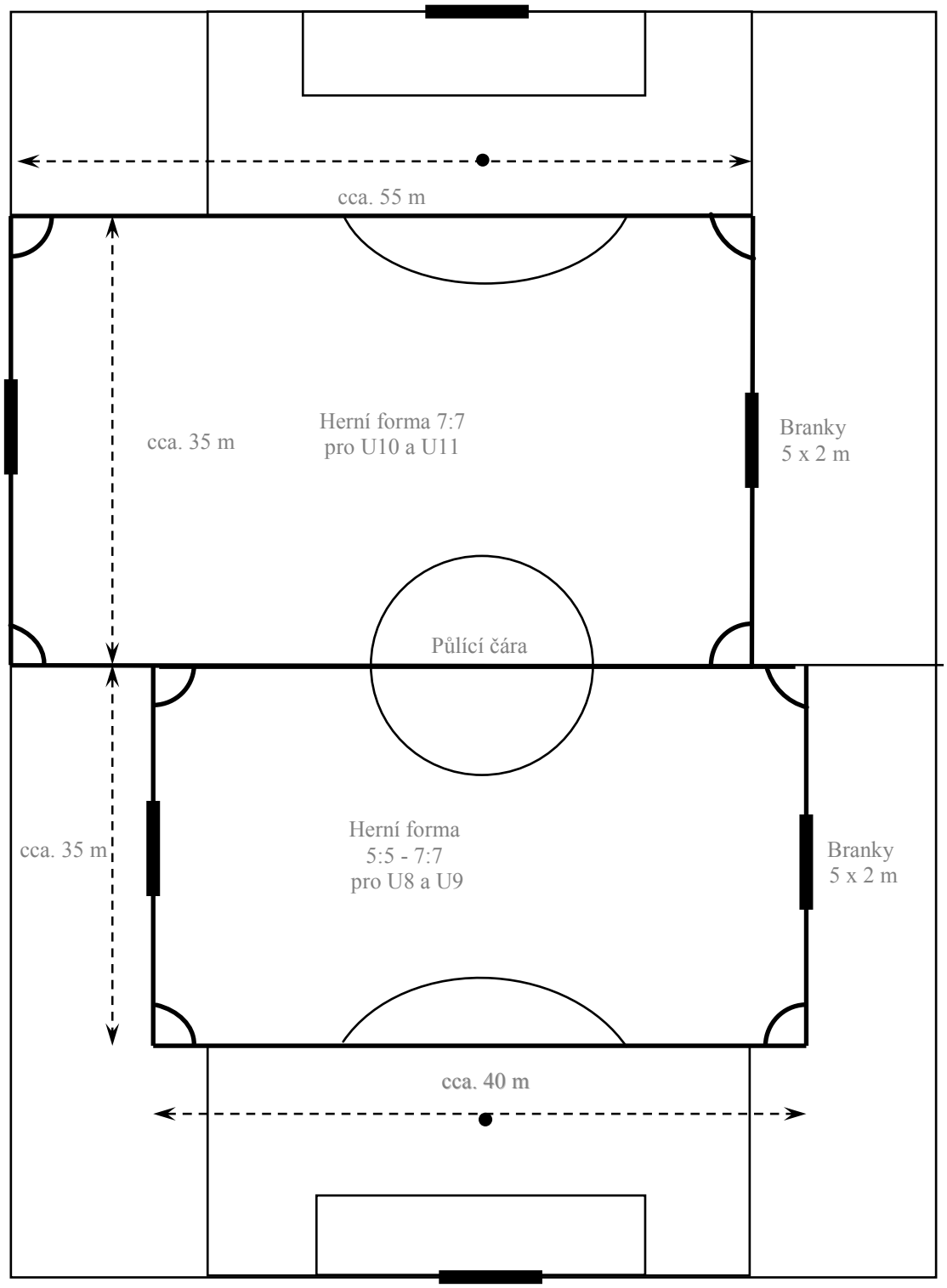
Příloha č. 3: Hrací plocha pro minifotbal v Irsku



