

FOTBALOVÁ



ŠKOLIČKA

FC HRADEC KRÁLOVÉ
při ZŠ Milady Horákové

ZMĚNA METODIKY
PRÁCE K 1.9.2014



Rámcová metodika

***sportovní technické činnosti
změna k 1.9.2014***

*Interní materiál pro potřeby
Fotbalové školičky při ZŠ Milady Horákové*

POZN.: Materiál je určen pouze pro potřeby této Fotbalové školičky a jeho další šíření je možno provádět pouze s předchozím souhlasem vedení FŠ.

OBSAH:	strana
1. Předmluva	4
2. Co musíme respektovat u věkové kategorie U 6 a mladší	4
2.1. Základní charakteristika	4
2.2. Při tvorbě tréninkové jednotky nezapomínat na tyto zásady	5
2.3. Hlavní cíl náplně tréninkových jednotek	5
3. Desatero hlavních zásad FŠ FC HK	6
4. Kodex hráče, rodiče a realizačního týmu FŠ FC HK	7
5. Jak děti učit individuální fotbalové dovednosti	9
6. Jakým způsobem se budeme s dětmi učit základům fotbalové hry	9
7. Co je při dětském utkání to nejdůležitější?	10
8. Příklady nácviku některých herních situací jednotlivce	11
9. Tabulky s vyznačením priorit, na které je nutno se zaměřit v nejmladším fotbalovém věku v oblasti kondice, osobnosti taktiky a techniky	16
10. Zvláštnosti předškolního věku – věkové kategorie U4–U6 (3-6 let)	19
11. Základní prvky sportovní výchovy dětí v FŠ FC Hradec Králové a jejich charakteristika	21
12. Sportovně technická příprava v FŠ FC HK, v dělení podle věkových kategorií	26
12.1. věková kategorie U4, děti ve věku 4 roky a mladší	26
12.2. věková kategorie U5, děti ve věku 5 let	27
12.3. věková kategorie U6, děti ve věku 6 let	28
13. Závěr	28

1. Předmluva:

Za více jak pětiletou existenci činnosti Fotbalové školičky FC Hradec Králové při ZŠ M. Horákové, která náležitě prověřila námi stanovenou metodiku, nás postupně získávané zkušenosti z jiných, zejména prvoligových klubů, a připomínky trenérů z FC HK, kteří následně navazují na naši trenérskou práci, přesvědčily o nutnosti provedení úprav v pojetí trenérské filosofie Fotbalové školičky v oblasti dětského fotbalu.

Naše doposud uplatňovaná filosofie jednoznačně preferovala prostorové chápání kopané před prací s míčem. To nám sice přináší v počátečním srovnání se stejně starými soupeři, kteří se více orientují na herní dovednosti jednotlivce v oblasti práce s míčem výhodu a dobré výsledky, ale s přibývajícím časem při vzájemném porovnávání vítězů družstva soupeřů, která umí lépe pracovat s míčem, a v této činnosti bohužel zaostáváme.

Musíme proto urychleně začít klást mnohem větší důraz na nácvik činností v oblasti práce s míčem, zpracování míče, vedení míče a obcházení hráče soupeře s následnou střelbou nebo přihrávkou.

Znamená to podstatnou změnu stávající základní koncepce a filosofie Fotbalové školičky, spočívající v odklonu od dosavadní praxe, která zejména u starší skupiny jednoznačně preferovala názor, že pokud v tomto věku dítě nepochopí tzv. „Filosofii fotbalu“, a to ještě v chápání dospělých, nemá dále smysl s ním pracovat.

Podstatou změny je nechtít po dětech aby pochopili naši filosofii fotbalu, ale naopak po trenérech, aby pochopili zásady dětského fotbalu v tomto věku a jim přizpůsobili náplň jednotlivých tréninkových jednotek.

2. Co musíme respektovat u věkové kategorie U 6 a mladší?

2.1. Základní charakteristika

- schopnost soustředit se jen na krátkou dobu,
- prioritou je jednotlivec, netlačit na týmový výkon
- v jednu chvíli jsou schopni zabývat se jen jedním problémem,
- pochopí **jen jednoduchá pravidla, stručně a rychle vysvětlená,**
- nechápou nebo zapomínají, (kde je moje branka, kdo je soupeř, kde končí hřiště, uvědomování si vlastní a soupeřovy brány, apod.),
- **práce s nimi vyžaduje značnou trpělivost,** zasmějme se s nimi, letící letadlo je zaujme víc než fotbal - koukněme se na něj společně,
- často pláčou kvůli bolesti (nebo předstírané bolesti),
- **většina je individuálně orientovaná (já, můj míč),**
- **týmová spolupráce téměř neexistuje,**
- při hře do 20 sec. vzniká jeden velký chumel - volme malé formy 2/2, 3/3, 4/4,
- **nepřihrávají, nechme je a zatím je k tomu moc nenutíme!**
- jsou zranitelní nadávkami, výčitkami,

- je nutno je chválit, povzbuzovat - cvičit bez tlaku a stresu - hodně chválit, ale bez zbytečných odměn za vítězství,
- nejsou rozdíly mezi pohlavími,
- milují pohyb, skákání, běhání - tak je nechte, každá aktivita nemusí být nevyhnutně s míčem,
- malý smysl pro tempo, rychle se unaví, ale brzo síly obnoví - vhodné intervaly zatížení a odpočinku,
- **dodržovat pitný režim,**
- **ukázka je lepší než dlouhé vysvětlování,**
- děti mají zvyk brát míč do rukou - snažme se je to odnaučit

2.2. Při tvorbě tréninkové jednotky nezapomínat na tyto zásady

- většina dětí nepřišla úplně sama od sebe, ale na přání rodičů, aby byly zapojeny do pohybových aktivit a fotbal je velmi populární. Mnoho dětí je v tomto věku na rodiče silně fixováno – využijme toho a zařazujme do nácviku i cvičení dětí s rodiči,
- naším úkolem je umožnit jim si hrát, získat je pro fotbal - **pokud to jde, provádějme co nejvíce činností s míčem,**
- tréninky 2-3 x týdně kolem 1-1,5 hodiny - alespoň půl hodiny tvoří průpravné hry,
- **z pohledu dětí se musí jednat o zábavu** - spousta různých cvičení a her předchází nudě a nepozornosti,
- **nebojme se dělat výkonnostní skupiny,**
- každý musí mít svůj míč - velikost 3, pokud není tak možno i 4 (odlehčený),
- více využívat malé formy fotbalu 1/1, 2/2, 3/3, 4/4, **nenechat hrát děti v chumlu,**
- **podporujeme kvalitní první dotek s míčem, ať si ho pěkně zpracují, udrží, vedou, snaží se obejít hráče soupeře – na přihrávku je čas,**
- špatné jsou pokřiky: “Kopni do toho”, “Odkopni” - hráči pak získávají špatné návyky.
- nepěstujeme posty, maximálně tvar, a to trojúhelník nebo čtverec,
- při hře nenuťme dodržovat postranní čáry

Kdy jindy si má hráč osvojit schopnost samostatného rozhodování, nápaditosti atd., než v dobách, kdy nejde o výsledek.

