

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**TRÉNOVÁNÍ MLÁDEŽNICKÉHO FOTBALU
V PŘÍBRAMI**

COACHING YOUTH FOOTBALL IN PRIBRAM

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vypracovala: Natálie Pazderová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně s vyznačením spoluautorství a všech použitých pramenů. Souhlasím se zveřejněním bakalářské práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce PaedDr. Ladislavovi Pokornému za odbornou pomoc a především za cenné připomínky, rady a věnovaný čas při zpracování této bakalářské práce. Dále bych také ráda poděkovala Mgr. Antonínu Barákovi, který mi rovněž věnoval svůj čas na zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Název práce: Trénování mládežnického fotbalu v Příbrami

Autor práce: Natálie Pazderová

Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra pedagogické fakulty a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

e-mail vedoucího: pok.lad@email.cz

Abstrakt:

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku trénování mládežnického fotbalu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na mládežnický fotbal obecně, strukturu tréninkové jednotky, a také na roli trenéra a samotné koučování. Praktická část práce je pak zaměřena hlavně na interpretaci výsledků na základě zpracovaného dotazníku, který se zabývá zejména otázkami ohledně trénování mládeže a tréninkových postupů samotného fotbalového trenéra.

Klíčová slova:

fotbal, fotbalista, hráč, mládež, trenér, trénink

Abstract

Title: Coaching youth football in Pribram

Author: Natálie Pazderová

Department: Department of physical training

Supervisor: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty
Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Supervisor's e-mail adress: pok.lad@email.cz

Abstract:

This bachelor's thesis focuses on issues related to coaching youth football. This thesis is divided into practical and theoretical parts. The theoretical part focuses on the issue of youth football in general, on the structure of a coaching unit, and also on the role of a coach and of coaching itself. The practical part focuses primarily on the interpretation of the findings from the conducted research, which deals with topics related to youth coaching procedures of the coach himself.

Keywords:

football, footballer, player, youth, trainer, training

Obsah

1	Úvod	10
2	Cíle a problémy práce	11
3	Fotbal obecně	12
3.1	Vznik a rozvoj mládežnické kopané v 1. FK Příbram	12
3.2	Pravidla fotbalu malých forem.....	13
3.2.1	Pravidla mladších přípravek, U7-U9	14
3.2.2	Pravidla starších přípravek, U10-U11	15
3.2.3	Pravidla mladších žáků	16
3.2.4	Pravidla starších žáků	17
3.3	Charakteristika věkových skupin	18
3.3.1	Kategorie 6 – 10 let.....	18
3.3.2	Kategorie 10 až 14 let	20
3.3.3	Kategorie 14 – 18 let.....	21
4	Fotbalový trénink mládeže	23
4.1	Tréninkové plány	23
4.2	Stavba tréninkové jednotky.....	25
4.2.1	Úvodní část	26
4.2.2	Průpravná část.....	26
4.2.3	Hlavní část	27
4.2.4	Závěrečná část.....	27
4.3	Kondiční příprava.....	28
4.3.1	Koordinační (obratnostní) schopnosti.....	29
4.3.2	Silové schopnosti	29
4.3.3	Schopnosti vytrvalostní.....	30

4.3.4	Schopnosti rychlostní.....	31
4.4	Technická příprava.....	32
4.4.1	Útočná herní činnost jednotlivce	32
4.4.1.1	Hra bez míče.....	32
4.4.1.2	Přihrávání	33
4.4.1.3	Zpracování míče	33
4.4.1.4	Vedení míče.....	34
4.4.1.5	Obcházení soupeře.....	35
4.4.1.6	Střelba.....	36
4.4.2	Obranné herní činnosti jednotlivce	36
4.4.2.1	Obsazování prostoru.....	37
4.4.2.2	Obsazování hráče bez míče	37
4.4.2.3	Obsazování hráče s míčem	37
4.4.2.4	Odebírání míče	38
4.5	Taktická příprava	38
4.6	Psychologická příprava	39
4.7	Regenerace a její význam.....	40
5	Role trenéra.....	42
5.1	Vliv trenéra v rámci tréninkové jednotky	43
5.2	Koučování	44
5.2.1	Příprava před utkáním.....	44
5.2.2	Koučování v průběhu utkání.....	45
5.2.3	Hodnocení po utkání	45
6	Hypotézy.....	47
7	Použité výzkumné metody a postup práce	48
7.1	Metoda dotazník.....	48

7.2	Distribuce dotazníků	48
7.3	Vlastní dotazník	48
7.4	Strukturovaný rozhovor	48
8	Výsledky výzkumu a jejich analýza	49
8.1	Rozbor jednotlivých položek	49
9	Diskuze k výsledkům	82
10	Závěry	86
11	Použitá literatura a prameny	89
12	Seznam obrázků	91
13	Seznam tabulek	92
14	Seznam grafů	94
15	Seznam příloh	96

1 Úvod

Hlavní důvod, proč jsem si dané téma zvolila, je ten, že můj otec je bývalý fotbalista. Jako malá jsem se zúčastňovala jeho tréninků a zápasů. Bylo zajímavé pozorovat, jak každý trenér využívá jiné metody při trénování.

Na mládežnický fotbal jsem se zaměřila proto, že v současné době dosahuje český juniorský fotbal na evropské úrovni poměrně výrazných úspěchů. Tyto úspěchy jsou především výsledkem systému fotbalové přípravy v žákovských a dorosteneckých kategoriích ve sportovních klubech. Nesmí se také zapomínat na nezastupitelnou roli rodičů a rodinného prostředí, ve kterém mladý hráč vyrůstá, a to hlavně v nejmladších žákovských kategoriích. Na samotných začátcích fotbalové přípravy mladého hráče často vystupují tátové nebo dědové v roli úplně prvních trenérů. Rodiče často s trenéry spolupracují a tím se zlepšuje celková atmosféra a efektivita práce.

Právě pro to, že v dnešní době juniorský fotbal dosahuje stále lepších a lepších výsledků, jsem se ve své bakalářské práci rozhodla zaměřit na trénování mládežnického fotbalu v Příbrami. Právě z klubu 1. FK Příbram dost často odchází několik odchovanců do prvoligových českých klubů nebo dokonce do zahraničních fotbalových klubů. Za zmínku jistě stojí František Rajtoral, který v klubu 1. FK Příbram odmala působil. Dnes je hráčem Viktorie Plzeň a též českým fotbalovým reprezentantem.

Bakalářská práce se skládá z teoretické části, kde se věnuji charakteristice různých věkových skupin, struktuře a obsahu tréninkové jednotky, herním činnostem jednotlivce a samozřejmě také samotnému trenérství a koučování, které je další nedílnou součástí efektivity tréninku. V praktické části se zaměřuji na interpretaci výsledků dotazníkového šetření.

2 Cíle a problémy práce

Problémy:

1. Probíhá fotbalový trénink pod vedením kvalifikovaných trenérů?
2. Jakou strukturu mají jednotlivé tréninkové jednotky?
3. Jaká forma tréninkových jednotek je zde uplatňována?
4. Jaký je rozsah a obsah tréninkové jednotky?
5. Jakým způsobem si fotbaloví trenéři vedou tréninkové dokumentace?
6. Mají fotbalisté dostatek prostorového vybavení pro sportovní činnost?
7. Jaké je materiální a technické vybavení klubu?

Cíle:

Zmapovat trénování mládežnického fotbalu v Příbrami na různých věkových úrovních s přihlédnutím k jejich výkonnostní úrovni.

Dílčí:

1. Zjistit stupeň kvalifikace fotbalových trenérů jednotlivých mládežnických družstev.
2. Zjistit, jaká je struktura tréninkových jednotek fotbalu.
3. Zmapovat formy tréninkových jednotek.
4. Zjistit, jaký je rozsah a obsah tréninkových jednotek.
5. Zmapovat způsob vedení tréninkové dokumentace.
6. Zjistit, zda si trenéři průběžně zaznamenávají výkonnost jednotlivých hráčů a celého mužstva.
7. Zjistit, jaké je prostorové vybavení pro fotbalový trénink.
8. Zmapovat materiální a technické vybavení pro trénink.

TEORETICKÁ ČÁST

3 Fotbal obecně

Ve společnosti má tělesná výchova a sport velmi specifickou funkci a právě jako jedna ze složek tělesné kultury tvoří neodmyslitelnou součást veškerého společenského života. Toto tedy platí i pro fotbal, nejrozšířenější sport jaký kdy v historii vznikl.¹

Kopaná je známá napříč všemi městy, státy, a dokonce i kontinenty. V České republice je fotbal vzhledem ke svému historickému vývoji, dobré dostupnosti a přitažlivosti, kterou tato hra určitě všem nabízí, nejoblíbenějším odvětvím ve sportu. Je navíc vysoce účinným prostředkem aktivního odpočinku, navýšení celkové výkonnosti jak mládeže tak i dospělých, ale je také velice oblíbeným prostředkem pro zábavu. Fotbal je kolektivní branková hra se soutěžním charakterem.²

Diváci i hráči milují fotbal třeba právě pro jeho dynamické a nečekané změny, které mohou nastat v herních situacích nebo také pro vzrušující a neopakovatelné okamžiky před brankami. Zejména zde vrcholí nasazení všech hráčů.³

Zatímco sporty jako je například volejbal, lední hokej, basketbal nebo házená se přesunuly pod střechy hal, fotbal zatím stále zůstává jako jediná celosvětově rozšířená sportovní hra, která se hraje ve zcela přírodních podmínkách. Dnes se již ani fotbal neobejde bez střechy nad hlavou. K zajištění kvalitní celoroční přípravy slouží sportovcům prostorné haly.⁴

3.1 Vznik a rozvoj mládežnické kopané v 1. FK Příbram

Sportovní, fotbalové třídy byly založeny v Příbrami Josefem Škvárou ve školním roce 1977 – 1978. Tento bývalý vynikající a později velmi úspěšný mládežnický trenér je vybudoval na 5. ZŠ Příbram. Chlapci do těchto tříd nastupovali od 4. třídy. Tréninkové jednotky byly ve škole každý den vždy od 7:00 – 7:45 + další hodiny

¹ NAVARA, M., BUZEK, M., a ONDŘEJ, O. *Kopaná - teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1986, s. 9

² NAVARA, M., BUZEK, M., a ONDŘEJ, O. *Kopaná - teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1986, s. 9

³ ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 1990, s. 7

⁴ ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 1990, s. 7

tělesné výchovy. Odpoledne pak 3 krát týdně na hřišti TJ UD (tělovýchovná jednota uranové doly) Příbram.⁵

Na kategorie žákovských mužstev navazovala dorostenecká mužstva. V tomto období se zde nacházela tři. Podle výkonnosti a věku byli hráči rozděleni do A, B, a C dorostu.⁶

Na práci Josefa Škváry navázal trenér a také učitel tělesné výchovy Jaroslav Černý, který dále pokračoval v práci s mládeží na 5. ZŠ Příbram. Žákovská mužstva v tomto období postoupila do nejvyšších žákovských soutěží republiky.⁷

V roce 1991 byly sportovní třídy přesunuty na Základní školu Březové Hory. Tato škola totiž splňovala a stále splňuje pro rozvoj mladých fotbalistů lepší materiální podmínky (venkovní hřiště, hala 40 x 20 m, 2 gymnastické sály, audio – video sál). Ředitelem školy se stal Jan Pechlák a jeho zástupcem Miloslav Lundák. Oba byli letití trenéři mládeže na 1. FK Příbram. V tomto období se podařilo postoupit do nejvyšších fotbalových soutěží i dorosteneckým mužstvům a A týmu dospělých do 1. Gambrinus ligy.⁸

Toto období je charakteristické tím, že se stále více vlastních odchovanců mládeže dostává do 1. Gambrinus ligy, jsou v kádrech juniorských reprezentačních týmů a někteří dokonce postoupili do špičkových evropských klubů.⁹

3.2 Pravidla fotbalu malých forem

Tato pravidla byla vytvořena za účelem co nejlepšího rozvoje fotbalistů v kategoriích, kde mají hráči možnost naučit se fotbal co nejintenzivněji v mnoha směrech. Nemáme na mysli jen to, aby hráč dosáhl co nejvíce počtu kontaktů s míčem, což je ovšem zásadní. Mluvíme ale hlavně o všem ostatním, co má spojitost s moderním fotbalem. Rychlá orientace na malém prostoru a zejména poté před brankami, samostatné rozhodování při hře, rychlostně-obratnostní pojetí hry. Co je ale

⁵ Zpracováno na základě rozhovoru s Mgr. Antonínem Barákem, trenérem mládeže 1. FK Příbram.

⁶ Zpracováno na základě rozhovoru s Mgr. Antonínem Barákem, trenérem mládeže 1. FK Příbram.

⁷ Zpracováno na základě rozhovoru s Mgr. Antonínem Barákem, trenérem mládeže 1. FK Příbram.

⁸ Zpracováno na základě rozhovoru s Mgr. Antonínem Barákem, trenérem mládeže 1. FK Příbram.

⁹ Zpracováno na základě rozhovoru s Mgr. Antonínem Barákem, trenérem mládeže 1. FK Příbram.

nejdůležitější, je především výchova k radosti ze hry a mimo jiné i touha a odvaha hrát tuto krásnou hru za jakýchkoli podmínek.¹⁰

Od roku 2011 se pravidla mladších přípravek, starších přípravek a mladších žáků změnila. To sebou mimo jiné nese i o něco komplikovanější přípravu pro trenéry a vůbec pro všechny, kteří se o mladé hráče starají a věnují jim svůj čas a energii. Všechny nové věci v sobě skrývají obtíže, se kterými se musíme vyrovnat. Na konci ale poznáme, že tento nový koncept vede k budoucím úspěchům. Proto je třeba se nezaleknout.¹¹

Hlavním úkolem nových pravidel malých forem je dostat co nejvíce hráčů na hřiště a tím jim umožnit milovat fotbal. Děti by se pak měly vracet do našeho sportu. Ať již jako ti kdo se po letech starají o další generace nebo fanoušci na tribunách stadionu. Fotbal jim totiž zakoření v jejich srdci.¹²

3.2.1 Pravidla mladších přípravek, U7-U9

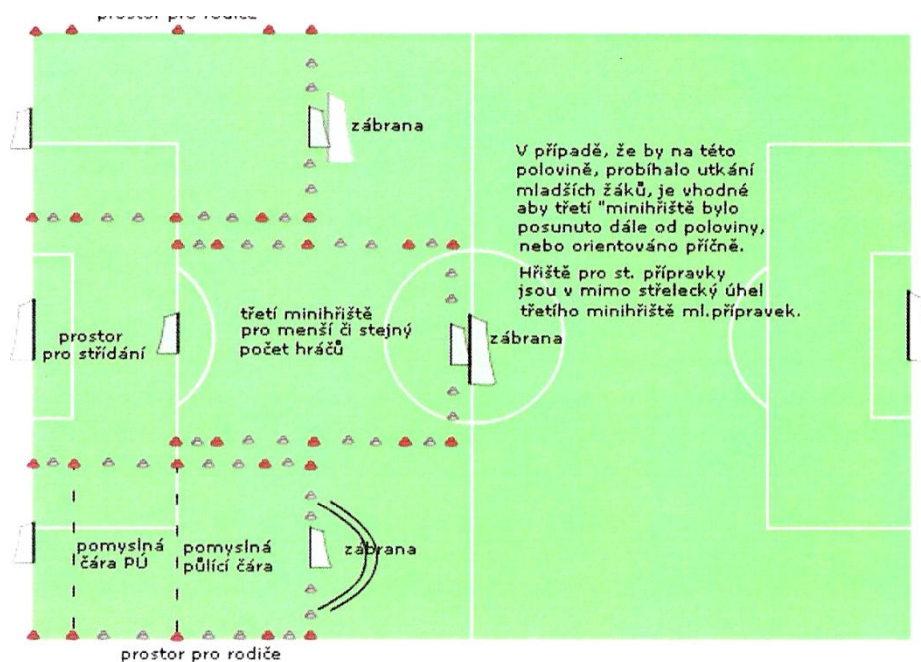
Mezi základní ustanovení patří počet hráčů, velikost hřiště, branky a samozřejmě také čas neboli doba trvání jednoho zápasu. V tomto věku děti hrají se čtyřmi hráči v poli a brankářem (4+1). „Minihřiště“ je o rozměru 19x30 m, s vytyčením až tří „minihřišť“ na půlce velkého hřiště, popřípadě další na druhé polovině. Branky by měly mít rozměr 2x3 m či 2x5 m, při čemž výška branky je 1,7-2 m a šířka 3-5 m. Dalším základním organizačním ustanovením je hrací doba. Čas hry je 3x12 až dokonce 16 minut s pěti minutovou přestávkou, aniž by hráči odcházeli do kabin. Schválena je i hrací doba 2x20 minut, kdy přestávka činí minut deset. V této věkové kategorii probíhá střídání hokejovým způsobem. A zatím zde neplatí pravidlo ofsajdu.¹³

¹⁰ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 2, ISBN 978-80-7376-312-1.

¹¹ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 2, ISBN 978-80-7376-312-1.

¹² PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 2, ISBN 978-80-7376-312-1.

¹³ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 5-10, ISBN 978-80-7376-312-1.



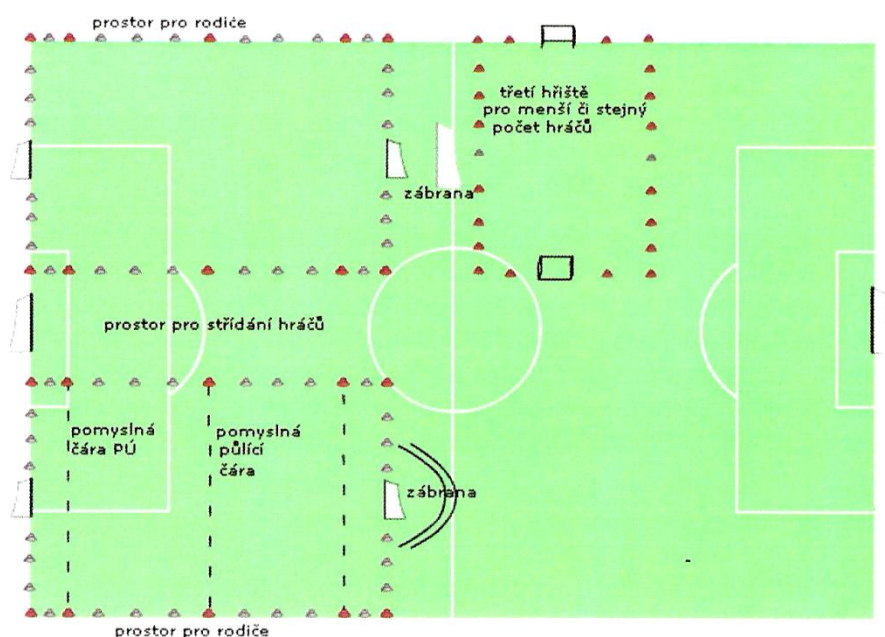
Obrázek 1- „Minihřiště“ kategorie U7 – U9 jsou rozmístěna na polovině fotbalového hřiště dle obrázku.¹⁴

3.2.2 Pravidla starších přípravek, U10-U11

Pro hráče tohoto věku platí zase o trochu jiná pravidla než u mladších přípravek. Hraje se s pěti hráči v poli a brankářem. Hřiště by mělo být o rozměrech 25x40 m, dvě „minihřiště“ na půlce, případně další na druhé polovině velkého hřiště. Zde jsou branky o rozměru 2x5 m, výška 1,8-2 m a šířka branky 3-5 m. Hrací doba je 2x25 minut s deseti minutovou přestávkou nebo 3x16 min s pěti minutovými přestávkami. Trenéři se ale mohou dohodnout na hrací době 3x20 minut, pokud to dovoluje dostatek hráčů. Zatím stále neplatí pravidlo ofsajdu. Ke střídání dochází stejně jako u mladší přípravky, hokejovým způsobem.¹⁵

¹⁴ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 8, ISBN 978-80-7376-312-1.

¹⁵ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 27-30, ISBN 978-80-7376-312-1.



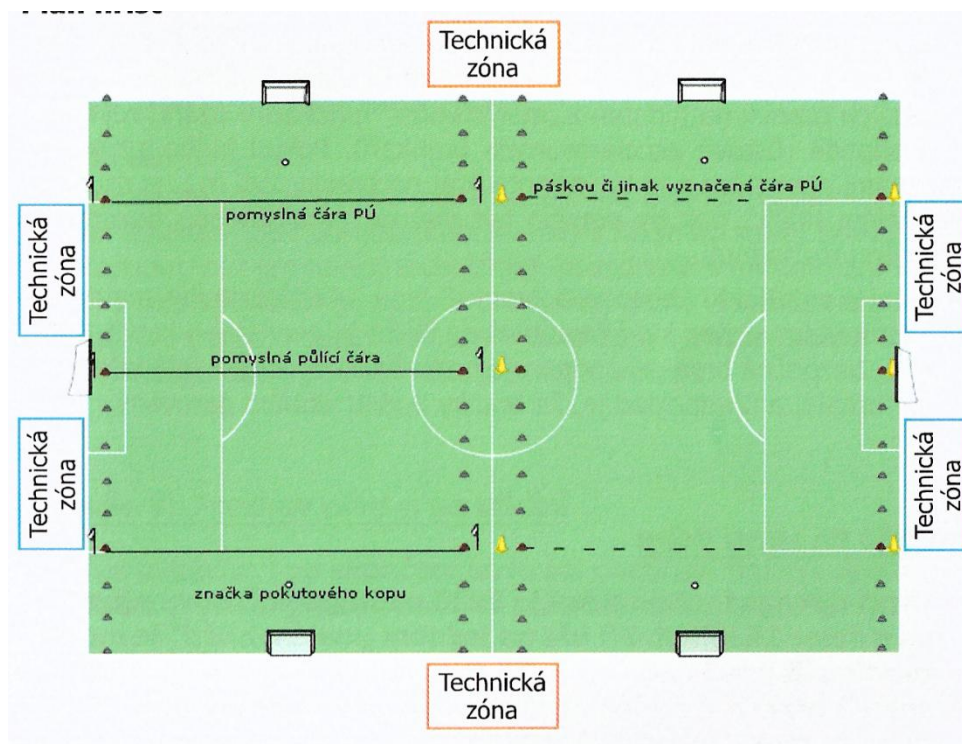
Obrázek 2- „Minihřiště“ kategorie U10 – U11 jsou rozmístěna na polovině fotbalového hřiště dle obrázku.¹⁶

3.2.3 Pravidla mladších žáků

Zde hraje již sedm hráčů v poli a brankář. Hrací plocha „malého hřiště“ je minimálně 50x42 m a maximálně 70x60 m. Branky mají rozměr 2x5 m a v kategorii U13 mohou být použity branky zcela obvyklého rozměru 2,44x7,32 m. Záleží na dohodě obou trenérů. Hrací doba jednoho utkání je 2x30 minut a poločasová přestávka činí 15 minut. Je možné hrací dobu prodloužit na 2x35 minut. V soutěžích mladších žáků již platí pravidlo ofsajdu.¹⁷

¹⁶ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 28, ISBN 978-80-7376-312-1.

¹⁷ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 45-52, ISBN 978-80-7376-312-1.



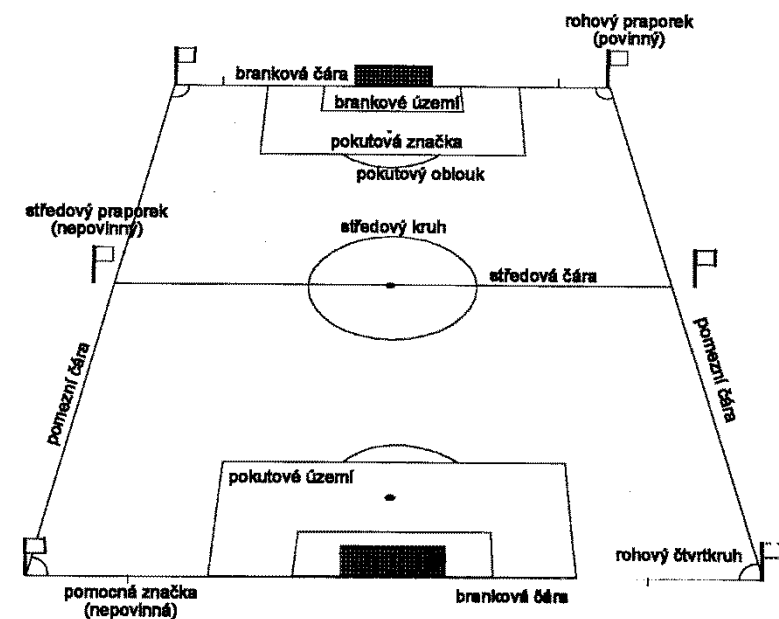
Obrázek 3- Plán hřiště mladších žáků¹⁸

3.2.4 Pravidla starších žáků

Pro fotbalisty této věkové skupiny již platí pravidla jako pro dospělé hráče kopané. Počet hráčů je zde stanoven na deset v poli a brankář. Hrací plocha má obdélníkový tvar, kdy pomezí čára je vždy delší než čára branková. Délka hřiště by měla mít rozměry minimálně 90 m a maximálně 120 m. Šířka hrací plochy má minimálně 45 m a maximálně 90 m. Branka má již zcela tradiční rozměry. Vnitřní strany brankových tyčí jsou od sebe vzdáleny 7,32 m a spodní strana břevna je ve výši 2,44 m nad zemí. Hrací doba je 2x35 min s 15 min přestávkou, při které hráči odcházejí do šaten.¹⁹

¹⁸ PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: OLYMPIA, 2011, s. 51, ISBN 978-80-7376-312-1.

¹⁹ HORA, J. *Pravidla fotbalu, futsalu a minifotbalu*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 12, s. 22, s. 56, ISBN 80-7033-922-5.



Obrázek 4 – Fotbalová hrací plocha²⁰

3.3 Charakteristika věkových skupin

Při plánování přípravy a vedení fotbalového tréninku i ve vztazích k hráčům musí trenéři mimo jiné dbát a respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců, které jsou dané vývojovými zákonitostmi. Tyto věkové zákonitosti se odrážejí jak v oblasti psychiky, tak v oblasti tělesného rozvoje jako je kostra, svalstvo, funkce organismu a trenér tedy musí zvolit vhodné prostředky, metody a formy, které odpovídají těmto věkovým zvláštnostem. Pokud by se tato specifika u mladého hráče nerespektovala, mohlo by dojít až k poškození jeho organismu.²¹

3.3.1 Kategorie 6 – 10 let

Pro tuto kategorii jsou charakteristická hlavně dvě období:

1. Vstup do školy, kdy se mění pohybový a denní režim.
2. Příprava na pubertu, kdy dochází ke zpomalení růstu.²²

²⁰ HORA, J. *Pravidla fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 2001, s. 10, ISBN 80-7033-698-6.

²¹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 24, ISBN 80-247-0463-3.

²² VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 25, ISBN 80-247-0463-3.

