



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Přehledová studie technicko-taktické přípravy v mladší a starší  
přípravce**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Mario Buzek, CSc.**

Vypracoval:

**Pavel Konopík**

Praha, duben 2014

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce, ani její podstatná část, nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

### Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

Rád bych na tomto místě poděkoval PhDr. Mario Buzek, CSc. za ochotu, pomoc a konstruktivní kritiku při psaní diplomové práce. Zároveň bych chtěl poděkovat svým rodičům, celé své rodině a přátelům za ustavičnou podporu a pomoc při studiu. V neposlední řadě patří poděkování také trenérovi přípravkových kategorií FC Viktoria Plzeň Radkovi Votípkovi, od kterého jsem se dozvěděl spoustu zajímavých informací a získal většinu svých zkušeností.

## **Abstrakt**

V současné době se neustále snažíme vychovávat kvalitní hráče pro juniorské a seniorské soutěže. Základ pro kvalitní výkonnost hráče však vzniká již na počátku sportovní přípravy. Proto se tato práce věnuje technicko-taktické přípravě hráčů v mladších a starších přípravkách, kde se hráči seznamují s fotbalovým prostředím a učí se základním herním dovednostem. Získané informace jsou zpracovány v přehledové studii a seznamují čtenáře s problematikou tréninku mladých hráčů.

**Název:** Přehledová studie technicko-taktické přípravy v mladší a starší přípravce.

**Cíle:** Cílem mojí diplomové práce je shromáždit informace o technicko-taktické přípravě u mladších a starších přípravek a shrnout je v této práci tak, aby poskytly výchozí podklady začínajícím i současným trenérům, kteří se věnují těmto kategoriím. Nedílnou součástí práce je porovnání výchovy mladých hráčů u nás a ve světových klubech.

**Metody:** Diplomová práce je napsána formou systematického přehledu. Pro získání dat byla použita metoda sekundární analýzy a kvantitativní obsahové analýzy. Při zpracování vychází práce z navrženého kategoriálního systému a vytvořené typologie.

**Výsledky:** Studium literatury, odborných časopisů a internetových zdrojů jsem získal jednotlivé informace týkající se technicko-taktické přípravy. Informace jsem zpracoval a utřídil do přehledové studie, která řeší vybrané faktory technické a taktické přípravy, ale i například výběru talentů ve světových klubech, nebo nových metod sloužících k rozvoji pohybových dovedností hráčů.

**Klíčová slova:** mládež, trénink, technika, taktika, fotbal.

## **Abstract**

At present we are constantly striving to rise good players for the junior and senior competitions. Basis for good performance players are formed early in sport training. Therefore, this work deals with the technical and tactical preparation of players in younger and older prepare, where players are introduced to the football environment and teaches the basic skills of the game. Acquired informations are processed in a review study and familiarize the reader with the issue of the training of young players.

**Title:** Review study of technical-tactical training in younger and older prepare

**Objectives:** The aim of my thesis is to collect information about the technical and tactical training for younger and older prepare, and summarized information in this work to provide the starting material for aspiring and current coaches, who are working with these categories. An integral part of the work is to compare the education of young players in our country and world clubs.

**Methods:** The theses is written in the form of systematic review. For obtain data was used methods of secondary analysis and quantitative content analysis. In processing of work is based on the creation of category system and typology.

**Results:** The study of literature, journals and online resources I received an individual informations regarding the technical and tactical training. I compiled informations and ideas into a review study, which resolves factors of the technical and tactical training, but also the selection of talent in world clubs, or new methods for development of motor skills of players.

**Keywords:** Youth, training, technique, tactic, football

## OBSAH

Úvod.....	10
1. Teoretická východiska práce .....	12
1.1 Ontogeneze hráčů v přípravných kategoriích.....	12
1.1.1 Sportovní příprava dětí.....	12
1.1.2 Cíle sportovní přípravy dětí .....	12
1.1.3 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí od 7 do 11 let .....	13
1.1.4 Charakteristika vývoje hráčů v kategorii přípravek.....	15
1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti.....	17
1.2.1 Motorické učení .....	17
1.2.2 Fáze motorického učení .....	17
1.3 Faktory sportovního výkonu .....	20
1.3.1 Charakteristika fotbalových dovedností.....	20
1.3.2 Technická příprava .....	20
1.3.3 Taktická příprava.....	21
1.4 Trenér a tréninkový proces.....	21
1.4.1 Osobnost trenéra .....	21
1.4.2 Typologie trenéra.....	22
1.4.3 Souhrn požadavků na trenéra.....	23
1.4.4 Didaktické styly .....	23
2. Cíl a úkoly práce.....	26
2.1 Hlavní cíl.....	26
2.2 Úkoly práce .....	26
3. Metodika diplomové práce .....	27
3.1 Systematický přehled .....	27
3.2 Sekundární analýza.....	27
3.3 Kvantitativní obsahová analýza.....	27
3.4 Dokumenty a fyzická data.....	28
3.5 Návrh kategoriálního systému a vytváření typologií.....	29
3.6 Postup zpracování .....	29
4. Výzkumná část.....	31
4.1 Hra jako základní prvek rozvoje .....	31
4.2 Všestranný rozvoj.....	32
4.2.1 Atletika .....	32
4.2.2 Gymnastika .....	32
4.2.3 Basketbal .....	33
4.2.4 Úpoly .....	33
4.2.5 Volejbal.....	33
4.3 Technická složka sportovní přípravy .....	34
4.3.1 Herní činnosti jednotlivce.....	34
4.3.2 Tvorba skupin dle somatotypu a biologického věku.....	36
4.4 Taktická složka sportovní přípravy .....	36
4.4.1 Individuální taktika.....	36
4.4.2 Skupinová taktika.....	38
4.4.3 Týmová taktika.....	39



4.5	Malé formy fotbalu .....	40
4.5.1	Výhody malých forem fotbalu .....	41
4.5.2	Počet hráčů a Rozměry hrací plochy v České republice .....	41
4.5.3	Počet hráčů a Rozměry hrací plochy v zemích Evropy a USA .....	43
4.6	Vztah rodiče - trenér.....	45
4.7	Struktura věkových kategorií a výběr talentovaných jedinců v zemích Evropy .....	46
4.8	Metody a programy sloužící k rozvoji technicko-taktické přípravy.....	48
4.8.1	Coerver Coaching .....	48
4.8.2	Life kinetic.....	49
4.8.3	Soccer eyeQ .....	50
4.8.4	CogiTraining .....	51
4.8.5	SenseBall.....	51
5.	Diskuse .....	52
6.	Závěr.....	58
7.	Přehled použité literatury .....	60
	Přílohy .....	68
	Seznam obrázků.....	68

## ÚVOD

Fotbal je v současnosti nejpopulárnější a bezpochyby nejoblíbenější kolektivní hrou na celém světě. Z toho důvodu se mu věnuje čím dál tím více lidí, jak dospělých, tak i dětí. Neexistuje snad jediné místo na planetě, kde by se fotbalu alespoň někdo nevěnoval. Ve městech, na vesnicích, na plážích, ale i v horských oblastech. Fotbal se dá hrát prakticky všude, a jediné, co k tomu potřebujete, je fotbalový míč a láska k tomuto sportu. To, že se fotbalu začíná věnovat stále více mladých hráčů, je dobrým předpokladem pro rozšíření a zkvalitnění sportovní základny tohoto kolektivního sportu. Fotbal je sportem číslo jedna téměř na celém světě. To je důležitým aspektem při rozhodování rodičů, jakému sportu se bude jejich dítě věnovat. I když se neustále zvětšuje konkurence v podobě jiných sportů jako je florbal, volejbal, nebo hokej, fotbal se stále drží na pomyslné špičce sportů, které chtějí mladí sportovci provozovat.

Dnes už není fotbal pouze volnočasovou zábavou nebo koníčkem, ale na profesionální úrovni se stává velkou silou na poli ekonomickém. Množství peněz, investovaných do přípravy klubů a zázemí jednotlivých týmů, se přímo odráží v kvalitě přípravy hráčů. Za posledních několik let se sportovní příprava hráčů fotbalu neustále posouvá. Je kladen důraz na rychlost, sílu, ale i technické nebo taktické složky sportovního výkonu. Celý tento proces přípravy začíná právě u nejmladších kategorií. To si v dnešní době uvědomuje stále více trenérů, a proto se v mnoha sportovních oddílech začíná pracovat s dětmi od jejich nejtělejšího věku. Díky novým poznatkům a neustálému hledání nových tréninkových postupů dochází k ustálení zásad využívaných při tréninku mladších a starších přípravků. Uvědomění si, že technika a ovládání míče by měly být náplní tréninkové přípravy těchto mládežnických kategorií, je v dnešní době tím nejlepším odrazovým můstkem pro kvalitní tréninkový proces a přípravu budoucího hráče. Přípravě mladých fotbalistů se však věnují z převážné většiny amatérští trenéři z řad tatínků, mající své vlastní zkušenosti načerpané z dob, kdy sami hrávali fotbal. Dnešním trendem, který se začíná v klubech prosazovat, je dosazení kvalifikovaných trenérů, kteří se plně orientují v problematice sportovní přípravy dětí a mládeže.

Tato práce by měla seznámit trenéry fotbalu s vývojem přípravy mladších a starších přípravků, jaké jsou současné trendy a metody pro zkvalitnění technicko-taktické složky sportovní přípravy a jak jsou využívány ve špičkových klubech u nás, ale i po celém světě.

Pomůžte jim se orientovat nejen v obsahu a formě tréninkového procesu, ale i ontogenezi motoriky a zákonitostech motorického učení.

# **1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE**

## **1.1 Ontogeneze hráčů v příprakových kategoriích**

### **1.1.1 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ**

Jedná se o nejúčinnější formu tělesné výchovy mládeže. Sportovní přípravou chápeme jako pedagogický proces respektující všechny zákonitosti vývoje mladého organismu. Jeho cílem je perspektivní výchova jedinců schopných podávat vysoký výkon v dané sportovní disciplíně (Navara, 1966).

Podle Fajfera (2005) představuje tělesná výchova nejdůležitější formu motorického učení a kultivace jedince po pohybové stránce. Jedná se o hlavní zdroj námětů a poznatků, týkající se zdraví, rekreace, ale i sportovního vyžití. Žáci mohou zdokonalovat své pohybové schopnosti a dovednosti, naučí se uplatňovat naučené dovednosti v různých situacích a prostředí, zvykají si na určité sociální role související se sportovním prostředím (potřeba rychlého rozhodování, tvořivosti, kooperace atd.).

Dle Dovalila (2002), by trenéři měli respektovat věkové zvláštnosti svěřenců, které jsou dány vývojovými zákonitostmi. Netýkají se pouze psychiky jedince, ale i tělesného vývoje. Proto je nutné volit správně metody a formy výuky. Pokud stanovená specifika trenér nedodrží, může to u svěřence vést až k poškození organismu (zranění, vznik dysbalancí atd.).

Sportovní trénink je podle Votíka (2005) procesem dlouhodobým. Lze obecně říci, že od počátku sportovní přípravy k dosažení maximální výkonnosti v daném sportovním odvětví, odpovídá přibližně 10 let života. Věkové rozmezí určující období vrcholové výkonnosti se liší u každého sportu. U fotbalu se jedná o období v rozmezí 22-28 let.

### **1.1.2 CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ**

I přes to, že budeme dodržovat jednotlivé zákonitosti související s vývojem jedince, dílčí cíle a úkoly sportovní přípravy se v jednotlivých věkových obdobích mění. Názvy jednotlivých etap se v literatuře mírně liší, ale v obsahu jednotlivých etap se shodují. Podle Dovalila (2002) lze rozdělit sportovní přípravu na tyto etapy:

- Etapa sportovní před-přípravy (všestrannost)
- Etapa základního tréninku (všestrannost spojená úzce s konkrétním sportem)

- Etapa specializovaného tréninku (specializace na konkrétní sportovní odvětví)
- Etapa vrcholového tréninku (specializace a rozvoj výkonnosti na maximální úrovni)

Podle Periče (2008) nelze jednoznačně stanovit jednotlivé cíle sportovní přípravy u mladých sportovců. Stanovuje proto tyto hlavní priority, které je nutné ve sportovní přípravě dodržet:

- Nepoškodit děti

Neměli bychom děti zatěžovat způsobem takovým, který by jim mohl způsobit fyzické nebo psychické problémy, které by je mohly v pozdějším věku omezit v dalším vývoji. K fyzickým problémům můžeme zařadit problémy související s vytvářením svalových dysbalancí, chybnému zakřivení páteře, ale i třeba únavové zlomeniny. K psychickým poruchám patří stavy úzkosti, deprese a s nimi související ztráta motivace.

- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě

Pokud docílíme toho, aby si děti sami o sobě uvědomovaly důležitost pohybové aktivity, můžeme u nich v budoucnu zamezit vzniku některých civilizačních chorob. K civilizačním chorobám patří například problémy s obezitou, vysokým krevním tlakem nebo s nebezpečně vysokou hladinou cholesterolu. Tyto problémy jsou z větší části problémem dospělé populace, ale pozitivním působením na mladé sportovce můžeme docílit toho, že u nám svěřených jedinců v budoucnu nedojde k rozvinutí těchto chorob.

- Vytvořit základy pro pozdější trénink

Neustálým opakováním naučených pohybových dovedností stimulujeme práci centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Mnoho sportovních dovedností je velmi obtížných a vyžadují dokonalé zvládnutí. Toho nedocílíme jinak, než neustálým opakováním a tréninkem.

### **1.1.3 VĚKOVÉ A VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ OD 7 DO 11 LET**

Vývoj člověka neprobíhá nikdy rovnoměrně. V průběhu několika let nastávají vždy určité změny, ovlivňující vývoj jedince. Určité anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti, jsou proto v jednotlivých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Dalo by se říci, že se jedná o zákonitosti, které vymezují jednotlivá

období vývoje člověka. Je tedy nutné znát a dodržovat vývojové zákonitosti, odpovídající věkovým obdobím. Liší se v několika oblastech. K hlavním oblastem patří hlavně tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj (Perič, 2012).

### **TĚLESNÝ VÝVOJ**

Období mladšího školního věku (6-12 let) se vyznačuje pozvolným a téměř pravidelným růstem, na rozdíl od období puberty, kdy dochází k růstu nerovnoměrnému. S tím souvisí i to, proč je toto období také nazýváno zlatý věk motorického učení. Toto období je velmi vhodné pro zdokonalování koordinačních schopností. To se týká hlavně osvojení si dovedností s míčem a získání prostorové orientace v herních situacích. Proto by největší část tréninkového procesu měla být tvořena nácvikem a zdokonalováním individuálních herních činností jednotlivce. Toho docílíme správnou volbou průpravných her a herních cvičení s důrazem kladeným na výše zmíněné činnosti (Buzek, 1999).

### **PSYCHICKÝ VÝVOJ**

Psychický vývoj také neprobíhá rovnoměrně. Dítě je potřeba neustále upoutávat a získávat si jeho pozornost. Je nutné neustále obměňovat jednotlivá cvičení a prováděnou pohybovou činnost. Pokud činnost trvá příliš dlouho, začínají se děti nudit, úroveň jejich pozornosti klesá a začínají zlobit. Proto by mělo být cílem trenéra zaujmout, ať už pestrostí cvičení, nebo třeba i krátkou motivační řečí. S vývojem jedince tento efekt polevuje, děti se učí svoji pozornost ovládat a déle se tak soustředit na prováděnou činnost (Buzek, 1999).

Myšlení, včetně herního, se vyvíjí od myšlení konkrétního k abstraktnímu. Proto je zapotřebí u dětí mladšího školního věku volit jednoduchá cvičení, doprovázená kvalitní ukázkou nebo stručným a jednoduchým vysvětlením. Tohoto postupu využijeme při učení základních herních dovedností a manipulaci s míčem. Nízká úroveň myšlení se mimo jiné projevuje také v taktickém jednání. I jednoduché herní kombinace jsou nad jejich mentální, nikoli pohybové vlastnosti. V tréninkovém cvičení konkrétní situaci zvládnou, ale ve hře nedokáží na aktuální situaci reagovat správně zvoleným řešením (Buzek, 1999).