2.3. Hlavní cíl náplně tréninkových jednotek

- podporovat individuální vývoj každého hráče – rozvíjet samostatnost, spolupráci, sebedůvěru, soutěživost
- zábavná cvičení a hry na individuální činnosti s míčem
- volit zábavnou formu cvičení
- obratnost, rychlost, kondice - všeobecný rozvoj bez zaměření v rámci her
- z hlediska techniky procvičovat
 - převzetí míče a jeho zpracování
 - vedení míče s následnou přihrávkou
 - nácvik základů obcházení hráče soupeře
 - nácvik techniky kopů vnitřní stranou nohy a vnitřním nártem
 - úvod do střelby

3. Desatero hlavních zásad Fotbalové školičky FC HK



DESATERO HLAVNÍCH ZÁSAD FOTBALOVÉ ŠKOLIČKY FC HK



Toto desatero vychází ze zásad, které pro trenéry a rodiče sestavila pracovní skupina UEFA :

1. HLAVNÍ ZÁSADA: Dětská kopaná znamená hru a hra znamená zábavu. Pro mladé hráče znamená dětská kopaná jejich první setkání s organizovanou hrou. **Nezapomeňte, že pro ně to musí znamenat zábavu a radost a nikoliv tvrdou práci.** Musí se to stát nedílnou součástí jejich mladých životů. První dojem je ukazatelem dalšího vývoje dítěte. **A tak jim ponechte zábavu, nechte je, aby si hráli a méně pozornosti věnujte výsledkům. Nejlepším výsledkem, kterého můžete dosáhnout v dětské kopané, je mít šťastné a rozradostněné děti, které si hrají spolu se svými přáteli a přitom se mohou učit stále novým věcem.**

2. HLAVNÍ ZÁSADA: Pro děti je nejdůležitější, když mohou být se svými přáteli. Děti se dříve se svými kamarády setkávaly v parcích nebo na polích ve svém sousedství. Trávily svůj volný čas tam a často hrály fotbal. A tak dospělí nesmí zapomenout na to, že důležitým hlediskem kopané pro děti je, aby byly pohromadě se svými přáteli. **Musíme svoji pozornost věnovat přátelství, neboť to podporuje lidského ducha.** Proto se snažme, aby co možno nejvíce kamarádů a spolužáků hrálo v jejich družstvu.

3. HLAVNÍ ZÁSADA: S každým se musí maximálně počítat. Nikdo se nezlepší tím, že bude sedět za postranní čarou. **A nikdo také nemůže dnes říci, které z dětí se později kvalifikuje pro fotbal dospělých. Dnešní "dětské hvězdy" se zřídka stávají "profesionály budoucnosti". A tak je nechte, aby všichni hráli stejně dlouho a dejte všem příležitost, aby si mohli zahrát na různých místech.**

4. HLAVNÍ ZÁSADA: Učte děti vyhrávat i prohrávat. Staré přísloví říká: "Jenom když budete umět prohrávat, budete také umět vítězit" a dospělí by měli jít jako vždy příkladem. **Budou-li umět prokazovat v takových situacích dobré sportovní chování, budou se děti chovat podobně.**

5. HLAVNÍ ZÁSADA: Více praxe, méně zápasů. **Naše snaha o to, aby se hráči více učili, aby byli vystaveni tlaku při hře v rámci soutěže, by se neměla stát pravidlem. Příliš mnoho zápasů může psychickému a sociálnímu vývoji dítěte uškodit.** V Norsku existuje pravidlo, podle kterého děti do 10 let nesmí sehrát více jak 20 zápasů a děti do 12 let maximálně 25 zápasů.

6. HLAVNÍ ZÁSADA: Dětská kopaná musí být pestrá a všestranná. Výchova v několika sportovních disciplínách bude prospěšná i fotbalu při trénování základních schopností a poslouží i dobře vyrovnané fyzické kondici. Pozornost musí být věnována stavbě těla jako celku, spolu se všeobecnými tréninkovými metodami a splněním základních norem sportovní hygieny a sportovního stravování.

7. HLAVNÍ ZÁSADA: Pojdme se společně snažit nabídnout dětem "kopanou, která přináší radost". **Dětská kopaná se musí stát pro všechny zúčastněné pozitivní zkušeností, která přináší mladým hráčům ze všeho nejvíc potěšení ze hry.**

8. HLAVNÍ ZÁSADA: Hry jsou pro děti a nikoliv pro dospělé. Rodiče a příbuzní by měli projevovat o fotbalový život svých dětí zájem. Měli by posilovat u mladých hráčů jejich sebedůvěru a měli by podporovat klub a trenéra v jeho práci. **Dospělí nesmí nikdy zapomenout na to, že je to jejich dítě, které hraje a nikoliv oni.**

9. HLAVNÍ ZÁSADA: Mějte před soupeřem a rozhodčím respekt. **Od samého začátku musí být dítě vedeno k tomu, aby mělo zdravou úctu před soupeři a rozhodčím, v duchu FAIR PLAY. Dospělí vždy musí jít příkladem.**

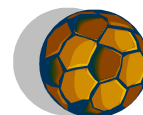
10. HLAVNÍ ZÁSADA: Dejte dítěti správné dětské vybavení. Nemá význam, aby se rostoucím dětem kupovalo příliš drahé sportovní vybavení (boty, chrániče holení, atd.), protože je nebudou moci po několika málo měsících používat. **Levnější modely jsou často stejně tak dobré.** Uspořádejte pravidelnou "výměnu vybavení", na které může být použité vybavení předáno jiným dětem.

4. Kodex hráče, rodiče a realizačního týmu Fotbalové školičky FC HK



KODEX HRÁČE

- Chování hráčů** - Za všech okolností se hráč chová slušně, přátelsky a sportovně, **vždy slušně pozdraví a poděkuje.**
- Strava** – Před a při tréninku a utkáních hráč nejí smažená jídla (hranolky, krokety, řízky), těžká jídla, chipsy, hamburgery. Nepije syčené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.). Doporučená strava: ovoce, sušenky, müsli tyčinky, neperlivá voda.
- Nominace** – Provádí-li se na pořádané turnaje nominace hráčů výběrem, je většinou podmíněna účastí alespoň na dvou trénincích před akcí. Další kritéria: tréninková účast, chování při trénincích, individuální herní výkonnost a uhrazené příspěvky.
-



KODEX RODIČE

- Vy i my trenéři jsme partneři, kteří společně vychovávají a učí děti.** Jeden bez druhého nic nedokážeme.
- Prosíme Vás, abyste dětem fandili, podporovali je a chválili.** Děti to od Vás očekávají. Nevyjadřujte se negativně k herním situacím, ani **dětem**

neradíte, co v které situaci dělat. Naším cílem je, aby děti dokázaly vyhodnotit herní situace co nejdříve sami. Při hře by měly vnímat pokyny trenéra, nikoliv publika. Rady dětem nechte na trenérovi, aby neměly v hlavě zmatek.