Každá činnost, která je dítětem prováděna, musí být vždy doplněna kompenzační aktivitou. Jednostranné či neúměrně velké zatížení může vyvolat jednostrannou nebo nadměrnou, poměrně rychlou nefyziologickou adaptaci právě na tuto činnost. Proto je velmi důležité, aby trenéři volili opravdu vhodné a odpovídající prostředky a metody při trénování.²³

Nervosvalová koordinace v mladším školním věku dosahuje vysoké úrovně. Je ale limitována psychicky. V 7. až 8. roce života již nedělá dětem problém provést pohyb bez zrakové kontroly. K nejintenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností (techniky) dochází mezi 7. a 10. rokem. Děti zde mají značné předpoklady pro motorické učení a dochází ke snadnému učení novým dovednostem. Pohyb je třeba povést dynamicky, bez jakýchkoli dlouhých odpočinkových fází. Děti v tomto věku jsou schopny zvládnout i relativně náročná cvičení, která mají rychlý spád a odpovídají možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků. Ve druhé polovině období se tempo růstu zpomaluje, dochází ke zdokonalení funkce srdečně-cévního systému a také se zvětšuje vitální kapacita plic. Mladší školní věk je charakteristický tím, že se rozvíjí koordinační schopnosti, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti pohybů.²⁴

Jednoduché hry s velkým emočním účinkem jsou nejúčinnější formou herních činností pro děti ve věku 6 až 7 let. Od 8. až 9. roku života začíná převládat konkrétní myšlení, rozvíjí se paměť, a také schopnost zevšeobecňovat a abstrahovat. Roste intelektuální úroveň a s tím možnost zařazovat i pohybové a průpravné hry, které mají složitější pravidla. V tomto období dochází k postupné socializaci, osamostatňování, začíná se objevovat impulzivnost a malá vůle. Charakteristická je zde hlavně nerovnoměrnost mezi jedinci, kterou je nutno respektovat.²⁵

Děti ve věku 6 – 10 let by již měly chápat, že cvičení mají různé účinky. Vědí o svých pohybových přednostech a nedostatcích, znají zásady správného držení těla a dýchání. Dále by měli vědět, jak odstranit únavu pomocí cvičení. Dítě již dokáže

²³ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 25, ISBN 80-247-0463-3.

²⁴ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 25, ISBN 80-247-0463-3

²⁵ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 26, ISBN 80-247-0463-3

prožívat cvičení a soustředí se na správné a přesné provedení pohybu. Dochází k vytváření vlastních pohybových představ.²⁶

Nutné je vycházet ze specifíků mladšího školního věku a jim přizpůsobovat zásady sportovní přípravy, které by měly respektovat:

1. Rychlé střídání různých aktivit.
2. Preference dynamické činnosti před činností statickou.
3. Žádné dlouhodobé činnosti.
4. Vysoká motivační potřeba dětí.
5. Propojení tvořivého myšlení s konkrétním pohybem.
6. Schopnost napodobovat dospělé nebo starší jedince.²⁷

Obsah by měl i mimo jiné v sobě zahrnovat informace o osobní hygieně sportovce, otužování a také jejich význam. Určitě by se trenéři měli zaměřit na bezpečnost při dané sportovní činnosti a prevenci úrazu. Hráči by měli znát hráčské role, úkoly, které z nich vyplývají a jaký význam mají pro celé družstvo.²⁸

3.3.2 Kategorie 10 až 14 let

Toto období je etapou přechodu od dětství k dospělosti. V dětském organismu probíhají velké biologické změny, které dopadají a zároveň se i odrážejí ve vývoji dětské psychiky.²⁹

Věkové období přibližně od 10 do 12 let označujeme jako předpubertální etapu. Dochází ke značnému rozvoji pohybové koordinace a reakční doba je skoro stejná jako u dospělých jedinců. Toto období je významné také hlavně tím, že se zde velmi dobře rozvíjí rychlostní schopnosti. Mezi 9. – 11. rokem může dojít ke značnému nárůstu svalové síly. Po předpubertální etapě, u chlapců kolem 12 let, začíná puberta. Postupně dochází k diferenciaci zájmů. Můžeme zde pozorovat prvky samostatnosti. Žáci jsou iniciativnější, ale zároveň narůstá jejich kritičnost. Již se cítí jako dospělí a očekávají, že tak s nimi budeme také jednat. Musíme dávat pozor na negativní a naopak pochvalná

²⁶ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 48, ISBN 80-7033-933-0.

²⁷ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 26, ISBN 80-247-0463-3.

²⁸ ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 1990, s. 116

²⁹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 27, ISBN 80-247-0463-3.

hodnocení. Můžeme tak u dětí vyvolat nedůvěru ve vlastní síly, ba naopak přehnanou sebedůvěru.³⁰

Ve věku 12 až 14 let můžeme pozorovat rychlý, až prudký růst končetin a vývoj svalstva. V tomto období je tedy velmi důležitá správná výživa i pitný režim, který odpovídá jak růstovým změnám, tak také požadavkům zatěžování. Ke zlepšování nervosvalové koordinace dochází až po odeznění pubertálních změn. Pohyby se zpřesňují a zdokonalují se diferenciací svalového úsilí. Narůstající svalstvo je základem pro další rozvoj silových schopností včetně silové vytrvalosti. Do 14. až 15. roku maximálně narůstá rychlost kloubů. Po tomto roce stagnuje nebo se zpomaluje. Dále dochází ke zlepšení ohebnosti a kloubní pohyblivosti.³¹

V tomto období by děti měly znát základní cviky a sestavy pro různé účely a převážně je samostatně využívat v denním režimu. Dále si umí vytvořit vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci a využívají k tomu hudební nebo rytmický doprovod. Dítě se dokáže samostatně připravit na pohybovou činnost.³²

Pro toto období je charakteristický nerovnoměrný vývoj. Dochází k radikální změně přístupu k autoritě, je již kriticky vyhledávána. Děti mají tendenci k napodobování, vytvářejí si své idoly a toho je třeba využít při citlivém vedení.³³

V obsahu celé sportovní přípravy by trenéři měli vysvětlit svým svěřencům, jaký význam má životní a denní režim. Dále také upozornit na zásady správné výživy. Již v tomto věku by se měla vysvětlovat pravidla kopané a funkce rozhodčího. Neměly by zde chybět informace o tom, jaký význam má sport a konkrétně tedy fotbal v životě mladého hráče, v naší společnosti a ve světě.³⁴

3.3.3 Kategorie 14 – 18 let

V tomto období dochází k odeznění častých pubertálních změn a také ke zpomalení tempa růstu. V počátku dorosteneckého věku zůstávají hráči psychicky labilnější, vznětliví, někdy náladoví i nekritičtí. Postupně tedy dosahují biologické dospělosti, ale

³⁰ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 27, ISBN 80-247-0463-3.

³¹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 27, ISBN 80-247-0463-3.

³² FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 48, ISBN 80-7033-933-0.

³³ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 27 – 28, ISBN 80-247-0463-3.

³⁴ ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 1990, s. 119, s. 123

co se týče chování a jednání, projevuje se zde spíše menší množství zkušeností. Hráči jsou již schopni nést zodpovědnost za své chování či jednání. Objevuje se snaha po nezávislosti a originalitě. Nejvyšší je zde koordinace pohybu, narůstá svalová síla a dochází ke zlepšení rychlostních schopností. Tento věk má nejvíce předpokladů k dlouhodobé vytrvalosti. Obsah a struktura tréninkové jednotky se již prakticky neliší od tréninku dospělých. Ve věku 17 – 18 let se ale mohou objevovat problémy s hráči, jako je například absence na trénincích, a to v souvislosti se vztahy k opačnému pohlaví nebo nedodržování správné životosprávy.³⁵

³⁵ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 123, ISBN 978-80-247-3982-3.

4 Fotbalový trénink mládeže

U tréninku dětí je nejdůležitější si uvědomit skutečnost, že jde o proces učební (vzdělávací) a výchovný v první řadě a poté až, že se jedná o proces zdatnostní. Trenéři by měli především vytvořit nové pohybové programy specifické pro fotbal, tak i programy, které mají všeobecnější využití i v jiných pohybových činnostech. Hlavní je zde nácvik a také zdokonalování herních, popřípadě obecně pohybových dovedností. Přičemž v kategorii žáků jde zejména o individuální dovednosti. Kondiční zatížení se samozřejmě v tréninku mládeže objevuje také, ale v podstatně menší míře než v tréninku dospělých jedinců.³⁶

Další nejdůležitější charakteristikou tréninku mládeže je perspektivnost. V tréninku dospělých může převažovat kratší časový horizont. Jinak je tomu u dětí. Jejich zaměřenost na přítomnost je zastíněna budoucností. Trenér má tedy za úkol optimálně sladit oba časové horizonty jak při tréninkové činnosti, tak i ve vedení družstva v utkání. V praxi tedy trenér naráží na mnoho potíží s hodnocením své práce, jelikož výsledek práce s dětmi je viditelný až s mnohaletým odstupem.³⁷

4.1 Tréninkové plány

Podle délky časového období rozeznáváme plány:

- Perspektivní (dlouhodobé 2 – 4 roky)
- Celoroční tzv. makrocycklus
- Operativní tzv. mezocycklus (obvykle trvá 2 – 8 týdnů)³⁸
- Týdenní
- Denní (tréninková jednotka)³⁹

Perspektivní, dlouhodobý plán rozkládá cíle a úkoly tréninku do určitých jednotlivých etap, které jsou rozděleny podle věkových zvláštností a zákonitostí růstu

³⁶ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 22, ISBN 80-247-0463-3.

³⁷ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 22, ISBN 80-247-0463-3.

³⁸ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 34, ISBN 80-247-0463-3.

³⁹ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 107, ISBN 80-7033-933-0.

výkonnosti.⁴⁰ Pro soutěže v našem systému je obsah tréninkové činnosti podzim – jaro plánován a zároveň hodnocen v šesti různých tréninkových obdobích: letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní a letní přechodné. Intenzita, objem a také samozřejmě složitost obsahu tréninkového procesu v určitých jednotlivých obdobích je hodně závislá na úrovni soutěže. Dále je zde nutno dbát na trénovanost hráčů a také na materiální zajištění celého mužstva.⁴¹ Jako jsou například tréninkové pomůcky (odrazové stěny, přenosné branky, video, televize, videokamera, zpětný projektor aj.), vybavení družstev (zajištění financí pro míče, kopačky, soupravy pro trénink a utkání, obuv do terénu a do haly atp.) a nezbytné je určitě i lékařské zabezpečení (fyzioterapeut, masér, zdravotníci, základní prostředky první pomoci atd.).⁴²

Roční plán již vychází ze znalostí psychologie a fyziologie (střídání velikosti zatížení). Aby se hráči lépe přizpůsobili na zatěžování v průběhu ročního cyklu, musí být právě roční cyklus optimálně vystavěn. Při uspořádání racionální stavby tréninku je zapotřebí vědomostí a zkušeností trenéra. Trenér musí vybrat správnou velikost zatížení, vhodně zařadit didaktické metody, formy, prostředky a obsahy jednotlivých složek tréninku. V ročním tréninkovém plánu můžeme i stručně zhodnotit práci trenérů u družstev. Dále se zde objevuje plánování halových turnajů, utkání na umělé trávě nebo opět finanční a materiální zabezpečení chodu mužstva.⁴³

Operativní plán tzv. mezocyklus si trenér připravuje podrobněji. Úkoly a cíle si specifikuje do kratších časových úseků. Doba zde není stanovena dogmaticky. Doba trvání tohoto cyklu se obvykle pohybuje od 2 do 6 týdnů. Ze zkušeností trenérů fotbalu je snad nejvíce znám mezocyklus čtyř týdnů (měsíční).⁴⁴

⁴⁰ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 108, ISBN 80-7033-933-0.

⁴¹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 34, ISBN 80-247-0463-3.

⁴² FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 108, ISBN 80-7033-933-0.

⁴³ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 108 – 110, ISBN 80-7033-933-0.

⁴⁴ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 112, ISBN 80-7033-933-0.

Mezocyklus mládeže 1. FK Příbram na květen roku 2009 vypadal následovně. Hráči v tomto období měli v plánu vypsanych deset dní volna, jelikož jejich program na celých jednatřiceti dnech byl opravdu nabytý. V měsíci květnu mužstvo sehrálo tři domácí utkání na jednom z hřišť 1. FK Příbram. Zápasů, které se sehrály venku, bylo více, přesněji tedy sedm. Mužstva se zúčastnila i několika turnajů, které se v tu dobu pořádaly. Hráči tak strávili tři dny v Třebíči na turnaji zvaném Kouba Cup a dva dny na turnaji Hollage, kde obsadili 10. místo. Z jednatřiceti dní chlapci trénovali jen pět dní a to s určitými časovými odstupy. Jejich tréninková jednotka trvala vždy hodinu a půl. (viz příloha číslo 1)⁴⁵

Mikrocyklus patří většinou k rozhodujícím podmínkám úspěchu. Jedná se o týdenní tréninkové cykly. Opět jsou zde rozhodující vědomosti a zkušenosti trenéra. Měl by velice dokonale znát své hráče, tím pádem by měl k hodnocení výkonu přihlídnout k individuálním zvláštnostem a současnému stavu jedince. Dále by měl trenér využívat správný psychologický přístup a zároveň působit na hráče v klidu a vytvářet tak příjemnou atmosféru v družstvu i mezi jednotlivými hráči.⁴⁶

4.2 Stavba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je základní součástí tréninkového procesu. Podle šíře vzájemného působení a jednání mezi trenérem a hráči můžeme rozeznávat hromadnou formu, skupinovou formu a individuální formu.⁴⁷

Ve fotbalových oddílech a spíše tam, kde jsou hráči na nižší výkonnostní úrovni, převládá hromadná forma, kdy všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Tato forma by ale neměla v tréninkových procesech příliš převládat. Naopak skupinová forma umožňuje trenérům respektovat požadavek diferenciací. Každá skupina tak vykonává jinou činnost. Při individuální formě zadává trenér úkoly jednotlivým hráčům, a to jak v rámci tréninkové jednotky, tak i mimo, při individuálním tréninku.⁴⁸

⁴⁵ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

⁴⁶ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 112, ISBN 80-7033-933-0.

⁴⁷ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 113, ISBN 80-7033-933-0.

⁴⁸ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 29, ISBN 80-247-0463-3.

Hlavní části tréninkové jednotky jsou celkem čtyři. A to úvodní část, průpravná část, hlavní část a závěrečná část.⁴⁹

4.2.1 Úvodní část

V této části by trenéři měli hráče seznámit s programem a obsahem tréninkové jednotky. Úvodní část je charakteristická tím, že při ní musí dojít k zahřátí organismu, prokrvení, zvýšení tonu a aktivaci. Doporučují se pohybové činnosti s nižší intenzitou. Neměla by trvat více jak 5 minut.⁵⁰

Mladší přípravek 1. FK Příbram, na úvod tréninkové jednotky využívá například hru na zvířátka. Děti napodobují pohyby dokonce i zvuky zvířat jako například slon, had, klokan, opice, krab, pavouk nebo žába. Zařazují sem i hru nazvanou na vlka, kdy děti pobíhají po hřišti a snaží se sebrat druhému vlkovi ocas. Můžeme sem přidat i míč, kdy si ho hráči volně přihrávají. Jak je vidno, trenér zde spojil úvodní i průpravnou část tréninkové jednotky. Provádí se zde i strečink a dynamické cvičení a i první hry s míčem. (viz příloha č. 2)⁵¹

Kategorie žáků U 15 má opět spojenou jak úvodní tak průpravnou část hodiny. Žáci tohoto věku se na úvod soustředí na tzv. Coerver, což je osvojení si základních dovedností ovládní míče. Hrají 2:1, kdy dva obránci vždy stojí za sebou. Až po tomto rychlém zahřátí se věnují známému strečinku. (viz příloha č. 3)⁵²

4.2.2 Průpravná část

Měla by trvat okolo 10 – 15 minut. Jak již bylo řečeno v předešlé podkapitole, někteří trenéři spojují úvodní část s průpravnou. (viz příloha č. 2)⁵³

V literaturách se tedy uvádí, že zde se provádějí manipulační cvičení s míčem na místě a za pohybu rukama a nohama, kdy se klade důraz na změnu místa. Hráči tak provádějí koordinčně obratnostní cvičení. Aby celá pohybová činnost byla pestrá,

⁴⁹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 32 - 33, ISBN 80-247-0463-3.

⁵⁰ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 113 – 114, ISBN 80-7033-933-0.

⁵¹ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

⁵² Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

⁵³ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

můžeme využívat cvičení ve dvojicích popřípadě trojicích za využití náčiní (míče, švihadla, tyče apod.).⁵⁴

4.2.3 Hlavní část

Tato část by měla být charakteristická tím, že se zaměříme na splnění úkolu celé tréninkové jednotky (efektivita, organizační uspořádání, využití času, motivace).⁵⁵

Mladší příprava 1. FK Příbram sem například zařazuje pohybové hry zaměřené na herní činnosti jednotlivce. Objevuje se zde vedení míče ve slalomech, soutěže na rychlost. Dále nacvičují přihrávky přímým nártem s držením míče v ruce. Provádějí také hru 1:1, kdy mají míč u sebe (u nohy) a snaží se obejít soupeře klamnými pohyby. Poté následuje 1:1 s malými brankami, přičemž jsou hráči rozděleni na dvě skupiny po šesti členech na hřišti o rozměrech 10 x 15 m. při tréninkovém procesu využívají pomůcky, jako jsou například mety, malé branky, kruhy či tenisáky. (viz příloha č. 2)⁵⁶

Žáci kategorie U 15 se v hlavní části zaměřují například na rychlost s míčem – převzetí v pohybu, obcházení soupeře nebo střelba. Celá hlavní část u této kategorie trvá okolo 75 minut. (viz příloha č. 3)⁵⁷

4.2.4 Závěrečná část

Cílem závěrečné části je celkové uklidnění. Proto se tedy nedoporučuje intenzivnější posilování, jako jsou například kliky, sklapovačky apod. U vyšších ročníků je možno zařadit kompenzační cvičení, kdy dochází k protažení posturálních svalů a posilování svalů fyzických, které nebyly v tréninkové jednotce intenzivně zatěžovány. Doporučují se pohyby s míčem, bez míče, případně můžeme zařadit soutěže na přesnost přihrávky. Zde by měl trenér zhodnotit průběh celé tréninkové jednotky.⁵⁸

⁵⁴ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 114, ISBN 80-7033-933-0.

⁵⁵ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 114, ISBN 80-7033-933-0.

⁵⁶ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

⁵⁷ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

⁵⁸ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 114 – 115, ISBN 80-7033-933-0.

Zatímco u mladších přípravek 1. FK Příbram nemáme u poznámek z denního plánu uvedenou žádnou závěrečnou pohybovou činnost, u žáků kategorie U 15 je tomu naopak. Je zde vypsáno pěti minutové individuální vyklusání. (viz příloha č. 2, 3)⁵⁹

4.3 Kondiční příprava

V kondiční přípravě jde o zdokonalování všestranného pohybového základu. Rozšiřujeme počet osvojených pohybových dovedností a návyků. Dále rozvíjíme sílu, rychlost, vytrvalost a samozřejmě také obratnost.⁶⁰ Kondiční trénink vytváří určitý servis, který umožňuje úspěšné provedení herních dovedností, a to jak rychle, efektivně tak i ekonomicky.⁶¹

Ve fotbale kondiční trénink znamená druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti nesespecifickými prostředky. To znamená bez použití míče na rozdíl od herního tréninku. Jedná se tedy o běh v terénu, na dráze, různá skokanská cvičení nebo například i cvičení v posilovně.⁶²

Pohybové schopnosti nejčastěji dělíme na:

1. Skupinu kondičních schopností, které jsou závislé na fyziologických procesech, jež probíhají v lidském organismu. Díky těmto schopnostem tak získáváme energii, kterou potřebujeme na vykonávání určité sportovní činnosti. Řadíme sem silové a vytrvalostní schopnosti a také částečně rychlostní.⁶³
2. Skupinu koordinačních schopností souvisejících hlavně s procesem řízení a také regulace pohybu. Patří sem pohybové schopnosti obratnostní, rovnovážné, rytmické, dále pak schopnosti pohyblivosti a opět částečně rychlostní. Všechny tyto koordinační schopnosti významně ovlivňují kvalitu technické stránky herních činností.⁶⁴

⁵⁹ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže 1. FK Příbram

⁶⁰ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 39

⁶¹ FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: OLYMPIA, 2005, s. 44, ISBN 80-7033-933-0.

⁶² VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 129, ISBN 80-247-0463-3.

⁶³ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 129, ISBN 80-247-0463-3.

⁶⁴ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 129, ISBN 80-247-0463-3.

4.3.1 Koordinační (obratnostní) schopnosti

V každé tréninkové jednotce by tyto schopnosti neměly v žádném případě chybět. Zařazují se většinou na začátek nebo do první poloviny tréninkové jednotky. Pokud bychom je zařadily na jiné místo v tréninkové jednotce, mělo by to negativní vliv na jejich rozvoj. Koordinačním schopnostem bychom se měli věnovat přibližně 10 – 15 minut. Zdokonalujeme různými pohybovými hrami, jako jsou například honičky, překážkové dráhy, kde obměňujeme běhy vpřed, vzad, stranou. Objevuje se zde i různé přelézání, podlézání, obíhání, skoky, přeskoky, pády, kotouly atd. Cvičení se změnou směru, rychlosti pohybu a akrobatickými prvky právě podporují rozvoj koordinačně – obratnostních schopností. Je to základ technické stránky herních dovedností. Rozvíjíme je nespecifickými prostředky, a to nejen v kondičním, ale také v herním tréninku za použití balonu. Zvláště u žáků a dorostu by se měl klást důraz na rychlostně koordinační cvičení, které nazýváme „rychlé nohy.“ Jde o přeskakování překážek, přičemž využíváme velké rychlosti.⁶⁵

4.3.2 Silové schopnosti

Jak v didaktickém tak i v pedagogickém smyslu představuje tato schopnost velmi důležitou kvalitativní charakteristiku volných řízení pohybů člověka, kterými řeší konkrétní pohybový úkol.⁶⁶

K rozvoji silových schopností se využívají přirozená cvičení a poměrné části váhy těla, což u dětí činí 1/3 jejich tělesné váhy. Prostředky, kterými silové schopnosti zdokonalujeme, jsou například švihadla, víceskoky nebo poskoky, kdy dochází k nárůstu svalové hmoty hlavně na dolních končetinách. Dále jsou to pak různá úpolová cvičení, hry, přetahy, přetlaky. Na rozvoj síly horních končetin hráčům pomohou odhody a hody plným míčem neboli medicinbalem. Další variantou je cvičení v posilovně, přičemž se musí respektovat individuální a věkové zvláštnosti i požadavek dynamického charakteru posilování. Tato varianta by neměla být použita u žákovských kategorií, jelikož tu existuje pravděpodobnost poškození kloubního a kosterního

⁶⁵ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 130 - 131, ISBN 80-247-0463-3.

⁶⁶ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 46

aparátu. V popředí stojí dynamická a výbušná síla. Zároveň by se mělo přiměřeně posilovat svalstvo trupu, tedy svaly zádové a břišní, a to i s krátkodobou výdrží, jako je 2 – 5 sekund v určité poloze. Po celém dynamickém posilování se svaly následně uvolňují, protahují. Tím by se trenéři měli snažit o zlepšení nervosvalové koordinace. V tréninkové jednotce by se mělo vyhýbat neúměrnému zatížení páteře. Páteř tak odlehčujeme polohou vsedě nebo vleže. V žádném případě by se nemělo posilovat unavené svalstvo. Součástí rozvoje silových schopností by měla být i cvičení kompenzační. Protahují se především svaly, které mají tendenci ke zkracování a naopak posilují se skupiny i svaly s tendencí k oslabení či ochabování. V celém procesu zdokonalování schopností silových by trenéři měli dbát na všestranný charakter posilování. Určitě by se nemělo zapomínat i na svaly, které nemají ve fotbale hlavní funkci. Pokud by se tak nestalo, může dojít ke svalovým dysbalancím.⁶⁷

4.3.3 Schopnosti vytrvalostní

Vytrvalost patří k pohybovým činnostem člověka, které vybízí k dlouho trvající pohybové činnosti. Určující význam, aby se dala tato schopnost posoudit, má nástup únavy. Proto se také někdy zjednodušeně vytrvalost definuje jako schopnost, při které jedinec odolává únavě.⁶⁸

Dle doby trvání se dají rozlišit čtyři druhy vytrvalosti:

1. Rychlostní – trvá do 20 sekund
2. Krátkodobá – trvající 2 – 3 minuty
3. Střednědobá – trvající kolem 8 – 10 minut
4. Dlouhodobá – trvající přes 10 minut⁶⁹

Pro přirozený rozvoj dlouhodobé tzv. aerobní vytrvalosti by v tréninkové jednotce měly převažovat průpravné hry a vlastní hra s delším časovým intervalem, a to 10 – 30 minut. Hraje se s různým počtem hráčů, například 3:3 nebo dokonce až 6:6. Vytrvalost se též rozvíjí i vytrvalým během s nízkou intenzitou za použití metody nepřerušovaného zatížení. Doporučuje se běh i v mírném nejlépe členitém terénu

⁶⁷ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 131, ISBN 80-247-0463-3.

⁶⁸ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 85

⁶⁹ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 85

minimálně 5 minut, kdy postupně časový interval prodlužujeme o 1 – 2 minuty. Tempo zůstává stále stejné, nezvyšuje se. Naopak můžeme celý běžecký proces prokládat chůzí. Trenéři se mohou rozhodnout prodloužit vzdálenost celé tratě. Rozhodující je pro ně hlavně to, zda jejich svěřenci proběhnou stávající úsek bez jakýchkoli viditelných potíží. Vytrvalost můžeme podporovat i dalšími, jinými prostředky než jsou jen průpravné hry. Pomoci mohou i překážkové dráhy spojené s koordinací, plavání, bruslení, běh na lyžích, jízda na kole, a další doplňkové sporty. Především, by hráče mělo zdokonalení vytrvalosti bavit. Proto se rozvíjejí průběžně, minimálně 2x týdně a v prvé řadě „hravou“ metodou.⁷⁰

4.3.4 Schopnosti rychlostní

Rychlost je často spojena s pohybovými činnostmi, které mají krátkodobé trvání, sportovec je provádí individuálně nejvyšší rychlostí, to znamená v nejkratším čase. Rychlostní schopnosti jsou charakteristické hlavně nejvyšší intenzitou.⁷¹

Cvičení na jejich rozvoj by se měla zařazovat na začátek hlavní části tréninkové jednotky a zároveň předtím by se neměla provádět cvičení, která by mohla přinést únavu. Za vhodné se považuje navození příjemné atmosféry, motivace hráčů, posléze jejich koncentrace a dobrý psychický stav všech zúčastněných jedinců. Rozvíjí se na základě frekvence pohybů, a to většinou koncentrovaným úsilím. Na prováděné činnosti je však třeba dávat pozor, protože jakmile klesá rychlost pohybu, cvičení by se měla přerušit nebo zcela ukončit. Provádějí se například starty z nízkých poloh do 10 – 15 metrů s oběhnutím, následným obratem, přeskokem přes překážku a ještě s odkopem míče. Cviky mohou být ale různé. Důležitý je také interval odpočinku (IO), který je stejně významný, jako interval zatížení (IZ). Odpočinek by měl být tak dlouhý, aby byl hráč v následujícím zatížení plně zotaven a mohl tak běžet maximální rychlostí. Dochází k obnově energie a k poklesu dráždivosti centrální nervové soustavy. Pro orientaci je uváděn poměr IZ:IO = 1:6 až 1:10. V odpočinku by neměla scházet dechová, uvolňovací a protahovací cvičení – strečink, volné vyklusání, chůze a veškerá nenáročná činnost nízké intenzity. Dále se nesmí zapomínat na rozvoj psychických

⁷⁰ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 131, 132, ISBN 80-247-0463-3.