### **VÝKONNOSTNÍ VÝVOJ**

U mladých hráčů neprobíhá výkonnostní vývoj stále jen strmě vzhůru. V některých případech jsou jejich výkyvy sportovní formy výraznější, než u dospělých. Zopakování kvalitního výkonu v několika se opakujících dnech nevyklučuje možnost, že tomu v dalších dnech nebude právě naopak. Ne vždy je však snadné určit příčinu těchto výkyvů. Může se

jednat o jednoduchá vysvětlení typu onemocnění, únavy z cestování nebo ze školy, nedostatku spánku. Může se však také jednat o stav, kdy dochází k reakci na neúspěšnost pohybového učení nového pohybového vzorce, nebo ustrnutí výkonnosti, nazývaného plató efekt. Překonání těchto problémů vyžaduje trpělivost trenéra, ale i hráče, kterého se to týká (Buzek, 1999).

#### **1.1.4 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE HRÁČŮ V KATEGORII PŘÍPRAVEK MLADŠÍ PŘÍPRAVKY (7-9 LET)**

Charakteristika věkového období: 2. a 3. třída podle Votíka (2003):

- Růstové změny, přírůstky s přibývajícím věkem jsou rovnoměrné
- Vstupem do školy se výrazně mění denní i pohybový režim
- Období zpomalení růstu jako přípravy na pubertu
- Nervosvalová koordinace dosahuje vysoké úrovně
- Intenzivní rozvoj koordinačních schopností
- Velký předpoklad pro motorické učení při dynamickém cvičení bez dlouhých odpočinkových fází
- Zvládnutí náročnějších cvičení s rychlým spádem a odpovídajících možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků
- Přejít od fantazie k realitě, malá schopnost sebekritiky
- Citlivé období na rozvoj koordinačních schopností, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti pohybů
- Období postupné socializace a začátek osamostatňování
- Objevuje se impulsivnost a malá vůle
- Období konkrétního chápání, abstraktní chápání je malé, myšlení se soustřeďuje na jednotlivost, souvislosti unikají
- Zdokonaluje se funkce srdečně-cévního systému a zvětšuje se vitální kapacita plic
- Velké rozdíly mezi biologickým a kalendářním věkem

- Malá schopnost soustředit se, impulsivnost, přechody od radosti k smutku a naopak, slabě je vyvinuta vůle

### STARŠÍ PŘÍPRAVKY (10-11 LET)

Charakteristika věkového období: 4. a 5. třída podle Votíka (2003):

- Antropologické změny – mění se postava (vyrovnávání končetin, trupu, hlavy), kostra je poddajná, ale není vyvinutá, zakřivení páteře není trvalé
- Růstové změny, přírůstky s přibývajícím věkem jsou rovnoměrné
- Kostí a kloubní spojení jsou měkké a pružné
- Růst pohybové výkonnosti
- Vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze
- Plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů
- Zdokonalení srdečně-cévního systému, zvyšování vitální kapacity plic, ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla
- Možnosti vzniku svalových dysbalancí, deformací páteře
- Funkční adaptabilita na tělesnou zátěž je relativně vysoká, ve spontánních činnostech snesou děti poměrně velké zatížení
- Psychicky limitovaná vysoká úroveň nervosvalové koordinace
- Stejněměrný a klidný vývoj
- Malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj a plodné období zejména pro koordinační a rychlostní schopnosti, obratnost, pohyblivost
- Lavinovitě osvojování nových vědomostí a dovedností (technika)
- Živelná, krátkodobě zaměřená pozornost, silné citové procesy, rozvoj paměti a představivosti
- Přejít od fantazie k realitě, malá schopnost sebekritiky
- Období konkrétního chápání, myšlení se soustřeďuje na jednotlivosti, počátky abstraktního chápání a chápání souvislostí



- Rozvoj paměti a představivosti, optimismus, aktivita, zájem
- Nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci – rozdíl mezi biologickým a kalendářním věkem
- Věkově i vývojově jsou děti dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností, základem konání je hra
- Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty

## **1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti**

### **1.2.1 MOTORICKÉ UČENÍ**

Proces motorického učení je základním procesem učení se nových pohybových dovedností ve všech sportech. Jedná se hlavně o nácvik a zdokonalování jednotlivých pohybových vzorců.

*„Motorické učení vychází ze znalostí řízení a regulace lidského pohybu a jeho koordinace i širších psychologických a fyziologických poznatků. Jeho cílem je prostřednictvím racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat konkrétní struktury řídicích a regulačních mechanismů pohybového jednání sportovce.“* (Dovalil a kol., 2002).

Motorické učení můžeme rozdělit do čtyř po sobě následujících fází a podle nich rozdělit tréninkový proces do věkových a výkonnostních skupin (Bedřich, 2006).

### **1.2.2 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ**

#### **1. Fáze – Generalizace**

V této fázi dochází k seznámení hráče s učenou pohybovou dovedností. K tomu, aby hráč získal dokonalou představu o pohybu, je důležité zvolit vhodnou a velmi kvalitní ukázkou. Centrální nervová soustava v této fázi vykazuje vysokou aktivitu, což usnadňuje významným způsobem tvorbu pohybového programu a dochází postupně ke zkvalitnění vnějšího provedení pohybu (Bedřich, 2006).

Votík (2002) uvádí jako první fázi seznámení se s novými pohybovými dovednostmi. Vytvoření představy o prováděném pohybu prostřednictvím vhodně zvolené kvalitní ukázky, je základním pravidlem této fáze. Hráč by měl být po celou dobu učení kladně hodnocen a povzbuzován, aby neklesala jeho snaha učit se novému pohybu.

<b>fáze</b>	<b>znaky</b>	<b>úroveň</b>	<b>vnější projev</b>	<b>CNS</b>	<b>mentální aktivita</b>
<b>1.</b>	počáteční seznámení, první pokusy nekoordinované, neutvořené regulační mechanismy, souhyby, tonizace; instrukce a ukázka, motivace	nízká	generalizace (znamená zapojení i jiných svalů)	iradiace (zapojení různých center v mozkové kůře, rozptyl)	<b>vysoká</b>
<b>2.</b>	zpevnění, nácvik a opakování (často monotónní), slovní kontrola a zpětná vazba, povzbuzení, pochvala, stimulace žáka	střední	diferenciace	koncentrace (oblasti, které mají bezprostřední vztah k pohybu)	<b>střední</b>
<b>3.</b>	zdokonalování, retence, koordinace, zaměření se na výkonnostní aspekty, obměna podmínek, zapojení vnitřního okruhu regulace, ekonomičnost	vysoká	automatizace	stabilizace	<b>nízká</b>
<b>4.</b>	<b>transfer, integrace, anticipace, výkon</b>	<b>mistrovská</b>	<b>tvořivá koordinace</b>	<b>tvořivá asociace</b>	<b>vysoká</b>

Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení (Rychtecký, Fialová, 1998)

Příčiny nedokonalých prvních pohybů a pokusů, souvisí hlavně s nejasnou představou prováděné činnosti. Pro velké množství vnímaných informací, nemůže dojít k plnému soustředění na prováděný pohyb. Koordinace jednotlivých částí těla je nedokonalá a vyskytují se problémy při spojování jednotlivých pohybových řetězců (Dovalil, 2002).

## **2. Fáze – Diferenciace**

Ve druhé fázi dochází k učení opakovaným nácvikem pohybu. Dochází ke zkvalitnění pohybové činnosti. Základní pohybové vzorce jsou hrubě zvládnuty. Projev změn viditelných na provedení pohybu se projevuje i ve změně mentální aktivity. Žák se musí neustále soustředit na prováděný pohyb, ale kvalita pohybu již nese všechny znaky cílené motoriky. Jednotvárnost a neustálé opakování stejných cvičení, vede k poklesu

pozornosti a je tedy důležité žáky neustále stimulovat a aktivovat jejich zájem (Vilímová, 2002).

Koordinace pohybů se zlepšuje, dochází k vymizení předchozích nedostatků pohybu. Zpevňují se struktury pohybových dovedností a dochází k uvědomění si detailů jednotlivých pohybů, což vede i k lepší zpětné vazbě žáka a případné korekci chyb (Dovalil, 2002).

### **3. Fáze – Automatizace**

V této fázi hráč zdokonaluje veškeré osvojené dovednosti a pohyby. Pohyby začínají být plynulé a koordinované, což hráči umožňuje nevěnovat jim příliš velkou pozornost a může se zaměřit na dění kolem sebe (míč, spoluhráč, protihráč, poloha vůči brance, atd.). Provádění pohybů není stoprocentní ve všech situacích. Například pod tlakem soupeře dochází k narušení naučeného pohybu. Proto je důležité v tréninku dále zdokonalovat naučené pohybové vzorce. Trénujeme je nejen v ideálních, ale i neideálních podmínkách (přítomnost soupeře, časová tíseň, atd.) (Bedřich, 2006).

Vnímání je nyní komplexní, uplatňují se v něm zpevněné specifické vzorce. Koordinace pohybů je na vysoké úrovni a všechny časové a dynamické parametry jsou sladěny, plně se zde také uplatňuje vědomá kontrola. Řízení a regulace pohybů, včetně zpětných vazeb již funguje dobře a do dovednosti se integrovaly i další faktory výkonu. (Dovalil, 2002).

### **4. Fáze – Tvořivá koordinace**

Tvořivá koordinace je vrcholná fáze motorického učení. Pohyby jsou dokonale zvládnuty a hráč je schopen řešit pohybový problém i v nestabilním prostředí. Navíc je herní výkon jedince doplněn o prvek kreativity, která se stává zásadním rysem individuálního výkonu hráče a jeho techniky (Bedřich, 2006).

Čtvrtá fáze jakožto tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností, je vhodná pro spojování, kombinování a vznik nových pohybových dovedností. Umožňuje provedení herních situací originálními a překvapivými řešeními (Votík, 2002).

System řízení a regulace pohybů na všech úrovních funguje dokonale. V nejvyšší míře se uplatňují individuální zvláštnosti. Výkon je maximální (Dovalil, 2002).

## **1.3 Faktory sportovního výkonu**

### **1.3.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Podle Bedřicha (2006) můžeme chápat dovednosti jako tréninkem získaný komplex výkonostních předpokladů hráče řešit správně a účinně úkoly vyplývající ze hry. Navenek se fotbalové dovednosti projevují účelovou koordinací pohybů, vnitřně jsou zajišťovány neurofyziologickými mechanismy a energetickým metabolismem.

Herní dovednosti jsou vnějším projevem získaných dispozic prostřednictvím učení. Jsou využívány k účelnému jednání v průběhu herní činnosti. Množství a hlavně kvalita těchto činností pak předurčuje hráče k podílení se na týmovém herním výkonu (Votík, 2003).

### **1.3.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA**

Technická stránka herních činností je vnějším projevem fotbalového hráče, podmíněným biomechanickými zákonitostmi. Chápeme ji jako způsob provedení herních činností, které jsou uskutečňovány v závislosti na situacích (kvalita terénu, herní výkon soupeře, atd.) a dispozičních faktorech (vyspělost hráče po technické a taktické stránce), jež ovlivňují průběh dané herní situace (Votík, 2003).

Technika ve fotbale je souhrnem všech pohybových schopností a dovedností, sloužící k vyřešení určitého herního úkolu při dodržení všech pravidel hry. Ve fotbale technika hraje jistě rozhodující roli. Jedinec, vyznačující se schopností nadprůměrného citu pro míč, se stává základním kamenem úspěšné hry celého mužstva (Kollath, 2006).

Podle Dovalila (2002), můžeme definovat techniku jako způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly, motorickými možnostmi hráče a biomechanickými zákonitostmi.

Bedřich (2006) považuje technickou přípravu za synonymum motorického učení. Probíhá podle určitých principů a zákonitostí a jeho průběh vykazuje nerovnoměrnou závislost náročnosti osvojování techniky, připravenosti hráče, zvyšování úrovně fotbalových dovedností atd.

Pokud chceme docílit kvalitního rozvoje techniky, je důležité začít ji rozvíjet již v kategoriích přípravků. Bylo dokázáno, že v období mladšího školního věku (6-10 let) jsou pro rozvoj technické stránky jednotlivých sportů nejlepší předpoklady. Sportovní příprava by proto měla obsahovat velké množství průpravných a herních cvičení,

sloužících právě k rozvoji a formování techniky. Zvládnutí základních herních činností (přihrávání, obcházení soupeře, střelba, vedení míče atd.) by proto měla být věnována velká pozornost (Kollath, 2006).

### **1.3.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA**

Taktikou rozumíme předem naučený soubor řešení soutěžních situací, probíhajících v souladu s pravidly. Jedná se o způsob vedení „sportovního boje“ s cílem dosáhnout nejlepšího možného výsledku (v utkání, v soutěži, atd.). Vždy vychází z předem připraveného plánu, neboli ze strategie. Volba optimálního způsobu vedení jednotlivých utkání vychází z připravenosti sportovců, soupeře a na vývoji situace v průběhu soutěžního utkání (Dovalil, 2002).

Průběh celého utkání, a tedy i všechny akce, by měly být zaměřeny na jeden konkrétní cíl. Tímto cílem je úspěch družstva, kterého dosáhneme jen vzájemnou spoluprací a souhrou všech hráčů. Pojmem taktika v prostředí fotbalového prostředí rozumíme cílenou aktivitu za účelem dosažení co nejlepšího výsledku. Je tedy zřejmé, že ve všech týmových sportech závisí taktika na propojení individuální a týmové spolupráce (Kollath, 2006).

Taktická příprava je proces osvojování a zdokonalování vědomostí, schopností, dovedností a postupů, umožňující každému v konkrétní situaci vybrat optimální řešení a uskutečnit ho. Důležitými faktory jsou taktické znalosti a zkušenosti, které jsou součástí řešení herních situací. Jejich úroveň podmiňuje pochopení, analýzu a také adekvátnost odpovědí na vzniklé situace. Taktická příprava by měla v tréninkovém procesu probíhat současně s přípravou kondiční nebo taktickou a měla by směřovat k rozvoji tvůrčích schopností (Bedřich, 2006).

## **1.4 Trenér a tréninkový proces**

### **1.4.1 OSOBNOST TRENÉRA**

Být trenérem u kategorií mladších a starších přípravků, je mnohem obtížnější práce, než se na první pohled zdá. Nejde jen o to naučit mladé hráče prvním fotbalovým dovednostem s míčem i bez míče a postupně rozumět základům této hry. Jde především o vypěstování pozitivního vztahu k pohybu samotnému a zajištění toho, aby se tento vztah přenášel postupně až do dospělosti. Odborná a lidská úroveň trenéra u začínajících fotbalistů je velmi významná (Sivek, 2005).

Většina lidí si to neuvědomuje, ale práce trenéra na úrovni nejmladších kategorií je profesí pedagogickou, i když do určité míry specifickou. Výsledky práce každého trenéra jsou závislé na pedagogicko-psychologických vědomostech, tvůrčí složce jeho osobnosti a dalších faktorech. Není proto snadné určit, zda se dobrým trenérem stane jedinec s vynikající hráčskou minulostí, nebo někdo s pedagogickým vzděláním v oboru trenérství (Votík, 2005).

Dynamická stránka osobnosti trenéra je podstatná pro jeho samostatnou činnost. Nestačí znát zásady toho, jaký by trenér měl být, nebo jakými vlastnostmi by měl disponovat. Je také důležité mít představu o tom, jak by se měl chovat a vystupovat na hřišti, ale i mimo něj (Buzek a Procházka, 1999).