3. Prosíme, dbejte na správnou životosprávu dětí (strava, pitný režim, spánek). Co a jak často jedí, jestli dostatečně pijí, jestli mají dostatek spánku.
4. Prosíme Vás, abyste pomohli ustrojit a obout dítě, ostatní nechte na trenérovi. Ten Vás v případě potřeby požádá o Vaší případnou následnou pomoc.
5. **Prosíme Vás, abyste včas z tréninků a turnajů omlouvali své děti** (z důvodu možné dodatečné nominace jiného hráče na oznámený turnaj).
6. **Pololetní příspěvky musí být placeny včas.** Bez uhrazených příspěvků se nemůže dítě účastnit akcí Fotbalové školičky. Nechceme trestat děti za opomenutí rodičů. Pokud jsou problémy, řekněte nám to včas.
7. Prosíme, nevyjadřujte se negativně o činnosti Fotbalové školičky na veřejnosti a internetových stránkách. **Pokud myslíte, že je něco špatně, řešte to primárně s námi** (trenér FŠ, manažer FŠ).
8. **Pravidelně sledujte naši nástěnku i webové stránky www.fotbalovaskolicka.cz**, kde se Vám snažíme pravidelně přinášet nejdůležitější informace k činnosti školičky.
9. V případě Vašich možností **rádi uvítáme jakoukoliv pomoc** (finanční či jinou), která by přispěla k dalšímu zlepšení činnosti Fotbalové školičky. **Pokud s něčím nesouhlasíte, něčemu nerozumíte, něco nevíte, ptejte se nás.**



KODEX REALIZAČNÍHO TÝMU

Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem

1. **Ve školičce jsme my pro děti, nikoliv děti pro nás.**
2. Včas Vás budeme informovat o všech podstatných věcech souvisejících s každodenní činností Fotbalové školičky.
3. Svojí činností se budeme snažit **vytvářet pro děti sportující v rámci Fotbalové školičky co nejoptimálnější prostředí, tak aby se zde cítily co nejlépe a rády se sem vraceli.**
4. Každý dotaz týkající se činnosti FŠ Vám bude v rámci našich vědomostí zodpovězen.

5. Jak děti učit individuální fotbalové dovednosti

Je nutno si uvědomit, že jednou ze základních individuálních fotbalových dovedností a jednou z nejdůležitějších činností s míčem je u dětí tohoto věku, naučit je nebát se hrát s míčem, nezbavovat se míče a chtít obejít hráče soupeře (udělat kličku).

Musíme je přesvědčit, že není nejlepším řešením zbavovat se co nejrychleji míče, který k nim přišel, ale že je nutno nebát se vzít si míč před sebe, běžet s ním, vést míč a v případě potřeby udělat kličku.

Až se děti toto naučí, začneme je navádět k tomu, že je možno řešit danou situaci i s využitím přihrávky. Přihrávky a kombinace se naučí využívat postupně až v pozdějším věku.

Je nutno si uvědomit, že v tomto věku není podstatné pro děti umět hrát fotbal, ale mají se ho teprve postupně začít učit. **Ted' je nejdůležitější převzetí míče, jeho zpracování a vedení s následným obejítím hráče soupeře (kličkou) – nikoliv týmová spolupráce.**

Na to nejlepší řešení dané situace však musí děti přijít samy. To je účinnější než dávat dětem příkazy, jak mají danou situaci řešit (příkazy typu: musíš - nesmíš, udělej – nedělej, přihráj, nedej to apod.).

Neustálé příkazy a instrukce brání dětem v rozvoji herní inteligence. Platí, až se naučíme základním individuálním dovednostem, můžeme se učit rozehrávat a nahrávat.

6. Jakým způsobem se budeme s dětmi učit základům fotbalové hry

Zejména u těch nejmladších dětí by měla být snaha o to, aby hrály na postech útočníků a obránců až druhořadá. **Půjde nám sice o to, aby ve hře pochopily, že nemají všichni běžet za míčem, ale rozdělením rolí na obránce a útočníky, jak je tomu vidět na turnajích, je většinou kontraproduktivní. Děti by měly postupně pod vedením trenérů přijít na to, co je ve hře výhodné.**

Žádné rozdělení obrana/útok. Děti se pak zapichují na svých místech a místo dravosti a dovedností podporujeme taktiku, která je dána omezením, a to jsou bariéry tvořivosti a zápalu pro hru. **Budeme děti učit přemýšlet, ne dodržovat nařízení.**

Budeme si s dětmi říkat a děti si samy odpovídat, ne kde by měli stát, ale kam by si měly naběhnout, aby se dostaly k míči. Nikomu nebudeme říkat: „Ty jsi obránce, stůj vzadu, ty útočník, tak stůj vpředu“. Budou to jejich volby, jejich orientace, ať se **samy** učí. Budou tu stále otázky: „Co uděláš, když ztratíš míč? Můžeš získat míč, když budeš stát a koukat? Kolik hráčů půjde získávat míč do chumlu? Kde si počkají ostatní?

Je to delší cesta, než příkazová, náročná, ale pevnější, která nedělá z dětí loutky, na které trenér křičí a rozhoduje za ně.

V otázce brankáře se budeme snažit v brance střídát všechny děti, které budou chápat hru. Lépe si tak uvědomí, až budou ve hře, co pomůže brankáři, který může těm na stranách

přihrát nohou nebo hodit rukou po zemi. Všechny děti by se měly naučit míč chytat a házet, padat bez míče, i za míčem a nebát se ho.

7. Co je při dětském utkání to nejdůležitější?

Musíme se si uvědomit, že v tomto věku není výsledek to nejdůležitější.

Hlavní je naučit se u dětí hodnotit způsob hry jednotlivců (hra týmu by měla být v tomto věku až druhořadá)

Je nutno posuzovat herní projev hráče z hlediska:

- konstruktivnosti hráče – jak si dokáže individuálně poradit s řešením nejdůležitějších herních situací
- ofenzivního pojetí – jak se tlačí do útoku
- zdravé agresivity, **sebevědomí v herním projevu** a chuti hrát

Nesmíme zapomínat, že trénink i hra musí být pro děti radostí a zábavou. Proto je důležité za strany dospělých, a to trenérů i rodičů, omezit zdroje případných negativních prožitků dětí, jako jsou strach z chyby, selhání při herní činnosti, přílišná závislost na výsledku utkání.

Nevyčítejme hráčům chyby, ale konstruktivně a pozitivně s nimi analyzujeme jejich příčiny, a to zejména trenéři, neboť rodiče zde jsou především proto, aby povzbuzovali a fandili, ne aby radili jak hrát. To je výhradně práce trenéra.

Pamatujme, že by se dítě v tomto věku mělo učit rozhodnout, jak bude reagovat v konkrétní herní situaci - zda jít sám s míčem, zda vyrazit proti míči nebo ne, přihrát míč a proč?

I když zrovna není blízko míče, musí se naučit neustále měnit svoje postavení vzhledem k vývoji situace

Vedle toho jsou zde ještě, pokud možno v omezené míře, pokyny trenéra, což je další prvek, který musí dítě během hry dobře vnímat, protože trenér se mu snaží pomoci, poradit a připomínat, jak se v určitých situacích zachovat v souladu s principy učenými v tréninku.

Nesmíme zapomínat, že v tomto věku pokládáme základy budoucí herní inteligence daného dítěte.

Pokud dítě neustále během utkání slyší pokyny: střílej, přihraj Honzovi, tam neběhej, tam běž, udělej to, nedělej tamto“, jak potom nemůžeme očekávat, že vychováme hráče, který bude brát zodpovědnost v rozhodujících chvílích utkání na sebe, bude řešit herní situace samostatně, sebevědomě.

Proto nemůže být hlavní úlohou koučování hráčů, dětem neustále napovídat hotová řešení situací a s dětmi tak po hřišti pohybovat jako s loutkami, ale na správná řešení je jen navádět a pomáhat jim, aby na něj přišly samy.

8. Příklady nácviku některých herních činností jednotlivce.

Velmi důležité je také s dětmi komunikovat o základních pojmech spojených s osvojovanými činnostmi a neustálým opakováním těchto činností dosáhnout jejich co nejpreciznější provedení. V tréninkovém procesu nejmenších fotbalistů má míč jednoznačnou prioritu. Osvojená míčová technika následně přímo ovlivňuje a také limituje výkon každého jednotlivce. Aby se dítě následně mohlo zapojit do hry, musí co nejlépe ovládat zpracování míče. Musí dokázat míč převzít, stopnout (nášlapem nebo přední částí chodidla), ztlumit a převzít i přízemní přihrávku.