⁷¹ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 69

procesů, které by mohly limitovat motorické rychlostní schopnosti, jako například rychlost vnímání, hodnocení a rozhodování.⁷²

4.4 Technická příprava

Technická příprava je určitý proces, kterým hráč projevuje svoji výkonnost při složitějších podmínkách. Technická stránka herních činností jednotlivce je vnějším projevem fotbalisty. Je zaměřená na osvojování a zdokonalování herních dovedností. Ve fotbale patří technika k základnímu faktoru sportovního výkonu. Rozvíjí se koordinační schopnosti a projevují se zde i všechny individuální vlastnosti sportovce. Hráč si tak vytváří příslušnou individuální variantu neboli styl.⁷³

4.4.1 Útočná herní činnost jednotlivce

Jedná se o nacvičené, učením získané herní dovednosti. Kvalita herních činností jednotlivých hráčů je ovlivněna jak kondiční připraveností, tak také psychickou (emoce, motivace, morálka, nálada apod.).⁷⁴

4.4.1.1 Hra bez míče

Hráč se musí neustále pohybovat po hřišti. To umožňuje nejlepší individuální nebo skupinové řešení herních úkolů a je předpokladem týmové hry. Fotbalisté kombinují chůzi, poklus a běhy různého směru a rychlosti. Hráči tak prokazují svoji kondici, orientaci v prostoru a čase nebo porozumění se svými spoluhráči. Hra bez míče vyžaduje dobrou kondici, jedná se totiž o nepřetržitou činnost. Pokud by se hráč stále nepohyboval, mohl by být snadněji obsazen. Pro nácvik této útočné fáze se do tréninkových jednotek zařazují průpravné hry, které tak umožňují rozvoj hry bez míče.⁷⁵

⁷² VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 132, ISBN 80-247-0463-3.

⁷³ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 122 - 124

⁷⁴ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 31, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁷⁵ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 33, ISBN 978-80-247-3982-3.

4.4.1.2 Přihrávání

Předpoklad pro úspěšnou souhru mužstva je právě ona včasná a nejvhodnější přihrávka. Nejdůležitější je přesnost přihrávky. Přihrávající hráč má největší zodpovědnost, jelikož je to on, kdo vybírá nejvhodnější moment i způsob, jakým míč předá. V tréninkové jednotce je nutné rozvíjet kreativitu přihrávek a hlavně časovou a prostorovou koordinaci přihrávek. Časovaná přihrávka má tzv. timing.⁷⁶

Přihrávky se dělí podle způsobu provedení na:

- **Přihrávky nohou** – vnitřní stranou nohy – tzv. placírka, vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem – tzv. šajtlí, stranou, špičkou – tzv. bodlem nebo vnější stranou nohy⁷⁷
- **Přihrávky hlavou** – středem čela, stranou čela, temenem ve stoji, ve výskoku, v pádu apod.⁷⁸

Základní přihrávkou je tzv. placírka neboli přihrávka vnitřní stranou nohy. Do vzdálenosti 25 m je tento způsob nejpřesnější. Přesnost přihrávky se dá procvičovat se svým spoluhráčem, kdy na vzdálenost 10 m si hráči volně přihrávají. Může se přidat ještě třetí hráč, který si stoupne mezi své kolegy, rozkročí nohy, přičemž míč si spoluhráči přihrávají přes tuto překážku. Hráči tak trénují předvídavost, rovnováhu, načasování i přesnost. Při odkopu noha stále kopíruje dráhu míče směrem k cíli své přihrávky.⁷⁹

4.4.1.3 Zpracování míče

V tréninkových jednotkách by také určitě neměla chybět cvičení, při kterých se hráči učí ideálně a správně zpracovat míč. Zpracování patří k nejdůležitějším herním činnostem, protože hráč se poté míče zmocňuje a dostává ho pod svou kontrolu. Umožňuje hráčům zapojit se do herního děje.⁸⁰

⁷⁶ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 34, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁷⁷ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 34 - 35, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁷⁸ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 34 - 35, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁷⁹ CHARLTON, B. *Fotbalové techniky a dovednosti*. Praha: SVOJTKA & CO, 2004, s. 8 – 9, ISBN 80-7237-784-1.

⁸⁰ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 46 – 47, ISBN 978-80-247-3982-3.

Rozlišujeme tři způsoby zpracování míče:

- **Převzetí** – neboli zastavení míče, který se pohybuje po zemi, a to buď vnitřní, nebo vnější stranou nohy, nártem, chodidlem⁸¹
- **Tlumení** – používá se při zpracování vysokých či polovysokých přihrávek; odrazu hráč zabrání tím, že míč přikryje plochou nohy současně s dopadem, respektive okamžitě po odrazu⁸²
- **Stahování** – používá se při zpracování vysokých či polovysokých míčů letících vzduchem ještě před dopadem na zem (vnitřní nebo vnější stranou nohy, nártem, stehnem, hrudníkem či hlavou)⁸³

Jednotlivé způsoby zpracování by hráči měli nacvičovat odděleně a jen krátce. Zdokonalování a nácvik této činnosti se provádí současně s přihráváním, nabíháním, uvolňováním, tedy v určitých vazbách s jinými herními činnostmi. Od počátku by se zpracování měla nacvičovat tak, aby hráč poté dokázal navázat na činnost, která na zpracování navazuje. Převzetí míče je první způsob, se kterým by se hráči měli seznámit. Až poté přichází na řadu tlumení a stahování, které zpočátku spojujeme například s nácvikem vhažování.⁸⁴

4.4.1.4 Vedení míče

Vedení míče patří k útočné herní činnosti jednotlivce, která se dá charakterizovat plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem, přičemž hráč má balon stále pod kontrolou. Míč je posouván vpřed opakovanými dotyky některou částí nohy. Obecně se rozlišují dva způsoby vedení míče – přímým směrem nebo se změnou směru.⁸⁵

⁸¹ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 46 – 47, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁸² VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 46 - 47, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁸³ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 46 – 47, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁸⁴ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 47, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁸⁵ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 54, ISBN 978-80-247-3982-3.

Vedení míče hráči mohou trénovat i sami. Stačí si jít zaběhat a mít míč stále u nohy. Zpočátku se hráč musí soustředit hlavně na to, aby udržel míč pod kontrolou. Až poté může pracovat na rychlosti.⁸⁶

Pro nácvik se používají různé druhy míčů o různé hmotnosti i rozměrech. Hráči je kutálí, zastavují nebo stahují. Zpočátku tuto činnost provádíme v chůzi, poté v poklusu a později i v běhu. Trenéři by neměli zapomínat na rozvoj rovnovážných, orientačních a také reakčních schopností v různých průpravných nebo herních cvičeních. Především u fotbalové mládeže je rozvoj koordinačních schopností záležitostí každé tréninkové jednotky.⁸⁷

4.4.1.5 Obcházení soupeře

Mezi vedením míče a obcházením soupeře je velmi úzká spojitost. Náhlou změnou směru a rychlosti při vedení míče dochází velmi často právě k obejití protihráče. Po nácviku vedení míče bývá do tréninkové jednotky zařazováno cvičení na nácvik změny směru, zaseknutí, otočení a další různé klamavé pohyby.

Existuje několik variant jak obejít soupeře:

1. **Soupeř v bočném postavení** – soupeře se hráči zbavují odpoutáním se od něj změnou rychlosti nebo směru, zašlápnutím či zaseknutím⁸⁸
2. **Soupeř v čelném postavení** – hráč se odpoutá krátkou nebo dlouhou kličkou, prohozením, obhozením či stahovačkou⁸⁹
3. **Zády k soupeři** – soupeře se fotbalista zbavuje rychlým obratem s odcloněním kolem bránícího hráče⁹⁰

Obcházení soupeře se dá procvičovat například ve dvojicích. Hráč vedoucí míč běží proti soupeři z větší vzdálenosti a na obejití soupeře využívá klamání. Hlavní je, aby hráč stále rozvíjel svůj cit pro míč.⁹¹

⁸⁶ CHARLTON, B. *Fotbalové techniky dovednosti*. Praha: SVOJTKA & CO, 2004, s. 12, ISBN 80-7237-784-1.

⁸⁷ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 56, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁸⁸ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 57, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁸⁹ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 57, ISBN 978-80-247-3982-3

⁹⁰ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 57, ISBN 978-80-247-3982-3

⁹¹ ROGALSKI, N. *Trénink mladých fotbalistů*. Praha: OLYMPIA, 1980, s. 91

4.4.1.6 Střelba

Další fotbalová technika, které se hráči v tréninkové jednotce věnují, je právě střelba. Ta rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale celého utkání. Technická stránka střelby by měla být co nejvíce zautomatizována, ale také velice přizpůsobivá, pružná s ohledem na podmínky každé herní situace. Realizace střelby je podmíněna dispozičními a situačními faktory. Do dispozičních faktorů se řadí schopnost předvídat činnost soupeře, schopnost orientace v čase a prostoru, ale také psychické vlastnosti jednotlivce, jako je odvaha, odolnost či rozhodnost. Mezi situační podmínky se řadí klimatické podmínky, kvalita soupeřů či celkový průběh soutěže, utkání.⁹²

V tréninkovém procesu trenéři dodržují zásadu postupnosti. Nejdříve se nacvičuje střelba s míčem v klidu (standardní situace – různé vzdálenosti a úhly). Až po základním osvojení techniky střelby se zařazuje střelba s míčem v pohybu, střelba prvním dotykem po přihrávkách po zemi a až nakonec se nacvičuje střelba po přihrávkách vzduchem. Postupně tedy dochází ke zvyšování obtížnosti herních podmínek při nácvičení střelby.⁹³

4.4.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Hlavním cílem obrany jednotlivce je odebrat soupeři míč, respektive nedovolit mu, aby rozvinul útočnou akci nebo ohrozil branku. Povinností každého hráče je právě obranná činnost. Obranná hra vyžaduje soustředěnost, disciplínu a také zodpovědnost. Při nácvičení je nutné respektovat postupnost, kdy se nejdříve řeší situace s pasivním, pak s poloaktivním a v konečné fázi s aktivním soupeřem. Obdobně se stupňuje složitost herních a průpravných cvičení.⁹⁴

Obrannou činnost jednotlivce rozdělujeme na:

- Obsazování prostoru
- Obsazování hráče bez míče

⁹² VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 61 – 62, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁹³ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 62, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁹⁴ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 101 – 102, ISBN 80-247-0463-3.

- Obsazování hráče s míčem
- Odebírání míče⁹⁵

4.4.2.1 Obsazování prostoru

Obsazování prostoru je základem obranné hry týmu. Typický příklad je situace při přečíslení soupeřem (1:2, 1:3), kterou musí obránce řešit právě obsazováním prostoru, aby tak zpomalil akci soupeře a získal čas pro návrat svých spoluhráčů. Bránící hráč ustupuje klidně a rozvážně a pohybuje se vždy o něco víc k soupeři, který v daném momentě má míč. Ke zdokonalování této obranné činnosti dochází postupně a to především se získáváním herních zkušeností.⁹⁶

4.4.2.2 Obsazování hráče bez míče

Význam této obranné fáze narůstá v okamžiku ztráty míče neboli v přechodu z útočné do obranné fáze. Obsadit soupeře je povinností každého hráče, s ohledem na zvolenou týmovou taktiku. Hráči by vždy měli včas zaujmout postavení vzhledem k soupeři, míči či vlastní brance. Dále by měli předvídat změny herní situace a patřičným způsobem na ně reagovat.⁹⁷

Obsazování hráče spočívá v dokonalosti všestranného pohybového základu. Jako jsou například pohyby vpřed, vzad nebo, stranou. Proto by v každé tréninkové jednotce neměla chybět cvičení na zdokonalování všestranného pohybu.⁹⁸

4.4.2.3 Obsazování hráče s míčem

Hráče s míčem je nutné obsazovat těsně, protože je ohrožením pro bránící tým. Míra těsnosti je závislá na konkrétních podmínkách herní situace. Z hlediska bránícího hráče se rozlišují dva typy obsazování soupeře – v čelném postavení a v bočním postavení. Oba způsoby se ve hře objevují ve vzájemné kombinaci. Hráč zde předvádí

⁹⁵ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 94, ISBN 80-247-0463-3.

⁹⁶ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 67, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁹⁷ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 67 – 68, ISBN 978-80-247-3982-3.

⁹⁸ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 68, ISBN 978-80-247-3982-3.

rychlou práci dolních končetin. Neustále musí očima sledovat především míč, ne nohy soupeře.⁹⁹

4.4.2.4 Odebírání míče

Odebírání míče je již finální činností jednotlivce. Cílem je tedy získat kontrolu nad míčem. Hráč musí vystihnout správný okamžik, který je vhodný pro odebrání míče. Aktivní hra umožní dostat soupeře do situace, která odebrání míče usnadní. V tréninkové jednotce by se trenéři měli zaměřit na nácvik a zdokonalování konstruktivního odebírání míče. Prospěšné je hráčům ztěžovat podmínky, jako je například nedostatek času nebo prostoru. Vzhledem k momentu odebrání míče a vzájemnému postavení bránícího hráče a útočníka s míčem se rozlišují určité způsoby, jak míč soupeři odebrat:¹⁰⁰

- Odebírání zachycením přihrávky
- Vypíchnutí
- Skluzem
- Odebírání míčů letících vzduchem¹⁰¹

4.5 Taktická příprava

S výrazem taktika se setkáváme nejen ve fotbale, ale i dalších různých sportech. Taktika nachází uplatnění i v politickém životě a především také ve vojenství. Právě z vojenského prostředí se převzaly výrazy jako je například útok, obrana, manévrování nebo střelba.¹⁰²

Ve fotbale je taktika jakýsi způsob, kterým mužstvo během utkání hraje – jak hráči útočí či brání, jaké je jejich rozmístění po hrací ploše a jaké úlohy jednotliví hráči vykonávají. Dvě stejně složená mužstva mohou hrát zcela odlišným způsobem, právě podle toho, jakou taktiku zvolí. Na jedné straně mohou být mužstva, která dávají přednost spíše dlouhým přihrávkám, po kterých následuje rychlý útok. Na straně druhé

⁹⁹ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 68 - 69, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹⁰⁰ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 98 – 99, ISBN 80-247-0463-3.

¹⁰¹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 100 – 101, ISBN 80-247-0463-3.

¹⁰² ROGALSKI, N. *Trénink mladých fotbalistů*. Praha: OLYMPIA, 1978, s. 85

jsou týmy hrající spíše opatrně, na krátké přihrávky, aby si udržely míč, a vyhledávají tak prostor pro vybudování útoku.¹⁰³

Trenéři dávají jednotlivým hráčům určité pokyny. Například jsou domluveni na tom, že brankář nebude míč vykopávat, ale vhazovat nebo že záložník bude hrát na obranné pozici známé jako libero. Taktika se samozřejmě může během utkání měnit. Vše souvisí s podmínkami a herními situacemi, které mohou v daném okamžiku nastat.¹⁰⁴

V tréninkových jednotkách hráči nacvičují různé sestavy neboli formace, které využijí při zápase. Nacvičují se sestavy 4 – 4 – 2, kdy dva útočníci hrají před čtyřmi záložníky. Velmi oblíbenou sestavou je formace typu 3 – 5 – 2. Tato sestava se dá použít pro obranu i útok. Široká řada záložníků se tak může rychle přemístit vpřed a vytvořit tak řadu útočných situací. Sestava typu 4 – 4 – 1 – 1 je velice oblíbená v mnoha týmech. Formace se skládá ze čtyř obránců a záložníků, kteří podporují středního a druhého útočníka tvořící hrot.¹⁰⁵

Taktika je základem fotbalu. Sledovat mužstvo soupeře, správně obsazovat protihráče, zajistit obranu, srdnatě bránit míč, vybojovávat jej, uvolňovat se, kličkovat, dát rozhodující přihrávku a nakonec vystřelit a dát gól. O to jde každému hrajícímu mužstvu především.¹⁰⁶

4.6 Psychologická příprava

V současném fotbale je psychologická příprava téměř nezbytná. Fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče. Psychické zatížení ale nevychází jen z náročné pohybové činnosti. Na hráče jsou hlavně kladeny vysoké nároky z hlediska vnímání, orientace ve složitých situacích nebo rychlého a správného rozhodování.¹⁰⁷

¹⁰³ GIFFORD, C. *Jak hrát fotbal. Od rozcvičky k závěrečnému hvizdu*. Praha: SVOJTKA & CO, 2012, s. 48, ISBN 978-80-256-0768-8.

¹⁰⁴ GIFFORD, C. *Jak hrát fotbal. Od rozcvičky k závěrečnému hvizdu*. Praha: SVOJTKA & CO, 2012, s. 49, ISBN 978-80-256-0768-8.

¹⁰⁵ GIFFORD, C. *Jak hrát fotbal. Od rozcvičky k závěrečnému hvizdu*. Praha: SVOJTKA & CO, 2012, s. 48 - 49, ISBN 978-80-256-0768-8.

¹⁰⁶ DESHORS, M. *Fotbal*. Bratislava: GRAFIA, s. 43, ISBN 80-06-00774-8.

¹⁰⁷ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 105, ISBN 978-80-247-3982-3.

Psychická připravenost hráče a jeho odolnost je jedním z rozhodujících faktorů, který podmiňuje úspěšnost jak hráče, tak i týmu. Práce trenéra je v této oblasti velice náročná. Trenér musí respektovat temperament nebo také charakter jednotlivých hráčů. Nesmí také zapomínat na jeho psychické procesy, jako jsou způsoby myšlení, motivační či volní procesy nebo citové prožívání. Trenér ve své práci také zohledňuje mezosobní vztahy – mezi hráči a mezi hráči a trenérem. Důležitá je především komunikace, její způsob a kvalita. V psychologické přípravě je nejdůležitější způsob vedení trenéra a jeho přístup. Tréninková jednotka vypadá určitě jinak, pokud ji povede trenér s demokratickými názory oproti trenérovi s diktátorskými způsoby.¹⁰⁸

Psychologická příprava rozvíjí výkonovou motivaci. Dále reguluje emoční procesy v soutěžních podmínkách a vytváří vědomostní základ uvědomělého jednání. Mezi nejdůležitější cíle psychologické přípravy patří formování charakteru sportovce.¹⁰⁹

Výchova sportovce ve fotbale je velmi dlouhý a složitý proces. Hráči si během tohoto procesu osvojují jak herní dovednosti, tak i vědomosti a rozvíjí pohybové schopnosti jako je například přizpůsobení se tréninkové zátěži. V psychologické přípravě se rozlišují dvě stránky – výchovná a vzdělávací.¹¹⁰

Účelně vedený tréninkový proces, kdy dochází k celkovému rozvoji osobnosti jedince, je cílem sportovní výchovy. Hráč se vyvíjí jako osobnost a zařazuje se do určitého společenství. Při výchově mladého hráče je důležité brát ohled na to, že jedinec se v průběhu života ve společnosti vyvíjí. Hlavní jsou zde tři faktory – genetická specifická každého jedince, proměnlivost prostředí, ve kterém se jedinec v danou chvíli pohybuje a výchova. Jednotliví činitelé se navzájem ovlivňují a podmiňují tak vývoj osobnosti mladého fotbalisty.¹¹¹

4.7 Regenerace a její význam

Regenerace je důležitá ve všech oblastech sportu. Regenerace vedená trenérem je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Jejím úkolem je vyrovnat a obnovit

¹⁰⁸ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 105, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹⁰⁹ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 40

¹¹⁰ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 105, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹¹¹ VOTÍK, J. *Fotbal - trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 135, ISBN 80-247-0463-3.

pokles funkčních schopností organismu. Regenerace není jen biologická, nesmí se zapomínat ani na regeneraci psychickou.¹¹²

Regenerace sil je normální biologický proces, který nastupuje bezprostředně po skončení pohybové činnosti. Nejjednodušší způsob zotavení je klid, pasivní odpočinek. To je ovšem při současném způsobu trénování a zápasového zatížení nevhodný způsob. Trvá příliš dlouho. A v případě, že se hráč do další tréninkové jednotky plně nezotaví, únava se začne kumulovat a klesá tak jeho výkonnost. Mohou se objevit příznaky přetrénování nebo dokonce poruchy pohybového aparátu. Naopak správné regenerační procedury zkracují dobu, která je právě potřebná pro zotavení.¹¹³

Další faktory příznivě ovlivňující zotavení organismu hráče jsou dobrý zdravotní stav, dodržování správného denního režimu, jako je kvalitní spánek nebo správná strava. Důležitý je ovšem dostatečný přísun tekutin. Pokud hráč požíje alkohol po zatížení, opět se regenerační pochody zpomalují.¹¹⁴

Mezi nejčastěji používané prostředky regenerace sil patří například jiná sportovní aktivita, než je fotbal. U mládeže se tato regenerace doporučuje poměrně často. Spadají sem i kompenzační a protahovací cvičení – strečink jako prevence svalové dysbalance. Tato cvičení by se měla zařadit po intenzivnějším zatížení. Souvislý běh a jiná pohybová činnost než fotbal mírné intenzity rovněž urychluje regeneraci. Každá tréninková jednotka by měla končit vyklusáním. U mladších fotbalistů se také doporučují cvičení ve vodě nebo plavání, kdy dochází k uvolňování svalů. Většina trenérů však plavání doporučuje, ale už s hráči do bazénu nechodí. Tudíž je to individuální a záleží na každém hráči, zda doporučení splní či ne. Po zápase či tréninku je také vhodná masáž včetně automasáže.¹¹⁵

¹¹² VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 103, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹¹³ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 104 - 105, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹¹⁴ ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 1990, s. 127

¹¹⁵ ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: OLYMPIA, 1990, s. 127 - 128

5 Role trenéra

Trenér je odborně vzdělaný pracovník, který vede své sportovce – hráče jak v tréninkovém procesu, tak i v utkání. Obsah trenérské činnosti je ale tak náročný, že není možné, aby byl na vyšších výkonnostních úrovních zvládnut pouze jedním člověkem. Proto se v současné době setkáváme s dvojicí trenérů, hlavní trenér – asistent a dalšími spolupracovníky.¹¹⁶

Optimální typ trenéra pro vedení tréninkového procesu dětí a mládeže je především trenér – pedagog i psycholog. U této kategorie je totiž nutné respektovat vývojové zvláštnosti a trenér by se měl zaměřit na všestranný a harmonický rozvoj svých svěřenců. Na trenéra jsou kladeny vysoké nároky z hlediska všeobecného i speciálního vzdělání zejména ze znalostí biologických, psychologických a pedagogických základů tréninkového procesu. Trenér mládeže by měl být pro své hráče osobností a vzorem po všech stránkách. Kromě svého vzdělání by měl svým svěřencům (dětem a mládeži) rozumět, měl by být trpělivý, odpovědný a cílevědomý a jeho práce by měla směřovat do budoucnosti. Jako trenér by měl také umět mládež pro sport získat, zaujmout ji a rozpoznat talent mladých hráčů. Zároveň by měl být trenér schopen správně aplikovat speciální trénink vzhledem k věkovým a vývojovým zvláštnostem.¹¹⁷

Mezi další vlastnosti, kterými by měl být trenér vybaven je teoretická připravenost, bohaté praktické zkušenosti a tmelení kolektivu. Osobnostním předpokladem je zaměřenost, cílevědomost, ale také nadšení, pracovitost a obětavost. Tyto předpoklady mají často rozhodující vliv na úspěšnost jeho trenérské činnosti.¹¹⁸

Důležitou součástí tréninkového procesu je především komunikace. Trenér by měl být schopen umět navazovat kontakty, rozvíjet je v meziosobní vztahy a hledat odpovídající přístup k jednotlivým hráčům. Roste tak vzájemná důvěra mezi ním a hráčem a upevňují se tak i vztahy kolektivní. A právě z kolektivních vztahů vyrůstá morální síla, která je velice významným faktorem sportovního výkonu. Trenér musí také umět navodit příznivou atmosféru, která je důležitou součástí motivace. Umět

¹¹⁶ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 248

¹¹⁷ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 248

¹¹⁸ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 248

hráče motivovat je další vlastnost, kterou by měl mít trenér, jak se říká, v malíčku. Důležité ovšem je, jak trenér umí svou motivaci projevit a prodat svým svěřencům.¹¹⁹

5.1 Vliv trenéra v rámci tréninkové jednotky

Trenér při sestavování a vedení tréninkové jednotky musí vždy brát ohled na zvláštnosti dětské a mladistvé psychiky, které jsou dány věkem. U mladší kategorie by měl trenér brát v úvahu jejich těkavost pozornosti. Mladší děti neudrží dlouho pozornost. Další zvláštností je spontánně projevovaná potřeba pohybu. U mladších dětí zatím ještě stále převažuje konkrétní myšlení či učení se napodobou. U starší kategorie je třeba, aby si trenér dával pozor na hráčovu zvýšenou kritičnost vůči svému okolí. Sportovec již oponuje svými vlastními názory.¹²⁰

Tréninkové jednotky by měly být sestaveny tak, aby děti bavily. Měly by být obsahově jednotné a organizačně promyšlené. Trenér by neměl zadat úkol a následně jen dohlížet na jeho plnění. Trenér by měl být připraven neustále udržovat či obnovovat pozornost, vzbuzovat u dětí zájem a obměňovat pohybová cvičení, aby nedocházelo k dlouhému provádění jednotvárné činnosti. Zatímco u tréninku dospělých není obvyklé, aby trenér hrál společně s hráči, u mládeže je tomu naopak. Zejména u mladších kategorií by měl trenér sloužit jako napodobitelný vzor v ovládnutí míče. Měl by být také bezprostřední rádce při řešení herních situací. U mladších žáků je třeba, aby trenér upozorňoval na chyby a hodnotil výkony jednotlivých hráčů.¹²¹

V tréninkové jednotce má trenér za úkol dvě hlavní věci. Pozorovat a radit. Při nácvičce herních činností jednotlivce, ať jde o obranu či útočnou fázi, trenér bedlivě pozoruje své svěřence. Zaznamenává si chyby, kterých se hráči dopouštějí a následně jim radí, co změnit a naopak vůbec nedělat. Hráči se tak zdokonalují ve svých herních dovednostech a pokoušejí se dělat to, co jim bylo řečeno trenérem.¹²²

V tréninkovém procesu trenér zaujímá rozhodující postavení. Plně odpovídá za kvalitu i výsledky sportovců, a to jak ve smyslu odborném, tak i výchovném.¹²³

¹¹⁹ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 251

¹²⁰ VOTÍK, J. *Fotbal - trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 23 – 24, ISBN 80-247-0463-3.

¹²¹ VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: GRADA, 2003, s. 24, ISBN 80-247-0463-3.