#### **1.4.2 TYPOLOGIE TRENÉRA**

Na základě různých kritérií můžeme rozdělit chování a přístup trenérů do několika typů. Podle Votíka (2005) je dělíme dle osobnosti trenéra, kdy hlediskem je:

- Vztah trenéra a sportovce
  - Zaměřenost trenérů
  - Styl řízení
1. Typ autoritativní – uplatňuje svou vůli bez ohledu na mínění sportovců, je uzavřený, často ironický, podceňuje své svěřence, občas vyvolává konfliktní situace
  2. Typ sociální (demokratický) – dává sportovcům větší volnost, vyžaduje a vede je k zodpovědnosti a samostatnosti, přátelský, nebojí se otevřené diskuse se svěřenci, prosazuje se hůře než autoritativní typ
  3. Typ vědecko-systematický – vysoké teoretické znalosti, přístupnost novým poznatkům, promyšlený a logický postup, prolínání praktických a teoretických poznatků
  4. Typ empirický – postupy a postoje založené na praktických zkušenostech, nezaobírá se teoretickou přípravou, rychlá adaptace na problémové situace
  5. Typ taktický – neustálé řízení svěřenců, podrobný sběr informací

6. Typ emocionální – snaha udržet dobrou náladu v týmu, úspěšně koriguje emocionální projevy svých svěřenců, rád riskuje

### **1.4.3 SOUHRN POŽADAVKŮ NA TRENÉRA**

Podle Svobody (2003) můžeme shrnout zásady a doporučení pro trenéry do několika bodů:

- Trenér je člověkem na úrovni (lidsky, morálně, odborně)
- Vyžaduje maximální soustředění svých svěřenců, přesto však zůstává nad věcí – v životě jsou důležitější věci než sport
- Je empatický, spravedlivý a nejedná na základě předsudků
- Podporuje u svých svěřenců růst sebedůvěry a schopnost sebekontroly
- Vyjadřování se je stručné, jasné, přátelské
- Krátké a jasné korekce chyb, klade důraz na pozitiva a až poté reaguje na chybu
- Neponižuje a nezesměšňuje svoje svěřence
- Umožňuje svěřencům vyjádřit své názory
- Pozitivní komunikace se svěřenci i po neúspěchu, snaha odstranit stres a najít příčiny neúspěchu
- Důraz na plnění zadaných úkolů, snaha uvědomění si zodpovědnosti jedince vůči skupině
- Neustále se sebezdokonaluje a rozšiřuje svoje vzdělání

### **1.4.4 DIDAKTICKÉ STYLY**

Úspěšnost činnosti trenéra v tréninku, závisí do značné míry na tom, jak zvládne své svěřence řídit a jak je schopen se rozhodovat. Neustále je nutné v průběhu tréninkové jednotky provádět řízení a kontrolu svých svěřenců. Záleží poté na trenérovi, jaký poměr rozhodování přenese v tréninkovém procesu i na svoje svěřence. Od toho se potom odvíjí pojetí jednotlivých didaktických stylů. Každý styl má za úkol stanovit určitý cíl týkající se obsahu, ale i chování hráčů v tréninkové jednotce. Častým střídáním didaktických stylů předcházíme stereotypnosti (Buzek, 2007).

Buzek (2007) uvádí tyto druhy didaktických stylů:

- Příkazový styl

Trenér vykonává všechna rozhodnutí sám. Zadává úkoly a řídí činnost hráčů, od kterých se očekává jejich vykonání. Mezi klady tohoto stylu patří hlavně usnadnění organizace tréninkové jednotky, zajištění bezpečnosti (hlavně u mladších kategorií), navození určitého tempa, zatížení a psychické aktivity, atd.

- Praktický styl

Změna nastává oproti předchozímu stylu v tom, že část rozhodnutí, které běžně vykonává trenér, se přenášejí na hráče. Hráči je umožněno rozhodovat o provedení úkolu, o začátku, rytmu a zakončení úkolu, tempu nebo o tvorbě tréninkových skupin, atd. Hráči komunikují s trenérem a mohou mu klást otázky týkající se obsahu tréninkové jednotky. Trenér na začátku pouze vysvětlí zásady chování a podstatu cvičení (cíl cvičení) a dohlíží na to, aby je hráči dodržovali. Poté již hráči nečekají na spouštěcí signál a vykonávají danou činnost na základě svých rozhodnutí. Tento styl podněcuje samostatné rozhodování hráčů a jejich sebezprosažení.

- Reciproční styl

Hráči vytvoří dvojice, kde jeden provádí zadaný úkol a druhý se stává pozorovatelem. Snaží se zhodnotit provedení hráče a pomocí zpětné vazby docílit korekce chyb, kterých se aktivní hráč dopouští. Trenér na začátku vysvětlí cvičení, zdůrazní často se vyskytující chyby (využitím pohybové ukázky) a během cvičení komunikuje pouze s pozorovateli. Pomáhá jim při zvládnutí nové role.

- Styl se sebehodnocením

Větší část činnosti přenesena na hráče. Dochází u nich k sebehodnocení vlastních výkonů, provedení atp. Trenér na začátku pouze vysvětlí cvičení a stanoví kritéria hodnocení.

- Styl s nabídkou

Trenér připravuje cvičení tak, aby existovalo větší množství variant vhodných k řešení zadaného úkolu. Na hráči je, aby správně posoudil, vyhodnotil a poté zvolil variantu řešení (dle obtížnosti). Pokud se mu provedení daří, je vhodné přistoupit k obtížnějšímu řešení. Pokud ne, naopak volí variantu jednodušší. Pro hráče je motivujícím



prvkem zvládnutí obtížnějších prvků než na začátku cvičení. Nikdo není z další činnosti vyřazen, provádí cvičení odpovídající jeho úrovni provedení.

- Styl s řízeným objevováním

Trenér může klást otázky, na které hráči odpovídají a odpovědi je přibližují ke konečnému správnému řešení. Trenér by měl vždy mít připravené kontrolní otázky a odpověď na ně by nikdy neměl říci on, ale měli by na ni přijít jeho svěřenci. Trenér proto musí být velmi trpělivý a být ochoten hráčům pomoci. Může se jednat i o ukázkou dvou odlišných provedení, z nichž jedno je správné a druhé špatné.

## **2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 Hlavní cíl**

Cílem mojí diplomové práce je shromáždit informace o technicko-taktické přípravě u mladších a starších přípravek a shrnout je v této práci tak, aby poskytly výchozí bod začínajícím i současným trenérům, věnujícím se mladším a starším přípravkám ve fotbale. Nedílnou součástí práce je porovnání výchovy mladých hráčů u nás a ve světových klubech.

### **2.2 Úkoly práce**

Vyhledání a prostudování vybrané odborné literatury zabývající se problematikou sportovní přípravy kategorií přípravek

- Porovnání zkušeností trenérů s fakty uvedenými v odborné literatuře
- Analýza dat
- Vytvoření kategoriálního systému
- Rozdělení problematiky do jednotlivých kapitol
- Zpracování závěrečné práce

### **3. METODIKA DIPLOMOVÉ PRÁCE**

#### **3.1 Systematický přehled**

Jedná se o formu vědecké práce, sdělující a shrnující nejnovější vývoje teorie nebo empirického výzkumu v cílové oblasti. Na začátku je důležité stanovit si cíle, styl zpracování a vše aplikovat na výběrovou skupinu. V mém případě se jednalo o kategorie mladších a starších přípravků. Podle Coopera (1989) se můžeme řídit pětistupňovým modelem pro tvorbu systematického přehledu. Nejprve si stanovíme výzkumnou otázku, nebo se zaměříme na konkrétní problematiku. V mém případě se tedy jedná o technicko-taktickou přípravu. Druhým krokem při zpracování systematického přehledu je sběr dat. Jedná se tedy o prostudování odborné literatury, časopisů a internetových zdrojů, s cílem získání informací týkajících se stanoveného problému. Dalšími kroky jsou vyhodnocení kvality dat, analýza dat a jejich interpretace. Jsme tedy nuceni vybrat si to důležité, co se týká námi zvoleného problému a vhodně data zpracovat. Jako poslední nás čeká prezentace výsledků. Formou diskuse shrnout získané informace o problematice, porovnat a zhodnotit jednotlivá kritéria související s naším výzkumem (Hendl, 2005).

#### **3.2 Sekundární analýza**

Sekundární analýza nám slouží ke sloučení a zpracování jednotlivých získaných dat, které jsme se dozvěděli z již existujících databází a literatury. S metodou sekundární analýzy mluvíme v souvislosti se sběrem dat. Jedná se o časově a organizačně náročný proces, který vyžaduje prostudování velkého množství zdrojů a získání údajů, souvisejících se stanovaným problémem. Metoda je vhodná pro zpracování odborných prací, při jejichž vypracování je potřeba velkého množství informací. Výzkumník bohužel nemá čas a možnosti sám potřebné informace ověřit a získat prostřednictvím praxe. Pro zpracování a správné pochopení informací je vhodná konzultace s výzkumníkem, jehož data se chystáme použít (Hendl, 2005).

#### **3.3 Kvantitativní obsahová analýza**

Technika kvantitativní obsahové analýzy je využívána v souvislosti se zpracováním dat poskytovaných prostřednictvím masmédií. Při studiu literatury a analýze informací se snaží podchytit a určit jednotlivé kategorie, do kterých posléze získaná data zpracováváme. Včasným zvolením kategorií můžeme zajistit sběr vhodných informací, přímo

souvisejících s výzkumným cílem práce. Standardní kroky při zpracování kvantitativní analýzy jsou podle Hendla (2012):

- Určení výzkumné otázky (cíl práce)
- Rozhodnutí o způsobu výběru textů
- Definice jednotky kódování
- Konstrukce kategoriálního systému
- Testování kategoriálního systému
- Kódování
- Provedení analýzy

Jedná se o velmi rozšířený a používaný způsob analýzy dat. Umožňuje nám převést kvalitativní data na data kvantitativní, aby s nimi bylo jednodušší pracovat. Bohužel může dojít ke zjednodušení původně prezentovaných informací a k přehlédnutí skutečně důležitých poznatků (Hendl, 2005).

### **3.4 Dokumenty a fyzická data**

Dokumenty, v našem případě odborná literatura, časopisy atd., mohou tvořit jediný podklad vědecké práce a mohou být doplněna pozorováním a rozhovory. Za dokumenty považujeme taková data, která byla zpracována někým jiným v minulosti. Byla zpracována za jiným účelem, než je účel aktuálního výzkumu. V práci je tedy řešeno to, co je již k dispozici, ale výzkumník je nucen informace hledat.

Dokumenty se kterými výzkumník pracuje, mohou být například dokumenty osobní, zahrnující pořízená data ve formě fotografií, dopisů, nebo zápisníků. Druhým typem mohou být úřední dokumenty a archivní data. Jedná se o informace pořízené za nějakým konkrétním účelem.

Pro tuto práci byly zásadním zdrojem informací výstupy masových médií a virtuální data. Mezi zdroje masových médií řadíme noviny a časopisy zabývající se problematikou řešeného problému. Virtuální data se nacházejí na internetu a patří mezi ně internetové stránky a obsahy internetových diskusí. Virtuální zdroje v dnešní době poskytují obrovský informační potenciál a je nutné s ním neustále pracovat (Hendl, 2005).

### **3.5 Návrh kategoriálního systému a vytváření typologií**

Nedílnou součástí při zpracování diplomové práce bylo navržení a vypracování kategoriálního systému. Využívají se pro zobrazení zpracovávaných dat a myslí se tím návrh popisného systému pro systematickou klasifikaci a třídění dat, přičemž se vychází slabě z nashromážděných dat.

Základní myšlenka by měla být taková, že popis jednotlivých kategorií by měl být obecnější, než skutečné informace které klasifikuje. Navržené kategorie představují zobecnění, hlavní myšlenky obsahu (Hendl, 2005).

Při zpracování kvalitativních nebo empirických prací často využíváme utřídění dat využitím typologie. Jedná se o klasifikační systém, rozdělující hlavní kategorii do podkategorií. V práci je tento systém dobře pozorovatelný v kapitole Didaktické styly (Hendl, 2005).

### **3.6 Postup zpracování**

Na základě studia odborné literatury, publikací, internetových zdrojů a studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze, studia trenérských licencí a kurzů a několikaleté praxe u příprakových kategorií jsem se seznámil s problematikou přípravy hráčů v kategoriích mladší a starší přípravky. Rozhodl jsem se tedy práci rozdělit do dvou hlavních částí, teoretické a praktické. Tím jsem položil základ pro tvorbu kategoriálního systému. Teoretická část obsahuje charakteristiku jednotlivých věkových kategorií a problematiku související s přípravou dětí v kolektivních sportech. Jako podklad pro tuto část sloužila odborná literatura a časopisy zabývající se právě touto problematikou, která je důležitá pro pochopení sportovní přípravy dětí v mladších a starších přípravkách. Teoretická část obsahuje podkapitoly týkající se ontogenetického vývoje v příprakových kategoriích, problematiky sportovní přípravy dětí, motorického učení a vztahu mezi trenérem, rodiči a samotným hráčem.

V praktické části se konkrétně zabývám sportovní přípravou u mladých fotbalistů. V úvodu se nachází podkapitoly přímo související s pochopením zásad technické a taktické přípravy. Je zde zmiňována především všeobecná pohybová průprava a její vliv na zvládnutí obtížnějších cvičení. Dále se v praktické části objevují kapitoly řešící moderní přístup k přípravě mladých hráčů a metody tréninku, využívané špičkovými kluby. Jako podklady pro vypracování této části, jsem použil odbornou literaturu a časopisy zabývající

se fotbalem a procesem fotbalového tréninku. Množství informací jsem také získal z odborných serverů a internetových stránek zabývajících se fotbalem a sportovní přípravou dětí. Dále jsem měl možnost konzultovat jednotlivá témata s trenéry pohybujícími se právě v těchto kategoriích. Praktická část je doplněna o ukázky cvičení, sloužících k rozvoji technických a taktických dovedností hráčů v mladších a starších přípravkách.

V závěru práce je vypracována diskuse, v níž získané informace a poznatky porovnávám a konfrontuji s postřehy a zkušenostmi trenérů přípravných kategorií. Jedná se o zhodnocení současného stavu v České republice a ve světě. Zamýšlím se také nad směrem, kterým by se měla příprava mladých fotbalistů ubírat a jaké zásady a pravidla jsou pro přípravu budoucích talentů důležitá.

## 4. VÝZKUMNÁ ČÁST

### 4.1 Hra jako základní prvek rozvoje

První věcí, kterou si musíme uvědomit, než začneme mluvit o přípravě mladých fotbalistů je, že celkový přístup musí být naprosto odlišný, než je přístup k dospělým hráčům a hráčům v juniorských kategoriích. Dítě, které přijde na trénink poprvé, nepřišlo proto, že se chce zlepšit, nebo zesílit, ale proto že si chce hrát. Chce trávit čas s ostatními dětmi a fotbal mu umožňuje uspokojit tuto potřebu.

Významný trenér G. M. Sotos působící jako trenér španělské reprezentace do 17 let, vystoupil v roce 2009 v Praze a promluvil o problematice přípravy mladých fotbalistů a o přístupu k této přípravě na území Španělska. V jedné části přednášky hovořil právě o tom, co potřebují děti, aby měly radost z fotbalu.

Měli bychom vycházet z toho, že u dětí chceme vybudovat pozitivní vliv k fotbalu a pohybu obecně. Pokud toho nedosáhneme u mladých hráčů, jen těžko se nám to povede dosáhnout v kategoriích starších. K tomu aby se nám to povedlo, nevede úplně jednoduchá cesta. Hlavním bodem, který nám však tento cíl přiblíží je, že nebudeme hrát na výsledek, ale prosazovat radost ze hry jako základní element přípravy dětí. Tak to již funguje v mnoha zemích. Například v Anglii je zakázáno do kategorie U10 publikovat jakékoli výsledky. Podle Anglické fotbalové asociace by jinak docházelo k narušení tvorby charakteru v procesu výchovy (Plachý, 2009).

To však neznamená, že by děti neměli hrát velké množství zápasů. Právě naopak. Hra je nedílnou součástí tréninkového procesu mladých fotbalistů a měli bychom jí věnovat dostatečné množství času v tréninkové jednotce. Jsou však určité věci, kterých bychom se měli vyvarovat právě u nejmladších kategorií, a které by mohly mít za následek narušení vývoje charakteru hráče.