Mezi základní činnosti patří zejména:

- základy zpracování míče, příprava na přijetí míče (vyvolenou i opačnou nohou).
- zvládnutí vedení míče (vyvolenou i opačnou nohou).
- zvládnutí techniky kopu vnitřní stranou nohy, tzv. „placírkou“ a vnitřním nártem
- zvládnutí přihrávky na krátkou vzdálenost vnitřní stranou nohy (vyvolenou i opačnou nohou)
- osvojení si obcházení hráče soupeře tzv. „zasekávačkou“ a kličkou vnějším nártem na vnější stranu
- osvojení si střelby vnitřní stranou nohy a vnitřním nártem z místa a po vedení míče za pohybu.

Osvojení zpracování míče:

Herní činnost jednotlivce, která se používá v případech přijetí míče v herní a do herní situace. Technika spočívá v tom, že se hráč učí přebírat míč bez pohybu a posléze v pohybu za využití palcové (vnitřní) i malíkové (vnější) strany chodidla tak, aby jej měl neustále pod kontrolou.

Stopení míče:

Součástí této činnosti je zastavení s míčem, které se provádí:

- zašlápnutím míče podrážkou obuvi - využívá se když má hráč pro zpracování klid a není atakován soupeřem
- zastavení míče jinou částí nohy – používá se v případech, kdy chceme okamžitě pokračovat ve hře, a proto musí míč zůstat před nohou.

Kritická místa:

- hlava v mírném záklonu, oči sledují dráhu míče
- stopující noha je zvednutá do výše míče, který v okamžiku dopadu na zem špičkou, vnitřním či vnějším nártem nebo vnitřní stranou nohy přitlumíme k zemi, aby míč zůstal pod stopující nohou.

Stáhnutí míče:

Jedná se o složitější činnost, kdy jde stahující část těla (hlava, prsa, koleno, nárt) míči nepatrně naproti a při dotyku s míčem stahující část těla zpětným pohybem míč na těle utlumí a pustí je k noze na zem.

Tlumení míče:

Používá se u prudších přízemních přihrávek, kdy přebírající nohu jde naproti míči a v okamžiku doteku se vrací do výchozí pozice. Míč je utlumen sklopením vnitřní strany nohy, která míč přitlačí k zemi.

Osvojení vedení míče – driblinku:

Herní činnost jednotlivce, která se používá v případech, má-li hráč před sebou volný prostor nebo postupuje prostorem obsazeným soupeřem. Technika nejčastěji spočívá v tom, že hráč míč v běhu posunuje míč přímým nebo vnějším nártem tak, aby jej měl neustále pod kontrolou.

Součástí této činnosti je zpracování míče využití palcové i malíkové strany chodidla tak, aby jej měl neustále pod kontrolou.

Rolování:

Jednoduché cvičení, kdy hráč vede podrážkou obuvi míč vpřed, vzad, do stran, stahuje míč podrážkou k sobě a zastavuje ho sklopeným nártem.

Přihrávání míče mezi levou a pravou nohou:

Provádí se na místě, v chůzi a v mírném běhu, přičemž hráč postupně získává cit pro míč.

Fotbalový slalom:

Dráha minimálně s 8 kužely. Nejprve vzdálenost kolem 3 m, postupně ji snižujeme. Nejprve probíháme bez míče – důraz na krátký krok, hlava mírně předkloněná, oči stále sledují celou dráhu. Následně zkusíme s míčem.

Krytí míče:

Zabráněn soupeři v získání míče. Rozhodující je postavení těla a nohy, která míč nevede. Vedení míče vždy určuje postavení soupeře.

Zašlápnutí míče:

Jedná se o prudké zastavení míče podrážkou při jeho vedení. Následně rolování posuneme míč před sebe a pokračujeme zvoleným směrem.

Zaseknutí míče:

Předkopnutí míče před sebe, jeho rychlé doběhnutí a jeho okamžité zaseknutí vnitřní stranou nohy (placírkou) zasekne do protisměru. Otáčí se a míč si znovu předkopne do požadovaného směru.

Stahovačka:

Stažení míče podrážkou pod sebe nebo mírně za sebe a plynule ho placírkou posuneme do strany a před sebe a úkrokem do strany přebírá míč.

Obraty:

Vedení míče přímým směrem, před obratem o 360° ho zašlápně podrážkou obuvi a rolováním při obratu těla ho posune znovu do přímého směru a pokračuje ve vedení míče.

Nácvik vedení míče:**Kroky:**

1. Vedení míče v chůzi v přímém směru přímým nártem, pravou a následně levou nohou, zpracování míče.
2. Vedení míče v chůzi v přímém směru malíkovou a následně palcovou stranou, pravou a následně levou nohou, zpracování míče.
3. Vedení míče ve stále rychlejším pohybu, zpracování míče.

Kritická místa:

- míč příliš neodskakuje od nohy;
- hlava je nahoře a sleduje situaci;
- při zašlápnutí pokrčení stojné nohy (noha, která nevedla míč);
- zašlápnutí přední části chodidla.

Průpravná cvičení:

- zástupy - děti vedou míč směrem do protějšího zástupu a po přihrávce se zařazují na jeho konec;
- každé dítě má míč. Děti vedou míč a na signál ho zašlapují. Pak pokračují v činnosti v jiném směru.

Vše nacvičujeme pravou i levou nohou.

Dílčí cíl: nácvik vedení míče se změnou směru vnitřním a vnějším nártem, zašlápnutí míče

Postup při nácviku je shodný jako při vedení míče přímým směrem, v chůzi vnitřním a později vnějším nártem a ve stále rychlejším pohybu.

Kritická místa:

- míč příliš neodskakuje od nohy;
- špičky nohou jsou poněkud vytočeny dovnitř, míč se zasahuje palcovou stranou nohy (vnitřní nárt);
- špičky nohou jsou poněkud vytočeny ven, míč se zasahuje malíkovou stranou nohy (vnější nárt);
- míč po předkopnutí směřuje šikmo vpřed před druhou nohu;
- trup je předkloněn, hlava je vzpřímena a sleduje situaci.

Průpravná cvičení:

- zástupy - děti vedou míč střídavě vnitřním a vnějším nártem. Za pohybu vpřed, vlevo stranou, vpravo stranou a přihrávají jej do protějšího zástupu;
- dvojice - vedení míče za vodičem, který nesmí zastavovat;
- vedení míče kolem met, střídavě pravou a levou nohou.

Vše nacvičujeme pravou i levou nohou.

Nácvik střelby:**Učební cíl: osvojení střelby**

Tato herní činnost je finální částí útočných činností jednotlivce. Střílí se z různých vzdáleností od branky z místa, z pohybu.

Dílčí cíl: nácvik střelby vnitřním nártem, popř. přímým nártem i malíkovou stranou z místa**Kroky:**

1. Ukázka celé střelby, její procvičování.
2. Zdůraznění postoje stojné nohy a pohybu kopající nohy, procvičování přihrávky.

Kritická místa:

- dítě stojí mírně předkloněno;

- stojná noha je v okamžiku kopu na úrovni míče;
- koleno kopající nohy je před míčem, nárt je zpevněný;
- rychlý pohyb (švih) kopající nohy.

Průpravná cvičení:

- děti ve dvojicích proti sobě opakují přihrávky. Postupně zvětšují vzdálenost a zaměřují se na rychlý pohyb (švih) kopající nohy.