¹²² VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 33, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹²³ CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: OLYMPIA, 1987, s. 244

5.2 Koučování

Příprava týmu na utkání, jeho vedení v utkání a následné hodnocení utkání je jedním z rozhodujících faktorů veškeré práce fotbalového trenéra. Celá příprava zahrnuje praktickou složku, která je dlouhodobým procesem, počínaje cyklem celoročním přes mikrocyklus týdenní až k poslední tréninkové jednotce před utkáním. Další složkou přípravy týmu je složka teoretická. Do této části se řadí posouzení hry soupeře i možností vlastního týmu. Teoretická složka zahrnuje též stanovení taktického plánu i vlastní přípravu a vedení mužstva v utkání. Z hlediska času se rozlišují přípravy týmu před utkáním, koučování v průběhu utkání a následné hodnocení po utkání.¹²⁴

5.2.1 Příprava před utkáním

Příprava před utkáním se dá rozdělit na dvě části. Rozlišuje se příprava dlouhodobá a krátkodobá. Dlouhodobá příprava je zahrnuta již v průběhu tréninkových jednotek v týdenním mikrocyklu před utkáním. Trenéři se soustředí na modelování taktického vedení celého utkání a celkového způsobu hry. Řeší se standardní situace, dochází k nácviku sestav neboli formací, které budou při utkání využity.¹²⁵

Krátkodobou přípravou se rozumí příprava těsně před utkáním. Trenér by se před každým utkáním měl věnovat pohovoru s hráči. Trenér by měl nejen hovořit, ale také naslouchat svým svěřencům. Pohovor s družstvem je poněkud jiný oproti pohovoru s jednotlivým sportovcem. Trenér konkretizuje cíle, kterého by měli hráči dosáhnout. Efektivní aktivity lze dosáhnout právě tehdy, když všichni členové týmu souhlasí s cíly, které jim trenér dal. Cíle je třeba jasně a zřetelně vysvětlit. Podstatné je i přesvědčení každého člena družstva o důležitosti jeho podílu na dosažení cíle. Trenér by měl i navodit pocit, že náhradníci jsou stejně důležití a podílí se na dosažení co nejlepšího výsledku.¹²⁶

Nakonec trenér určí poslední stručné taktické pokyny a snaží se hráče správně motivovat. Součástí krátkodobé přípravy je i předzápasové rozcvičení. Hráči se

¹²⁴ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 106, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹²⁵ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 106, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹²⁶ SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: OLYMPIA, 1988, s. 121 - 122

rozvíjejí nejen po jejich fyzické stránce, ale rozvíjí také psychickou připravenost k výkonu.¹²⁷

5.2.2 Koučování v průběhu utkání

Během utkání jsou možnosti trenéra omezené. Pokyny hráčům by měly být jasné, stručné a pokud možno pozitivního charakteru. V průběhu utkání trenér hodnotí klidně a věcně hru soupeře i vlastního týmu a hledá vhodná řešení právě probíhajících situací, například změnou taktických pokynů nebo střídání hráčů. Pro práci trenéra je důležitým předpokladem schopnost „diagnostického vidění“, tedy schopnost „čtení hry“. Trenér tak ví, co má pozorovat. Rozlišuje a vybírá z mnoha informací to, co je pro jeho rozhodování podstatné a co není. Trenér by se měl zaměřit i na hru soupeře a odpovídajícím způsobem na ni reagovat v průběhu utkání. Často trenéři zapomínají své svěřence chválit. Naproti tomu, kritizování jim opravdu jde. Hráči po vyslechnuté pochvaly více naslouchají a jsou schopni lépe přijmout trenérovo případné negativní hodnocení.¹²⁸

O přestávce by měl trenér nechat prostor pro uklidnění emocí. Poté by měl vstoupit do šatny a vystupovat přiměřeně k situaci, hlavně ale klidně a rozhodně. V žádném případě by trenér neměl hodnotit. Měl by jen udělit nezbytné taktické pokyny, opět motivovat své hráče a hlavně regulovat jejich emoce, které jsou zapříčiněny diváky, soupeřem či dokonce rozhodčím. To vše působí na psychiku mladého hráče.¹²⁹

5.2.3 Hodnocení po utkání

Bezprostředně po utkání trenér hráčům pouze poděkuje za výkon a nebo již nedochází k žádné interakci. V žádném případě by trenér neměl říkat nic, čeho by později mohl litovat. Jakákoli kritika, která je sdělení ihned po utkání, se tak může často otočit právě proti trenérovi. Proto je ideální počkat, až opadnou vášně a dojde

¹²⁷ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 106, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹²⁸ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 114, ISBN 978-80-247-3982-3.

¹²⁹ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 106, ISBN 978-80-247-3982-3.

k uklidnění obou stran. Hodnocení po utkání by mělo následovat až v určitém časovém odstupu od utkání. V praxi se toto hodnocení zařazuje na úvod následující tréninkové jednotky. Trenér by měl předchozí utkání hodnotit spravedlivě, otevřeně, konstruktivně a co je nejdůležitější, hlavně bez emocí. Měl by brát v úvahu, zda je jeho mužstvo po porážce či vítězství. Snaží se své svěřence dostávat zpět na vrchol či na straně druhé, zpátky na zem. Trenér by se měl zaměřit hlavně na komunikaci se svými hráči, kdy výsledkem jsou východiska a podněty pro další tréninkový proces i utkání.¹³⁰

¹³⁰ VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu – základní průvodce tréninkem*. Praha: GRADA, 2011, s. 106, ISBN 978-80-247-3982-3.

6 Hypotézy

Předpokládané závěry práce:

- H1** Předpokládám, že trenérské práci u mládežnických družstev 1. FK Příbram se věnují trenéři minimálně s kvalifikací C.
- H2** Předpokládám, že struktura tréninkových jednotek je u všech věkových kategorií stejná.
- H3** Předpokládám, že v rámci tréninkových jednotek je nejvíce uplatňována skupinová forma nácviku.
- H4** Domnívám se, že nejčastěji mají hráči minimálně čtyři tréninkové jednotky týdně.
- H5** Předpokládám, že v rámci přechodného období se hráči nejvíce zaměřují na regeneraci organismu a obnovu sil.
- H6** Domnívám se, že v závodním období se hráči nejvíce soustředí na regenerační a udržovací trénink a také na techniku a taktiku.
- H7** Předpokládám, že fotbaloví trenéři všech věkových kategorií v 1. FK Příbram zpracovávají roční tréninkový plán a přípravy na tréninkovou jednotku.
- H8** Předpokládám, že trenéři si průběžně zaznamenávají výkonnost jejich mužstva.
- H9** Předpokládám, že prostorové vybavení u 1. FK Příbram je dostatečné a družstvo má po dobu tréninkové jednotky k dispozici celé hřiště.
- H10** Z pohledu materiálního předpokládám, že trenéři mají k dispozici tréninkové pomůcky, jako jsou kužele, zdi, tyče, překážky, mety nebo kloboučky.

7 Použité výzkumné metody a postup práce

7.1 Metoda dotazník

V bakalářské práci byla použita kvantitativní metoda anonymního dotazníku. Respondenti zde měli možnost výběru, zda chtějí dotazník vyplňovat či ne. Samotný dotazník byl sestaven po předchozím studování literatury a materiálů, týkajících se právě trénování mládežnického fotbalu. (viz příloha č. 8)

7.2 Distribuce dotazníků

Výzkum byl prováděn v dubnu 2013 ve fotbalovém klubu 1.FK Příbram v Příbrami. Dotazník byl rozdán všem fotbalovým trenérům mládeže a asistentům trenéra, kteří v tomto klubu působí a mládeži se věnují.

7.3 Vlastní dotazník

Hned v úvodu dotazníku je vysvětlen záměr dotazníkového šetření a stručný návod, jak jej vyplnit. Nestandardizovaný dotazník obsahuje celkem 33 otázek, z nichž respondenti vybírají nejčastěji jednu správnou odpověď. První část dotazníku (otázky č. 1 - 5) je zaměřena na identifikační údaje (pohlaví, věk, délka praxe, stupeň kvalifikace, trénovaná kategorie), druhá část (otázky 6 – 33) je zaměřena na zjištění samotného trénování mládeže ve fotbale. V dotazníku se například zjišťuje obsah, struktura, plánování tréninkové jednotky, a také materiální a technické vybavení klubu.

7.4 Strukturovaný rozhovor

V bakalářské práci byl také použit strukturovaný rozhovor s trenérem mládeže 1. FK Příbram Mgr. Antonínem Barákem. Rozhovor se týkal historie mládežnického fotbalu v Příbrami. Výsledky rozhovoru jsou pak použity v teoretické části v kapitole č. 3 Fotbal obecně – Vznik a rozvoj mládežnické kopané v 1. FK Příbram. (viz příloha č. 9)

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Výsledky výzkumu a jejich analýza

K průzkumnému šetření bylo rozdáno 25 dotazníků a návratnost byla 22 dotazníků, z nichž byly 2 dotazníky vyřazeny pro jejich neúplné vyplnění. Pro konečnou analýzu bylo tedy použito 20 dotazníků, což je 100%. Položky dotazníku jsou vyjádřeny absolutní (a. č.) a relativní (r. č.) četností jak v tabulkách, tak i v grafech.

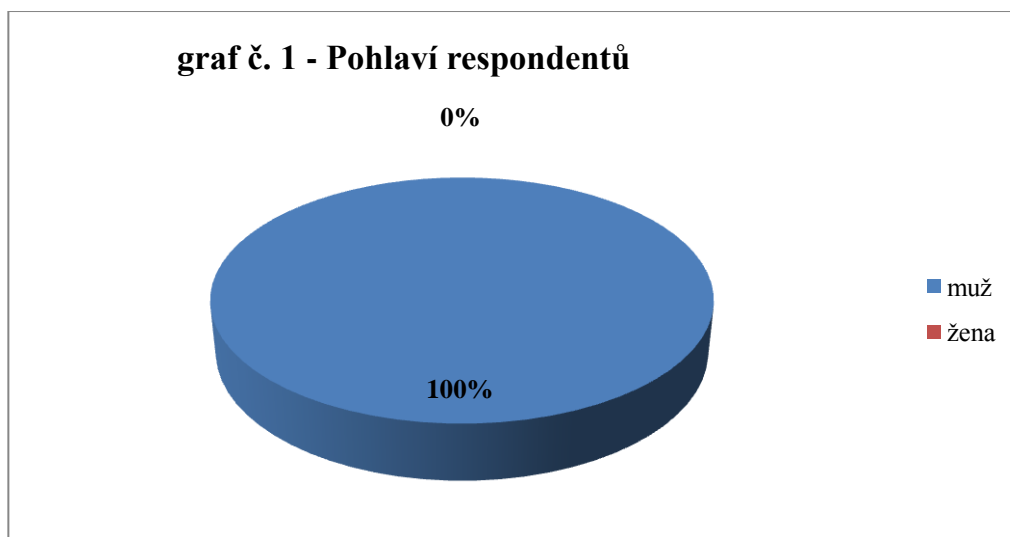
Všechna získaná data byla zpracována v Microsoft Excel 2007, Microsoft Office Word 2007 a ručním zpracováním.

8.1 Rozbor jednotlivých položek

Otázka č. 1 byla zaměřena na pohlaví respondentů. Bylo zjištěno, že průzkumného šetření se zúčastnilo 20 (100%) mužů a žádná (0%) žena. Výsledky jsou zpracovány v tabulce č. 1 a grafu č. 1.

Tab. 1 – Pohlaví respondentů

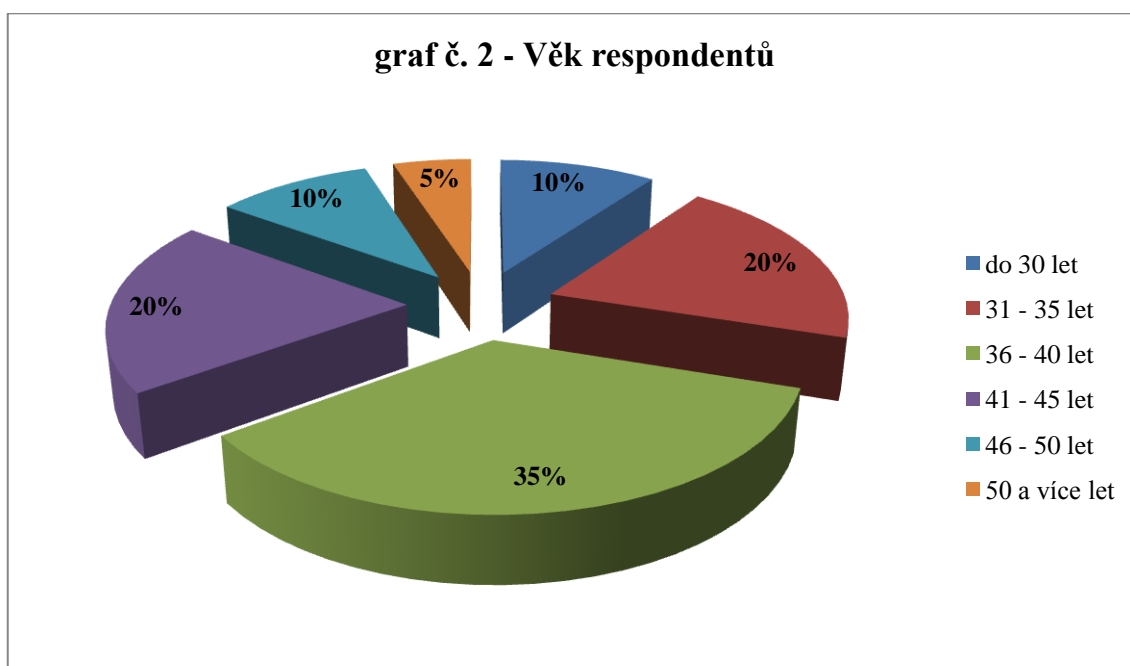
Pohlaví	a. č.	r. č.
muž	20	100%
žena	0	0%
Celkem	20	100%



V otázce č. 2 byl zjišťován věk respondentů. Pro přehlednost se respondenti v dotazníku zařazovali do šesti vytvořených věkových skupin. Podle grafu č. 2 se průzkumu zúčastnili 2 muži ve věku do 30 let (10%), 4 dotázaní ve věku od 31 – 35 let (20%), 7 mužů v rozmezí 36 – 40 let (35%), 4 dotázaní ve věku 41 – 45 let (20%), 2 dotázaní ve věku 46 – 50 let (10%) a pouze 1 nad 51 let (5%). Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 2 a grafu č. 2.

Tab. 2 – Věk respondentů

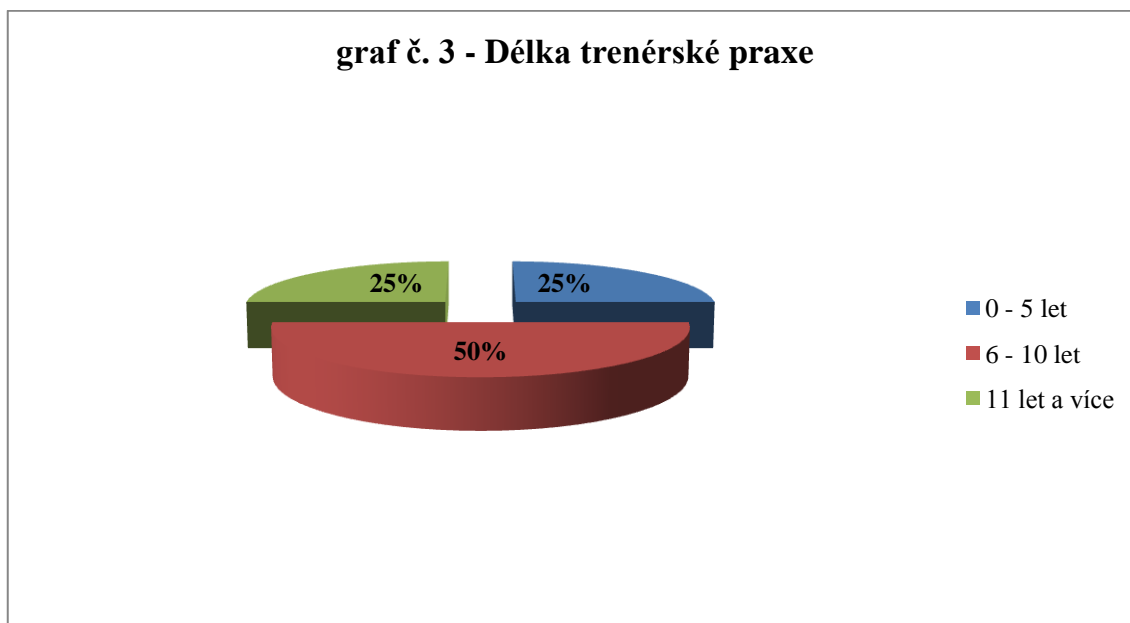
Věk	a. č.	r. č.
do 30 let	2	10%
31 – 35 let	4	20%
36 – 40 let	7	35%
41 – 45 let	4	20%
46 – 50 let	2	10%
51 let a více	1	5%
Celkem	20	100%



Otázka č. 3 byla zaměřena na délku trenérské praxe. Respondenti měli možnost výběru ze tří vytvořených kategorií. V délce 0 – 5 let se dotazníkového šetření zúčastnilo 5 (25%) respondentů, v délce 6 – 10 let 10 (50%) dotázaných a 5 (25%) respondentů v délce 11 let a více. Výsledky jsou názorně zpracovány v tab. č. 3 a grafu č. 3.

Tab. č. 3 – Délka trenérské praxe

Délka praxe	a. č.	r. č.
0 – 5 let	5	25%
6 – 10 let	10	50%
11 let a více	5	25%
Celkem	20	100%

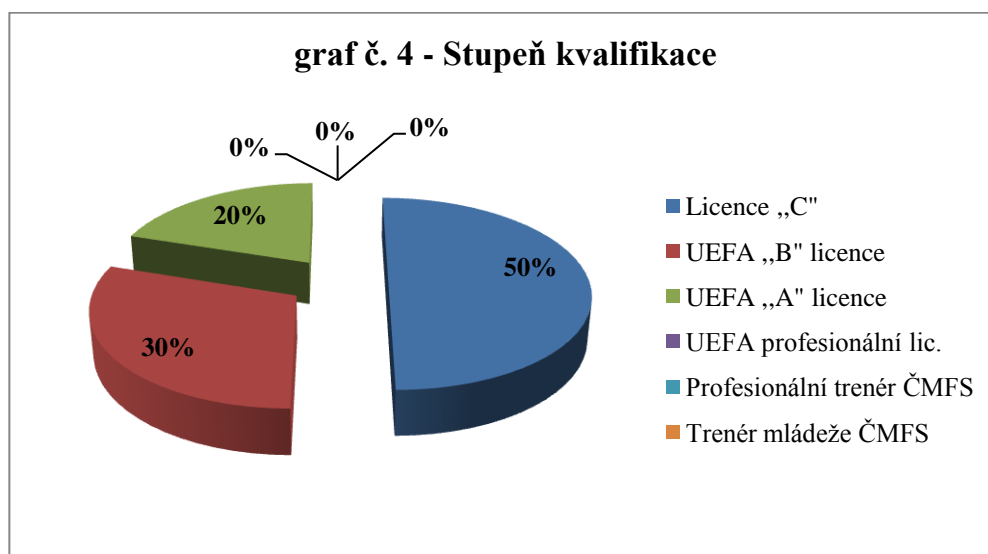


Otázka č. 4 byla zaměřena na stupeň kvalifikace samotného trenéra.

Z průzkumného šetření bylo zjištěno, že licenci C vlastní 10 (50%) dotázaných, 6 (30%) dotázaných vlastní UEFA B licenci, UEFA A licenci vlastní 4 (20%) dotázaní a žádný (0%) respondent není jen trenérem mládeže ČMFS. UEFA profesionální licenci a titul profesionální trenér mládeže ČMFS nemá žádný dotázaný (0%). Výsledky jsou opět znázorněny v tab. č. 4 a grafu č. 4.

Tab. č. 4 – Stupeň kvalifikace

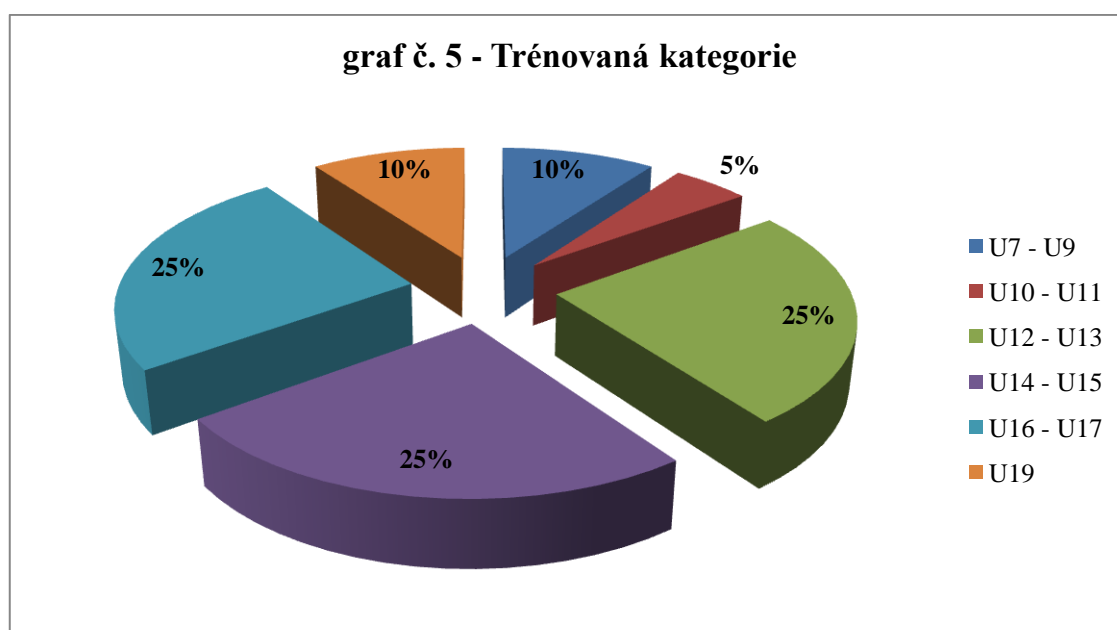
Kvalifikace - licence	a. č.	r. č.
Licence „C“	10	50%
UEFA „B“ licence	6	30%
UEFA „A“ licence	4	20%
UEFA profesionální licence	0	0%
Profesionální trenér ČMFS	0	0%
Trenér mládeže ČMFS	0	0%
Celkem	20	100%



Otázka č. 5 byla zaměřena na věkovou kategorii, které se trenér věnuje. Z průzkumu vyplynulo, že 2 (10%) respondenti se věnují kategorii U7 – U9, pouze 1 (5%) z dotázaných se zaměřuje na kategorii U10 – U11, 5 (25%) dotázaných se věnuje kategorii U12 – U13, 5 (25%) respondentů trénuje kategorii U14 – U15, rovněž 5 (25%) dotázaných se věnuje kategorii U16 – U17 a pouze 2 (10%) z dotázaných se zaměřuje na starší dorost, U19. Výsledky jsou názorně zpracovány v tab. č. 5 a grafu č. 5.

Tab č. 5 – Trénovaná kategorie

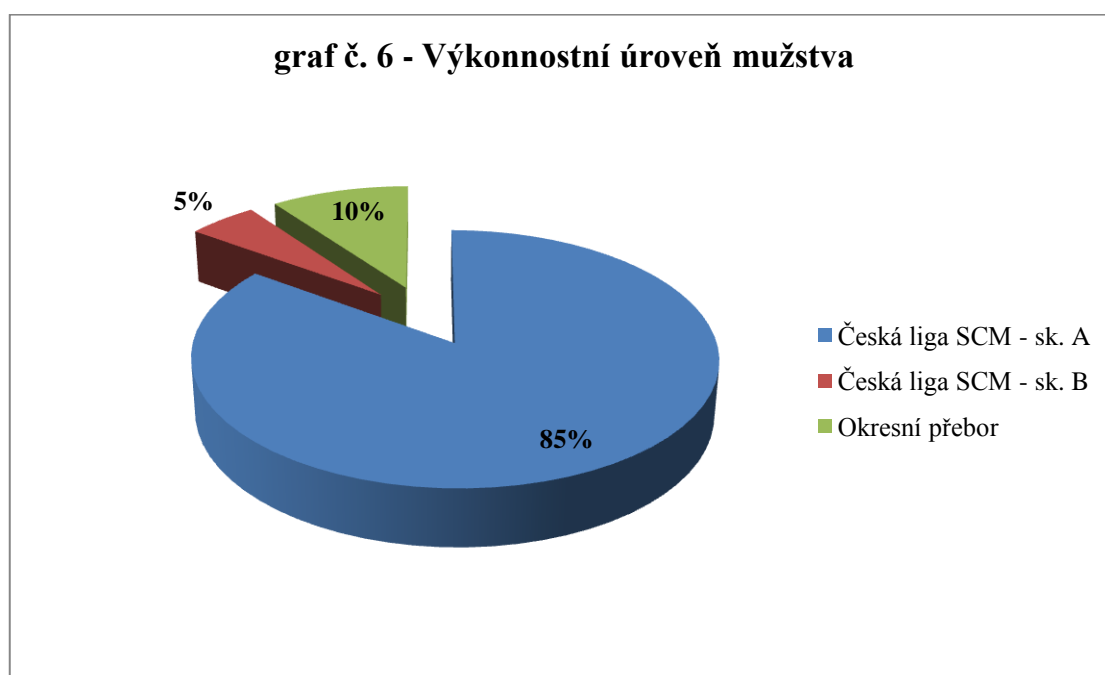
Trénovaná kategorie	a. č.	r. č.
ml. přípravka, U7 – U9	2	10%
st. Přípravka, U10 – U11	1	5%
ml. žáci, U12 – U13	5	25%
st. žáci, U14 – U15	5	25%
ml. dorost, U16 – U17	5	25%
st. dorost, U19	2	10%
Celkem	20	100%



V otázce č. 6 zjišťovala, jaká je výkonnostní úroveň trénovaného týmu, jakou kategorii hráči hrají. Českou ligu SCM – skupinu A označilo 17 (85%) dotázaných, (5%) respondent označil českou ligu SCM – skupinu B a 2 (10%) dotázaní odpověděli, že hrají okresní přebor. Výsledky jsou zaznamenány v tab. č. 6 a grafu č. 6.

Tab. č. 6. – Výkonnostní úroveň mužstva

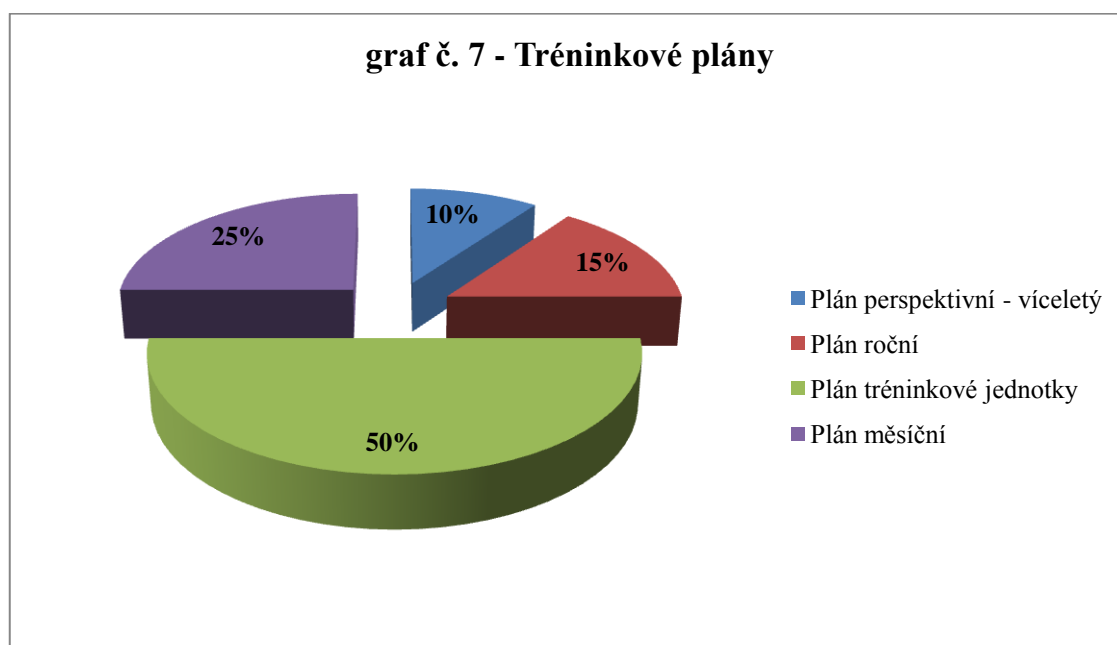
Hraná kategorie	a. č.	r. č.
Česká liga SCM – skupina A	17	85%
Česká liga SCM – skupina B	1	5%
Okresní přebor	2	10%
Celkem	20	100%



Otázka č. 7 byla zaměřena na to, jakou metodu trenéři využívají při plánování tréninkové činnosti. Měli na výběr ze čtyř plánů. Plán perspektivní – víceletý označili 2 (10%) dotázaní, plán roční sestavují pouze 3 (15%) dotázaní, plán tréninkové jednotky označilo 10 (50%) respondentů a 5 (25%) dotázaných sestavuje plán měsíční. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 7 a grafu č. 7.