Čeho se tedy vyvarovat? V utkání bychom měli neustále měnit hráče na všech postech, aby tak získali širší spektrum naučených dovedností (to se týká i postu brankáře). Neměli bychom hledět na aktuální formu a stavět jen ty nejlepší. Všichni by si měli zahrát stejně. Snažíme se pozitivně působit na jejich psychiku a podporovat je v individuální kreativní činnosti (vyvarovat se odkopů do autu atd.). Naopak nenabádáme hráče k destruktivnímu způsobu hry. Dalo by se hovořit o spoustě dalších věcí, které by mohly zapříčinit nechuť k fotbalu jak u našich hráčů, tak u hráčů soupeře (Buzek, 2009).

## 4.2 Všestranný rozvoj

Jedná se o základní stavební kámen sportovní přípravy. Na fotbal můžeme pohlížet jako na multisportovní odvětví, které v sobě skrývá mnoho rozdílných sportovních odvětví. To bychom měli v tréninkovém procesu zohlednit a zařazovat cvičení, která pozitivně působí na všestranný rozvoj osobnosti a pohybových dovedností sportovce.

Mezi sporty, jejichž prvky se vyskytují ve fotbale, patří zejména:

- Atletika
- Gymnastika
- Basketbal
- Úpoly
- Volejbal

Z toho jasně vyplývá, že by měl trenér zohlednit tyto faktory v tréninkové jednotce a zařadit i cvičení, která přímo s fotbalem nesouvisí. Čím mladší kategorie, tím více by měly být zařazovány do tréninkového procesu (Jílek, 2005).

### 4.2.1 ATLETIKA

Atletická cvičení jsou do tréninku často zařazována v podobě atletické abecedy. Různé krokové variace a poskoky, nám pomáhají zlepšit koordinaci dolních končetin a docílit tak efektivnějšího pohybu.

Je důležité, aby trenér byl schopný kontrolovat a případně opravovat drobné chyby, které se často v běhu dětí vyskytují (běh po patách, nezapojení paží, atd.). Nikde není psáno, že by měl fotbalista běhat jako atlet, ale zvládnutí základních dovedností a technik běhu je důležité pro budoucí výkonnost hráče.

Cvičení často bývají monotónní a nudná. Je tedy vhodné zařadit cvičení s využitím pomůcek, nebo cvičení soutěžního charakteru (neustálý důraz na provedení a korekci chyb) (Jílek, 2005).

### 4.2.2 GYMNASTIKA

Zařazování zpevňovacích, odrazových cvičení a koordinačních cvičení, by mělo být nezanedbatelnou součástí přípravy. Mnoho trenérů tyto fakta opomíjí a gymnastické



průpravě se vyhýbají. Zvládnutí kotoulu vpřed a vzad, stoje na rukou a třeba i přemetu stranou, by mělo být samozřejmostí.

Prvkům gymnastiky bychom se měli věnovat pravidelně a vhodně je vkládat do tréninkové jednotky. Celý proces by měl začínat dokonale zvládnutou ukázkou a vysvětlením celého prvku. Pro zefektivnění a zatraktivnění těchto cvičení můžeme využít formu překážkových drah a soutěží (Jílek, 2005).

#### **4.2.3 BASKETBAL**

Obsahem i formou je basketbal fotbalu nejbližší. Pozitivně působíme na koordinaci rukou a nohou, orientaci a periferní vidění. Často se ve hře vyskytují souboje 1v1 což nutí hráče používat klamavé pohyby tělem. Basketbal je vhodným doplňkovým sportem pro fotbal a trenéři by jej měli občas do tréninkové jednotky zařadit.

Basketbalová cvičení můžeme pro zpestření a ztížení spojit se cvičeními fotbalovými. Hráč například jednou rukou dribluje a opačnou nohou vede míč (Jílek, 2005).

#### **4.2.4 ÚPOLY**

Zařazením úpolových her u dětí přirozenou cestou rozvíjíme sílu, rychlost a koordinaci. Hráči se tak připravují na podstupování osobních soubojů. Absolvováním těchto cvičení jsou hráči jistější při krytí míče nebo v souboji o míč.

Do tréninku tak můžeme zařazovat různé druhy přetahů nebo přetlaků, ať už individuálních, nebo skupinových. Hráči se mohou navzájem vytlačovat z vymezeného území, nebo bojovat o míč.

Velkou výhodou těchto cvičení je, že v sobě skrývají velký emocionální náboj a není tak nutné svěřence neustále pobízet a motivovat (Jílek, 2005).

#### **4.2.5 VOLEJBAL**

Z volejbalu se pro potřeby fotbalu hodí hlavně cvičení, která zdokonalují odraz dolních končetin. U přípravných kategorií nám nejde o zesílení dolních končetin, ale o zdokonalení techniky odrazu a práci kotníků. K tomuto účelu nám dokonale poslouží švihadlo. Nejen že nám umožní zlepšit se v již zmíněných aspektech, ale díky zapojení horních končetin do pohybu, dochází i k rozvoji koordinace celého těla.

Hráčům nabídneme větší rejstřík možných přeskoků, aby sami zjistili, který jim vyhovuje nejvíce a který je pro ně jednodušší. Pro ztížení můžeme po zvládnutí skoků

namíste, přejít ke skokům v pohybu vpřed, nebo zařadit přeskoky s více protočením na jeden odraz (Jílek, 2005).

### **4.3 Technická složka sportovní přípravy**

Četné úspěchy našich mládežnických reprezentací ukazují, že se v mnoho klubech pracuje s mládeží správně. Jsou zde však znatelné mezery, které nelze opomenout, ale naopak bychom se na ně měli zaměřit. Je to hlavně výchova individualit, jako je tomu v Německu, Holandsku, Anglii nebo Itálii. Částečně za to může zaujatost některých trenérů a jejich neochota ustoupit od hry za cílem vítězství a výsledků v soutěži. Částečně také fakt, že v našich zemích je kladen příliš malý důraz na rozvoj individuálních herních dovedností, souvisejících s výslednou technickou složkou výkonu (Steiner, 2009).

#### **4.3.1 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

Rozvoj herních činností jednotlivce a zároveň rozvoj techniky, jsou dominantním prvkem přípravy v nejmladších kategoriích. Díky specifickým v jednotlivých vývojových stádiích mladého člověka, je období přípravek vhodným k nácviku těchto dovedností.

Pro maximální využití času tréninkové jednotky je důležité dodržet několik zásad. Díky nim nebude docházet ke zbytečným prostojeům hráčů a po celou dobu cvičení bude zapojen maximální počet hráčů. Jedná se hlavně o správné rozdělení hráčů do skupin, provádějících konkrétní cvičení. Pokud je skupina příliš velká, hráč absolvuje za stejný časový úsek méně kontaktů s míčem, než kdyby byla skupina menší. Pokud se však taková situace ve cvičení vyskytuje, je nutné děti podněcovat v neustálé činnosti. I když nejsou zapojeny a čekají, až na ně přijde řada, měly by si neustále hrát s míčem (míč se nesmí zastavit) (Ondračka, 2005).

Tou nejdůležitější a řekl bych nejzákladnější zásadou ve cvičeních je, že každý hráč má míč. Tím je zaručen maximální počet doteků ve cvičeních rozvíjejících individuální herní činnosti. Pro rozvoj technické stránky hráče je tedy míč zásadním prvkem rozvoje (Dobry, 2006).

#### **VEDENÍ MÍČE**

Zaměřujeme se na cvičení, odpovídající dovednostem hráčů. Pokud se jedná o mladší přípravku, začínáme jednoduchými cvičeními (manipulace míče podrážkou, vnější, vnitřní stranou nohy, přímým nártem). S postupně osvojenými dovednostmi volíme

obtížnější varianty cvičení. Snažíme se vést hráče k tomu, aby cvičení prováděli v dostatečné rychlosti

### **PŘIHRÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ**

Stejně jako u vedení míče a kličkování volíme prvky nácviku podle dovedností hráčů. Důraz klademe na převzetí míče alespoň v mírném pohybu. Pokud nám to dovednosti hráčů neumožňují, dovolíme zpracování míče na místě, aby se jej hráči naučili. Nácvik však co nejrychleji přesouváme do pohybu, abychom u dětí pěstovali správné návyky.

### **STŘELBA**

Střelba by měla být součástí jednotlivých cvičení. Nácvik vedení míče, či obcházení soupeře je vhodným místem, kdy zařadit střelbu a její nácvik. Střelba a dávání gólů je pro děti velkou motivací a má pozitivní vliv na průběh tréninkové jednotky. U dětí se snažíme opravovat chyby v technice a učit je správnému provedení kopu.

### **ČINNOST BRANKÁŘE**

Průprava brankářských dovedností je vhodná pro všechny hráče. Dochází při ní ke zdokonalení koordinace a orientace v prostoru. Hráči navíc zapojují i horní končetiny a dochází tak k posílení svalstva v oblasti pletence ramenního a zamezuje vzniku dysbalancí. Dá se zařadit mezi všestranná cvičení, která jsou popsána výše.

### **OBCHÁZENÍ HRÁČE A HRA 1V1**

Na rozvoj herních dovedností souvisejících s obcházením hráče 1v1 a jejich důležitosti se shodují všichni trenéři. Jednotlivá cvičení a hry zaměřeny na rozvoj této činnosti by měla být součástí každé tréninkové jednotky. Mladé hráče bychom měli nabádat k tomu, aby se sami snažili tyto situace vyhledávat a řešit. Hráčům se snažíme poskytnout a naučit je několik způsobů obcházení soupeře. Začínáme u jednoduchých prvků, jako jsou klamavé pohyby a postupně přecházíme k prvkům obtížnějším, jako jsou například různé druhy přešlapovaček atd.

Proto se s tímto názorem můžeme setkat v plánech cílů pro jednotlivé kategorie nejmladších hráčů. Výjimkou není ani PSV Eindhoven, který na soubojích 1v1 staví svoji filozofii v přípravě kategorií U9-U12. Postupným ztěžováním situací a důrazem na nácvik techniky individuálních herních činností jednotlivce, vytvářejí příznivé podmínky pro vznik správných herních návyků a rozvoj sebevědomí hráče (Kohoutek, 2010).

### **4.3.2 TVORBA SKUPIN DLE SOMATOTYPU A BIOLOGICKÉHO VĚKU**

Velkým problémem při rozvoji individuální herních činností může být fakt, že se ve cvičeních vyvolávajících souboj setkávají dva hráči rozdílné velikosti a technické vybavenosti. Slabší a menší hráči jsou tak v souboji znevýhodněni a rozvoj jejich dovedností je omezen.

V Ajaxu Amsterdam s touto problematikou pracují a snaží se v tréninkových situacích nastavit stejné podmínky všem hráčům. Proto hráče rozdělují do skupin, jejichž hlavní hledisko je somatotyp a biologický věk. V jedné skupině se tak mohou setkávat hráči i ze tří věkových kategorií. Podmínky určující jejich úspěch jsou vyrovnané a proto i rozvoj jejich dovedností. Ve druhé části tréninku se hráči vracejí do svých kategorií a věnují se rozvoji herních činností zejména formou pohybových her (Barák, 2012).

Jedná se o takzvaný efekt relativního věku. V prostředí hledání talentů se jedná o velmi důležitý pojem, ale mnoho trenérů si tento problém neuvědomuje a nijak ho nezohledňuje v přípravě mladých hráčů. Zásadní myšlenka je velmi jednoduchá a logická. Celý problém spočívá v tom, že hráči narození na začátku roku, hrají ve stejné kategorii, jako děti narozené na konci roku. Je mezi nimi tedy věkový rozdíl mnohdy dosahující celého jednoho roku. Čím mladší děti jsou, tím více se tento problém může projevit. Hráč může prohrávat osobní souboje, technická i taktická složka výkonu může být na daleko nižší úrovni než u ostatních hráčů. Vše to ale může být zapříčiněno jen věkovým rozdílem a nikde není psáno, že pokud by byl hráč konfrontován se stejně starými dětmi, že by nedosahoval mezi svými vrstevníky daleko lepších výsledků (Baker, 2011).

## **4.4 Taktická složka sportovní přípravy**

### **4.4.1 INDIVIDUÁLNÍ TAKTIKA**

Individuální taktika a její rozvoj je nejtypičtějším druhem taktiky rozvíjené u hráčů mladších a starších přípravek. Hlavním cílem je naučit hráče samostatně se rozhodovat a orientovat se v prostoru a jednotlivých herních situacích. Do herní individuální taktiky patří jak řešení útočných situací, tak řešení situací obranných. Hráče seznamujeme s úkoly náležícími jednotlivým herním postům a vysvětlujeme jim, jak a kdy reagovat v situacích typických pro utkání (Plachý, 2012).

## **SPECIALIZACE NA ROLI HRÁČE**

S otázkou, zda specializovat hráče na konkrétní roli, nebo zda u něj rozvíjet široké spektrum herních dovedností napříč všemi posty, se setkáme v mnoha knihách a článcích. Nikdo nezná správnou odpověď, a proto se setkáme ve fotbalovém prostředí i s rozlišnými přístupy.

Mezi českými týmy se vyskytují obě podoby přístupu. V FC Viktoria Plzeň, se snaží trenéři nesespecializovat hráče na jeden post, a pokud to herní čas umožní, je cílem trenéra postavit hráče na každý post, který se ve hře vyskytuje. To se týká i postu brankáře, kde se pravidelně v průběhu turnaje nebo zápasu střídá více hráčů. Většinou záleží na tom, kdo do brány chce jít, ale dost často trenér vybere i hráče, který se do brány moc rád nestaví. S ohledem na specifickou herní činnost brankáře, mají hráči v bráně za úkol chovat se jako běžní hráči a pokud možno rozehrávat míč nohama a ze země.

V Belgii se shodují v tom, že by hráči do 14 let neměli být na své posty specializováni. Ani pak by ale neměl být hráč specializován na jeden konkrétní post. Schopnost hráče přizpůsobit se jinému postu se poté odráží v možnostech týmu a variabilitě rozestavení (Plachý, 2012).

Opačný přístup je však například prosazován v týmu FC Barcelona. Již od nejmladších kategorií mají hráči pevně určeny hráčské funkce. Občas dochází k posunu na jiný post ve vertikálním, nebo horizontálním směru, ale posuny jsou málo časté. Tyto funkce hráči dodržují i v průběhu tréninkové jednotky (Vilčinský, 2011).

Je tedy obtížné určit, který přístup je správný z hlediska rozvoje individuality jedince a výchovy talentovaného sportovce. Z akademie FC Barcelona vzešlo mnoho slavných fotbalistů, kteří patří ke světové špičce i přes to, že od útlého věku byli specializováni na jeden konkrétní post (Vilčinský, 2011).

## **ROLE BRANKÁŘE**

Jak už jsem zmínil v předchozím odstavci, je těžké říci, zda specializace na konkrétní post je správná či nesprávná. U role brankáře to platí dvojnásob. Nemůžeme přece s určitostí říci, zda z desetiletého kluka vyrostě skvělý brankář.

V klubu FC Viktoria Plzeň v kategorii U9 je několik hráčů, kteří se rádi postaví do brány v roli brankáře. Kdybych měl momentálně vybrat jednoho z nich, přesně vím, který by to byl. Pokud se však nad tímto výběrem zamyslím trochu podrobněji a zapřemýšlím

nad jeho případnou budoucností, uvědomuji si, že by se pravděpodobně jako brankář neprosadil. Už jen kvůli jeho předpokládanému vzrůstu. Nyní nijak nezaostává výškou za ostatními hochy, ale při pohledu na jeho rodiče mi dochází, že do žádných závratných výšin pravděpodobně nedoroste. Tím, že by ho trenér začal brát jako gólmana a specializoval ho na tento post, by jej pravděpodobně okradl o případné zkušenosti ze hry, které se mu v budoucnu budou jako hráči v poli hodit.

Proto si myslím, a jsem zastáncem názoru, že minimálně na postu gólmana je předčasná specializace chybou, alespoň co se přípravečských kategorií týče. Zdokonalování dovedností související s brankářskou činností, by mělo být součástí přípravy všech hráčů.

#### **4.4.2 SKUPINOVÁ TAKTIKA**

O skupinové taktice se v literatuře mluví spíše jako o spolupráci hráčů za účelem vyřešení nějaké herní situace. Jak píše Plachý (2012) neměli bychom se snažit, aby fotbal v kategorii U7 vypadal stejně jako v kategorii U9. Je to dáno jejich nedokonalým vývojem a přetrvávajícími problémy s koordinací a orientací na hřišti. Jednotlivé nedostatky postupem času a s přechodem do vyšších kategorií zmizí. Nutné je, aby trenér byl velmi trpělivý a snažil se vysvětlit jednotlivé situace tak, aby je děti byly schopny pochopit (Plachý, 2012).