Obcházení soupeře:

Obcházení soupeře je jednou z limitujících herních činností v útočné fázi, která rozhodujícím způsobem ovlivňuje efektivnost vedení míče a zakončení. Jedná se o překonání hráče, který se snaží zabránit vedení míče, jeho obejitím.

Významně se zde uplatňují klamavé pohyby a tvůrčí řešení daných situací ze strany hráčů.

Obejít lze hráče:

a/ v bočním postavení – změnou směru, zašlápnutím, zaseknutím

b/ v čelním postavení – krátkou kličkou, dlouhou kličkou, obhozením, prohozením, stahovačkou

c/ zády k soupeři – rychlým obratem s odcloněním kolem bránícího hráče po klamném výpadu nebo překročení míče

Klíčové kroky při obcházení:

utajení způsobu obejití, využití klamných pohybů v odpovídající rychlosti a vzdálenosti od soupeře, zrychlené vedení míče se současným krytím míče od před soupeřem, plynulé navázání další herní činnosti

Nácvik obcházení hráče soupeře:

Kroky:

1. Vedení míče v chůzi v přímém směru přímým nártem, pravou, popř. levou nohou, naznačení různých klamavých pohybů dle pokynů trenéra a obejití se současným zrychlením
2. Vedení míče v chůzi stále zrychlovat a postupně zařazovat jiné provedení klamavého pohybu i způsobu obejití.
3. Procvičování v herní činnosti ve variantě 1 x 1, resp. 2 x 2.

Kritická místa:

- míč nesmí příliš odskakovat od nohy;
- hlava je nahoře a sleduje situaci;
- trup je předkloněn, hlava je vzpřímena a sleduje situaci;
- na závěr obejití nutno zrychlit a co nejvíce vzdálit o protihráče

Průpravná cvičení:

- zástupy víc zástupu min hráčů 2-3) - děti vedou míč směrem na trenéra/metu, naznačení klamného pohybu a obejití určeným způsobem, mety jsou libovolně postaveny v daném prostoru, hráči si samostatně vybírají metu a dělají klamavý pohyb, bez míče potom s míčem/trenér sleduje a upravuje jednotlivě.
- dvojice hráčů s 1 míčem, vzájemné souboje a obcházení v daném prostoru a čase.

**Stále platné rady pro malé fotbalisty:**

- neustále zdokonaluj svůj cit pro míč
- cvič ovládání míče se změnou rychlosti a směru
- snaž se udržet míč v každé situaci u nohy
- při vedení míče vymýšlej a zdokonaluj nejrůznější klamavé pohyby tělem a nohama
- nezbavuj se zbytečně míče, když můžeš úspěšně vystřelit nebo přihrát
- neboj se postoupit riziko osobního souboje – soupeř se dá obejít
- neprováděj klamavé pohyby příliš rychle – soupeř nestačí reagovat
- neprováděj klamavé pohyby příliš pomalu – soupeř stačí odhalit pravý úmysl
- reakci soupeře na zřetelný a včasný klamavý pohyb využij k rychlému obejití a uvolnění od soupeře
- při střelbě na soupeřovu branku miř na vzdálenější tyčku

9 TABULKY S VYZNAČENÍM PRIORIT

TABULKY S VYZNAČENÍM PRIORIT, NA KTERÉ JE NUTNO SE ZAMĚŘIT V NEJMĚLADŠÍM FOTBALOVÉM VĚKU V OBLASTI:

- KONDICE
- OSOBNOSTI
- TAKTIKY
- TECHNIKY

PRIORITY DLE VĚKU				
ZAMĚŘENÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU				
KONDICE		KATEGORIE		
		U6	U7	U8
SÍLA	VYTRVALOSTNÍ			
	VÝBUŠNÁ			
	MAXIMÁLNÍ			
VYTRVALOST	AEROBNÍ			
	AEROBNÍ SÍLA			
	ANAEROBNÍ/LAKTÁT			
	ANAEROBNÍ/ALAKTÁT			
RYCHLOST	REAKČNÍ	1	2	3
	STARTOVNÍ	1	2	3
	MAXIMÁLNÍ			1
	RYCHL.VYTRVALOST			
	NECYLKICKÁ	1	2	3
MOBILITA		1	1	1
KOORD., BALANCE		2	3	3
AGILITY, OBRATNOST		3	3	4
MOTORICKÉ ZÁKLADY		5	5	5
VNÍMÁNÍ/POZORNOST		5	5	5

PRIORITY DLE VĚKU				
ZAMĚŘENÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU				
OSOBNOST		KATEGORIE		
		U6	U7	U8
CHOVÁNÍ	OSOBNÍ MOTIVACE	5	5	5
	SEBEVĚDOMÍ	5	5	5
	TEAMWORK	1	1	1
	ROZHODOVÁNÍ	1	1	1
CHOVÁNÍ PŘI HŘE	PRACOVITOST		1	1
	KONCENTRACE			
	ODPOVĚDNOST			
	SEBEVLÁDÁNÍ			
SOCIÁLNÍ. CHOV.	KOMUNIKAČNÍ DOV.			
	RESPEKT A DISCIPLÍNA	5	5	5

ZAMĚŘENÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU				
TAKTIKA		KATEGORIE		
		U6	U7	U8
ÚTOČNÁ	ÚTOČNÉ PRINCIPY			
	DRŽENÍ MÍČE			
	PŘECHOD DO ÚTOKU			
	KOMBINACE			
	PŘENESENÍ HRY			
	RYCHLÝ PROTIÚTOK			
	POSTUPNÝ ÚTOK			
	KONCOVKA			

OBRANNÁ	OBRANNÉ PRINCIPY			
	BRÁNĚNÍ PROSTORU			
	NAPADÁNÍ			
	POSUNY A ORGANIZACE			
	KOMPAKTNOST			
	PŘEPÍNÁNÍ DO OBRANY			

PRIORITY DLE VĚKU			
ZAMĚŘENÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU			
TECHNIKA	KATEGORIE		
	U6	U7	U8
PŘIHRÁVKA-PŘEVZETÍ	5	5	5
VEDENÍ MÍČE	2	3	3
DRIBBLING/ŽONGLOVÁNÍ	5	5	4
ZMĚNY SMĚRU S MÍČEM	1	2	3
TECHNIKA STŘELBY	5	5	5
KONTROLA MÍČE	2	3	4
HLAVIČKA			1
ÚTOČNÉ 1 v 1	2	3	4
KRYTÍ MÍČE	1	1	2
PŘEVZETÍ DO POHYBU	1	1	1
BOČNÍ OBR. POSTAVENÍ			1
OBRANNÉ 1 v 1			

10. Zvláštnosti předškolního věku = věkové kategorie U4–U6 (3 – 6 let)

1. Základní charakteristiky práce s touto věkovou kategorií

Fotbalová školička pracuje s dětmi ve věku 3-6 let, kdy zábavnou a převážně všeobecnou formou seznamuje děti se základy fotbalu. Tato forma by neměla být žádnou předčasnou specializací, ale měla by klást důraz na všeobecný pohybový rozvoj dětí tohoto věku.

Věková hranice 3-6 let je velice specifická, a proto vyžaduje zvláštní péči, pedagogický přístup a pestrou škálu činnosti v jednotlivých hodinách.

Poměr všeobecné přípravy a speciálních základních fotbalových dovedností by měl být 80:20, i když veškeré, tedy i všeobecné činnosti v závěrečné fázi směřují samozřejmě k fotbalu.

Práce s touto věkovou kategorií vyžaduje velmi vysokou míru trpělivosti a znamená „rozdat“ se v každé chvíli tréninku.