Tab. č. 7 – Tréninkové plány

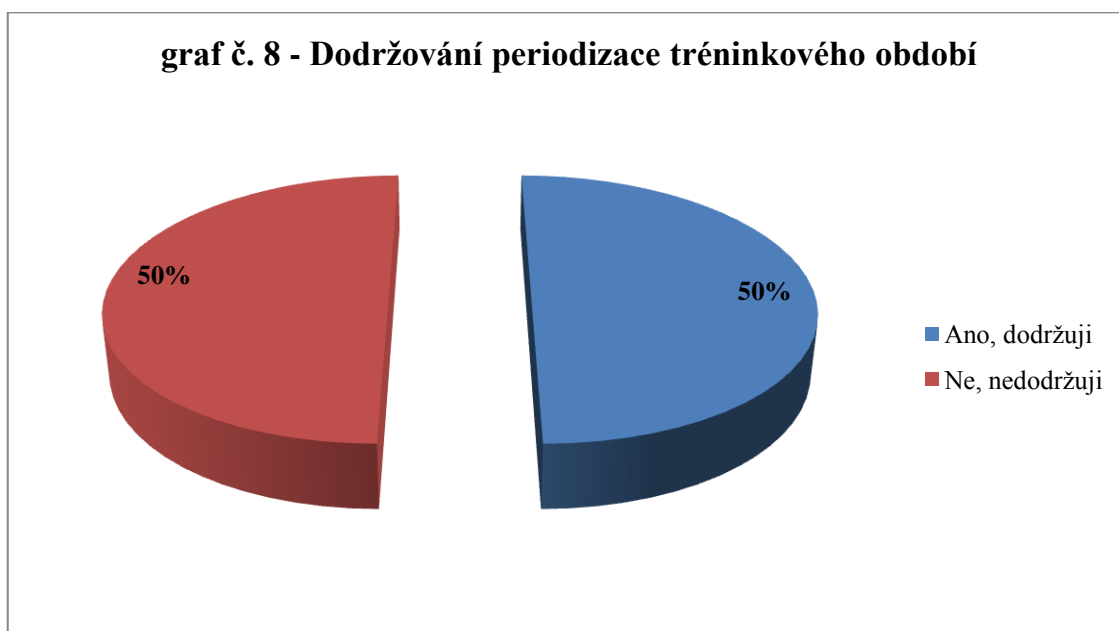
Tréninkové plány	a. č.	r. č.
Plán perspektivní - víceletý	2	10%
Plán roční	3	15%
Plán tréninkové jednotky	10	50%
Plán měsíční	5	25%
Celkem	20	100%



V 8. otázce jsem zjišťovala, zda trenéři dodržují periodizaci tréninkového období. Z dvaceti dotázaných odpovědělo 10 (50%) ano, že periodizaci dodržují a 10 (50%) odpovědělo ne, periodizaci nedodržují. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 8 a grafu č. 8.

Tab. č. 8 – Dodržování periodizace tréninkového období

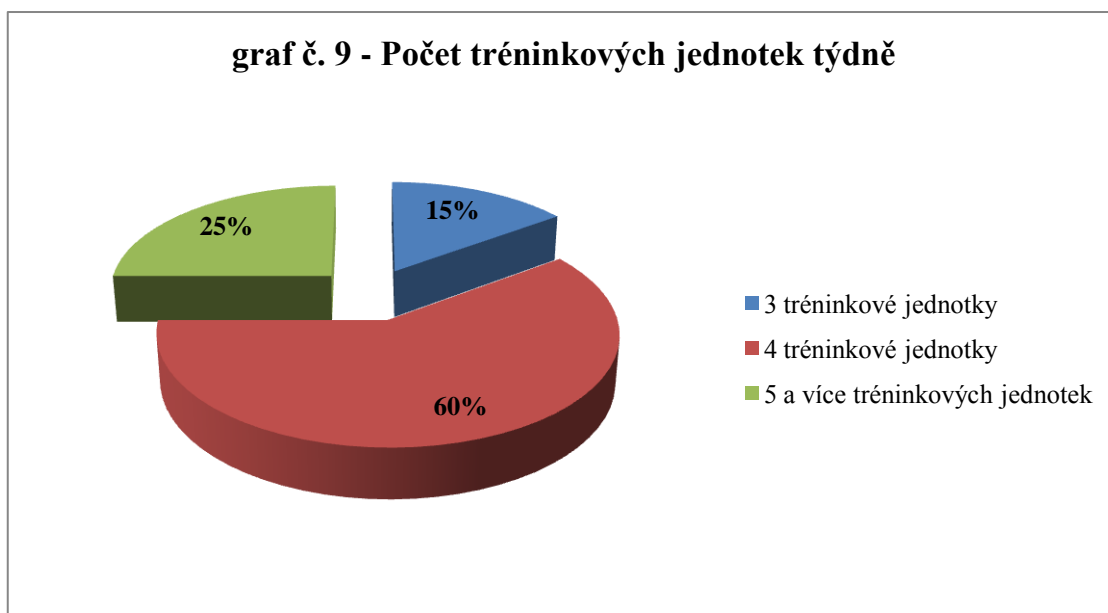
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	10	50%
Ne	10	50%
Celkem	20	100%



Otázka č. 9 se zaměřuje na počet tréninkových jednotek týdně. Z dvaceti respondentů 3 (15%) označili z nabídky tři tréninkové jednotky týdně, 12 (60%) dotázaných označilo čtyři tréninkové jednotky týdně a 5 (25%) respondentů označilo odpověď, že hráči mají více jak pět tréninků týdně. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 9 a grafu č. 9.

Tab. č. 9 – Počet tréninkových jednotek týdně

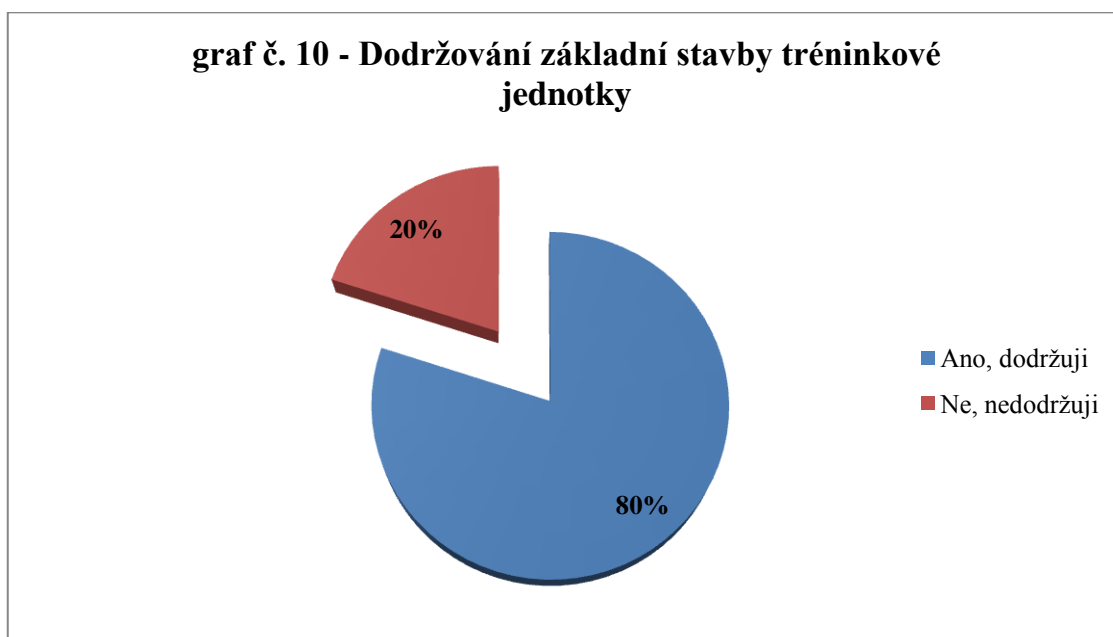
Počet tréninků týdně	a. č.	r. č.
3 tréninkové jednotky	3	15%
4 tréninkové jednotky	12	60%
5 a více tréninkových jednotek	5	25%
Celkem	20	100%



V 10. otázce jsem zjišťovala, zda trenéři dodržují základní stavbu tréninku v podobě úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Základní stavbu dodržuje 16 (80%) dotázaných a pouze 4 (20%) respondenti stavbu nedodržují. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 10 a grafu č. 10.

Tab. č. 10 – Dodržování základní stavby tréninkové jednotky

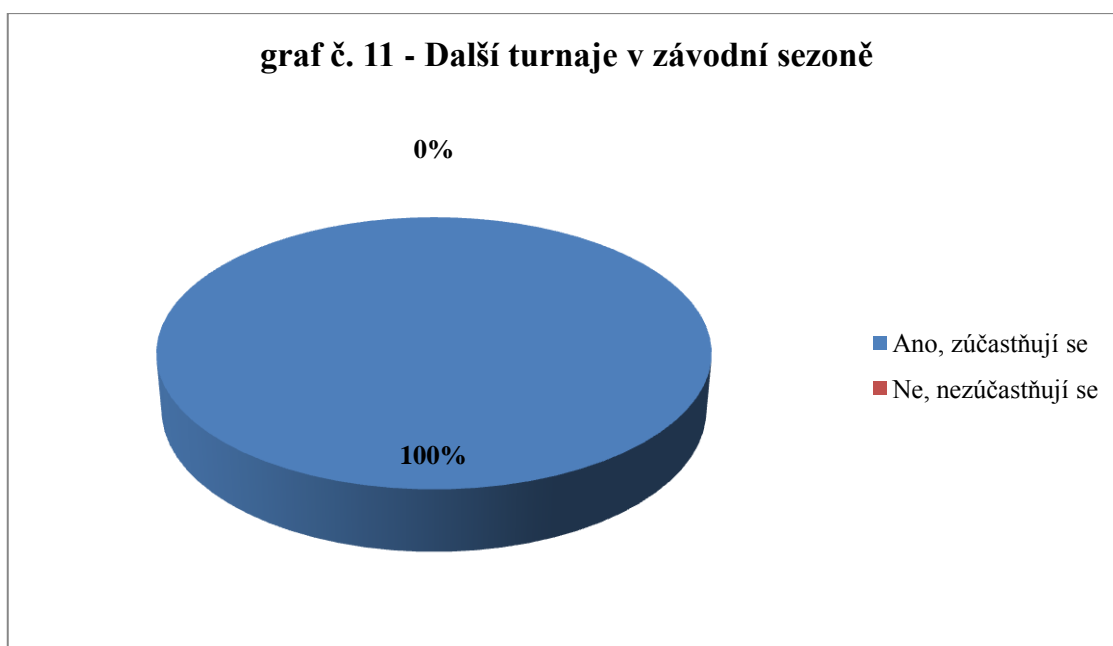
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	16	80%
Ne	4	20%
Celkem	20	100%



Otázka č. 11 se zaměřuje na to, zda se hráči v průběhu herní sezony zúčastňují ještě dalších jiných turnajů. Všechny 20 (100%) respondentů odpovědělo ano, zúčastňují se ještě dalších turnajů. Výsledky jsou názorně uvedeny v tab. č. 11 a grafu č. 11.

Tab. č. 11 – Další turnaje v závodní sezoně

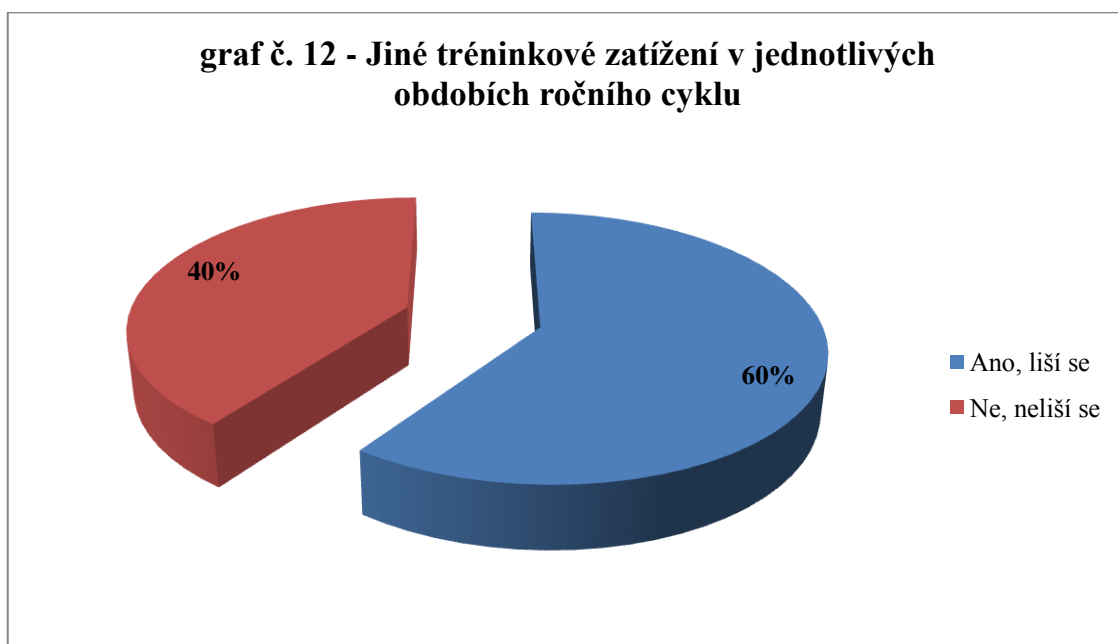
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	20	100%
Ne	0	0%
Celkem	20	100%



Otázka č. 12 se zaměřuje na to, zda se obsah tréninkového zatížení liší v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu. Z dvaceti dotázaných odpovědělo ano, liší se 12 (60%) respondentů a 8 (40%) respondentů odpovědělo ne, neliší se. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 12 a grafu č. 12.

Tab č. 12 – Jiné tréninkové zatížení v jednotlivých obdobích ročního cyklu

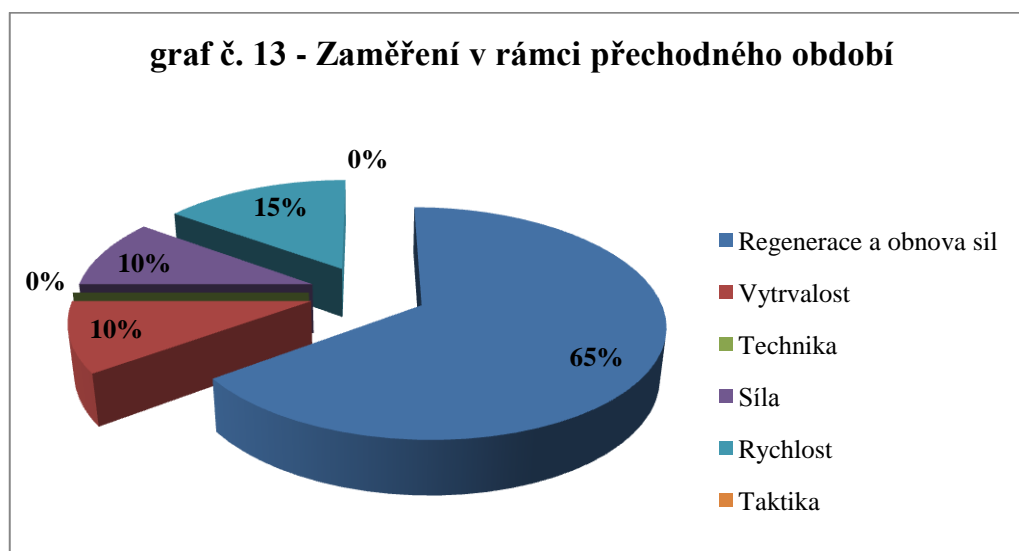
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	12	60%
Ne	8	40%
Celkem	20	100%



V otázce č. 13 jsem zjišťovala, na co se hráči zaměřují v rámci přechodného období. Respondenti měli na výběr z několika možností. Regeneraci organismu a obnovu sil označilo 13 (65%) dotázaných, 2 (10%) dotázaní označili vytrvalostní schopnosti, 2 (10%) schopnosti silové, 3 (15%) rychlostní schopnosti. Technickou a taktickou přípravu označilo 0 (0%) respondentů. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 13 a v grafu č. 13.

Tab. č. 13 – Zaměření v rámci přechodného období

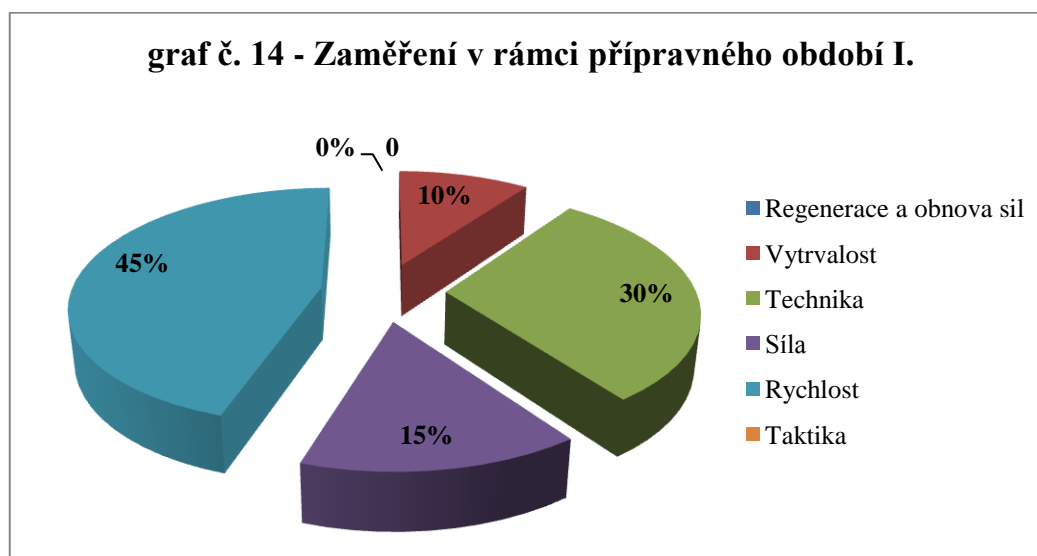
Zaměření	a. č.	r. č.
Regenerace, obnova sil	13	65%
Vytrvalost	2	10%
Technika	0	0%
Síla	2	10%
Rychlost	3	15%
Taktika	0	0%
Celkem	20	100%



V otázce č. 14 jsem zjišťovala, jaké je zaměření v rámci přípravného období I. Opět měli respondenti na výběr z několika možností. Ze dvaceti dotázaných žádný (0%) neoznačil regeneraci a obnovu sil, 2 (10%) označili vytrvalostní schopnosti, 6 (30%) dotázaných označilo techniku, 3 (15%) sílu, 9 (45%) respondentů označilo rychlost a žádný (0%) neoznačil taktiku. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 14 a v grafu č. 14.

Tab. č. 14 – Zaměření v rámci přípravného období I.

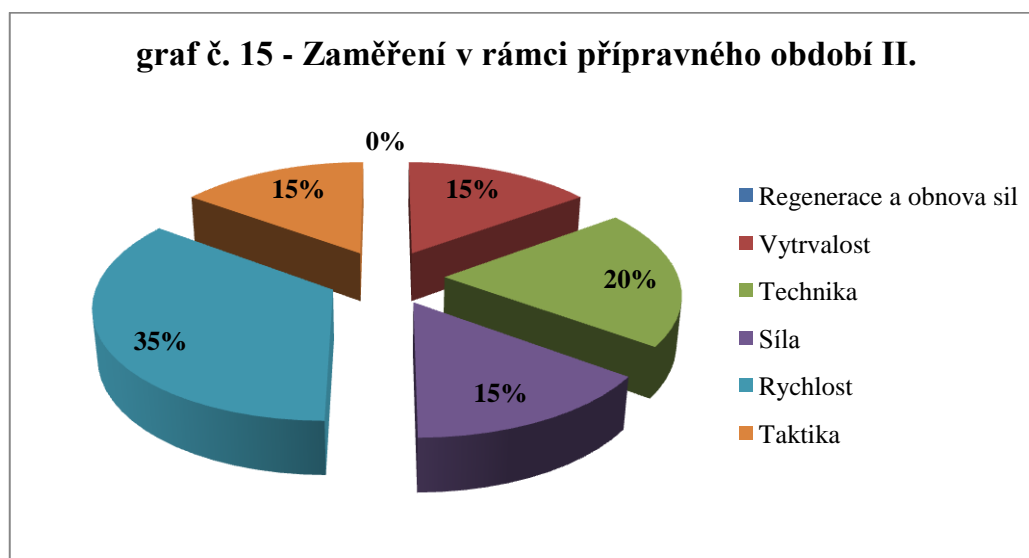
Zaměření	a. č.	r. č.
Regenerace, obnova sil	0	0%
Vytrvalost	2	10%
Technika	6	30%
Síla	3	15%
Rychlost	9	45%
Taktika	0	0%
Celkem	20	100%



Otázka č. 15 je zaměřena na to, čemu se hráči věnují v přípravném období II. Respondenti i zde vybírali z několika nabídnutých možností. Regeneraci a obnovu sil neoznačil žádný (0%) dotazovaný, 3 (15%) respondenti označili vytrvalost, 4 (20%) označili techniku, 3 (15%) označili sílu, 7 (35%) dotázaných vybralo rychlost a 3 (15%) dotázaní označili taktiku. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 15 a v grafu č. 15. Výsledky jsou názorně zpracovány v tab. č. 15 a v grafu č. 15.

Tab. č. 15 – Zaměření v rámci přípravného období II.

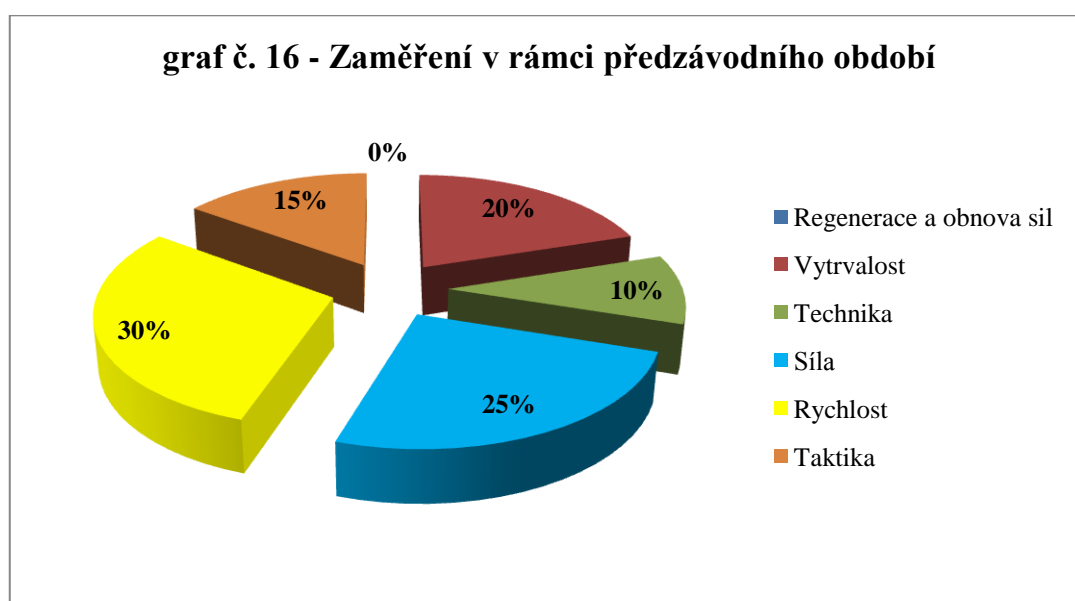
Zaměření	a. č.	r. č.
Regenerace, obnova sil	0	0%
Vytrvalost	3	15%
Technika	4	20%
Síla	3	15%
Rychlost	7	35%
Taktika	3	15%
Celkem	20	100%



V otázce č. 16 jsem zjišťovala, čemu se hráči věnují v rámci předzávodního období. Z dvaceti respondentů žádný (0%) neoznačil možnost regenerace a obnova sil, 4 (20%) respondenti označili vytrvalost, 2 (10%) vybrali možnost technika, 5 (25%) dotázaných označilo sílu, 6 (30%) respondentů odpovědělo rychlost a 3 (15%) dotázaní označili odpověď taktika. Výsledky jsou názorně zpracovány v tab. č. 16 a v grafu č. 16.

Tab č. 16 – Zaměření v rámci předzávodního období

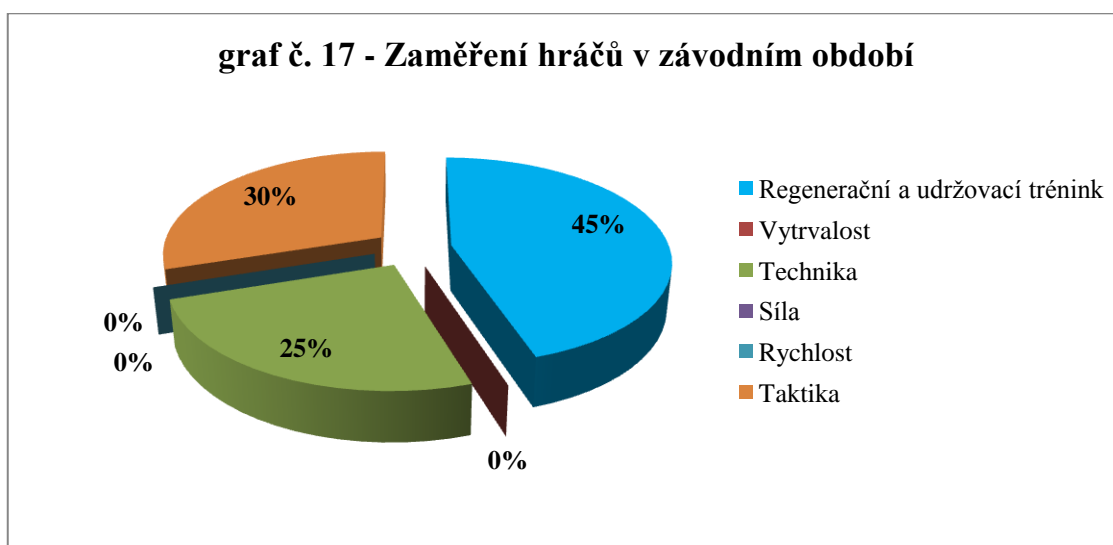
Zaměření	a. č.	r. č.
Regenerace, obnova sil	0	0%
Vytrvalost	4	20%
Technika	2	10%
Síla	5	25%
Rychlost	6	30%
Taktika	3	15%
Celkem	20	100%



V otázce č. 17 jsem zjišťovala, na co se hráči soustředí v závodním období. Regenerační a udržovací trénink označilo 9 (45%) dotázaných, žádný (0%) respondent neoznačil vytrvalost, 5 (25%) označilo technickou přípravu, žádný (0%) neoznačil sílu a rovněž žádný (0%) respondent neoznačil rychlost. Taktickou přípravu označilo 6 (30%) dotázaných. Výsledky šetření jsou znázorněny v tab. č. 17 a v grafu č. 17.