Postup a principy při učení spolupráce se u každé věkové kategorie liší.

- U7 – hráčům oznamujeme, že jsou všichni u míče a ptáme se jich, co by podle nich bylo správným řešením. Je vhodné ptát se hráčů, kteří momentálně nejsou na hřišti a hru pouze sledují. Hráči bez míče se snažíme vysvětlit a ukázat kam by asi měl naběhnout.

Již v této kategorii se v tréninkové jednotce můžeme zaměřit na určitou míru spolupráce. Vhodnými cvičeními jsou různé druhy „bagovek“ kde kooperuje 3-5 hráčů (Plachý, 2012).

- U8 – Zkoušíme hráčům podsunout jako další možnost přihrávku jinému spoluhráči, pokud je lépe postaven a může dát gól. Informaci hráči podáváme těsně po situaci, ale až po tom co nebude přímým účastníkem dění na hřišti. Poté můžeme situace řešit v přestávce mezi jednotlivými zápasy. Stále však musíme mít na paměti, že ve hře se mají děti rozhodovat sami.

Někteří hráči v této kategorii dokáží již částečně předvídat dění kolem sebe a podle toho se na hřišti chovat. Trenér může hráčům na jednotlivých herních situacích ukazovat, jak by mohli jednotlivé situace řešit a jaké situace předvídat (Plachý, 2012).

- U9 – můžeme začít hráčům představovat jednotlivé herní posty. Vhodné je však nepoužívat post obránce, protože bránit i útočit mají všichni. Nechceme docílit toho, že hráči označení jako obránci zůstanou stát na své polovině a nezapojí se do útoku s ostatními. V tomto věku jsou již děti schopné zastoupit na hřišti roli někoho jiného v případě, že se například bránící hráč nestihne vrátit do svého postavení.

Trenér se u dětí snaží rozvíjet herní inteligenci a vhled do hry (Plachý, 2012).

- U10-U11 – dochází k neustálému rozvoji výše zmíněných dovedností. Tím že se zvětšuje počet hráčů a rozměry hřiště, je často vhodnější volit přihrávku než individuální postup. Vždy se však o řešení situace musí rozhodnout sám hráč. Trenér by je měl postupně učit rozeznávat výhodnost jejich řešení.

I když se ve vyšších kategoriích přechází na hru 6+1 nebo 7+1, je vhodné stále zařazovat malé formy fotbalu s počtem hráčů 5+1 a méně (Plachý, 2012).

#### **4.4.3 TÝMOVÁ TAKTIKA**

Týmová taktika se v příprakových kategoriích řeší jen velmi okrajově. Jedná se hlavně o zvolení herního systému, ze kterého vyplývají jednotlivé role zastupované hráči. V příprakových kategoriích je možnost herních systémů velmi zjednodušena. Je to dáno jak malým počtem hráčů na hřišti, tak i zjednodušením úkolů, které hráči mají v rámci svých rolí plnit. Jedná se o úkoly útočné činnosti a úkoly obranné činnosti.

Tyto činnosti pak ještě rozdělujeme na situace kdy má míč v držení soupeř a kdy má míč náš tým. V nejmladších kategoriích neurčujeme role každému hráči zvlášť, ale snažíme se působit na tým jako na celek. Znamená to, že všichni útočí i brání (Kollath, 2006).

## **ROZESTAVENÍ DO ČTVERCE**

Rozestavení do čtverce je jedno ze dvou základních rozestavení používaných při počtu hráčů 4+1. Pro učení se spolupráce v jednotlivých řadách rozestavení, je tento herní systém výhodnější. Hráčům usnadňuje spolupráci i pohyb po hřišti. Nevýhodou je, že pokud hráč přejde přes jednoho hráče, většinou musí podstupovat další souboj s hráčem figurujícím v dané vertikální linii.

Při přechodu do vyšší kategorie a počtu hráčů 5+1, přidáváme nového hráče doprostřed čtverce (Plachý, 2010).

## **ROZESTAVENÍ DO KOSOČTVERCE (DIAMANT)**

Rozestavení do čtverce má nevýhodu v tom, že do značné míry omezuje hru gólmana a ztěžuje hru hráči na postu obránce. Výhodou tohoto rozestavení je naopak velmi ofenzivní pojetí. Hráči na okrajích hřiště jsou nuceni podstupovat neustále souboje 1v1, popřípadě spolupracovat s hráčem na hrotu.

Podobně jako u předchozího rozestavení, při přechodu do vyšší kategorie přidáváme dalšího hráče doprostřed mezi ostatní (Plachý, 2010).

## **4.5 Malé formy fotbalu**

Malé formy fotbalu jsou v dnešní době již celosvětově známý fenomén, který zasáhl prakticky každý fotbalový klub zabývající se přípravou mladých hráčů. Dříve se o malých formách fotbalu hovořilo jako o zázraku přípravy moderního fotbalisty, dnes už věc všem známá a téměř všemi používaná. Je pravdou, že každá země uchopila danou problematiku po svém a můžeme se proto setkat s různým pojetím těchto forem. Pravidla, rozměry hrací plochy ale i počet hráčů určený pro každou věkovou kategorii jsou v jednotlivých státech mírně odlišné. Co ovšem zůstává neměnné, jsou klady a pozitiva, které aplikace malých forem do tréninkové přípravy nejmladších fotbalistů přináší.

Malými formami fotbalu se zabývají trenéři na celém světě. Jejich popularita a důležitost spočívá hlavně v tom, že hráči v průběhu utkání zaznamenají daleko více doteků s míčem. Budeme-li uvažovat, že se hráč s každým dotekem míče i s každým podstoupeným soubojem zlepšuje, umožňují mu tyto formy hry daleko větší prostor k sebezdokonalení. Pro hráče v přípravných kategoriích je navíc tato forma hry daleko



zábavnější a učí je neustále vnímat dění kolem sebe a reagovat na rychlé změny jednotlivých fází hry (Plachý, 2009).

Názory jak uchopit problematiku zmenšování hrací plochy pro kategorie přípravek se v několika zemích liší.

#### **4.5.1 VÝHODY MALÝCH FOREM FOTBALU**

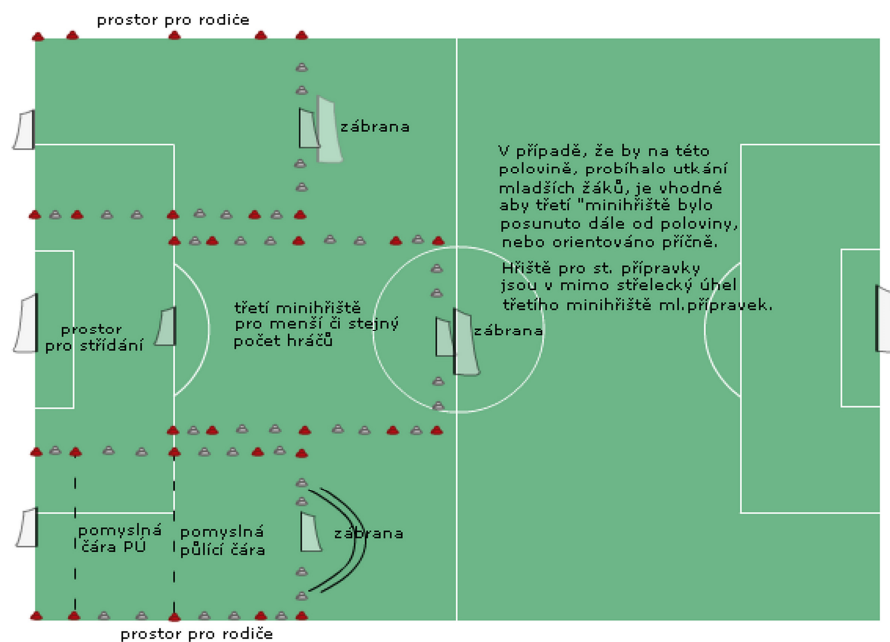
- Daleko větší intenzita kontaktu s míčem
- Zmenšení hrací plochy vede hráče k větší herní spolupráci
- Mnohem více momentů, podněcujících aktivitu hráčů na hřišti
- Střídání hokejovým způsobem umožňuje stejné vytížení všech hráčů a tím je zajištěna maximální intenzita výkonu jedince na hřišti
- Větší počet vstřelených branek
- Větší počet soubojů 1v1
- Rozvoj technických dovedností
- Rozvoj taktických dovedností na základě zkušeností (rychlost reakce, anticipace, pohyb a postavení vůči protihráčům, brance a míči, atd.)
- Rychlé střídání obranných a útočných akcí

#### **4.5.2 POČET HRÁČŮ A ROZMĚRY HRACÍ PLOCHY V ČESKÉ REPUBLICE**

V České republice jsou dnes stanovena základní organizační ustanovení takto (Plachý, 2010):

Mladší příprava U7-U9

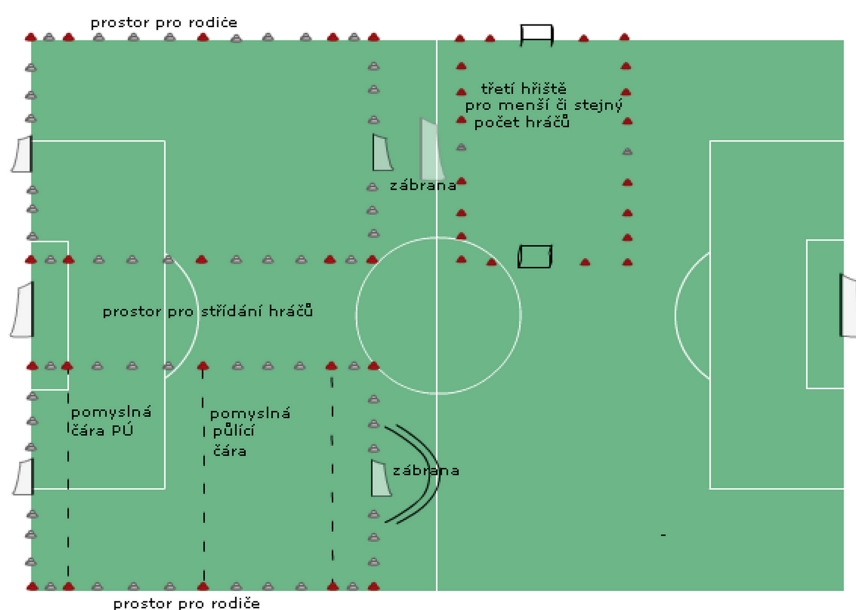
- Počet hráčů - 4+1
- Rozměry hřiště - 19x30m (až 3 minihřiště na půlce)
- Hrací doba – 3x12-16 minut (max. 5 minut přestávka) nebo 2x20 minut (10minut přestávka)
- Velikost míče - 3



Obrázek 1 Organizace prostoru hřišť v mladších přípravkách (Plachý, 2010)

#### Starší příprava U10-U11

- Počet hráčů – 5+1
- Rozměry hřiště - 25x40m (až 2 minihřiště na půlce)
- Hrací doba – 3x16-20 minut (max. 5 minut přestávka) nebo 2x25 minut (10minut přestávka)
- Velikost míče – 3 nebo 4



Obrázek 2 Organizace prostoru hřišť ve starších přípravkách (Plachý, 2010)

### 4.5.3 POČET HRÁČŮ A ROZMĚRY HRACÍ PLOCHY V ZEMÍCH EVROPY A USA

Jak jsem již na začátku zmínil, můžeme se setkat s různým pojetím malých forem fotbalu v různých zemích celého světa.

#### HOLANDSKO

Mladší příprava U9-U10 (Ajax Amsterdam)

- Počet hráčů - 6+1
- Rozměry hřiště – na polovinu hřiště
- Hrací doba – 4x12 minut
- Velikost míče - 3

Starší příprava U11-U12 (Ajax Amsterdam)

- Počet hráčů - 8+1
- Rozměry hřiště – od vápna k vápnu (šířka zúžena na každé straně o 2 metry)
- Hrací doba – 4x15 minut
- Velikost míče - 4

#### ŠPANĚLSKO

Mladší příprava U8-U10 (FC Barcelona)

- Počet hráčů - 6+1
- Rozměry hřiště - 55x35m (2metry před brankovou čarou vyznačena linie pro postavení mimo hru)
- Hrací doba – 4x12 minut

Starší příprava U11-U12 (FC Barcelona)

- Počet hráčů - 6+1
- Rozměry hřiště – hraje se na šířku poloviny hřiště (2metry před brankovou čarou vyznačena linie pro postavení mimo hru)
- Hrací doba – 4x15 minut

## ANGLIE

### Mladší přípravka U7-U9

- Počet hráčů - 5+1
- Rozměry hřiště - 35x25m
- Hrací doba – 4x12 minut
- Velikost míče - 3

### Starší přípravka U10-U11

- Počet hráčů - 7+1
- Rozměry hřiště – 55x35m
- Hrací doba – 4x15 minut
- Velikost míče - 4

## USA

### Mladší přípravka U8-U9

- Počet hráčů – 4 (hraje se bez brankářů)
- Rozměry hřiště – 30x20m
- Hrací doba – 4x12 minut
- Velikost míče - 3

### Starší přípravka U10-U11

- Počet hráčů - 5+1
- Rozměry hřiště – 45x35m
- Hrací doba – 2x25 minut
- Velikost míče – 4

Velmi zajímavým zjištěním byla struktura soutěžních utkání ve Skotsku u týmu Celtic FC. Oficiální soutěž hraje pouze tým U19 a od týmu U17 až po ty nejmenší (kategorie U9) hrají týmy pouze přátelská utkání. Dalo by se namítat, že hraná utkání budou ztrácet náboj a s tím související dynamiku a rychlost hry. Opak je však pravdou. Utkání, která měli možnost shlédnout trenéři Jaroslav Peřina a František Sluka,

nepostrádala nic, co k fotbalu patří. Další zajímavostí a specifickým, které se v mnoha klubech nevyskytuje, je, že hráči pokud svojí výkonností stíhají ve vyšších kategoriích, jsou do těchto kategorií volně přesouváni. Tím je dodržováno hlavní moto celého klubu „příležitost“ (Peřina, 2010).

#### **4.6 Vztah rodiče - trenér**

Dalo by se říci, že rodiče, nebo rodina jako celek nemají vliv na technickou ani taktickou přípravu hráče a že tento bod s tématem diplomové práce nijak nesouvisí. Opak je ale pravdou a čím dál tím větší množství trenérů si tento problém uvědomuje. V počátcích sportovní přípravy jsou to právě rodiče, kteří mají na dítě největší vliv. S postupem času se procentuální zastoupení vlivu trenéra zvyšuje a vliv rodičů, alespoň co se fotbalové přípravy týče, slábne a dostává se do pozadí. I tak je ale tento vliv nezanedbatelný. Pokud trenér nabádá hráče k individuální činnosti a snaží se o sebeprosazení v zápase nebo tréninkové jednotce, není vhodné, aby rodič svému dítěti radili řešit situaci jiným způsobem. Třeba odkopnutím balónu co nejdál od svojí brány jen aby nedostali gól, je pro hru dětí naprosto nekonstruktivní. Hráči se dostává dvou odlišných rad a v jeho věku prostě nedokáže vyhodnotit, která rada je správná.

Jedním ze základních postupů při řešení této situace, by měla být neustálá komunikace trenéra a rodičů. V klubu FC Viktoria Plzeň se trenéři snaží neustále komunikovat s rodiči a vysvětlovat jim, jednotlivé zásady v přípravě mladých fotbalistů. Někteří rodiče mívají problém s uvědoměním si základních principů v přípravě mladých fotbalistů. Jako hlavním osnovou pro komunikaci s rodiči slouží systém vycházející ze slova „žádný“. Kokštejn (2002) ve své zprávě ze stáže ve Švýcarsku právě tyto zásady zmiňuje. S tímto systémem se můžeme ale setkat prakticky ve všech zemích, jelikož vystihuje pět základních bodů, které by měly být dodržovány. Těchto pět bodů, které jsou vysvětleny níže, nejsou některým rodičům po chuti a je zapotřebí neustále vysvětlovat proč je nutné je dodržovat.