Na jednoho trenéra by mělo připadnout 8-10 dětí, tak aby se při všech činnostech dostalo všem maximální péče. Je vhodné aby se trenéři u jednotlivých skupin dětí střídali, aby nedocházelo ke stereotypu.

Náplň tréninkových jednotek musí být velice pestrá, činnost je třeba často obměňovat.

Délka jedné aktivity by neměla přesahovat 5-8 minut, neboť při delším časovém úseku pozornost a zaujetí dětí rychle klesají, začínají se nudit a zlobí.

V určitých situacích je vhodné zapojit do tréninku i rodiče tak, že pracují společně s dětmi, neboť zejména u nejmladších a nových adeptů fotbalu jsou rodiče pro děti určitou oporou, hlavně při prvních návštěvách dětí ve školičce.

Zájemci o FŠ by neměli procházet speciálními testy. Filosofie školičky musí být taková, že do sportovní činnosti zapojíme všechny zájemce, neboť dítě, které se nám zdá v tomto věku nešikovné, se v budoucnu může stát výborným fotbalistou. Je dobré rozdělit děti do jednotlivých tréninkových skupin tak, aby přibližně stejně pohybově vybavení jedinci byli společně. Je nutno dát šanci všem, mít trpělivost s těmi méně šikovnými a rozvíjet talent šikovných, neboť teprve čas ukáže, kdo fotbalu zůstane věrný.

2. Věkové zvláštnosti dětí předškolního věku

2.1. Tělesný vývoj:

Probíhá rovnoměrně. Kolem 5.roku věku se začínají prodlužovat končetiny. Mizí buclatost, dítě roste do výšky, zkvalitňuje se činnost orgánů, rozvíjí se svalstvo. Kostí jsou velice pružné, objevuje se ovšem nebezpečí ortopedických poruch. Zlepšuje se nervosvalová koordinace. U dětí se projevuje velká míra pohybové energie a jejich pohybové činnosti se zkvalitňují.

V tomto období se rozvíjí talent a objevují se předpoklady pro učení se jednotlivým sportům. Motorický vývoj je neustále zdokonalován, zlepšuje se koordinace a elegance. Dítě se zaměřuje na hry s míči.

2.2. Psychosociální vývoj:

Rozum – vnímání poměrně nepřesné jak z hlediska prostoru, tak i času;

Paměť – obrazná, živelná;

Pozornost – nestálá, neúmyslná; dítě se nedokáže plně soustředit, proto musí být pohybové činnosti pestré a během krátké doby je třeba měnit větší počet cvičení a her; myšlení – konkrétní a obrazové, spojeno s vlastním prožitkem a názorem.

Cit – u dětí v tomto věku se projevují afekty, např. vztek po neúspěšné činnosti. Dítě chápe co je dobré, špatné, správné, nesprávné. Uspokojuje ho pochval, ale objevuje se i pocit viny při prohřešku a pokárání. Velmi velký vliv má vzor dospělého.

Vůle – roste sebevědomí, úmyslné zapamatování, záměrná pozornost, větší disciplinovanost

Sociální vývoj – potřeba kontaktu s vrstevníky, naučí se spolupracovat, soutěžit, vést a podřizovat se. Nejčastější činnosti při začleňování dětí do kolektivu je hra.

3. Způsob komunikace s dětmi

Komunikace s dětmi tohoto věku během tréninkové jednotky je pro trenéry velice náročná po celou dobu tréninku. Komentář ke všem činnostem musí být stručný, srozumitelný a hlavně jednoduchý. U většiny cvičení je lepší provést spolu s tímto stručným výkladem praktickou ukázkou.

Jednotlivé hry by měly mít neustálý slovní doprovod s prvky povzbuzení s kladné motivace.

Je dobré při přípravě pomůcek využít spolupráce dětí – vtažení do děje. Při ukázkách a jejich popisování je důležité, aby všechny děti vše dobře viděli. Velice důležitá je intonace zabarvení a dynamika hlasu.

U nácviku nových prvků netrváme zpočátku na pohybové přesnosti, je však nutno dbát na to, abychom u dětí nepodporovali špatné pohybové návyky. Pomocí chválení dílčích zlepšení postupně odstraňujeme jednotlivé nedostatky. Sledujeme nejenom všechny děti jako celek, ale i jednotlivce a živým zájmem a laskavým tónem podporujeme pozitivní přístup dětí k jednotlivým činnostem.

4. Vybrané aspekty pohybových aktivit dětí předškolního věku

Děti v tomto věku potřebují pohybovou aktivitu, která není monotónní, jednostranná, rutinní, ale naopak všestranná, pestrá, přitažlivá a motivující. Nejčastějším projevem pohybové aktivity předškolních dětí je spontánní pohybová aktivita a hra. Spontánní pohyb dítě vykonává podle svých potřeb a představ. Pohybuje se, protože chce. Nezajímá ho výsledek této aktivity, ale orientuje se pouze na radost z této činnosti a přítomnost dalších dětí. Hlavní činností dětí se tak v tomto věku stává hra. Je nutno vytvářet takový program, aby se dítě do těchto her zapojovalo.

4.1. Pohybové schopnosti:

Úkolem rozvoje pohybových schopností je vytvořit takový pohybový základ, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti. Právě k jejich rozvoji využíváme různých tělesných cvičení a pohybových her.

4.2. Koordinační schopnosti (schopnosti obratnosti)

Pro jejich rozvoj využíváme tyto formy:

- Překážkové dráhy
- Rovnovážné a balanční cviky (chůze, běh, skoky s obraty)
- Cvičení s náradím (švihadla, míče, tyče)
- Akrobatická cvičení

4.3. Rychlostní schopnosti:

Mají velký význam, proto se musí rozvíjet již od dětství, kdy jsou k tomu optimální předpoklady. Doba zatížení nesmí být příliš dlouhá, stačí 5-10 sekund s dostatečnou dobou odpočinku.

V období 3-6 let rozvíjíme rychlost zejména těmito prostředky:

- Různé formy skokových cvičení
- Různé formy běžeckých cvičení
- Krátké sprinty
- Starty z různých poloh
- Štafetové hry
- Drobné rychlostí hry
- Překážkové dráhy
- Slalomy se změnou směru

Silové a vytrvalostní pohybové schopnosti v tomto věku nerozvíjíme samostatně, ale metodami přirozeného posilování, jako jsou např. protahovací cvičení a různé herní formy (přetahovaná).

11. Základní prvky sportovní výchovy dětí v FŠ FC HK a jejich charakteristika

Charakteristika sportovně technických disciplín a prvků s vazbou na jejich využívání ve Fotbalové školičce FC HK

Obsah tréninku v kopané je obecně souborem čtyř základních složek zahrnujících:

- osvojení teoretických údajů a pojmů jako je spolupráce, kombinace, herní systém, hygiena tréninku a podobně
- nácvik a zdokonalování návyků ve variantách a kombinacích
- rozvoj pohybových vlastností jako je rychlost, obratnost, síla a vytrvalost
- rozvoj tvůrčích schopností a podobně

V podmínkách fotbalové školičky a hlavně „borců“, s kterými pracuje jde o proces velmi náročný vyžadující co nejtěsnější spojení všech uvedených složek v jejich co nejjednodušší formě zakomponovaných do zábavy a hry.

Stavebním materiálem konstrukce tréninku se tak stává rozvoj základního pohybu člověka, chůze, běhu, skoku, chytání míče ale i kázeň, kolektiv, pozornost, soustředění a sebeovládání. A to vše s vědomím, že jde více o výchovu zábavnou formou a až následně učení.