Tab č. 17 – Zaměření hráčů v závodním období

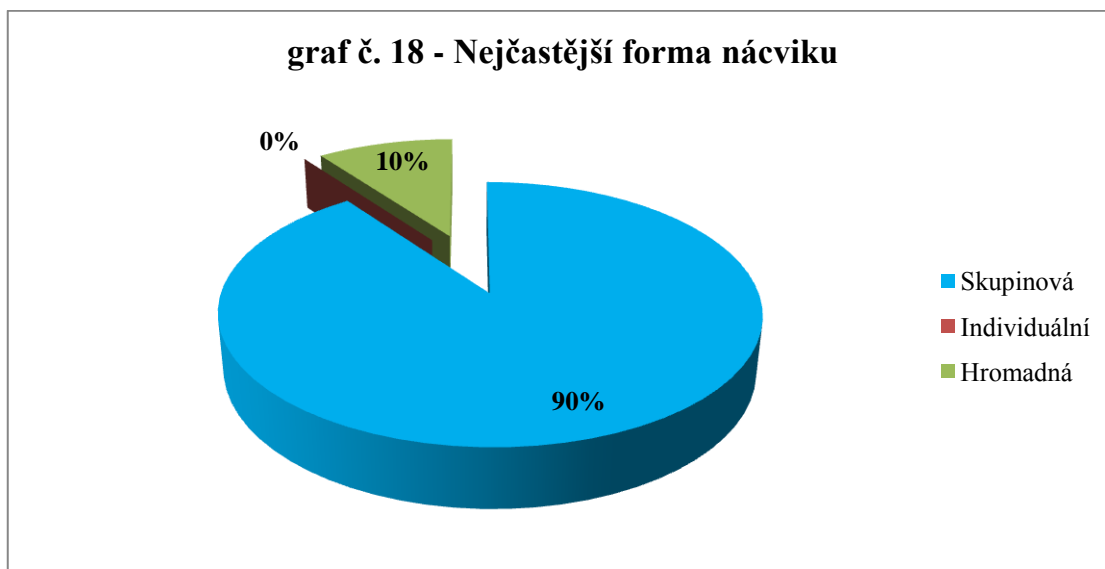
Zaměření	a. č.	r. č.
Regenerační a udržovací trénink	9	45%
Vytrvalost	0	0%
Technika	5	25%
Síla	0	0%
Rychlost	0	0%
Taktika	6	30%
Celkem	20	100%



Otázka č. 18 se zaměřuje na nejčastěji používanou formu nácviku při tréninkové jednotce. Z dvaceti dotázaných odpovědělo 18 (90%), že nejčastěji využívají skupinovou formu nácviku, jen 2 (10%) respondenti uvedli, že využívají hromadnou formu a žádný (0%) neuvedl individuální formu. Výsledky jsou zaznamenány v tab. č. 18 a v grafu č. 18

Tab. č. 18 – Nejčastější forma nácviku

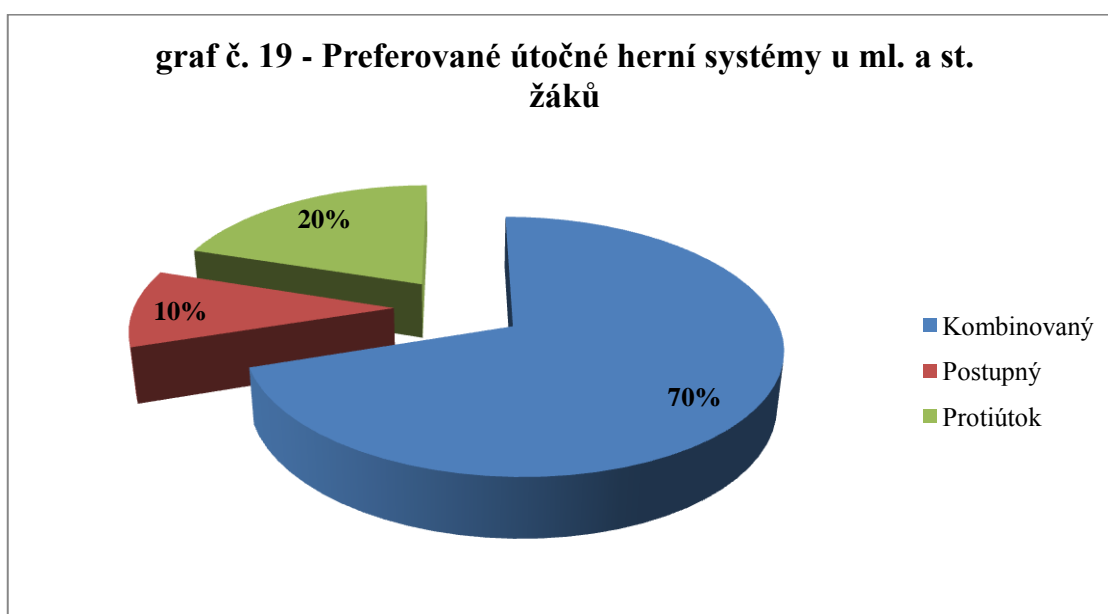
Forma nácviku	a. č.	r. č.
Skupinová	18	90%
Individuální	0	0%
Hromadná	2	10%
Celkem	20	100%



V 19. otázce jsem zjišťovala, jaké útočné herní systémy trenéři upřednostňují u mladších a starších žáků. Kombinovaný systém označilo 14 (70%) dotázaných, 2 (10%) respondenti označili systém postupný a 4 (20%) z dotázaných vybrali protiútok. Výsledky jsem znázorněny v tab. č. 19 a v grafu č. 19.

Tab. č. 19 – Preferované útočné herní systémy u mladších a starších žáků

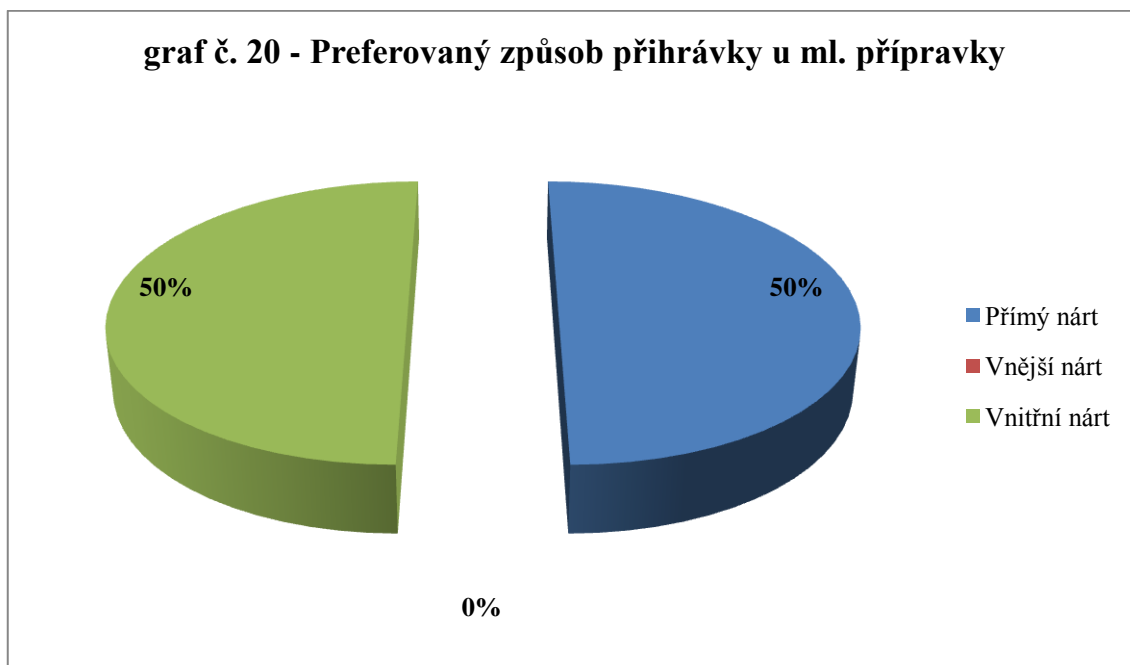
Útočné herní systémy	a. č.	r. č.
Kombinovaný	14	70%
Postupný	2	10%
Protiútok	4	20%
Celkem	20	100%



V otázce č. 20 jsem zjišťovala, jaký způsob přihrávání by trenéři preferovali při nácviu u mladší přípravky. Z dvaceti dotázaných 10 (50%) označilo možnost přímý nárt a druhých 10 (50%) dotázaných označilo možnost vnitřní nárt. Žádný (0%) respondent neoznačil možnost vnější nárt. Výsledky šetření jsou znázorněny v tab. č. 20 a v grafu č. 20.

Tab č. 20 – Preferovaný způsob přihrávky u ml. přípravky

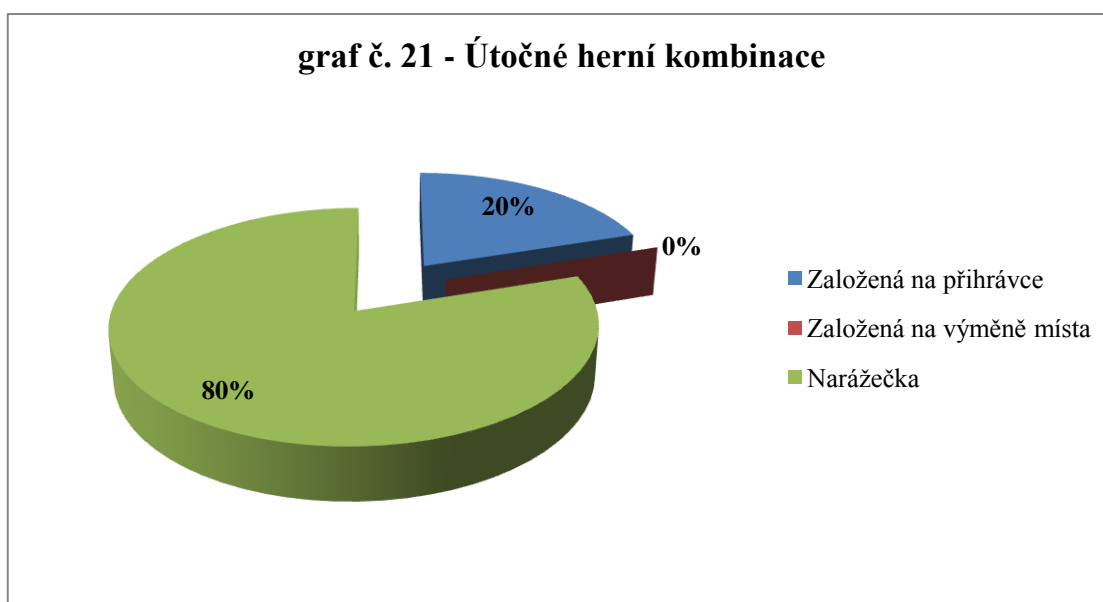
Přihrávky	a. č.	r. č.
Přímý nárt	10	50%
Vnější nárt	0	0%
Vnitřní nárt	10	50%
Celkem	20	100%



Otázka č. 21 byla zaměřena na to, jakou útočnou herní kombinaci by trenér doporučil pro překonání odporu soupeře bez osobního souboje. Respondenti měli na výběr ze tří možností. Kombinaci založenou na přihrávce označili 4 (20%) dotázaní, žádný (0%) z respondentů neoznačil kombinaci založenou na výměně místa a 16 (80%) dotázaných označilo narážečku. Výsledky šetření jsou znázorněny v tab. č. 21 a v grafu č. 21.

Tab. č. 21 – Útočné herní kombinace

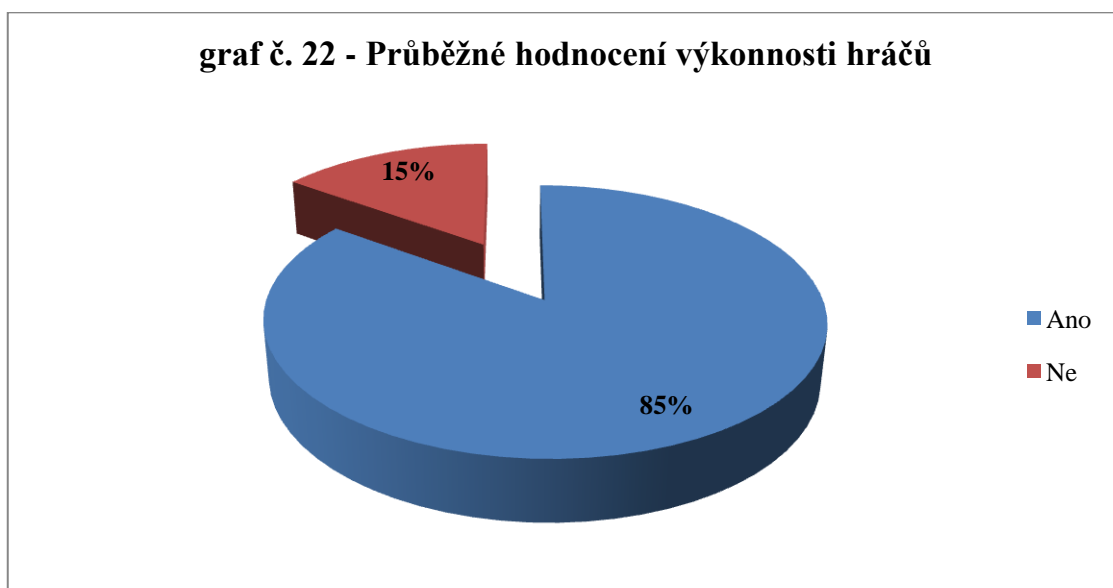
Útočné herní kombinace	a. č.	r. č.
Založená na přihrávce	4	20%
Založená na výměně místa	0	0%
Narážečka	16	80%
Celkem	20	100%



V otázce č. 22 jsem zjišťovala, zda trenér provádí průběžné hodnocení výkonnosti jednotlivých hráčů. Z dvaceti respondentů 17 (85%) odpovědělo, že ano a 3 (15%) dotázaní odpověděli, že ne. Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny v tab. č. 22 a v grafu č. 22.

Tab. č. 22 – Průběžné hodnocení výkonnosti hráčů

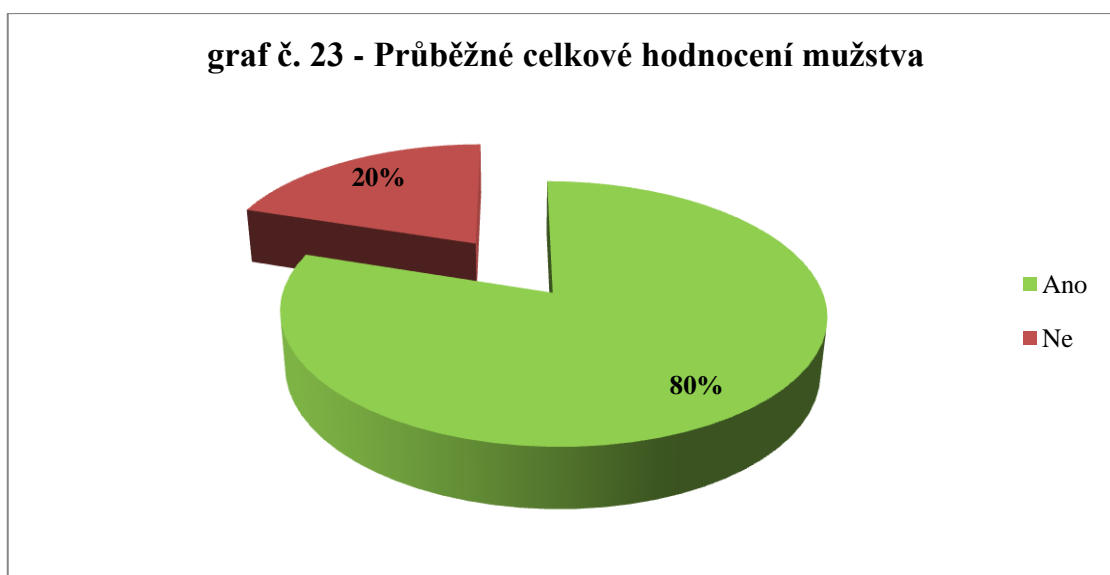
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	17	85%
Ne	3	15%
Celkem	20	100%



V otázce č. 23 jsem zjišťovala, zda si trenér průběžně zaznamenává celkovou výkonnost mužstva. Ano označilo 16 (80%) dotázaných a jen 4 (20%) dotázaní odpověděli, že ne. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 23 a v grafu č. 23.

Tab. č. 23 – Průběžné celkové hodnocení mužstva

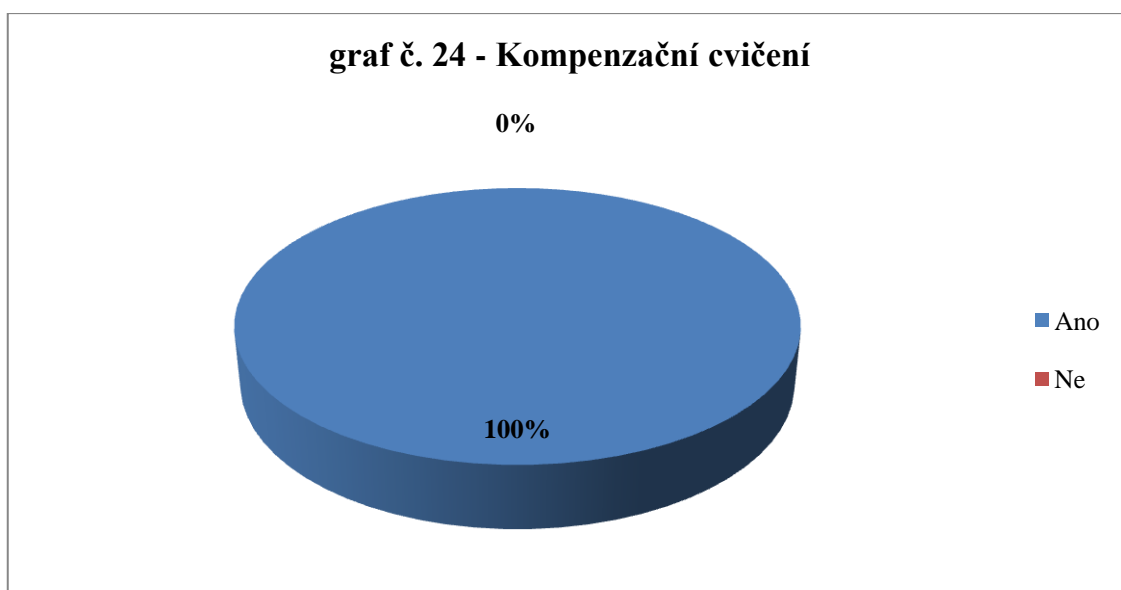
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	16	80%
Ne	4	20%
Celkem	20	100%



Otázka č. 24 byla zaměřena na to, zda se hráči po zatížení věnují kompenzačním cvičením. Z dvaceti dotázaných odpověděli všichni (100%), že ano. Žádný neodpověděl ne. Výsledky jsou znázorněny v tab. č 24 a v grafu č. 24.

Tab. č. 24 – Kompenzační cvičení

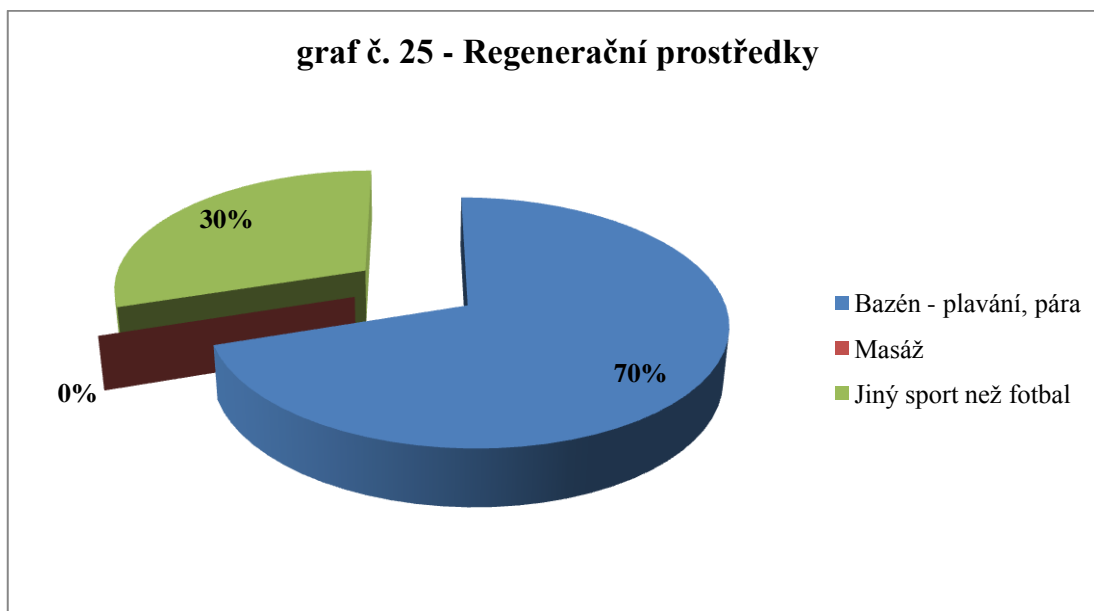
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	20	100%
Ne	0	0%
Celkem	20	100%



Otázka č. 25 byla zaměřena na nejčastěji používané regenerační prostředky. Respondenti měli na výběr z několika možností. Bazén – plavání, pára označilo 14 (70%) dotázaných, 6 (30%) označilo možnost jiný sport než fotbal a žádný (0%) z respondentů neoznačil možnost masáže. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 25 a v grafu č. 25.

Tab č. 25 – Regenerační prostředky

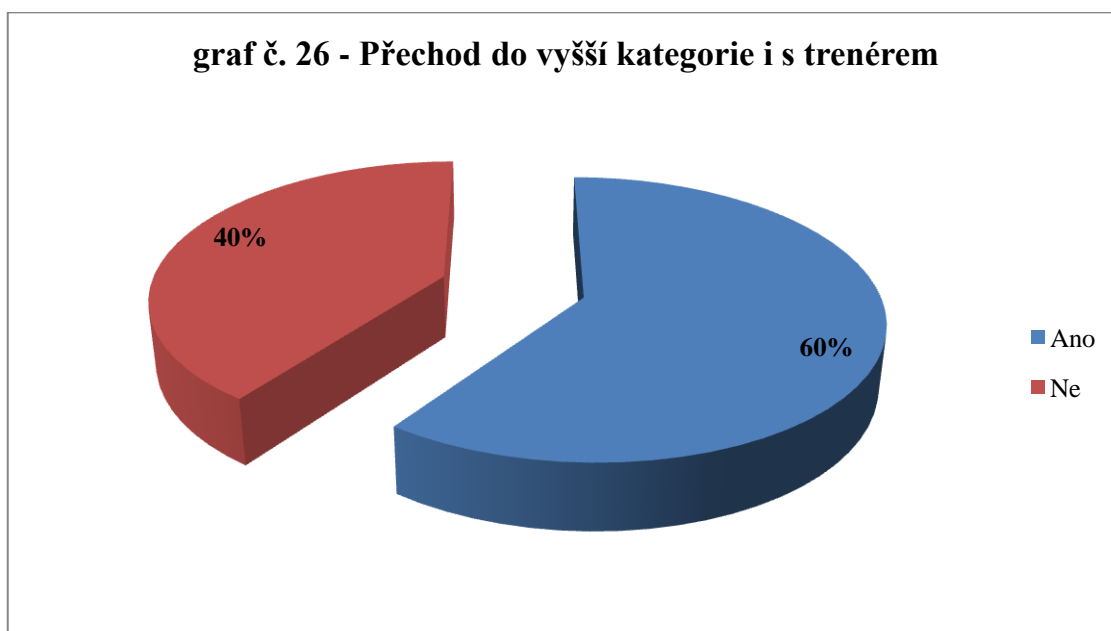
Regenerační prostředky	a. č.	r. č.
Bazén – plavání, pára	14	70%
Masáž	0	0%
Jiný sport než fotbal	6	30%
Celkem	20	100%



V otázce č. 26 jsem zjišťovala, zda při přechodu hráče z nižší kategorie do vyšší s ním přechází i trenér. Ano, odpovědělo 12 (60%) dotázaných a 8 (40%) respondentů odpovědělo, že ne. Výsledky z dotazníkového šetření jsou zaznamenány v tab. č. 26 a v grafu č. 26.

Tab. č. 26 – Přechod do vyšší kategorie i s trenérem

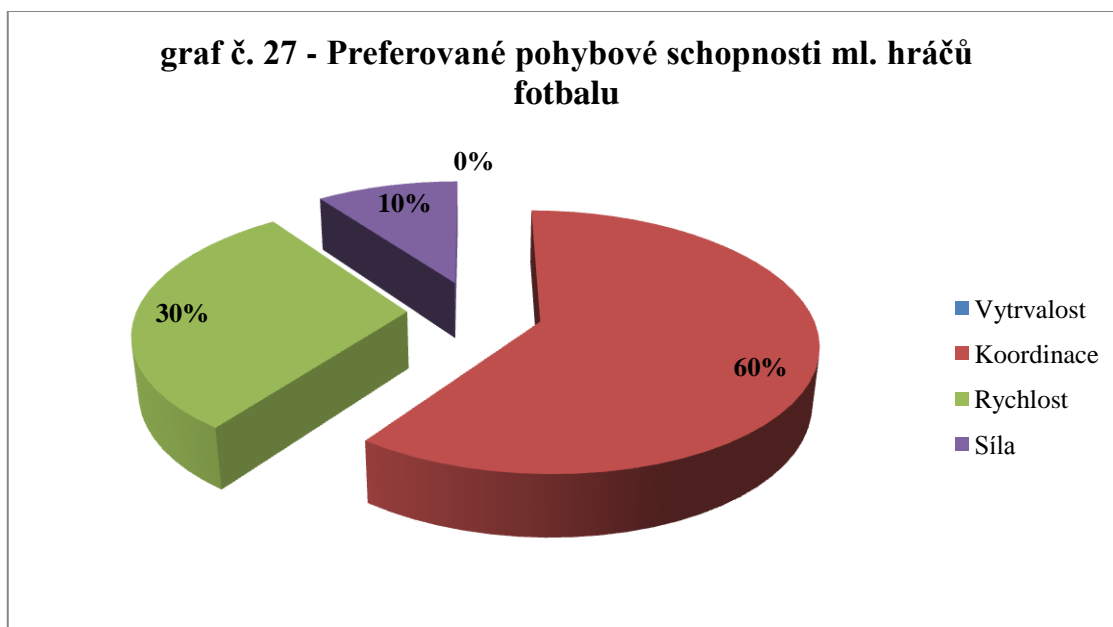
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	12	60%
Ne	8	40%
Celkem	20	100%



V otázce č. 27 jsem zjišťovala, jakých pohybových schopností si trenéři všímají u mladších hráčů fotbalu. Respondenti měli na výběr z více možností. Žádný (0%) neoznačil možnost vytrvalost, 12 (60%) označilo koordinaci, 6 (30%) označilo možnost rychlost a pouze 2 (10%) označili sílu. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 27 a v grafu č. 27.