- Žádný náhradník
- Žádná specializace na posty
- Žádný rozhodčí
- Žádné tabulky ani výsledky

- Žádní ukřičení rodiče

První dva body souvisí hlavně s všeobecnou přípravou herních dovedností. Hráči jsou neustále nuceni adaptovat se na herní situace související s daným postem. Získávají tak daleko větší škálu dovedností a zkušeností, které jsou později schopni uplatnit. Zároveň se snažíme, aby hráči na hřišti strávili alespoň přibližně stejný časový úsek a poskytli jsme jim tak prostor ke zdokonalení se (Kokštejn, 2010).

Třetí bod vychází spíše ze zásady, že se snažíme nechat hru plynout bez zbytečných přerušování. Situace, kdy dochází k drobným faulům, nebo když míč opustí o malý kus hrací plochu, necháváme bez povšimnutí a hru nepřerušujeme.

Pravděpodobně nejzávažnějšími problémy, které je s rodiči nutné neustále řešit je jejich zaujatost výsledky jednotlivých utkání. Počítání branek v zápasech, nebo bodů v turnajích, může být samozřejmě pro mladé fotbalisty motivací. Zároveň vědomí toho, že prohráli, se může stát naopak velmi demotivujícím. Se sledováním výsledků jde pak ruku v ruce poslední bod tohoto systému. Nepříznivý vývoj utkání se stává hnacím motorem pro pokřikování rodičů a jejich snahu radit dětem jak hrát lépe (Kokštejn, 2010).

U klubů v České republice je běžným jevem, že rodiče zůstávají na trénincích a sledují celou tréninkovou jednotku. Tím, že jsou přítomni u tréninkového procesu, dostává se jim i prostoru kdy mohou svým dětem „radit“. Pokud se však podíváme na fungování akademií nejlepších klubů světa, zjistíme, že takových možností se rodičům jednoduše nedostává. Přístup do tréninkového areálu je rodičům v průběhu tréninkové jednotky zakázán právě z toho důvodu, aby nedocházelo k narušení tréninkového procesu a hráči se mohli plně koncentrovat.

Co se zápasů, nebo turnajů týče, mají rodiče povoleno pohybovat se pouze ve vymezených prostorách na tribuně a přístup k hrací ploše a zároveň přístup k jejich dětem je takřka úplně omezen (Kokštejn, 2010).

#### **4.7 Struktura věkových kategorií a výběr talentovaných jedinců v zemích Evropy**

Struktura jednotlivých klubů v zemích celého světa je prakticky totožná a odvíjí se od struktury soutěží v jednotlivých státech. Kde se však struktura klubů liší, je nejmladší kategorie klubu. Není to vždy tak, že by klub dělal náborův potencionálních hráčů již v

jejich nejmladším věku. Mnoho klubů nechává mladé hráče v regionálních týmech, se kterými úzce spolupracují.

Takovou filozofii například zastávají v klubu Ajax Amsterdam. Nábory hráčů jsou uskutečňovány až pro kategorii U9, která je nejmladší kategorií tohoto klubu. V Holandsku se mohou spolehnout na kvalitní práci s mládeží i v klubech v blízkém okolí. I samotná forma náboru je velmi zajímavá. Jednou za měsíc je pořádán turnaj 20 mužstev z okolí Amsterdamu. Jelikož je místní klub velmi populární, stává se pozvání pro ostatní kluby velmi prestižním. A právě na tomto turnaji mohou trenéři Ajaxu pozorovat, hodnotit a v neposlední řadě i vybírat nové potencionální hráče pro jejich klub (Busta, 2007).

Jako druhá forma náboru slouží v Ajaxu tzv. Týdny talentů (U8-U10). Jsou pořádány v období jarních prázdnin a účastní se jich pravidelně okolo 1000 mladých hráčů. Z nich je vybráno 60 hráčů. Ti podstoupí další kola výběru a nakonec zůstane jen 12 nejlepších. Ti utvoří nový tým kategorie U9. Co se týká hráčů kategorie U10, je výběr podobný. Nakonec se však hráči musí vypořádat s konfrontací současných hráčů této kategorie a v týmu jich zůstane jen několik (Barák, 2012).

Obdobný princip jako v týmu Ajaxu Amsterdam, je využíván například v týmech, jako je FC Barcelona nebo Celtic FC (Peřina, 2010).

Druhým modelem struktury věkových kategorií, se kterým se můžeme u špičkových týmů setkat, je že se mezi týmy vyskytují i úplně nejmladší kategorie počínaje kategorií U6. S touto strukturou se můžeme setkat velmi často i ve velkých klubech jako je například Arsenal Londýn, nebo u nás například FC Viktoria Plzeň.

V Portugalsku mají systém nastavený od kategorie U8. Hráči, kteří v této kategorii přicházejí do týmu, jsou výhradně z okolí konkrétního města (FC Porto, Benfika Lisabon, Sporting Lisabon). Až ve vyšších kategoriích jsou skauty přiváděni hráči z větších vzdáleností a od U14 i hráči ze zahraničí (Žilák, 2011).

Aby takový systém mohl fungovat, je nutné zajistit, aby i u nejmladších kategorií mimo velké kluby pracovali vzdělaní trenéři. Pokud tomu tak nebude, hráči mají jen malou možnost rozvíjet své dovednosti a zdokonalovat se jako individualita.

## **4.8 Metody a programy sloužící k rozvoji technicko-taktické přípravy**

### **4.8.1 COERVER COACHING**

Coerver coaching je v dnešní době pravděpodobně nejrozšířenějším programem výchovy mladých hráčů. U zrodu této metody stály tři fotbalové legendy. Charlie Cooke, Alfred Galustian a v neposlední řadě muž, jehož jméno bude navždy součástí názvu této tréninkové metody a je jím Wiel Coerver. Byl to právě pan Coerver, který se v roce 1970 zasloužil o propagaci inovativní tréninkové metody. V roce 1984 byla založena první Coerver akademie. Dnes takových akademií najdeme na celém světě několik. Alfred Galustian se stal hlavním mužem Coerver coaching international a Charlie Cooke ředitelem Coerver Coaching pro Jižní a Severní Ameriku. K dnešnímu dni Coerver coaching spolupracuje s 36 státy na všech kontinentech (Pražák, 2008).

#### **HLAVNÍ FILOZOFIE**

Coerver coaching je určen hlavně pro hráče ve věku 6-14 let, ale jednotlivá cvičení jsou pravidelně využívána jak v přípravě dorosteneckých družstev, tak v přípravě družstev seniorských.

Nejdůležitějším prvkem, dá se říci i určitou osnovou celé této výukové metody je takzvaná Coervrova pyramida dovedností. Pokud je hráč schopen zvládnout prvky techniky a taktiky vyžadované v jednotlivých patrech pyramidy, může postoupit na další úroveň. Jednotlivá patra pyramidy jsou (Pražák, 2008).:

- Ball Mastery
- Receiving and passing
- Moves 1 vs. 1
- Speed
- Finishing
- Group play

#### **BALL MASTERY**

Základním stavebním kamenem, u kterého se začíná a vyžaduje se jeho dokonalé zvládnutí je Ball Mastery. Jedná se o cvičení zaměřená na rozvoj koordinace a kontroly míče. Hráči začínají s jednoduchými cvičeními na místě a postupem času, podle úrovně zvládnutí jednotlivých prvků, přecházíme s jednotlivými manipulacemi do pohybu.



## **RECEIVING AND PASSING**

Dalším stupněm pyramidy je Receiving and Passing. Důraz je kladen na zpracování míče a na přihrávání. Opět jsou zde zařazena cvičení rozvíjející tyto herní dovednosti na základě zvládnutí předchozího stupně pyramidy.

## **MOVES 1 vs. 1**

Třetím stupněm je zdokonalování herních dovedností jednotlivce – techniky, taktiky, koordinace pohybů a ovládání míče – ve cvičeních vytvářejících herní situaci jeden na jednoho.

## **SPEED**

Další úroveň je věnována rozvoji rychlosti a dynamiky pohybu hráčů. Jedná se o rozvoj rychlosti spojovaný s manipulací s míčem (vedení míče, klamavé pohyby, přihrávání, atd.).

## **FINISHING**

Zakončování, jakožto předposlední stupeň Coerverovy pyramidy, je rozvíjeno cvičeními, spojující předchozí stupně. Opět stavíme na dobrém zvládnutí předchozích úrovní a snažíme se zaměřit na zakončování, ať už do jedné, nebo i do několika branek.

## **GROUP PLAY**

Špičkou pyramidy je zdokonalování skupinových herních činností. K tomu je využíváno množství herních cvičení a průpravných her. Opět se snažíme dodržet a využít naučené dovednosti z předchozích úrovní.

### **4.8.2 LIFE KINETIC**

Life Kinetic jakožto metoda rozvoje koordinace má svoje počátky v Německu. V dnešní době s touto metodou začíná pracovat čím dál tím více trenérů napříč sportovními odvětvími, a proto se s ní začínáme setkávat i v přípravě fotbalových hráčů. Hlavní princip spočívá ve ztěžování cvičení prostřednictvím přidání další činnosti. Využíváme míčky nejrůznějších velikostí, barevné signalizační pomůcky, mety a další netradiční prvky ztěžující hráči situaci vyskytující se v běžném utkání (Lutz, 2010).

Jak už jsem psal výše, v Německu s metodou Life Kinetic pracují trenéři i na vrcholové úrovni. Například Jürgen Klopp (Borussia Dortmund) o této metodě prohlásil, že se jedná o nejzajímavější metodu, s jakou se za několik posledních let svojí kariérou setkal (Lutz, 2010).

V klubu FC Viktoria Plzeň je tato metoda využívána i u nejmladších kategorií. Zařazována jsou hlavně cvičení sloužící k orientaci, rychlosti reakce a ke ztížení základních herních dovedností. Důležité je, aby herní dovednost zařazovaná do cvičení Life Kinetic byla téměř dokonale zvládnuta. Například při obyčejném vedení míče manipulují hráči dvěma tenisovými míčky, které drží ve svých rukou. Nejprve míčky jen vyhazují a zase chytají, poté mohou přidat křížení rukou, tzv. paralel hand. Při manipulaci však neustále vedou míč zadaným způsobem.

Těmito cvičeními jsme schopni rozvíjet u hráčů orientaci v prostoru a přehled o dění kolem sebe tím, že jejich pohled odpoutáváme od hlavní činnosti, kterou je vedení míče. V zápase tak hráči daleko lépe reagují na herní situace i pod tlakem soupeře (Lutz, 2010).

#### **4.8.3 SOCCER EYE Q**

Metoda Soccer EyeQ se v určitých ohledech může podobat metodě Life Kinetic. Jako hlavní myšlenku, uvádí představitel této metody Kevin McGreskin, rozvoj fotbalového myšlení. Tvrdí, že je to právě „fotbalový mozek“ který dělá z průměrného fotbalisty fotbalistu elitního (Soccer EyeQ, 2012).

Snahou jednotlivých cvičení je docílit u hráčů toho, aby už před převzetím balonu věděli, co budou dělat. Struktura cvičení se dělí na 3 hlavní komponenty:

- Vnímání – využití smyslů (zrak, sluch) k získání informací o herní situaci
- Rozhodnutí – výběr správného řešení díky získaným informacím
- Akce – provedení vybraného rozhodnutí

Průměrný hráč řeší výše zmíněné tři komponenty postupně jednu po druhé, hned po tom co si pro sebe zpracuje míč. Elitní hráči však v těchto situacích reagují a pracují jinak. Dalo by se jednoduše říci, že ví, co s míčem udělat ještě dřív, než se ho dotknou.

I když v příprakových kategoriích primárně řešíme technickou složku a snažíme se o její neustálé zdokonalování, je vhodným prostředkem rozvoje mladého hráče zapojení cvičení, rozvíjející i orientaci v prostoru a nutnost okamžitého rozhodování. (Soccer EyeQ, 2012)

#### **4.8.4 COGITRAINING**

Metoda vyvíjející se více jak 20 let, se v poslední době dostává do povědomí trenérské veřejnosti. Celá metoda je založena na výsledcích výzkumů z různých odvětví. Hlavním cílem bylo pochopit, jak funguje mozek a docílit tak zvýšení lidské výkonnosti.

Po léta celý fotbalový svět věřil, že rozvoj hráčovi kondice a příprava geniálních taktických plánů zajistí vysokou kvalitu herního výkonu a povede k požadovaným výsledkům. V poslední době španělský národní tým popřel tuto dříve nevyvratitelnou pravdu. Vše spočívá v práci s prostorem, časem, rytmem spolu s výjimečnými technickými a mentálními dovednostmi.

Stejně jako předchozí metody, je cílem CogiTraining zatěžovat neustále myšlení hráče a nutit ho dělat rozhodnutí na základě vyhodnocení situace.

V příprakových kategoriích je tato metoda využitelná jen částečně, protože jejím hlavním smyslem je rozvoj týmové hry a jejího kolektivního pojetí. Cvičení, která jsou však zaměřena na individualitu hráče a napomáhají mu v jednotlivých herních situacích, jsou běžně zařazována i v kategoriích starších přípravek (CogiTraining, 2012).

#### **4.8.5 SENSEBALL**

SenseBall je technika rozvoje citu pro míč, která je určitým doplňkem CogiTraining metody. Pro trénink jsou využívány síťky, do kterých hráči umisťují míč. Pomocí SenseBall hráči mohou zdokonalovat techniku manipulace s míčem. Vše je založeno na jednoduché myšlence neustálého opakování a velkém počtu doteků s míčem. Tím, že hráč neustále kontroluje míč tak aby mu neodskočil pryč od nohy, může udělat daleko více opakování, než kdyby danou činnost prováděl s míčem neumístěným v síťce.

Při obtížnějších cvičeních již hráči mohou manipulovat samotnou síťkou, což zaměstnává i jiné části těla a stejně jako u Life Kinetic a ztěžuje cvičení. To má za následek zvýšení mozkové aktivity a neumožňuje fixovat pohled a smysly pouze na míč (CogiTraining, 2012).

## 5. DISKUSE

Z výzkumné části bakalářské práce vyplývá, že příprava hráčů mladších a starších přípravek obsahuje množství úskalí, která není radno opomíjet. Jen pokud si budeme uvědomovat a pracovat s problematikou přípravy dětí ať už se jedná o fotbal, nebo i jiný sport, budeme schopni vést děti ke zdravému životnímu stylu a vychovávat z nich perspektivní sportovce.

V diplomové práci začínám základními principy, kdy uvádím hru jako hlavní prvek rozvoje talentu a sportovní výkonnosti. Na tomto základním stavebním kameni rozvoje mladých sportovců se shodují a aplikují ho takřka všichni trenéři na celém světě. Základem sportovní přípravy dětí je, aby pohybová aktivita, v našem případě fotbal, dítě bavila a aby si k ní vypěstovalo kladný vztah. Když jsem tuto problematiku rozebíral s trenéry FC Viktoria Plzeň, všichni ji brali jako naprostou samozřejmost přípravy svých svěřenců. Tvorba motivačních podnětů formou her a soutěžních činností, jako jsou štafety a různé druhy závodů, by se měla objevit v každé tréninkové jednotce. Pokud děti sami vyvíjejí aktivitu při vymýšlení hry, kterou by chtěly hrát, nebráníme jim, naopak s nimi diskutujeme a snažíme se zjistit, která hra je baví a dostatečně motivuje.

Pestrost tréninkových jednotek by měla být také samozřejmostí. Děti si velmi dobře pamatují, co a kdy dělaly. Pokud se bude nějaké cvičení v tréninkových jednotkách vyskytovat příliš často, dojde k poklesu jejich aktivity a zaujetí pro prováděnou činnost.