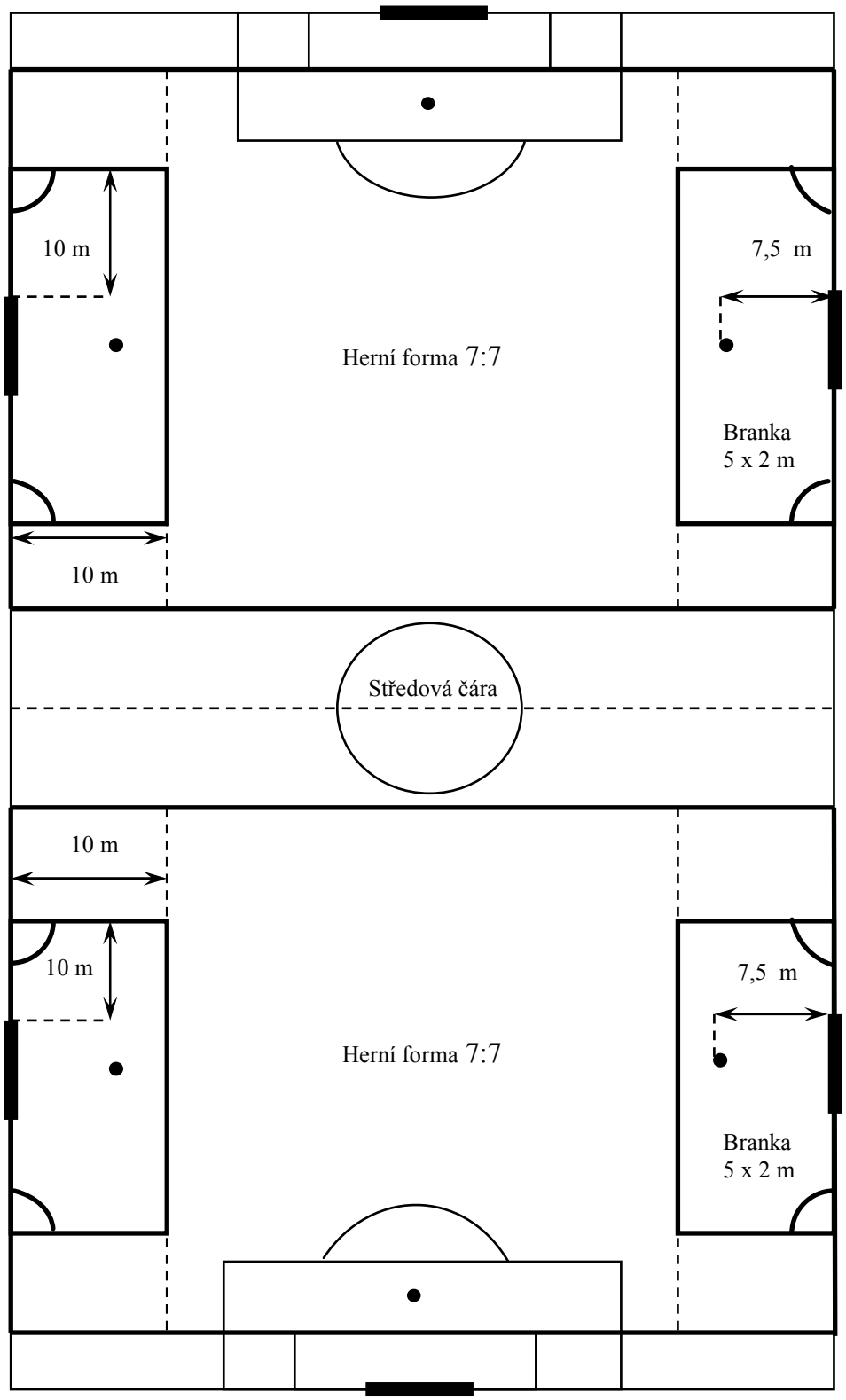
Příloha č. 4: Hrací plocha pro Pulcini 1°, 2° v Itálii



Příloha č. 5: Hrací plocha pro E-Junioren a F-junioren v Německu



Příloha č. 6: Hrací plocha pro E,F-Junioren (U9, U10) ve Švýcarsku



9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BEDŘICH,L. *Fotbal - rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Brno: MUNI, 2006

BISCHOPS, K. *Junior Soccer - A Manual for Coaches*. Aachen/Germany: Meyer & Meyer Sport, 1999

BUZEK, M. *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*, Praha: Olympia 2007

COOC, M. *Soccer Coaching: The Professional Way*, London: A & C Black, 2006

DICK, FRANK W. *Sports training principles*, 4th edition, London: London: A & C Black, 2002

DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988.

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*, Praha: Olympia 2005

FAJFER,Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*, Praha: Olympia, 2005

FRANK, G. *Soccer training programmes*, Aachen: Meyer und Meyer, 1999

HENDL, J. *Kvalitativní výzkumu: základní metody a aplikace*, Praha: Portál, 2005

JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, Vydání I., Praha: Q-art, 2007

KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí – kondiční a koordinační gymnastiská cvičení*, 1. vyd. Praha: Grada, 2006

KUREŠ, Jiří, et al. *Pravidla fotbalu : platná od 1.7.2009*. Praha : Olympia, 2009

McSHANES, K. *Coaching Youth Soccer, The European Model,* Jefferson: Mc Fahrland & Company, Inc., Publishers, 2002

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2004

PROCHÁZKA,L. *Česká fotbalová škola*. Praha:Olympia, 1999

PRŮCHA, Jan. Pedagogická evaluace : hodnocení vzdělávacích programů, procesů a výsledků. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1996. 166 s.