Tab. č. 27 – Preferované pohybové schopnosti ml. hráčů fotbalu

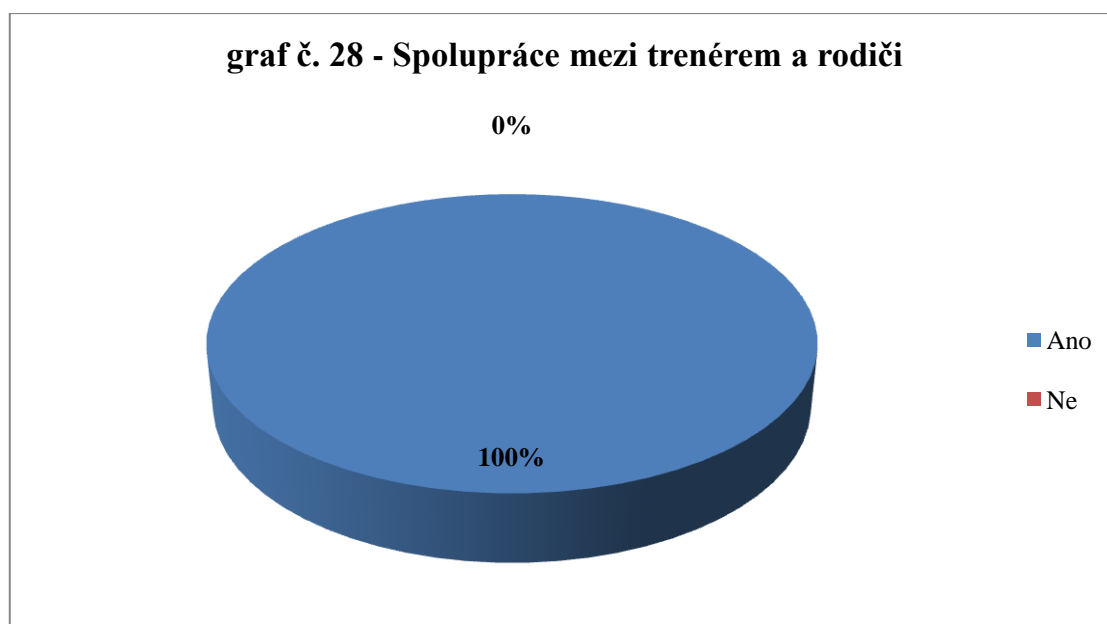
Pohybové schopnosti	a. č.	r. č.
Vytrvalost	0	0%
Koordinace	12	60%
Rychlost	6	30%
Síla	2	10%
Celkem	20	100%



Otázka č. 28 byla zaměřena na spolupráci mezi trenérem a rodiči svých svěřenců. Všechny 20 (100%) dotázaných odpovědělo, že ano. Nikdo neodpověděl ne. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 28 a v grafu č. 28.

Tab. č. 28 – Spolupráce mezi trenérem a rodiči

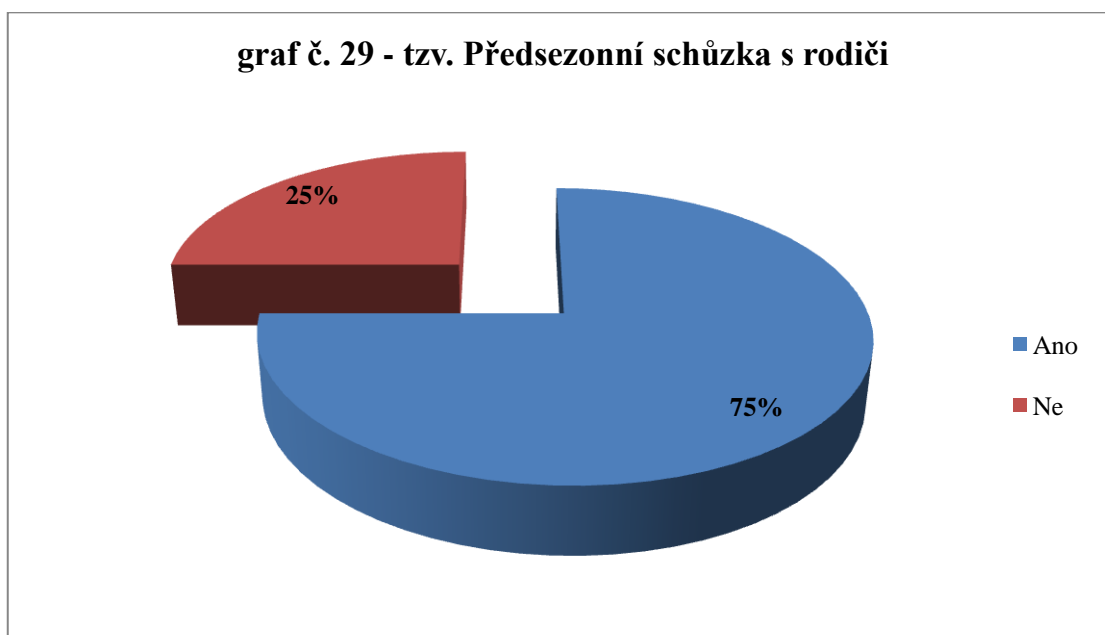
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	20	100%
Ne	0	0%
Celkem	20	100%



V otázce č. 29 jsem zjišťovala, zda se trenéři před začátkem sezony setkávají s rodiči a vysvětlují jim svou filozofii koučování. Z dvaceti dotázaných 15 (75%) odpovědělo, že ano a 5 (25%) odpovědělo, že ne, schůzku neuskutečňuje. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 29 a v grafu č. 29.

Tab. č. 29 – tzv. Předsezonní schůzka s rodiči

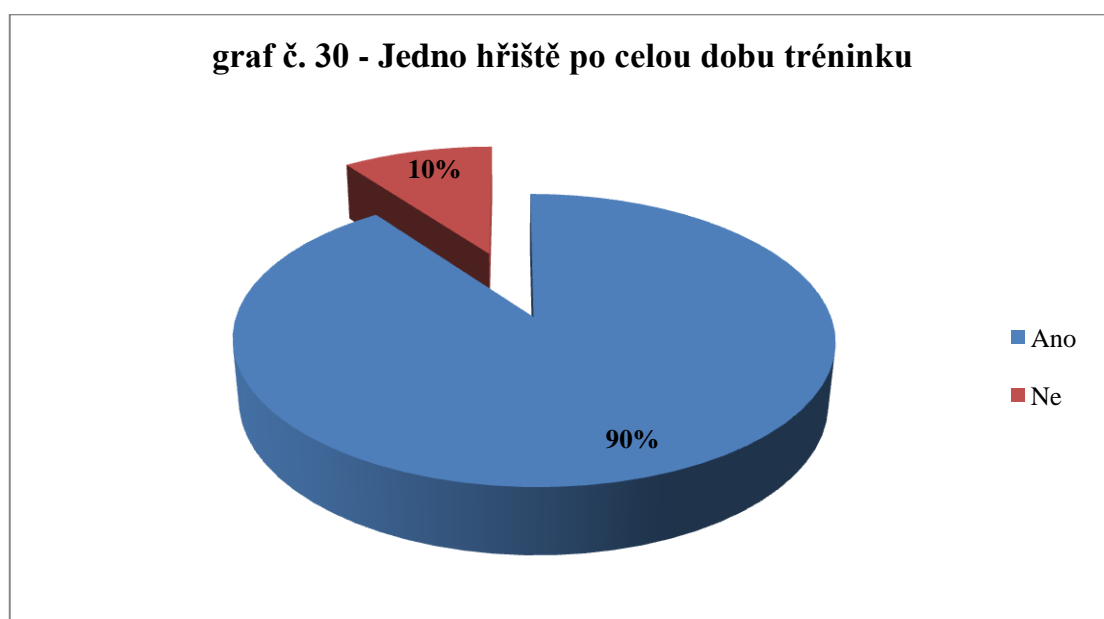
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	15	75%
Ne	5	25%
Celkem	20	100%



V otázce č. 30 jsem zjišťovala, zda mají hráči po dobu tréninkové jednotky k dispozici celé hřiště. Z dvaceti dotázaných odpovědělo ano 18 (90%) a jen 2 (10%) respondenti odpověděli, že ne. Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny v tab. č. 30 a v grafu č. 30.

Tab. č. 30 – Jedno hřiště po celou dobu tréninku

Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	18	90%
Ne	2	10%
Celkem	20	100%



Otázka č. 31 byla zaměřena na materiální prostředky, a to konkrétně na to, zda mají trenéři k dispozici různé velikosti míčů, které odpovídají věku hráče. Všechny 20 (100%) dotázaných odpovědělo ano, nikdo (0%) neodpověděl ne. Výsledky jsou názorně zpracovány v tab. č. 31 a v grafu č. 31.

Tab. č. 31 – Různé velikosti míčů

Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	20	100%
Ne	0	0%
Celkem	20	100%



Otázka č. 32 byla zaměřena na to, zda každý hráč má k dispozici vlastní míč. Z průzkumného šetření vyplynulo, že všech 20 (100%) respondentů odpovědělo, že ano. Nikdo (0%) neodpověděl, že ne. Výsledky jsou zaznamenány v tab. č. 32 a v grafu č. 32.

Tab. č. 32 – Každý hráč má k dispozici vlastní míč

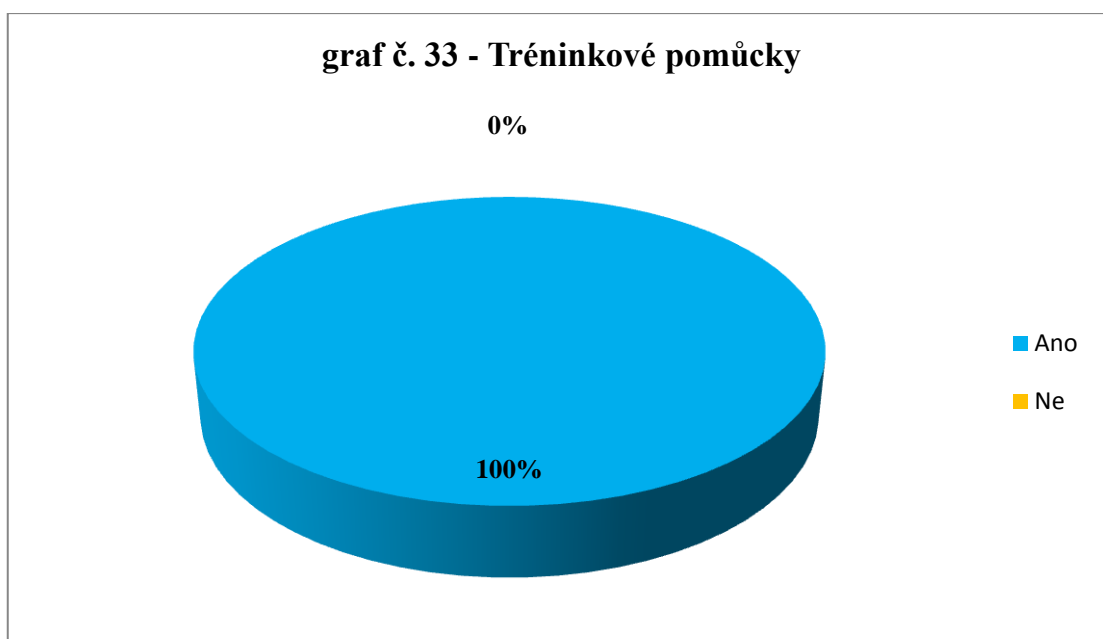
Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	20	100%
Ne	0	0%
Celkem	20	100%



V otázce č. 33 jsem zjišťovala, zda mají trenéři pro trénink k dispozici pomůcky, jako jsou překážky, kužele, tyče nebo zdi. Všichni (100%) dotázaní odpověděli, že ano. Nikdo (0%) neodpověděl, že ne. Výsledky jsou znázorněny v tab. č. 33 a v grafu č. 33.

Tab. č. 33 – Tréninkové pomůcky

Odpověď	a. č.	r. č.
Ano	20	100%
Ne	0	0%
Celkem	20	100%



9 Diskuze k výsledkům

Tato kapitola je věnována vyhodnocení jednotlivých hypotéz z hlediska jejich pravdivosti, tedy naplnění stanovených předpokladů.

Dotazníky byly distribuovány fotbalovým trenérům mládeže, kteří působí v klubu 1. FK Příbram. Celkem bylo rozdáno 25 dotazníků a do výzkumu bylo zařazeno 20 dotazníků.

Z výzkumu vyplynulo, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 20 (100%) mužů ve věku od 30 do 51 let a více. Vyplynulo tedy, že žádná žena není trenérkou fotbalu v 1. FK Příbram.

Na začátku jsem si stanovila jeden cíl a osm dílčích cílů. Hlavním cílem mé práce bylo zmapovat trénování mládežnického fotbalu v Příbrami. Prvním dílčím cílem bylo zjistit stupeň kvalifikace fotbalových trenérů jednotlivých mládežnických družstev. Druhým dílčím cílem bylo zjistit, jaká je struktura tréninkových jednotek fotbalu. Třetím dílčím cílem bylo zmapovat formy tréninkových jednotek. Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit, jaký je rozsah a obsah tréninkových jednotek. Pátým dílčím cílem bylo zmapovat vedení tréninkové dokumentace. Šestým dílčím cílem bylo zjistit, zda si trenéři průběžně zaznamenávají výkonnost jednotlivých hráčů a celého mužstva. Sedmým dílčím cílem bylo zjistit, jaké je prostorové vybavení pro fotbalový trénink. Osmým, posledním dílčím cílem bylo zmapovat, materiální a technické vybavení pro trénink.

K těmto cílům bylo stanoveno deset hypotéz.

Hypotéza č. 1 byla založena na předpokladu, že trenérské práci u mládežnických družstev 1. FK Příbram se věnují trenéři minimálně s kvalifikací C. Tato hypotéza **se mi potvrdila**. Z dvaceti (100%) dotázaných je 10 (50%) držitelem licence „C“. Držiteli licence UEFA „B“ je 6 (30%) dotázaných a 4 (20%) dotázaní mají licenci UEFA „A“. Z průzkumného šetření tedy vyplynulo, že trenéři, kteří se věnují mládeži v 1. FK Příbram mají minimálně licenci „C“. Toto zjištění mě velice potěšilo. Z výsledků šetření se tak ukázalo, že samotný klub 1. FK Příbram dbá na to, aby se mládeži věnovali opravdu kvalifikovaní trenéři. Myslím si, že tento fakt, je i dobrou vizitkou pro

fotbalový klub. U některých klubů z finančních důvodů dochází k tomu, že mladým fotbalistům se věnují a trénují je vlastní tátové ve svém volném čase. Nekvalifikovaný trenér, často tedy otec jednoho z hráčů, nemusí mít vůbec žádné zkušenosti s trénováním. A proto si myslím, že se tento fakt odrazí na výkonnosti celého mužstva.

V hypotéze č. 2 jsem předpokládala, že struktura tréninkové jednotky je ve všech věkových kategoriích stejná. Tato hypotéza **se mi částečně potvrdila**. Ze 100% dotázaných pouhých 20% má jinou strukturu tréninkové jednotky a 80% dotázaných odpovědělo, že struktura tréninkové jednotky se neliší. Někteří trenéři, jak uvádí i mimo jiné literatura, spojují úvodní a průpravnou část tréninkové jednotky dohromady. Většinou k tomu dochází u mladších přípravek, tedy kategorii U7 – U9. Existují ale i tací, kteří si tréninkovou jednotku upravují dle vlastních potřeb, popřípadě dle prostoru, který mají v danou tréninkovou jednotku k dispozici.

Hypotéza č. 3 byla založena na předpokladu, že nejvíce uplatňovaná forma nácviku při tréninkové jednotce je forma skupinová. Tato hypotéza **se mi potvrdila** na celých 90%. Pouze 10 % z dotázaných odpovědělo, že preferují hromadnou formu nácviku. Toto zjištění mě potěšilo, jelikož ve většině literatur se uvádí skupinová forma jako nejvíce přínosná forma nácviku. Jak je již uvedeno v teoretické části, skupinová forma nácviku respektuje diferenciaci jednotlivých hráčů. Každá skupina tak vykonává jinou činnost. Hromadná forma nácviku se objevuje spíše tam, kde jsou hráči na nižší výkonnostní úrovni. Někdy tato forma může být nezbytná, ale neměla by převládat. Myslím si, že trenér pak nemůže diferencovat a zároveň nepostihuje například speciální herní požadavky na jednotlivé posty.

Hypotéza č. 4, že hráči mají nejčastěji minimálně čtyři tréninkové jednotky týdně, **se mi částečně potvrdila**. Ukázalo se, že 60% trenérů uskutečňuje čtyři tréninkové jednotky týdně a 25% fotbalových trenérů uvádí, že hráči pět a více tréninkových jednotek týdně. Pouhých 15% dotázaných uvádí, že tréninku se věnují třikrát do týdne, jelikož se jedná o mladší hráče fotbalu, konkrétně jde o kategorii U7 – U9.

V hypotéze č. 5 jsem předpokládala, že v rámci přechodného období se hráči nejvíce soustředí na regeneraci organismu a obnovu sil. Tato hypotéza **se mi nepotvrdila**, 65% opravdu odpovědělo, že v tomto období se hráči nejvíce věnují

regeneraci organismu a obnově sil. Někteří respondenti uváděli, že v rámci přechodného období se spíše věnují rychlosti (15%), vytrvalosti (10%) a síle (10%). Docela mě překvapilo, že tato hypotéza se mi nepotvrdila.

Hypotéza č. 6 byla založena na předpokladu, že v rámci závodního období se hráči nejvíce soustředí na regenerační a udržovací trénink a částečně také na techniku a taktiku. Tato hypotéza **se mi potvrdila**. Celých 45% dotázaných odpovědělo, že v závodním období se nejvíce věnují regeneračnímu a udržovacímu tréninku, zatímco taktice se věnuje 30% a technice 25% dotázaných. Překvapilo mě, že můj předpoklad byl přesný. Mladší kategorie většinou hrají pouze jeden zápas za týden. Udržovacím tréninkem se tak tedy myslí, stálé udržení v kondici.

Hypotéza č. 7 byla založena na předpokladu, že fotbalový trenéři všech věkových kategorií vypracovávají roční tréninkový plán a plán tréninkové jednotky. Tato hypotéza **se mi nepotvrdila**. Roční tréninkový plán vypracovává jen 15% dotázaných a 50% respondentů vypracovává plán tréninkové jednotky. Perspektivní – víceletý plán vypracovává 10%, což mě docela překvapilo. A 25% z dotázaných vypracovává plán měsíční. Toto zjištění mě dost zklamalo, jelikož jsem předpokládala, že roční tréninkový plán a plán tréninkové jednotky vypracovává více procent dotázaných. Překvapilo mě, že dva dotázaní, vypracovávají perspektivní – víceletý tréninkový plán. Myslím si, že tento plán není až tak důležitý. Přínosnějším je určitě roční tréninkový plán, kde si trenéři stanoví objem, intenzitu a složitost tréninkového procesu v jednotlivých obdobích. Celý roční plán by měl být závislý na úrovni soutěže, trénovanosti hráčů a na podmínkách včetně materiálního zajištění mužstva.

Hypotéza č. 8 založená na předpokladu, že trenéři si průběžně zaznamenávají výkonnost jejich mužstva, **se mi částečně potvrdila**. Celých 80% dotázaných odpovědělo ano, záznamy výkonnosti mužstva si vedu. Pro trenéra je určitě přínosné vést si dokumentaci o výkonnosti celého mužstva. Může pak zhodnotit, jak na tom mužstvo bylo například minulý rok nebo letos. Dochází tedy ke srovnání a trenér pak na základě vypracovaných dokumentů může určité věci pozměnit či zanechat. Myslím si, že poté se mužstvo může jen zlepšovat. Zaměřují se na to, co jim v uplynulé sezoně tolik nešlo a zdokonalují své dovednosti.

Hypotéza č. 9 byla založena na předpokladu, že prostorové vybavení v 1.FK Příbram je dostatečné, a že hráči mají po dobu tréninkové jednotky k dispozici celé hřiště. Tato hypotéza **se mi potvrdila**. Celých 90% dotázaných uvedlo, že hráči mají k dispozici celé hřiště po dobu tréninkové jednotky. Jen 10% respondentů uvedlo, že celé hřiště nemají k dispozici. Jedná se spíše o mladší hráče fotbalu, kategorie U7 – U9. Jak je již uvedeno v teoretické části, mladší hráči fotbalu se spokojí pouze s polovinou hřiště. V 1.FK Příbram má mládež k dispozici celkem 4 hřiště. Dvě hřiště jsou s umělou trávou a další dvě mají přírodní povrch. Myslím si, že prostor, který zde hráči mají, je dostačující.

V hypotéze č. 10 jsem předpokládala, že trenéři mají k dispozici různé tréninkové pomůcky, jako jsou kužele, tyče, překážky, mety kloboučky apod. Tato poslední hypotéza **se mi potvrdila** na celých 100%. Všichni z dotázaných mají tréninkové pomůcky k dispozici a podle toho, co uvedli, mají k dispozici ještě více druhů těchto tréninkových pomůcek. Za toto zjištění jsem ráda, jelikož se ukázalo, že hráči tak mají možnost provádět mnoho typů cvičení. Myslím si, že 1. FK Příbram je velice dobře materiálně vybavena pro mládežnický fotbal. Hráči tak mohou rozvíjet a zdokonalovat své pohybové dovednosti za pomoci nejrůznějších tréninkových pomůcek.

10 Závěry

Bakalářská práce se zabývá trénováním mládežnického fotbalu v Příbrami. Práce se skládá ze dvou částí, a to z části teoretické a praktické. Teoretická část je zaměřena na pravidla fotbalu malých forem, charakteristiku věkových skupin, strukturu a obsah tréninkové jednotky a také na trenérství a koučování. Praktická část je pak věnována analýze a interpretaci výsledků dotazníkového šetření, které jsou graficky znázorněny.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapovat trénování mládežnického fotbalu v Příbrami na různých věkových úrovních s přihlédnutím k jejich výkonnostní úrovni.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit stupeň kvalifikace fotbalových trenérů jednotlivých mládežnických družstev.

Hypotéza č. 1. Předpokládám, že trenérské práci u mládežnických družstev 1.FK Příbram se věnují trenéři minimálně s kvalifikací C. Tato hypotéza se mi potvrdila. Trenéři s nižší kvalifikací zde nepůsobí.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, jaká je struktura tréninkových jednotek fotbalu. Hypotéza č. 2. Předpokládám, že struktura tréninkových jednotek je u všech věkových kategorií stejná. Hypotéze se mi částečně potvrdila, 80% dotázaných odpovědělo, dle mého předpokladu.

Třetím dílčím cílem bylo zmapovat formy tréninkových jednotek. Hypotéza č. 3. Předpokládám, že v rámci tréninkových jednotek je nejvíce uplatňována skupinová forma nácviku. Hypotéza se mi opět potvrdila, dokonce 90% dotázaných odpovědělo, že preferují skupinovou formu.

Čtvrtým dílčím bylo zjistit, jaký je rozsah a obsah tréninkové jednotky. Hypotéza č. 4. Domnívám se, že nejčastěji mají hráči minimálně čtyři tréninkové jednotky týdně. Tato hypotéza se mi částečně potvrdila. Ukázalo se, že 60% trenérů uskutečňuje čtyři tréninkové jednotky týdně. Hypotéza č. 5. Předpokládám, že v rámci přechodného období se hráči nejvíce zaměřují na regeneraci organismu a obnovu sil. Tato hypotéza se mi nepotvrdila, pouhých 65% dotázaných se věnuje zmíněným činnostem.

Hypotéza č. 6. Domnívám se, že v závodním období se hráči nejvíce soustředí na

regenerační a udržovací trénink a také na techniku a taktiku. Hypotéza se mi potvrdila. 45% dotázaných označilo regenerační a udržovací trénink, 25% označilo techniku a 30% taktiku. Vyplynulo tedy, že hráči se opravdu nejvíce věnují těmto třem, v dotazníku nabídnutým, možnostem.

Pátým dílčím cílem bylo zmapovat způsob vedení tréninkové dokumentace. Hypotéza č. 7. Předpokládám, že fotbaloví trenéři všech věkových kategorií v 1. FK Příbram zpracovávají roční tréninkový plán a přípravy na tréninkovou jednotku. Hypotéza se mi nepotvrdila, jelikož pouze 15% dotázaných zpracovává roční tréninkový plán a 50% zpracovává přípravy na tréninkovou jednotku.

Šestým dílčím cílem bylo zjistit, zda si trenéři průběžně zaznamenávají výkonnost jejich mužstva.

Hypotéza č. 8. Předpokládám, že trenéři si průběžně zaznamenávají výkonnost jejich mužstva. Tato hypotéza se mi částečně potvrdila, 80% dotázaných si záznamy vede.

Sedmým dílčím cílem bylo zjistit, jaké je prostorové vybavení pro fotbalový trénink.

Hypotéza č. 9. Předpokládám, že prostorové vybavení u 1. FK Příbram je dostatečné a každé družstvo má po dobu tréninkové jednotky k dispozici celé hřiště. Tato hypotéza se mi potvrdila, 90% dotázaných odpovědělo, že mají k dispozici celé hřiště.

Osmým dílčím cílem bylo zmapovat materiální a technické vybavení pro sportovní trénink.

Hypotéza č. 10. Z pohledu materiálního předpokládám, že trenéři mají k dispozici tréninkové pomůcky, jako jsou kužele, zdi, tyče, překážky, mety a kloboučky. Hypotéza se mi potvrdila na 100%.

- **V 1. FK Příbram se trenérské práci věnují kvalifikovaní trenéři, 50% vlastní licenci C, 30% trenérů je držiteli UEFA B licence a 20% vlastní UEFA A licenci.**
- **Z 80% se struktura tréninkové jednotky neliší, pouhých 20% uplatňuje jinou strukturu.**
- **Nejvíce uplatňovaná forma nácviku je forma skupinová (90%), pouhých 10% preferuje hromadnou formu.**
- **Nejčastěji mají hráči 4 tréninkové jednotky týdně (60%), 25% uvádí 5 a více tréninkových jednotek a 15% jen 3 tréninky týdně.**
- **V přechodném období se hráči věnují regeneraci a obnově sil (65%), dále následuje rychlost (15%), vytrvalost (10%) a síla (10%).**
- **V závodním období se hráči soustředí na regenerační a udržovací trénink (45%), taktiku (30%) a techniku (25%).**
- **Přípravy na tréninkovou jednotku vypracovává 50% trenérů, 25 % zpracovává měsíční plán, 15% roční plán a 10% víceletý plán.**
- **Průběžné hodnocení výkonnosti mužstva si zaznamenává 80% trenérů, pouhých 20% si záznamy nevede.**
- **Prostorové vybavení 1. FK Příbram je dostatečné, hráči mají k dispozici celé hřiště po dobu tréninku, mladší kategorie mají jen polovinu hřiště.**
- **Trenéři 1. FK Příbram mají k dispozici tréninkové pomůcky.**

Myslím si, že tato bakalářská práce by mohla sloužit samotnému klubu 1. FK Příbram. Naleznou zde informace o metodách a přístupech jednotlivých trenérů k mladým hráčům.

11 Použitá literatura a prameny

Knižní zdroje:

- 1) BRŮNA, V., BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2007, 120 s. ISBN 978-80-247-1908-5.
- 2) DESHORS, M. *Fotbal*. 1. vyd. Bratislava: MLADÉ LETÁ, 1997, 152 s. ISBN 80-06-00774-8.
- 3) FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 2005, 152 s. ISBN 80-7033-933-0.
- 4) GIFFORD, C. *Fotbal. 1*. 1. vyd. Praha: SVOTJKA&CO., 2002, 96 s. ISBN 80-7237-476-1.
- 5) GIFFORD, C. *Jak hrát fotbal. Od rozcvičky k závěrečnému hvizdu*. 1. vyd. Praha: SVOTJKA&CO., 2012, 64 s. ISBN 978-80-256-0768-8.
- 6) HARVEY, G., DUNGWORTH, R. *Škola fotbalu*. 1. vyd. Praha: SVOTJKA&CO., 1999, 130 s. ISBN 80-7237-209-2.
- 7) HORA, J., BASTL, M., ŠPALEK, J., JACHIMSTÁL, B., TULINGER, M. *Pravidla fotbalu platná od 1. 7. 2000*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 2001, 160 s. ISBN 80-7033-698-6.
- 8) CHARLTON, B. *Fotbalové techniky a dovednosti*. 1. vyd. Praha: SVOJTKA&CO., 2004, 192 s. ISBN 80-7237-784-1.
- 9) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 1987, 316 s.
- 10) MACHO, M. *Václav Ježek – Trénoval jsem mistry*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, 265 s.