V další kapitole jsem psal o všestranném rozvoji mladých fotbalistů. Zde nastává první rozdílný pohled na fotbalovou přípravu v mladších i starších přípravek. Pokud u dětí nebudeme rozvíjet komplexně větší množství dovedností, které zdánlivě nesouvisí s fotbalem, může se to na výkonnosti hráče v pozdějším věku projevit. Dobrým příkladem je například využívání úpolových cvičení. Mnoho trenérů namítá, že pro takovýto tip cvičení není v již tak krátké tréninkové jednotce dostatek prostoru. V našich podmínkách a v konfrontaci s lokálními týmy se rozdíl jen těžko pozoruje. Lépe je rozdíl zřejmý při srovnání v mezinárodních utkáních. V České republice zapojuje do své přípravy všeobecnou průpravu jen velmi málo týmů, tak jak by bylo zapotřebí. Správný postoj zauímají převážně týmy produkující kvalitní hráče prostřednictvím svých akademií nebo fotbalových tříd. Ale i tyto družstva při mezinárodních srovnání zaostávají v herních

dovednostech úzce souvisejících s úpolovými cvičeními. Jedná se hlavně o osobní souboje a silové prvky hry, které naši hráči v takovýchto utkáních velmi často prohrávají.

Měl jsem možnost vyslechnout pana Jiřího Rybu, bývalého desetibojaře a v současné době kondičního trenéra mládežnických reprezentačních družstev. O této problematice se zmínil v průběhu své přednášky na 33. Základní škole v Plzni. Při plnění své funkce u těchto družstev měl možnost shlédnout množství utkání našich reprezentantů. Až tehdy si tento nedostatek začal uvědomovat. I velcí hráči prohrávali osobní souboje s o mnoho menšími hráči. Podle pana Ryby, by proto měly být součástí tréninkového procesu aktivity, rozvíjející i jiné než technicko-taktické dovednosti hráčů a jejich kondici.

Stejně nedostatky při srovnání bychom dostali při zkoumání prvků souvisejících například s atletickou nebo gymnastickou přípravou. Ve světě ve špičkových klubech zkrátka daleko více pracují a snaží se rozvíjet všeobecné dovednosti. Poskytují tak hráči daleko větší spektrum dovedností, které je schopen přenést do utkání. Tyto dovednosti mu poté usnadňují práci s míčem i bez míče a umožňují mu zkvalitnit herní projev související s technicko-taktickou složkou výkonu.

Technicko-taktickou přípravu jsem si rozdělil do dvou podkapitol a v každé rozebral důležité aspekty s ní související. Jako první je v práci řeč o technické přípravě v mladších a starších přípravkách. Technická příprava je dnes považována za dominantní v přípravě dětí. Je to dáno hlavně ontogenetickými zákonitostmi, souvisejícími především s motorickým učením. V literatuře se začínají objevovat práce a články související s touto problematikou. Příprava mladých hráčů se také daleko ve větší míře objevuje v přípravných kurzech a školeních pro trenéry, kteří jsou seznamováni s fungováním motorického učení v praxi.

Sám jsem měl možnost absolvovat kurz Coerver Coaching Level 1 a dozvědět se o hlavních myšlenkách celosvětové organizace, zabývající se školením trenérů mládeže, ale především přípravou mladých hráčů po technické stránce. O metodě samotné se zmiňuji v kapitole Metody a programy sloužící k technicko-taktické přípravě mládeže. Jedná se hlavně o individuální herní činnosti, pro jejichž nejlepší rozvoj je vhodný věk odpovídající právě mladším a starším přípravným kategoriím.

V FC Viktoria Plzeň je v mládežnických kategoriích rozvoj technických dovedností hráčů stavěn na první místo. V současné době je vypracováván systematický přehled, ze kterého by mělo být patrné, co se hráči v každé věkové kategorii naučí. Tím

bude usnadněna práce trenérů, kteří danou kategorii přebírají, a budou moci navázat přímo tam, kde předchozí trenér skončil.

Jedná se hlavně o rozvoj manipulace s míčem a jeho ovládní. Nesmíme zapomenat, že s každým dotykem míče, s každou přihrávkou nebo kličkou se hráči zlepšují a čím více jich udělají, tím lépe. V mladších přípravkách se snažíme o rozvoj základních věcí a návyků, souvisejících s ovládním míče v pohybu, obcházení soupeře a střelbou. Přihrávky a zpracování jsou samozřejmě také součástí tréninkových jednotek, ale jejich podíl není nijak dominantní. Vyplyvá to z toho, že se snažíme z dětí vychovávat individuality. Hráče, kteří se nebojí přímé konfrontace se soupeřem, ale naopak budou tyto střety vyhledávat. Navíc zařazením cvičení zaměřených na přihrávku, omezujeme prostor, který by měl být věnován právě rozvoji dovedností souvisejícím s obcházením soupeře a jeho jednotlivých způsobů.

V FC Viktoria Plzeň se začínáme přihrávkám věnovat zhruba v polovině přípravy ročníků U9. Zde již zařazujeme různá průpravná cvičení zaměřená na přihrávku. Seznamujeme hráče s možností přihrávky, ale nikdy hráče k přihrávce nenutíme. U některých hráčů se zařazení přihrávky v zápase objeví dříve, u některých později. Každý hráč je jiný a jeho vývoj (fyzický i psychický) může trvat různě dlouho. V této souvislosti jsem zařadil podkapitulu, zabývající se řešením různého biologického vývoje a biologického věku.

Některé týmy pracují s myšlenkou, že hráči, kteří nyní zaostávají, mohou v budoucnu dosáhnout daleko větší výkonnosti než hráči, kteří se v současnosti jeví jako lepší. Stejně tak si ale uvědomují, že hráči, kteří jsou růstově akcelerováni, nedostávají dostatečný počet intenzivních impulzů, které jsou prostředkem ke zdokonalení se. Proto v některých částech tréninkového procesu rozdělují hráče ne podle věku, ale podle jejich aktuálních schopností a dovedností. Tím je zajištěn optimální vývoj každého hráče s ohledem na jeho současný biologický a motorický vývoj. Takový přístup je ovšem velmi náročný na prostory a množství trenérů, jelikož v jednu chvíli probíhá trénink několika kategorií zároveň. V našich podmínkách se navíc můžeme setkat s problémem, že klub nedisponuje všemi kategoriemi v mládežnických družstvech. Hráči tak často přechází do kategorie i o několik let vyšší a jejich následující výkonnostní růst je narušen.

Když jsem hledal informace o taktické přípravě v mladších a starších přípravkách, zjistil jsem, že se této problematice literatura věnuje jen velmi málo. Již dříve a bohužel i

v současnosti se s pojmem taktika v mládežnických kategoriích příliš neworkuje. Literatura a odborné práce zabývající se taktickou složkou výkonu jsou převážně věnován juniorským kategoriím a kategoriím dospělých.

V příprakových kategoriích však s taktikou, jako složkou výkonu, také pracujeme. Ne až tak podrobně jako u kategorií starších, ale i tak je důležité si tento fakt uvědomit a zakomponovat ho správným způsobem do tréninkového procesu. Jedná se hlavně o taktiku individuální, zahrnující například pohyb hráče bez míče a uvědomění si chování hráče pohybujícího se v obraně nebo v útoku. S tím souvisí i rozhodnutí o tom, zda specializovat hráče pro vybraný post. V některých velkých klubech jako je například FC Barcelona, specializují hráče vždy pro jeden nebo dva posty, na kterých v zápasech pravidelně nastupují. V jiných klubech, a jedná se o převážnou většinu, hráče v příprakových kategoriích staví trenéři na různé posty. Ani post brankáře není výjimkou. Myslím si, že tím je zajištěn všestranný rozvoj hráče. Pokud například hráč používá k vedení míče výhradně levou nohu a tím, že ho umístíme na post na pravém okraji hřiště, bude nucen k vedení a krytí míče používat nohu pravou. Lze tedy změnou postu pozitivně působit na dovednosti, které nemají odpovídající úroveň a rozšiřovat množství dovedností, které hráč umí.

Zvládnutí technických dovedností a uvědomění si základních prvků individuální taktiky je předpokladem pro nácvik souhry a taktiky skupinové. Podle dovedností hráčů pak můžeme určit kategorii, ve které se skupinovou taktikou začneme. Pravděpodobně se však bude jednat o kategorie starších přípravek. Principy a postupy nácviku jsou v kapitole sepsány tak, jak jej uvádí Antonín Plachý. Je dobré mít neustále na mysli, že některým hráčům bude trvat zvládnutí kombinačních prvků mnohem déle. Někteří naopak již v mladší přípravce budou reagovat na průběh hry a na místo individuální akce, zvolí přihrávku jako řešení momentální situace.

Týmová taktika je v příprakových kategoriích řešena jen velmi okrajově a veškeré instrukce, které hráčům říkáme, by měly být srozumitelné. Instrukce se týkají hlavně situací, kdy máme míč, kdy míč nemáme a rozestavení všech hráčů na hřišti. Základní rozestavení hráčů v mladších přípravkách vychází ze dvou systémů. Jedná se o rozestavení do čtverce a do tvaru diamantu. Oba systémy mají své výhody, ale i nevýhody a úkoly jednotlivých hráčů na postech se mírně liší. Chování hráčů však neustále vychází z taktiky individuální a je ovlivněno úrovní individuálních dovedností.

To, že je zastoupení technické přípravy dominantní složkou tréninku dětí a potřeba snížení zastoupení taktické složky v utkáních mladých hráčů, vedlo k rozvoji takzvaných malých forem fotbalu. Hřiště i počet hráčů se zmenšil tak, aby odpovídal požadavkům, kladeným na trénink hráčů v příprakových kategoriích. Každý stát s myšlenkou malých forem naložil po svém, a proto se můžeme setkat s různými odlišnostmi. Informace o přístupech v několika zemích řeším v podkapitole s názvem Malé formy fotbalu. Hlavní myšlenkou této části diplomové práce, je seznámení trenérů s možností aplikace malých forem fotbalu do tréninkového procesu. Uvědomíme-li si, jaké všechny výhody a klady nám poskytují, je očividné, proč jsou do tréninkové přípravy mladých fotbalistů zakomponovány.

V kapitole jsou uvedeny základní informace o podobě malých forem fotbalu v několika státech. Za zmínku stojí několik odlišností. Ve Španělském pojetí malých forem, je například na hřišti vyznačena čára pro postavení mimo hru. Jedná se o základní prvek nácviku hry, s prvky dospělého fotbalu. Hráči jsou již od mala seznamováni s těmito taktickými prvky a pozdější přechod do starších kategorií je pro ně snazší.

Ve Spojených státech Amerických, zase v nejmladších kategoriích nehrají s brankářem. Všichni hráči se pohybují v poli a je u nich zajištěno přibližně stejné herní vytížení.

Co mají všichni společné, je zmenšení hrací plochy, zmenšení míče, a zjednodušení pravidel. Děti se tak mohou soustředit jen na hru a množství faktorů, které by mohli ovlivnit jejich herní výkon je omezen na minimum.

V kapitole 4.6 jsem zmínil problematiku související s komunikací trenéra a rodičů. Jedná se o problém týkající se všech sportovních odvětví. Někteří rodiče, většinou tatínkové hrající fotbal, se nedokáží smířit s některými pokyny, nebo zásadami. Na své děti pak pokřikují informace a pokyny z tribuny, které většinou nekorespondují s informacemi, které hráč dostal od trenéra. Je pro něj potom těžká utřídit si myšlenky tak, aby zvolil správné řešení a zavděčil se jak rodičům, tak trenérovi.

Je vhodné s rodiči komunikovat a seznamovat je s filozofií klubu a přípravy mladých hráčů. Můžeme tak předcházet těmto konfliktům, které jsou pro hráče velmi nepříjemné. Ve Španělsku například rodiče vůbec nevstupují do tréninkového centra a nemohou se účastnit tréninků. Co se utkání týče, je pro ně vždy vyhrazen prostor, odkud



mohou své dítě sledovat. Podobný přístup mají zavedený ve Švýcarsku, kde dokonce děti před utkáním rozdávají svým rodičům kartičky s instrukcemi, jak by se měli chovat.

V současné době se přípravě dětí, ve fotbale ale i v jiných sportech, věnuje čím dál tím více lidí. Uvědomují si, že pokud poskytneme mladým hráčům kvalitní trénink, s ohledem na jejich vývoj, v pozdější době mohou dosáhnout daleko větších výsledků a uplatnit se v dospělém fotbale. S touto myšlenkou se objevují nové metody a techniky přístupu k tréninku dětí v příprakových kategoriích. Jednotlivé metody rozebírám v poslední kapitole výzkumné části. Nejvýznamnější z nich je tréninková metoda Coerver Coaching zabývající se rozvojem techniky mladých hráčů.

Při hledání informací jsem narazil ještě na jednu metodu, rozvíjející individuální techniku. Jedná se o metodu pojmenovanou SenseBall. Hráči manipulují s míčem zavěšeným v síťce a lze tak nacvičovat techniku kopu opakovaně. Míč jim nikam neutíká a mohou se soustředit jen na správné provedení.

Další metody slouží převážně k rozvoji orientace a herní inteligence. Neustále více trenérů zařazuje do tréninkového procesu cvičení, zaměřená na rozvoj herní inteligence a reakce. Podrobnější informace jsem našel o metodách CogiTraining a Soccer EyeQ. Princip obou metod je velmi podobný. Pohybová aktivita je hráči ztěžována. Předpokládá se, že pokud hráči zvládnou cvičení, bude pro ně rozhodování se v zápase daleko snazší.

Jako poslední metoda zařazená do mé diplomové práce se jmenuje Life Kinetik. Metodu aplikují do svého tréninku nejen fotbalový trenéři, ale i trenéři lyžování, basketbalu nebo volejbalu. Prostřednictvím různých cvičení a s využitím velkého množství pomůcek se snažíme navodit obtížnější podmínky provádění činnosti. Cvičení jsou vesměs zaměřena na rozvoj koordinačních schopností, ale i posilování a kondice.

Ze zjištěných informací vyplývá, že příprava hráčů v mladších a starších přípravných je velmi důležitým prvkem, pro budoucí výkonnost fotbalisty. Nejedná se však o úplně jednoduchou záležitost a je tedy nutné neustále kontrolovat činnost našich svěřenců, ale i svoji, jakožto trenéra. Kvalitní tréninkový proces můžeme hráčům zajistit, pouze pokud si uvědomíme, jakým úskalím jsou mladí hráči vystaveni.

## 6. ZÁVĚR

Existuje velká řada publikací a článků, zabývajících se technickou a taktickou přípravou hráčů ve fotbale. Dříve byly tyto informace určeny převážně hráčům a trenérům vyšších věkových kategorií. Dnes máme to štěstí, že se problematikou přípravy talentovaných hráčů fotbalu zabývá čím dál tím větší množství odborníků. Všichni si již uvědomují, že příprava fotbalového hráče začíná již v jeho brzkém věku a že s ní souvisí řada problémů. Nelze se tedy spolehnout jen na svoji intuici a zkušenosti, ale je nutné přijímat a pracovat s novými informacemi, které mohou pozitivním způsobem ovlivnit jak nás trenéry, tak především naše svěřence.

Cílenou přípravou a školením trenérů fotbalu specializovaných pro přípravné kategorie, můžeme docílit zkvalitnění přípravy mladých hráčů a umožnit jim tak splnit si svůj sen. Přiblížit je k pomyslnému „fotbalovému Olympu“, hoře bohů, kde se dnes pohybují hráči jako je Messi nebo Ronaldo. Seznámením trenérů se všemi faktory, které dokáží ovlivnit vývoj mladého hráče a seznámením s prvky tréninku na které by měl být kladen největší důraz, zajistíme jejich optimální růst výkonnosti a přiblížíme je jejich cíli.

Taktická i technická příprava, jejíž problematiku a věci s ní související jsem rozebíral v této práci, je nedílnou součástí celého tohoto tréninkového procesu. Pokud si trenéři mládeže uvědomí a budou dodržovat jednotlivé zásady, mohou pozitivním způsobem ovlivnit nejen ty, kteří mají předpoklady k prosazení se v nejvyšších fotbalových soutěžích, ale i obyčejné kluky a holky, které fotbal jednoduše baví. A na ty nesmíme v žádném případě zapomínat. Nikdo z hráčů si nebude pamatovat s kým a kdy a kolik prohráli nebo vyhráli, ale budou si pamatovat ty krásné okamžiky, které formovaly jejich osobnost. Chvilky, kdy se proháněli po zelených hřištích a užívali si každý okamžik strávený touto nádhernou hrou.