REILLY, T. *Science in Soccer*. Second Edition, London: Taylor and Francis Group, 2003

Federacione Italiana Giuoco Calcio. *Technical Guide for Football Schools*, 1st English Language edition, 2008

VOTÍK, J. *Trenér fotbalu B licence*. Praha: Olympia 2001

Odborné časopisy

FAJFER,Z. Současný stav a perspektivy mládežnického fotbalu. *Fotbal a trénink,* 2000, č. 5 – 6, s. 8 – 12, ISSN 1212 - 3390

ONDRAČKA, P. Jak se připravují talentovaní mladí hráči v Hamburger SV. *Fotbal a trénink*, 2005, č. 4, UČFT. Praha. s. 10 – 17, ISSN 1212 - 3390

Internetové zdroje

Coerver Method [online]. c2009, datum neznámé [cit. 2009-08-06]. Dostupný z WWW: <http://www.coerver-coaching.com/coaches.html>.

Českomoravský fotbalový svaz [online]. c2000-2008 , 2.3.2009 [cit. 2009-03-21]. Problém individuální kvality hráčů a jak jej řešit. Dostupný z WWW: <http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=45237&tmplid=2141>.

Českomoravský fotbalový svaz [online]. c2000-2008 , 4.3.2008 [cit. 2009-03-22]. Vzdělávací program ČMFS - Řád licenčního studia Trenér mládeže ČMFS. Dostupný z WWW: <http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=9723&tmplid=1417>.

Česko-německá fotbalová škola [online]. datum neznámé [cit. 2009-04-25]. Dostupný z WWW: <http://www.dtfs.de/index.php?lang=cz&obsah_id=10>.

Fédération Internationale de Football Association [online]. c1994-2009 , 15th September 2006 [cit. 2009-06-18]. FIFA Code of Ethics. Dostupný z WWW: <http://www.fifa.com/aboutfifa/federation/administration/codeethics.html>.

Federazione Italiana Giuoco Calcio [online]. datum neznámé [cit. 2009-05-12]. Dostupný z WWW: <http://www.calciogiovanile.net/regolamento_attivit%C3%A0_di_base.htm>.

Fotbal pro rozvoj [online]. datum neznámé [cit. 2009-04-25]. Dostupný z WWW: <http://www.fotbalprorozvoj.org/?page_id=2>.

Irish Football Association [online]. c2009 , datum neznámé [cit. 2009-07-06]. Coach Education. Dostupný z WWW: <http://www.irishfa.com/grassroots/coach-education>.

Irish Football Association [online]. c2009 , datum neznámé [cit. 2009-07-06]. Co-operative Insurance Football 'Games' Development Centre. Dostupný z WWW: <http://www.irishfa.com/filestore/documents/Games_Dev_Application.pdf>.

New York State West Youth Soccer Asociation [online]. c2009 , datum neznámé [cit. 2009-05-15]. Small Sided Games Manual. Dostupný z WWW: <http://www.nyswysa.org/pdf/SmallSidedGamesManual.pdf>.

PAUL, L. *Fotbal-trénink* [online]. c2006-2010 , last revision 19.8.2009 [cit. 2009-08-21]. Dostupný z WWW: <http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=23&Itemid=84>.

The Football Asociation [online]. c2001-2009 , 27th May 2008 [cit. 2009-03-01]. The FA Mini-Soccer Handbook.
Dostupný z WWW:<http://www.thefa.com/GetIntoFootball/Players/MiniSoccer.aspx>.

United States Soccer Federation [online]. c2009 , datum neznámé [cit. 2009-08-10]. Dostupný z WWW: <http://www.ussoccer.com/Coaches/Licenses.aspx>.

United States Youth Soccer Organization [online]. c2007 , April 2008 [cit. 2009-06-15]. Dostupný z WWW: <www.usyouthsoccer.org/docs/coaches/education/international%20associations%20programs.pdf>.

Elektronické publikace

De Wereldberoemde Ajax Opleiding [CD-ROM]. Helden Van De Toekomst

PROCHÁZKA, L. *Jdi a uděláš ho!* [CD-ROM]. 1999,Výukový videopořad Komise mládeže ČMFS