- 11) MASOPUST, J., MAGNUSEK, J. *Fotbalový slabikář pro malé i velké*. 1. vyd. Rožnov p./Rad.: FB TRADE, 1994, 112 s. ISBN 80-900031-4-1.
- 12) NAVARA, M., ONDŘEJ, O., BUZEK, M. *Kopaná – teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986, 184 s.
- 13) ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 1990, 133 s.
- 14) PLACHÝ, A. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko – organizační manuál*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 2011, 64 s. ISBN 978-80-7376-312-1.
- 15) PROCHÁZKA, K. *Fotbal to je hra*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 1984, 359 s.
- 16) ROGALSKI, N., DEGEL, E.G. *Trénink mladých fotbalistů*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 1980, 136 s.
- 17) SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, 176 s.
- 18) SOUKUP, M. *Začínáme trénovat – mladší fotbalová příprava do 8 let*. 1. vyd. Praha: SDRUŽENÍ MAC, SPOL. S. R. O., 2002, 48 s. ISBN 80-86015-82-3.
- 19) VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2011, 184 s. ISBN 978-80-247-3982-3.
- 20) VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2003, 140 s. ISBN 80-247-0463-3.

12 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Minihráště kategorie U7 – U9	s. 14
Obrázek č. 2 – Minihráště kategorie U10 – U11	s. 15
Obrázek č. 3 – Plán hráště mladších žáku	s. 16
Obrázek č. 4 – Fotbalová hrací plocha	s. 17

13 Seznam tabulek

Tab. 1 – Pohlaví respondentů	s. 49
Tab. 2 – Věk respondentů	s. 50
Tab. 3 – Délka trenérské praxe	s. 51
Tab. 4 – Stupeň kvalifikace	s. 52
Tab. 5 – Trénovaná kategorie	s. 53
Tab. 6 – Výkonnostní úroveň mužstva	s. 54
Tab. 7 – Tréninkové plány	s. 55
Tab. 8 – Dodržování periodizace tréninkového období	s. 56
Tab. 9 – Počet tréninkových jednotek týdně	s. 57
Tab. 10 – Dodržování základní stavby tréninkové jednotky	s. 58
Tab. 11 – Další turnaje v závodní sezoně	s. 59
Tab. 12 – Jiné tréninkové zatížení v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu	s. 60
Tab. 13 – Zaměření v rámci přechodného období	s. 61
Tab. 14 – Zaměření v rámci přípravného období I.	s. 62
Tab. 15 – Zaměření v rámci přípravného období II.	s. 63
Tab. 16 – Zaměření v rámci předzávodního období	s. 64
Tab. 17 – Zaměření hráčů v závodním období	s. 65
Tab. 18 – Nejčastěji používaná forma nácvičku	s. 66
Tab. 19 – Preferované útočné herní systémy u ml. a st. žáků	s. 67
Tab. 20 – Preferovaný způsob přihrávky u ml. přípravky	s. 68
Tab. 21 – Útočné herní kombinace	s. 69
Tab. 22 – Průběžné hodnocení výkonnosti hráčů	s. 70
Tab. 23 – Průběžné celkové hodnocení mužstva	s. 71
Tab. 24 – Kompenzační cvičení	s. 72
Tab. 25 – Regenerační prostředky	s. 73
Tab. 26 – Přejít do vyšší kategorie i s trenérem	s. 74
Tab. 27 – Preferované pohybové schopnosti u ml. hráče fotbalu	s. 75
Tab. 28 – Spolupráce mezi trenérem a rodiči	s. 76
Tab. 29 – tzv. Předsezonní schůzka s rodiči	s. 77

Tab. 30 – Jedno hřiště po celou dobu tréninku	s. 78
Tab. 31 – Různé velikosti míčů	s. 79
Tab. 32 – Každý hráč má k dispozici vlastní míč	s. 80
Tab. 33 – Tréninkové pomůcky	s. 81

14 Seznam grafů

Graf č. 1 – Pohlaví respondentů	s. 49
Graf č. 2 – Věk respondentů	s. 50
Graf č. 3 – Délka trenérské praxe	s. 51
Graf č. 4 – Stupeň kvalifikace	s. 52
Graf č. 5 – Trénovaná kategorie	s. 53
Graf č. 6 – Výkonnostní úroveň mužstva	s. 54
Graf č. 7 – Tréninkové plány	s. 55
Graf č. 8 – Dodržování periodizace tréninkového období	s. 56
Graf č. 9 – Počet tréninkových jednotek týdně	s. 57
Graf č. 10 – Dodržování základní stavby tréninkové jednotky	s. 58
Graf č. 11 – Další turnaje v závodní sezoně	s. 59
Graf č. 12 – Jiné tréninkové zatížení v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu	s. 60
Graf č. 13 – Zaměření v rámci přechodného období	s. 61
Graf č. 14 – Zaměření v rámci přípravného období I.	s. 62
Graf č. 15 – Zaměření v rámci přípravného období II.	s. 63
Graf č. 16 – Zaměření v rámci předzávodního období	s. 64
Graf č. 17 – Zaměření hráčů v závodním období	s. 65
Graf č. 18 – Nejčastěji používaná forma nácviku	s. 66
Graf č. 19 – Preferované útočné herní systémy u ml. a st. žáků	s. 67
Graf č. 20 – Preferovaný způsob přihrávky u ml. přípravky	s. 68
Graf č. 21 – Útočné herní kombinace	s. 69
Graf č. 22 – Průběžné hodnocení výkonnosti hráčů	s. 70
Graf č. 23 – Průběžné celkové hodnocení mužstva	s. 71
Graf č. 24 – Kompenzační cvičení	s. 72
Graf č. 25 – Regenerační prostředky	s. 73
Graf č. 26 – Přejít do vyšší kategorie i s trenérem	s. 74
Graf č. 27 – Preferované pohybové schopnosti u ml. hráče fotbalu	s. 75
Graf č. 28 – Spolupráce mezi trenérem a rodiči	s. 76

Graf č. 29 – tzv. Předsezonní schůzka s rodiči	s. 77
Graf č. 30 – Jedno hřiště po celou dobu tréninku	s. 78
Graf č. 31 – Různé velikosti míčů	s. 79
Graf č. 32 – Každý hráč má k dispozici vlastní míč	s. 80
Graf č. 33 – Tréninkové pomůcky	s. 81

15 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Mezocyklus – květen 2009¹³¹

Příloha č. 2 – Denní plán fotbalové přípravy¹³²

Příloha č. 3 – Denní plán žáků U15 1. FK Příbram¹³³

Příloha č. 4 – Denní plán dorostu U19 1. FK Příbram¹³⁴

Příloha č. 5 – Zpráva o utkání¹³⁵

Příloha č. 6 – Seznam hráčů¹³⁶

Příloha č. 7 - Starší žáci na mistrovství České republiky¹³⁷

Příloha č. 8 – Dotazník

Příloha č. 9 – Osnova rozhovoru

¹³¹ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

¹³² Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

¹³³ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

¹³⁴ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

¹³⁵ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

¹³⁶ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

¹³⁷ Na základě podkladů od Mgr. Antonína Baráka, trenéra mládeže v 1. FK Příbram

MEZOCYKLUS – KVĚTEN 2009.

1. PÁ	VOLNO	
2. SO MU TÁBOR - 95	3 : 4	TÁBOR
3. NE MU Č. BUDĚJOVICE – 94	1 : 1	MLADÉ
4. PO VÝBĚR KÁCOV		
5. ÚT VÝBĚR KÁCOV		KÁCOV
6. ST MU 94 – HOŘOVICE	10 : 0	UT FK
7. ČT	VOLNO	
8. PÁ TURNAJ SLIVICE 95	1. MÍSTO	MILÍN
9. SO MU SLAVIA – 95	2 : 3	PODLESÍ
10. NE	VOLNO	
11. PO TJ	15,00 – 16,30	FK
12. ÚT TJ	15,30 – 17,00	FK
13. ST TJ	14,00 – 15,30	FK
14. ČT	VOLNO	
15. PÁ TJ	14,00 – 15,30	FK
16. SO MU ML. BOLESLAV – 94	2 : 0	BOLESLAV
17. NE	VOLNO	
18. PO	VOLNO	
19. ÚT KOUBA CUP		
20. ST KOUBA CUP		
21. ČT KOUBA CUP		TŘEBÍČ
22. PÁ	VOLNO	
23. SO MU 95 – PÍSEK	1 : 0	PODLESÍ
24. NE MU 94 – PARDUBICE	1 : 0	FK
25. PO	VOLNO	
26. ÚT TJ	15,30 – 17,00	FK
27. ST MU BOHEMIANS – 94	5 : 1	BOHEMKA
28. ČT	VOLNO	
29. PÁ	VOLNO	
30. SO TURNAJ HOLLAGE		
31. NE TURNAJ HOLLAGE	10. MÍSTO	HOLLAGE

Příloha č. 2 – Denní plán fotbalové přípravy 1. FK Příbram

DENNÍ PLÁN

Datum: 4. 10. 2012 (12)

Zaměření: DOHTBOVÉ HRAT - HCS, 1:1, NÁCVIK - PRŮTÍKAT



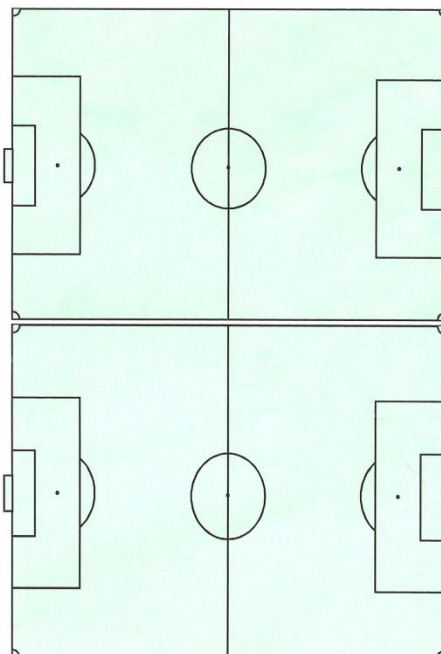
	Čas	Cvičení	Organizace	Poznámky
Úvodní část	7H 4'	NA ZVLÁSTA - NÁPODOBN DOHTBOV, ZVLKET, PŘÍKAT MÍČE (SLOU, HAD, LOKAB, ŽEB, OPICE) KRAAI, PAVOLUKI, ŽABY	7LOCHA 15 X 15m, HROHA DŮE	POUVAČET - DOČEKAT ŽE
Přípravná část	7H 2X3 2X3	NA VLA - POUVAČET OHOUT, PŘÍKAT MÍČE DYNAMICKÉ CVIČENÍ (STAEŠINK?)	2 SKUPINY, 7LOCHA 15 X 15m	
Hlavní část	7C 10' 7CH H 10' 7C 10' 7CH H 5' 7H 5' HC 6'	VEDENÍ MÍČE VE SLALOMECH - HLAVA SOUTĚŽ - DOČEKAT - OŘE NOHT SILA - BORDINACE - PÁSEY - MÍČ U BEDE PLAŠETY → VEDENÍ MÍČE, OBOHALENI ROUKŘE, PŘEVLETI NÁCVIK PŘÍKAVŮ (PŘÍMÝ HRAT) - S MŘEVNÍ MÍČE V BUCE KRAAI → BUBAL 1:1, MÍČ U BEDE, KLAHNY DOHTBO HRA 1:1 S MALÝMI OBANLAMI HRA S ŽELEVNÍM 3:3 + NARÁŽEČI NA KĚNTĚCH STRANÁCH	3 SKUPINY (4), 7LOCHA 10 X 20m 70 - 4 X 75 - 2 DVOUČICE, 7LOCHA 30 X 15m 2 SKUPINY (6), 7LOCHA 15 X 15m DVOUČICE, 7LOCHA 5 X 2m 2 KRAAI, HRÁŠTĚ 15 X 8m 2 SKUPINY (6) HRÁŠTĚ 10 X 15m HRÁŠTĚ 15 X 10m, 12 - 1' 10 - 1' 75 - 3	TŘE, METT PÁŠET OŘ KIMOKA OBANŮČE (12), KĚKMET, TEUSABT MALE MÍČE „2“, „3“, VOLES DRAKOV MÍČE METT 4 MALE DRANKT, TŘEČE (8), METT METT
Závěrečná část				

Příloha č. 3 – Denní plán žáku U15 1. FK Příbram

datum: 25. 2. 2013

1. FK Příbram
A žáci U 15

čas	PH	Obsah, zaměření TJ	Organizace	Hřiště	IZ, IO, PS
17	18	síla + rychlost, hry s přečíslením		UT	
pomůcky: míče, rozlišovány, mety,					
	část	MOF	obsah	organizace	
PČ	HC		Coerver se situacemi 2 : 1, 2 obránci za sebou důraz na tajming obcházení a narážky	3 skupiny (6) plocha - 30 x 20m	IZ - 3' PS - 4'
	ST		dynamický strečink	hromadně	4 x 2' 20'
pomůcky: judo pásky, tyče (8), mety, míče, v. brány,					
HČ	SC		kilky s judo pásky	dvojice	PO-10
	20'		lavičky s abdukci dolních končetin přetahy zády k sobě v sedě, odsakované trakaře	plocha 30x30m	PO - 5 PS - 5
	PH		Hra gladiátor 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4	2 brankaři hřiště 25 x 15m	IZ - 30'' IZ - 45'' IZ - 1'
	20'				
PC			Rychlost s míčem - převzetí v pohybu, driblíng ve slalomu, obcházení soupeře, střelba	2 brankaři 2 skupiny	PS - 4 PO - 5
	15'				
PH			Hra 3 : 2 po střelbě dvou hráčů	2 brankaři hřiště 30 x 20m	IZ - 45'' 75'
	15'				
ZČ	5'	Vyklusání			
				celkový čas:	95'
Poznámky					

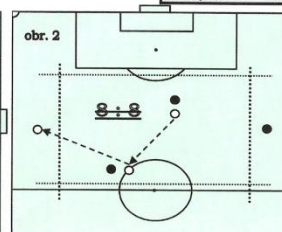
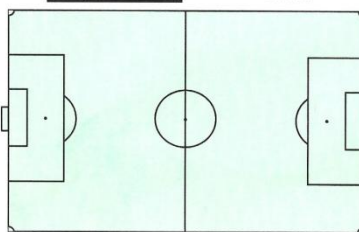
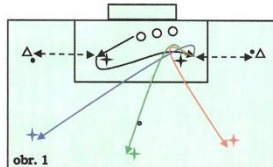


Příloha č. 4 – Denní plán dorostu U19 1. FK Příbram





datum:
16. 8. 2011

1. FK Příbram
A dorost U19

č.tr.	den	trénink, zaměření	čas, místo	UMT	č.tr.	den	trénink, zaměření	čas, místo	UMT		
42	ÚT	síla, rychlost, koordinace	10,00	UMT	43	ÚT	herní - kondiční	15,00	UMT		
	část	obsah	čas			část	obsah	čas			
	R	rozběhání, protažení P11+ - běhy gymnastika šlaha - úpoly	5' 10' 10' 10'	35'		R	indí rozběhání, protažení házená, hra - 2 mužstva, hř. 30x20 3 x 5' gól - hlavou, volej, z 1. rozvícení, protažení	5' 25' 30'			
	org.	1), 3), 5) společně 2), 4), 6) 2 mužstva				org.	2 mužstva				
	HC	1) 1 : 1 s dohrávkou 2 : 2 4 malé branky, hř. 20 x 15 2) rychlost s míčem IZ - 6'' IO - 1 : 16 PO - 4 x 2 3) 2 : 2 4 malé branky, hř. 25 x 20 4) posilování - 4 stanoviště břicho, skoky, Anglič., kliky - IZ IO - 10-15'' 5) 4 : 4 + volný hráč - hř. 30 x 20 2 x 8' IZ - 1' IO - 1 : 1 PO - 8 4 malé branky, hř. 25 x 20	10' 10' 10' 5' 20'	obr. 1 55'		HC	1) 9 : 9 - omezení, volní hráči hř. 50x40 4 x 10'	50'	obr. 2 50'		
	Z	vyklusání, protažení	10'			Z	vyklusání, protažení indí REGE - bazén plavání, vířivka, pára	10'	10'		
				16 hráčů + 2brankáři	celkový čas: 100'					18 hráčů	celkový čas: 90'



Příloha č. 5 – Zpráva o utkání

ZPRÁVA O UTKÁNÍ			Soutěž: ŽL	Kolo: 22.
M - mistrovské	P - přátelské	Po - pohárové	Př. - přípravné	T - turnaj
Soupeř: FK Teplice		Výsledek: 2 : 3		
Konaná dne: 26. 4. 2009	Po	Čt	Pá	So
Na hřišti: FK Příbram	Š - škvára	UT - tráva	P - písek	
Počasí:				
Rozhodčí:				
 SESTAVA A HODNOCENÍ HRÁČŮ 				
1. POLOČAS	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Kukla 2</div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Lukeš 3</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Cafi 6</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Bartoš 3</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Šigi 5</div>
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Půža 4</div>	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Kili 5</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Mang 3</div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Brandy 5</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Duši 5</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Muzi 4</div>
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Kožma 5</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Domi 6</div>	
Střídání - MIN.	Odstoupil	Nastoupil	 Branky	 Minuta
15'	Bárt	Půža	Brandy (Domi)	20'
55'	Mang	Duši	Kožma (Šigi)	47'
		Šima		
		Kóča		
FK PŘÍBRAM	Střely na branku	Střely mimo branku	ROHY	ST. SITUACE
			3	4
soupeř			5	4
Hodnocení utkání :				
<p>Začátek utkání jsme hrubě podcenili a tvrdě jsme zato pikali. Asi v 10' vystřelil soupeř asi z 20m, Cyril podcenil a od tyče padl gól. Minutu poté chtěl Bárt zahrát malou domu a našel do vyložené šance. Zlepšili jsme hru a snížili Brandym po zatažení Domiho. Po poločase to vůbec nebylo špatné a po standartce dal hlavou Kožma. Do minuty také po SS soupeř vstřelil na konečných 2 : 3.</p>				

Příloha č. 6 – Seznam hráčů

Příloha SpSM č.5a

Seznam hráčů 1. FK Příbram						
kteří se během minulých 2 let objevili v reprezentačních výběrech, v 1. a ve 2. lize dospělých k datu 30. 9. 2011						
Jméno a příjmení	Rok narození	Kategorie reprezentace	Počet startů	Statut hráče	V klubu od...	Z klubu
Reprezentační výběry ČR						
Petr Rys	1996	U - 16		kmenový	2001	
Dominik Mašek	1995	U - 16	4	kmenový	1999	
Antonín Barák	1994	U - 16, U - 17		kmenový	1999	
Michal Dvořák	1994	U - 16, U - 17		hostování	2009	FK Sedlčany
Ondřej Cafourek	1994	U - 16		kmenový	1999	
Cyril Kukla	1994	U - 16, U - 17		kmenový	2002	
Filip Řezáč	1993	U - 16		kmenový	1999	
Jan Mára	1993	U - 16		kmenový	1999	
Ondřej Šípek	1993	U - 16		kmenový	1999	
Martin Krameš	1993	U - 16, U - 17		kmenový	1999	
Pavel Pilík	1992	U - 16, U - 17, U - 18, U - 19		kmenový	1998	
Antonín Fantiš	1992	U - 16, U - 17, U - 18, U - 19		kmenový	2000	
Milan Mišůn	1990	U - 16, U - 17, U - 18, U - 19		kmenový	2002	
Tomáš Wágner	1990	U - 21		kmenový	1996	
Tomáš Pilík	1988	U - 21		kmenový	1995	
Aleš Matějů	1996	U - 16		hostování	1996	FK Rosovice
I. a II. Gambrinus liga						
František Rajtoral	1986	Ostrava, Plzeň				
Petr Javorek	1986	Hlučín, Sezimovo Ústí				
Tomáš Pilík	1988	Příbram				
Pavel Pilík	1992	Příbram				
Tomáš Wágner	1990	Příbram				
Martin Šlapák	1987	Příbram				
Jan Vošahlík	1988	Jablonec				
Jakub Rezníček	1988	Mladá Boleslav				
Antonín Fantiš	1992	Příbram, Ostrava				
Stanislav Nohýnek	1983	Příbram				
Michal Macek	1981	Příbram				
Jan Riegel	1980	České Budějovice				
Miroslav Slepíčka	1981	Sparta				
Tomáš Zápotočný	1981	Sparta				

Rok 2010



Družstvo starších žáků školy po mistrovství ČR v malé kopané v Jičíně, kde skončilo na 2. místě. Po stranách trenéři Mgr. Antonín Barák a Mgr. Jan Pechlák – ředitel školy. V první řadě nalevo je Dominik Mašek vyhlášený 2x po sobě nejlepším fotbalistou v kategorii mladšího dorostu v ČR.

Příloha č. 8 – Dotazník

Vážení trenéři,

jmenuji se Natálie Pazderová a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání, základy společenských věd se zaměřením na vzdělání.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění dotazníku, který bude podkladem k mé bakalářské práci na téma: „, Trénování mládežnického fotbalu v Příbrami.“

Dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pouze k mé bakalářské práci.

S případnými nejasnostmi se na mě můžete obrátit na emailové adrese:

NataliePazderova@seznam.cz

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu při vyplnění dotazníku.

Zvolenou odpověď označte

1) Pohlaví:

žena

muž

2) V jakém rozmezí se pohybuje Váš věk?

do 30 let

41 – 45 let

31 – 35 let

46 – 50 let

36 – 40 let

51 let a více

3) Jak dlouho se již trénování věnujete? (délka praxe)

- 0 – 5 let 6 – 10 let
 11 let a více

4) Jaký je Váš stupeň kvalifikace?

- Licence „C“ UEFA profesionální licence
 UEFA „B“ licence Profesionální trenér ČMFS
 UEFA „A“ licence Trenér mládeže ČMFS
 jiné.....

5) Jakou kategorii trénujete?

- Mladší přípravek, U7 – U9 Starší žáci, U14 – U15
 Starší přípravek, U10 – U11 Mladší dorost, U16 – U17
 Mladší žáci, U12 – U13 Starší dorost, U19

6) Jaká je výkonnostní úroveň Vašeho týmu, jakou kategorii hrají?

- Česká liga SCM – skupina A
 Česká liga SCM – skupina B
 Okresní přebor
 jiné.....

7) Jakou metodu při plánování tréninkové činnosti využíváte?

- Plán perspektivní – víceletý Plán tréninkové jednotky
 Plán roční Plán měsíční

8) Dodržujete periodizaci tréninkového období – *přechodné, přípravné I., přípravné II., předzávodní, závodní*?

Ano, dodržuji

Ne, nedodržuji

9) Kolik tréninkových jednotek mají fotbalisté týdně?

3

4

5 a více

10) Dodržujete základní stavbu tréninku - *úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část*?

Ano, dodržuji

Ne, nedodržuji

11) Zúčastňují se hráči v herní sezoně ještě jiných dalších turnajů?

Ano, zúčastňují se

Ne, nezúčastňují se

12) Liší se obsah tréninkového zatížení v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu?

Ano, liší se

Ne, neliší se

13) Na co se hráči zaměřují v rámci přechodného období? (je možné označit více odpovědí)

Regenerace organismu, obnova sil

Silové schopnosti

Vytvrlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti

Technická příprava

Taktická příprava

14) Na co se hráči zaměřují v přípravném období I.? (je možné označit více odpovědí)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Regenerace organismu, obnova sil | <input type="checkbox"/> Silové schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Vytrvalostní schopnosti | <input type="checkbox"/> Rychlostní schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Technická příprava | <input type="checkbox"/> Taktická příprava |

15) Na co hráči zaměřují v přípravném období II.? (je možné označit více odpovědí)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Regenerace organismu, obnova sil | <input type="checkbox"/> Silové schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Vytrvalostní schopnosti | <input type="checkbox"/> Rychlostní schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Technická příprava | <input type="checkbox"/> Taktická příprava |

16) Čemu se hráči věnují v rámci předzávodního období? (je možné označit více odpovědí)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Regenerace organismu, obnova sil | <input type="checkbox"/> Silové schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Vytrvalostní schopnosti | <input type="checkbox"/> Rychlostní schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Technická příprava | <input type="checkbox"/> Taktická příprava |

17) Na co se hráči soustředí v závodním období? (je možné označit více odpovědí)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Regenerační a udržovací trénink | <input type="checkbox"/> Silové schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Vytrvalostní schopnosti | <input type="checkbox"/> Rychlostní schopnosti |
| <input type="checkbox"/> Technická příprava | <input type="checkbox"/> Taktická příprava |

18) Jakou formu nácviku nejčastěji využíváte při tréninku?

- Skupinová Hromadná
 Individuální

19) Jaké útočné herní systémy upřednostňujete například u mladších a starších žáků?

- Kombinovaný Postupný
 Protiútok

20) Jaký způsob přihrávání byste preferovali při nácviku u mladší přípravky?

- Přímý nárt Vnitřní nárt
 Vnější nárt jiné.....

21) Kterou útočnou herní kombinaci byste doporučil pro překonání odporu soupeře, aniž by došlo k osobnímu souboji? (je možné označit více odpovědí)

- Kombinace založená na přihrávce
 Kombinace založená na výměně místa
 Narážička

22) Provádíte jako trenér průběžné hodnocení výkonnosti jednotlivých hráčů?

- Ano Ne

23) Zaznamenáváte si průběžně celkovou výkonnost vašeho mužstva?

- Ano Ne

24) Věnujete se s hráči po zatížení určitým kompenzačním cvičením?

Ano

Ne

25) Jaké regenerační prostředky nejčastěji používáte? (je možné označit více odpovědí)

Bazén – plavání, pára

Masáž, včetně automasáže

Jiný sport než fotbal

jiné.....

26) Pokud hráči přechází do vyšší kategorie, věnuje se jim stále stejný trenér?

Ano

Ne

27) Jakých pohybových schopností si všímáte u mladších hráčů fotbalu?

Vytrvalost

Rychlost

Koordinace

Síla

jiné.....

28) Dochází mezi Vámi a rodiči vašich svěřenců ke spolupráci?

Ano

Ne

29) Provádíte tzv. Předsezonní schůzku s rodiči, kde jim vysvětlíte svou filozofii koučování atd.?

Ano

Ne

30) Mají hráči k dispozici celé hřiště po dobu tréninku?

Ano

Ne

31) Máte k dispozici různé velikosti míčů, odpovídající věku hráčů?

Ano

Ne

32) Má každý hráč při tréninkové jednotce k dispozici vlastní míč?

Ano

Ne

33) Máte při TJ k dispozici pomůcky, jako jsou překážky, kužele, tyče nebo zdi?

Ano, i jiné další pomůcky

Ne

Příloha č. 9 – Osnova rozhovoru

- Kdo zavedl v Příbrami mládežnický fotbal?
- Kdy byl mládežnický fotbal zaveden?
- Kde mladí hráči dříve trénovali?
- Jak často hráči trénovali?
- Navázal někdo na zakladatele příbramského mládežnického fotbalu?
- Má mládežnický fotbal v Příbrami úspěch?