K jednotlivým disciplínám:

1. **Morální a volní vlastnosti**, jsou nedílnou složkou každého tréninku a zvýrazňují jeho výchovný ráz odpovídající danému věku jeho účastníků
2. **Základní pojmy kopané**, jejich vysvětlování a přibližování schopnostem vnímání aktérů se prolíná celým tréninkovým procesem
3. **Pohyb hráče bez míče**
 - a) **běh** je v kopané převážně vázán a zaměřen na míč, ale je výrazným specifikem, kterému je nutné věnovat mimořádnou pozornost. Charakteristický je minimálním nápořem a odrazem. Ani práce švihové nohy není výrazná v poloze kolena, které nedociluje nejvyšší polohy. Hráč je tak připraven k okamžité změně směru běhu. Krok běhu je kratší než u standardního pohybu a k jeho dokončení dochází pod těžištěm těla. Specifický je i pohyb paží. Je poměrně volný a kříží se před tělem.
 - b) **změna směru běhu** je v podstatě totožná s náhlým zastavením a řídí se zásadními požadavky, zkrácením kroku, výrazným snížením těžiště a volbou nohou vzepření.
4. **Pohyb hráče s míčem, kop**

Kop, je vědomé udeření míče nohou a je základním technickým prvkem v kopané. Bez jeho variantního ovládní není hráč fotbalistou.

Výhodou všech forem kopu je skutečnost, že všechny vycházejí ze shodných mechanismů což je :

- postavení se k míči
- nápřahu kopající nohy
- vlastního kopu
- a doprovodného pohybu kopající nohy, přičemž přesnost a síla kopu jsou požadované atributy

Z druhů kopů jsou obsahem naší výuky zejména tyto druhy kopů:

- a. vnitřní částí nohy
- b. vnitřním nártem
- c. vnějším nártem
- d. špičkou nohy
- e. kolenem

Ostatní druhy kopů, hlavně kop přímým nártem není s ohledem na zdravotní hledisko přímou součástí našeho programu.

- a) **kop vnitřní částí nohy**, je nejčastěji používaným kopem snadno pro předškoláky přístupným, poměrně rychle osvojitelným. Pro tyto vlastnosti a široké uplatnění ve hře je ve výuce prvním v pořadí.
- b) **kop vnitřním nártem** je dalším kopem, který pojmově i věcně přibližujeme

dětem z fotbalové školičky. Prioritní je přiblížení vlastního pojmu a jeho náplně. Teprve pak nastupuje popis a nácvik jednoho z nejpřesnějších kopů.

- c) **kop vnějším nártem** je v mnohém shodný s kopem předešlým. Při omezení kopu přímým nártem je kopem často používaným. Anatomická stavba nohy ve větší ploše umožňuje přizpůsobení nártu tvaru míče.
- d) **kop špičkou nohy**, s ním přicházejí vybaveni všechny naše děti. Je relikvií počátku kopané a vývoj její význam pro hru vytlačí. Jsou ale situace, kdy je velmi účelným řešením. V naší práci tuto skutečnost respektujeme, jen vlastní používání při výuce potlačujeme.
- e) **kop kolenem** je nouzovým řešením ve hře, kdy let míče nemá řešení v nákopu ani hře hlavou. Je kopem nouzovým, i když efektním a používáme ho tehdy, přinutí-li nás k tomu okolnosti. Pro jednoduchost kopu samého stojí za to, s ním děti seznámit.

5. Převzetí a tlumení míče

Tato kategorie pro naši činnost představuje získání pohybujiícího se míče utlumením jeho pohybu či úplným zastavením. Je tedy zřejmé, že často používané „stopování“ je jen jednou z částí této kategorie.

V praxi představuje činnost:

- a. vnitřní částí nohy
 - b. chodidlem
 - c. tělem
 - d. hlavou
- a) **vnitřní částí nohy** je převážně vhodná pro převzetí míčů přímého směru, tedy v naší kategorii nejčastějších, umožňujících jak úplné zastavení míče (stopnutí), tak i zpracování.
 - b) **chodidlem** obvykle zastavujeme a přebíráme míče dopadající před tělem. V našem případě nevěnujeme pozornost tomuto účelu, věku adeptů naprosto nevyhovujícímu, ale použijeme ho při přebírání případně zastavování míčů směřujících mimo naše postavení. Tedy těch, pro jejichž zpracování musí hráč vyvinout převážně boční pohyby
 - c) **tělem** budeme podstatě jen zastavovat „neposedné“ míče, poskakující mimo dosah způsobů uvedených v bodech a) a b). A to bez rozlišení zda použijeme k převzetí břicha či hrudníku, dvou způsobů s různou technologií pro naše kategorie příliš náročné až nedostupné.
 - d) **hlavou** naše děti příliš pracovat v tomto věku nebudou. Vlastní tlumení musíme degradovat podobně jako v předešlém případě jen na nastavení čela hlavy vysokému míči a to ještě pohybujiícímu se bez jakékoliv razance.

6. Hra hlavou

Hra hlavou je jedním z nejpoužívanějších technických prvků, které má kopaná ve hře k dispozici. Náš zájem, odpovídající věkové kategorii, je však věcně omezený. Z celé škály variant hry hlavou v naší praxi věnujeme pozornost jen základním a to:

- a. hra čelem v klidu
- b. hra čelem za pohybu
- c. hra čelem ve výskoku
- d. hra čelem bočně

- a) **hra čelem v klidu** - pro její nenáročnost ji učíme až po tom, co jsme děti zbavili obavy z následného úderu míčem. Při výuce neusilujeme o razanci úderu, ale jen o jeho čistou prozatím přímý směr letu míče.
- b) **hra čelem za pohybu**, je v zásadě stejná jako hra čelem na místě. Vlastní provedení a teda i nácvik je těžší. Pohyb v tomto případě neposkytuje mnoho přípravného času.
- c) **hra čelem ve výskoku** je z nacvičovaných technických prvků nejnáročnější a pro adepty nejsložitější. Už vlastní výskok a jeho načasování komplikuje situaci.
- d) **hra čelem bočně** na místě navazuje na hru čelem v klidu a při zvládnutí prvé je přijatelná i tato.

7. Vedení míče

Vedení míče v obecném pojetí není tak důležitým technickým prvkem jako třeba prvky uvedené výše. Moderní kopaná při trendu stálého zrychlování hry jeho význam potlačuje. Ve spojení s přihrávkou však je prvkem nezbytným v kolektivním pojetí hry. Standartní způsoby vedení míče jsou založeny na zvládnutí hry nártem. V našich podmínkách, postupu přípravy děti od nejméně náročného k obtížnému, si počínáme vědomě nestandardně a upřednostňujeme vedení vnitřní částí nohy.

Naše praxe pak rozvíjí dva způsoby vedení míče a to:

- a. vedení vnitřní částí nohy
- b. vedení vnitřním nártem
- c. přímým nártem

- a) **vedení vnitřní částí nohy** slouží výhradně k počátečnímu kontaktu s míčem s následným pohybem v chůzi. Umožňuje vytvářet u nejmladších adeptů pocit sounáležitosti s kopanou.
- b) **vedení vnitřním nártem** přes výše řečené je součástí moderní kopané a je třeba to respektovat i v našich podmínkách. Zásadní je rychlost pohybu s míčem

8. Klamání

Pod tímto technickým pojmem rozumíme klamné pohyby prováděné hráčem za účelem odvrácení pozornosti soupeře od svého úmyslu. V naší praxi je

tento technický prvek přijatelný jen v podobě pohybu bez míče. Mohl by být součástí bloku B3 tedy pohybu hráče. Významem pro hru samou však mu náleží samostatné místo. Učíme ho bez míče a připustíme, že při setkání s talentem může použít i míč na místě, popř. v pohybu. V takovém případě zůstaneme u jednoduché formy klamání.