V této diplomové práci jsem se pokusil shrnout a uspořádat poznatky a informace o přípravě mladších a starších přípravek. Díky odborné literatuře a článkům, jsem byl schopen porovnat a zhodnotit práci s hráči přípravných kategorií nejen u nás, ale i ve světě. Každý stát přistupuje k přípravě těchto hráčů po svém, ale v závěrečném srovnání se všichni v mnoha věcech shodují. Jedná se hlavně o pohled na všeobecnou průpravu a dominantní složku technické přípravy v tréninkovém procesu. Všichni bez výjimky si uvědomují důležitost a nadřazenost techniky, jako prostředku sebeprosazení a rozvoje

mladého hráče. Pokud hráči dokážeme tréninkem poskytnout dobrý technický základ a současně pozitivně ovlivnit jeho taktické vnímání hry a dění kolem sebe, umožňujeme mu pokračovat a neustále se zdokonalovat v dovednostech týkajících se fotbalového výkonu.

Snahou všech trenérů, ale také rodičů a lidí pohybujících se v prostředí přípravy mladých sportovců, by mělo být zajistit stabilní prostředí, které bude pozitivně podporovat a pomáhat mladým hráčům v jejich výkonnostním růstu. Vytvořit pro ně takové podmínky, které jim umožní soustředit se a věnovat veškerou svoji vůli a snahu jen tomu, co mají rádi. Pokud dodržíme všechny zásady a poznatky, týkající se mladších a starších přípravek ve fotbale, výsledek by se měl jistě dostavit. Výsledek v podobě dětí s kladným vztahem k pohybu a sportu. Výsledek v podobě hráčů, kteří se jednou budou prát o místo v sestavě svého oblíbeného týmu. Pro mnohé jen velký sen, který se však může stát skutečností. A jsme to právě my, kdo může ukázat mladým hráčům tu správnou cestu ke splnění jejich snů.

## 7. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

1. BAKER, Joseph, SCHORER, Jörg, COBLEY, Steve. *Talent identification and development in sport: international perspectives*. New York: Routledge, 2011, p. cm. ISBN 978-020-3850-312.
2. BANGSBO, Jens, PEITERSEN, Birger. *Soccer systems and strategies*. Champaign: Human Kinetics, 2000. ISBN 0-7360-0300-2.
3. BARÁK, Antonín, ČERNÝ, Václav, KORMANÍK, Milan. *Výchova mládeže v Ajaxu. Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 1, s. 11-15. ISSN 1212-3390.
4. BARÁK, Antonín. *Stáž trenérů mládeže v Akademii Ajaxu. Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 2, s. 22-23. ISSN 1212-3390.
5. BAUER, Gerhard. *Hrajeme fotbal. Průvodce sportem*. 2. vyd. České Budějovice: KOPP, 2006. ISBN 80-7232-277-X.
6. BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 195 s. ISBN 80-210-3927-2.
7. BELEJ, Michal. *Základy teórie motorického učenia*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita P.J. Šafárika v Bratislavě, 1984. 116 s.
8. BORBÉLY, Ladislav. *Ofenzíva moderna v súčasnom futbale*. 1. vyd. Nové Zámky: Litera, 2001. ISBN 80-967885-6-6.
9. BRŮNA, Václav, BURSOVÁ, Marta, VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří. *Fotbalová školička*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 120 s. ISBN 9788024719085.
10. BURTON, Allen, MILLER, Daryl. (1998 in Měkota 2005). *Movement skill assessment*. Champaign: Human Kinetics, 1998. ISBN-13: 978-0873229753.
11. BURSOVÁ, Marta, VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří. *Kompenzační cvičení pro fotbalisty*. Praha: Olympia, 2003. 96 s. ISBN 80-7033-793-1.
12. BUSTA, Zdeněk. *Trénink mládeže ve West HamUnited a Ajaxu Amsterdam*. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2007, č. 1, s. 24-26. ISSN 1212-3390.
13. BUZEK, Mario, PROCHÁZKA, Luděk. *Česká fotbalová škola*. 1. vyd. Praha, 1999. 122 s. ISBN 80-7033-596-3.

14. BUZEK, Mario. Fotbal ve škole – průpravné hry. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2005, č. 2, s. 25-28. ISSN 1212-3390.
15. BUZEK, Mario. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007, 320 s. ISBN 978-807-3760-328.
16. BUZEK, Mario, PROCHÁZKA, Luděk. Fotbalový výkon dětí v utkání. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2009, č. 2, s. ?. ISSN 1212-3390.
17. BUZEK, Mario, PROCHÁZKA, Luděk. Na pomoc začínajícím trenérům v přípravě fotbalové mládeže. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2009, č. 3, s. 10-12. ISSN 1212-3390.
18. BUZEK, Mario, PROCHÁZKA, Luděk. Standardy ve vývoji herního výkonu mladého hráče. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 1, s. 8-10. ISSN 1212-3390.
19. CAMPANA, Riccardo, ONETO, Marco, FERRERA, Gianni. *Total Soccer coaching – combining physical, technical and tactical training*. Auburn: Data Reproduction, 2003. ISBN 1-59164-057-1.
20. CogiTraining [online]. 2012 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://www.cogitraining.com/en/home>
21. COOK, Malcolm. 101 youth Soccer drills – age 7-11. London: A and C Black Publishers, 1999. ISBN 978-0-7136-6456-0.
22. COOK, Malcolm, SHOULDER, Jimmy. Soccer training: Games, drills and fitness practices. London: A and C Black Publishers, 2005. ISBN 0-7136-6378-2.
23. COOPER, Harris. Integrating research: A guid for litrature reviews. Newbury Park: Sage, 1989.
24. ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990, ISBN 80-04-23248-5.
25. DOBRÝ, Lubomír. Holandská fotbalová vize a základy tréninku mládeže. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2006, č. 2, s. 15-19. ISSN 1212-3390.
26. DOVALIL, Josef. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982. 239 s. ISBN 27-028-82.

27. DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha, 2002. 331 s. ISBN 8070337605.
28. DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: UK Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
29. DUHAN, M. *Vliv tréninkového procesu na zdokonalení technických dovedností hráčů žákovské kategorie U12 ve fotbale*, Brno, 2008. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2008. 75s.
30. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6 - 15 let)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005, 152 s. ISBN 80-7033-933-0.
31. *Fotbal - trénink [online]*. 2006 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://www.fotbal-trenink.cz/>
32. Fotbalová asociace České republiky [online]. 2000 - 2012 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/index.php>
33. FRANK, Gerhard. *Fotbal: 96 tréninkových programů*. Vyd.1. Praha: Grada, 2006. 216 s. ISBN 80-247-1337-3.
34. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum – Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, s.r.o., 2012. 407s. ISBN 978-80-262-0219-6.
35. Life Kinetik [online]. 2010 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://soccereyeq.com/index.htm>
36. LUTZ, Horst. *Bresser Fussball spielen mit Life Kinetik*. München: BLV Buchverlag, 2010. 143 s. ISBN 978-3-8354-0584-4.
37. JÍLEK, Josef. Možnosti jak obohatit a zkvalitnit tréninkový proces mládeže. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2005, č. 3, s. 25-28. ISSN 1212-3390.
38. KINČI, Martin. Pohľadom do mládežnickej futbalovej akadémie Arsenalu Londýn. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 1, s. 16-20. ISSN 1212-3390.
39. KOHOUT, Jiří, ŽILÁK, Jiří, CSAPLÁR, Josef. Akademie AFC Ajax Amsterdam. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2011, č. 1, s. 30-31. ISSN 1212-3390.
40. KOKŠTEJN, Jakub. Systém a změny výchovy mládeže ve Švýcarsku – kategorie U5-U10. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2010, č. 4, s. 28-30. ISSN 1212-3390.

41. KOHOUTEK, Rostislav, MATRAS, Ladislav. Příprava mládeže v PSV Eindhoven. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2010, č. 2, s. 20-27. ISSN 1212-3390.
42. KOLLATH, Erich. *Fotbal – technika a taktika hry*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 140 s. ISBN 80-247-1336-5.
43. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 8024716364.
44. KVAČEK, Milouš. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*. 1. vyd. Praha, 2002. 40 s. ISBN 80-86015-81-5.
45. LEHNERT, Michal, NEULS, Filip, NOVOSAD, Jiří. *Základy sportovního tréninku I*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2001. 89 s. ISBN 8085783339.
46. LUCCHESI, Massimo. *Attacking Soccer: Tactical analysis*. Auburn: Data Reproduction, 2001. ISBN 1-890946-71-0.
47. LUXBACHER, A., Joseph. *Attacking Soccer*. Champaign: Human Kinetics, 1999. ISBN 0-7360-0123-9.
48. MAGNUSEK, Jiří, LIČKA, Werner. *Profese: Fotbalista, Kniha první – Etapa základní přípravy*. Ostrava: Montanex a.s., 2006. 133 s. ISBN 80-7225-213-5.
49. MACHO, Milan. *Fotbal vášeň 20.století*. 1. vyd., Praha: Brána, 1996. 448s. ISBN 80-85946-27-0.
50. MATKOVICH, J., Michael. *Elite Soccer drills*. Champaign: Human Kinetics, 2009. ISBN-10 0-7360-7386-8.
51. MATOUŠEK, František a kol. *Základy kopané*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1973. 377 s. ISBN 27-004-73.
52. MĚKOTA, Karel, CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
53. MORENO, Jon. *Spanish academy soccer coaching*. Madrid: Ab soccer, 2012. ISBN 13: 978-09-566-7526-2.
54. MRÁZEK, Václav. *Fotbalová mládež v 1. FC Norimberk. Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2011, č. 3, s. 22-24. ISSN 1212-3390.

55. NAVARA, Milan. Kopaná mládeže. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966. ISBN nul.
56. NAVARA, Milan, BUZEK, Mario, ONDŘEJ, Oldřich. *Kopaná- teorie a didaktika*. Vyd. 1. Praha. SPN, 1986. 184s. ISBN nul.
57. NOVÁČEK, Vojtěch, VEČEŘA, Karel. *Sportovní hry III. Kopaná*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. 90 s. ISBN 8021010762.
58. ONDRAČKA, Pavel. Jak se připravují talentovaní mladí hráči v Hamburger SV. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2005, č. 4, s. 10-17. ISSN 1212-3390.
59. PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 8024709082.
60. PERIČ, Tomáš. *Výběr sportovních talentů*. Vyd. 1. Praha, Grada, 2006. 100s. ISBN 80-247-1827-8.
61. PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-0.
62. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 80-247-0683-0.
63. PEŘINA, Jaroslav, SLUKA, František. Akademie Celtiku Glasgow. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2010, č. 4, s. 14-17. ISSN 1212-3390.
64. PEŘINA, Jaroslav. Postřehy z FC Villareal. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2011, č. 4, s. 24-27. ISSN 1212-3390.
65. PLACHÝ, Antonín. Gines Mélenes Sotos. *Fotbal a trénink*, Praha: UČFT ČMFS, 2009, č. 2, s. 12-15 ISSN 1212-3390.
66. PLACHÝ, Antonín. Zavedení malých forem utkání do tréninkového týdne (2. část). *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2009, č. 2, s. 24-25. ISSN 1212-3390.
67. PLACHÝ, Antonín. Obhajoba změn systému výchovy dětí a mládeže ve fotbale. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2010, č. 1, s. 28-30. ISSN 1212-3390.
68. PLACHÝ, Antonín, a kol. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Olympia, 2011. ISBN 978-80-7376-312-1.



69. PLACHÝ, Antonín, PLACHÁ, Martina. Výchova fotbalových talentů v Belgii. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 2, s. 24-25. ISSN 1212-3390.
70. PLACHÝ, Antonín. Rukověť pro trenéry dětí a mládeže. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 2, s. 28-30. ISSN 1212-3390.
71. PLACHÝ, Antonín. Rukověť pro trenéry dětí a mládeže (2. díl). *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 3, s. 16-21. ISSN 1212-3390.
72. PRESTIGIACOMO, Luca. *Coaching Soccer: Match strategy and tactics*. Auburn: Data Reproduction, 2003. ISBN 1-59164-055-5.
73. PROCHÁZKA, Luděk, VALÁŠEK, Ladislav. Individualizace herního růstu hráče – výkonnostní rezerva budoucnosti. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2005, č. 1, s. 17-21. ISSN 1212-3390.
74. PROCHÁZKA, L., KŘENEK, J., VALÁŠEK, L. UČFT na stáži v FC Bayern Mnichov. *Fotbal a trénink*, 2003, č. 4, s. 10-13 ISSN 1212-3390
75. PSOTTA, Rudolf, a kol. *Fotbal – kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-0821-3.
76. PSOTTA, Rudolf. Poznatky z konference SOCCER SCIENCE 2006. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2006, č. 1, s. 13-16. ISSN 1212-3390.
77. RADNEDGE, Keir. *Velká encyklopedie kopané*. Přeloženo z anglického vydání Encyclopedia of Soccer. Praha: Svojtka a Vašut, 1997. 256s. ISBN 80-7180-188-7.
78. ROGALSKI, Norbert, DEGEL, Ernst-Günther. *Trénink mladých fotbalistů*. Praha: Olympia, 1980. 136 s.
79. RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071846597.
80. SIVEK, Zdeněk. Tréninková příprava: 10 – 11 let. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2012, č. 4, s. 32. ISSN 1212-3390.
81. Soccer EyeQ [online]. 2012 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://soccereyeq.com/index.htm>

82. STACKEOVÁ, Daniela, CAUDR, Vít. Stimulace silových schopností u mladých fotbalistů. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2006, č. 4, s. 32-34. ISSN 1212-3390.
83. STEINER, František. Odborníci i pro nejmenší. *Fotbal a trénink*. 2005, č. 2, s. 4-5. ISSN 1212-3390.
84. STEINER, František. Pokusme se odstranit nedostatky našich fotbalistů. *Fotbal a trénink*. 2009, č. 3, s. 8-9. ISSN 1212-3390.
85. ŠIMONEK, Jaromír. *Futbal – rozvoj koordinačních schopností*. Bratislava: 2009. ISBN 978-80-89197-99-9.
86. TRÝSKA, Pavel. *Rozvoj koordinačních schopností ve fotbalovém tréninku starších žáků*. Brno, 2007. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně.
87. TŮMA, Martin, TKADLEC, Jiří. *Hry s míčem pro děti*. Vyd. 1. Praha, Grada, 2004. 100s. ISBN 80-247-0707-1.
88. VEČEŘA, Karel, NOVÁČEK, Vojtěch. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 90 s. ISBN 80-210-1076-2.
89. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.
90. VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří. *Trenér OFS*. Praha: Olympia, 2000. 124s. ISBN 80-7033-183-6.
91. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2003. 140 s. ISBN 80-247-0463-3.
92. VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 128 s. ISBN 8024709252.
93. VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7.
94. VOTÍK, Jaromír. *Fenomény vývoje sportovní kariéry v generačním kontextu československých fotbalových reprezentantů*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-4245.
95. WALL, David. *Players' roles and responsibilities in systems of play*. Leawood: World Class coaching, 2006. ISBN 0-9773419-2-5.

96. WEIN, Horst. *Developing game intelligence in Soccer*. Auburn: Data Reproduction, 2004. ISBN 1-59164-071-7.
97. PRAŽÁK, Vladan. Herní trénink: Coerver Coaching (metodika výchovy hráčů). *Http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/herni-trenink/1532-herni-trenink-coerver-coaching-metodika-vychovy-hra [online]*. č. 1 [cit. 2014-04-24].
98. ŽILÁK, Jiří. Výchova elitní mládeže v Portugalsku. *Fotbal a trénink*. Praha: UČFT ČMFS, 2011, č. 4, s. 20-23. ISSN 1212-3390.

## **PŘÍLOHY**

### **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Organizace prostoru hřišť v mladších přípravkách (Plachý, 2010).....	42
Obrázek 2 Organizace prostoru hřišť ve starších přípravkách (Plachý, 2010).....	42