9. Odebírání míče

Jde o technický prvek tak zvaně „na hraně.“ Výklad tohoto prvku je poměrně široký a v širším slova smyslu znamená nejen bezprostřední odnětí míče soupeři, nýbrž i jeho vyřazení z okamžité hry, odblokování od míče. Zákrok z převážné části založený na osobním kontaktu. Ze široké škály způsobů odebírání míče se soustředíme jen na jednoduchý atak se snahou o zasažení míče a nácvik osobních soubojů klukovského pojetí a rozsahu.

10. Přihrávání

Technický prvek zásadního významu pro úspěšné zvládnutí kolektivního pojetí hry. Jeho zvládnutí přibližuje dětem schopnost stát se právoplatným členem kolektivu, družstva kopané. Ze široké škály možností a způsobů se v nácviku soustředíme na :

- a. kop vnitřní částí nohy na cíl
- b. kop vnitřní částí nohy ve dvojici staticky
- c. kop vnitřním nártem ve dvojici za pohybu
- d. kop vnitřním nártem ve vícečlenném kolektivu za pohybu
- e. kop vnitřním nártem ve variantách

11. Vhazování míče

Vhazování míče do hry je nezbytný technický prvek, u kterého v našem případě budeme nacvičovat formu hodů z místa.

12. Hra brankáře

V našich věkových kategoriích nepreferujeme v tomto směru jakoukoliv specializaci. Zaměřujeme se jen na chytání míče a způsoby jeho rozehrání, přičemž do této činnosti zapojujeme všech děti, které o ní mají zájem.

13. Herní systém a technika hry

Fotbalová školička, jak je z předešlého bloku zřejmé, si klade cíle odpovídající podmínkám věkové struktury a účelné míře zatížení našich dětí.

Do náplně tréninkových jednotek zařazujeme vždy i „jednoduchou“ hru, která však neupřednostňuje žádné prvky nácviků herního systému a taktiky.

12. Sportovně technická příprava v FŠ FC HK v dělení podle věkových kategorií

Fotbalová školička pracuje v zásadě s žáky tří věkových kategorií.

1. věková kategorie U-4 - děti ve věku 4 roky a mladší
2. věková kategorie U-5 - děti ve věku 5 ti let
3. věková kategorie U-6 - děti ve věku 6 ti let

Ojedinelé porušení této zásady je ryze účelové zpravidla poplatné přání rodičů a nebo momentální vyspělosti daného dítěte.

Úspěšnost naší práce a sportovní výchovy děti takového věkového rozptylu a přirozeně odpovídající mentální úrovni nutně vyžaduje zásadní rozlišení míry nároků kladených na jednotlivce.

Následující přehled zahrnuje základní prvky sportovní výchovy, kterým bychom se měli u jednotlivých věkových kategorií ve FŠ FC HK věnovat:

12.1. **Věková kategorie U-4, děti ve věku 4 roky a mladší:**

<u>Morální a volní vlastnosti:</u>	v rozsahu nutném pro danou činnost
<u>Základní pojmy kopané:</u>	v souladu s náplní tréninků
<u>Pohyb hráče bez míče:</u>	běh změna směru běhu
<u>Pohyb hráče s míčem, kop:</u>	kop vnitřní část nohy
<u>Převzetí a tlumení míče:</u>	vnitřní částí nohy chodidlem
<u>Hra hlavou:</u>	jen nahodile
<u>Vedení míče:</u>	vedení vnitřní částí nohy – chůze, běh
<u>Klamání:</u>	0
<u>Odebírání míče:</u>	jen nahodile
<u>Přihrávání:</u>	kop vnitřní částí nohy na cíl kop vnitřní částí nohy ve dvojici staticky

Vhazování míče: při hře s míčem

Hra brankáře: 0

Herní systém a technika hry: 0

12.2. **Věková kategorie U-5, děti ve věku 5 let:**

Morální a volní vlastnosti: v rozsahu nutném pro danou činnost

Základní pojmy kopané: v souladu s náplní tréninků

Pohyb hráče bez míče: běh
změna směru běhu

Pohyb hráče s míčem, kop: kop vnitřní část nohy
kop vnitřním nártem
kop vnějším nártem
kop špičkou nohy

Převzetí a tlumení míče: vnitřní částí nohy
chodidlem
tělem

Hra hlavou: hra čelem v klidu
hra čelem za pohybu

Vedení míče: vedení vnitřní částí nohy – chůze, běh
vedení vnitřním nártem

Klamání: **tělem bez míče**

Odebírání míče: **na úrovni odnětí míče**

Přihrávání: kop vnitřní částí nohy na cíl
kop vnitřní částí nohy ve dvojici staticky
kop vnitřním nártem ve dvojici za pohybu
kop vnitřním nártem ve vícečlenném kolektivu za pohybu

Vhazování míče: při hře s míčem
autové vhazování z místa (vyjeti s míčem do prostoru)

<u>Hra brankáře:</u>	správné chytání a držené míče
<u>Herní systém a technika hry:</u>	0

12.3. **Věková kategorie U-6, děti ve věku 6 let:**

<u>Morální a volní vlastnosti:</u>	v rozsahu nutném pro danou činnost
<u>Základní pojmy kopané:</u>	v souladu s náplní tréninků – odpovídající chápání herního projevu
<u>Pohyb hráče bez míče:</u>	běh změna směru běhu
<u>Pohyb hráče s míčem, kop:</u>	kop vnitřní část nohy kop vnitřním nártem kop vnějším nártem kop špičkou nohy kop kolenem kop přímým nártem
<u>Převzetí a tlumení míče:</u>	vnitřní částí nohy chodidlem tělem hlavou
<u>Hra hlavou:</u>	hra čelem v klidu hra čelem za pohybu hra čelem ve výskoku hra čelem bočně
<u>Vedení míče:</u>	vedení vnitřní částí nohy – chůze, běh vedení vnitřním nártem – chůze, běh
<u>Klamání:</u>	tělem bez míče tělem s míčem
<u>Odebírání míče:</u>	na úrovni odnětí míče včetně osobních fyzických kontaktů
<u>Přihrávání:</u>	kop vnitřní částí nohy na cíl kop vnitřní částí nohy ve dvojici staticky kop vnitřním nártem ve dvojici za pohybu kop vnitřním nártem ve vícečlenném kolektivu za pohybu
<u>Vhazování míče:</u>	při hře s míčem

autové vhazování z místa (vyjeti s míčem do prostoru)

autové **vhazování v herních variantách**

Hra brankáře:

správné chytání a držení míče
vykopávání míče z ruky

Herní systém a technika hry: 0

13. Závěr

Materiál je souhrnem, věcným výčtem sportovně technických prvků a disciplin vyjadřujících věcný rozsah výuky poskytované dětem ve Fotbalové školičce FC Hradec Králové.

Je metodickým rámcem poskytujícím náměty pro práci trenérů a vyznačuje dělbu jejich systémové činnosti.

Trenérům zůstává to hlavní, dát námětům realizační formu, sestavit program her a zábavy přijatelný pro malé adepty kopané. Program lákající jejich pozornost a soustředění. Úkol ve výchovném procesu nejnáročnější.

