

Tréning přípravky

Mladší příprava 6 – 8 let.

Cíle tréninkového procesu

1. Upevnit zájem dítěte o fotbal (poskytovat kladné prožitky, povzbuzovat i při nezdarech).
2. Vytvořit vědomí příslušnosti do týmu s právy i povinnostmi, které zajišťují jeho úspěšné fungování, (mít v šatně své místo, starat se o své věci a nepoškozovat jiné, ztichnout, mluví-li trenér, poslouchat jeho rady a pokyny a řídit se jimi, vycházet se spoluhráči, umět překonávat drobná nedorozumění apod.).
3. Vštípit dětem ducha sportovního, čestného soutěžení (nepřešlapovat schválně na startu, nezraňovat úmyslně protihráče, bojovat o vítězství podle daných pravidel, umět se vyrovnat s neúspěchem apod.).
4. Velkým počtem kontaktů ~ míčem si v tréninku osvojit nejpotřebnější individuální, útočné a obranné dovednosti a nejčastější základní schémata řešení typických herních situací (např. vést míč i se změnami směru, přebírat přízemní míče a přihrávat v běhu, po přihrávce si naběhnout, tj. zůstat v akci, obejít protihráče jednoduchou kličkou, v soubojích používat správně tělo, střílet přímým nártem po vedení míče a přízemní přihrávce, naučit se řešit jednoduché standardní situace, tj. kam si stoupnout nebo naběhnout apod.).
5. Vhodnými podněty rozvíjet výkonnostní předpoklady hráče pro přirozené pohybové dovednosti (např. běh, lezení apod.).
6. V průpravných hrách naučit hráče prostorově se orientovat na hřišti (neplést si strany, poznat svůj prostor, vracet se do něj po skončení akce, zůstat v něm, i když v něm není míč, neshlukovat se se spoluhráči na jednom místě, nebrat míč spoluhráči apod.).
7. Rozvíjet dovednosti a schopnosti bezprostředně vázané k umění hrát (zrakové vnímání, reakční dobu, rychlost pohybu a myšlení, jemnou a hrubou, tedy celo-tělovou koordinaci, cit pro míč, herní aktivitu, vědomosti, fantazii). Podporovat herní tvořivost, odvahu mít vlastní nápady a citlivě je spojovat s potřebnou účelností a úspěšností akcí.
8. Naučit hráče trénovat. Vést je k sebezdokonalování i ve volném čase doma.
9. Odhadnout míru talentu pro fotbal.



Obsah tréninku

- Převážnou část tréninkového obsahu můžeme rozdělit do 4 hlavních skupin:
- Koordinační až rychlostně koordinační cvičení, zejména dolních končetin.
- Individuální herní dovednosti.
- Průpravné hry, zejména malé hry (na zmenšené hrací ploše s nižším počtem hráčů).
- Přirozené pohybové činnosti.

FOTBALOVÁ PRAXE

Koordinační až rychlostně koordinační cvičení, zejména dolních končetin tréninku vychází z myšlenky, že čím koordinačně dokonalejší bude mít malý fotbalista svůj „fotbalový nástroj“ k ovládnutí míče, tím snadněji, rychleji a dokonaleji si jím osvojí vlastní fotbalové dovednosti s míčem. Cílem je tedy zdokonalování pohybů dolních končetin, podobných těm při hře nebo



běhu, a to převážně ve spojitosti s pohyby trupu a paží, v postupně vyšších rychlostech. Vždyť přesná a rychlá „práce“ nohou patří k nutnému vybavení dobrých fotbalistů. Cvičení bez míče zahrnují především cvičení běžecké abecedy (technika běhu a různé způsoby přebíhání a obíhání tyčí, kuželů, malých překážek). Cvičení s míčem přispívají k vyšší úrovni potřebného „pocitu míče“. Používáme míče různých velikostí, z různého materiálu, různé pružnosti apod.

Zařazování těchto cvičení do

Cvičení bez míče

1. Chůze po špičkách, patách, vnějších nebo vnitřních stranách nohou. Totéž vzad.
2. Běh po špičkách (v tělocvičně potichu).
3. Cvičení běžecké abecedy (chůze s běžeckými pohyby paží, ostrými koleny povýš, liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, přeskokování 10 - 20cm překážek s dopnutou odrazovou dolní končetinou v letové fázi (tzv. odpichy), střídavě levou a pravou nebo 3 - 5krát opakovaně stejnou nohou, za chůze nebo běhu překračování zkřížmo vpřed, vzad, stranou, s nejmenší nebo největší délkou kroku, skoku, za klusu poskoky střídnonož s 1 - 2 meziskoky a běžeckým pohybem paží apod.). Rychlé střídání některých těchto dovedností, např. rychlé krátké překračování zkřížmo 2 m vpřed, 2 m vzad, 2 m vlevo, 2 m vpravo.
4. Za klusu nebo cvalu různé pohyby pažemi (čelné a bočné kruhy, soupažné osmičky před tělem, střídnoruč vzpažování a připažování, upažování a předpažování, kroužení v loktech, zápěstích apod.).
5. Na místě ve vodorovném upažení dosahovat střídavě vlevo a vpravo co nejdále (vysouvají se ramena, pánev zůstává nehybná). Obdobně skrčit paže v loktech a lokty vysouvat co nejdál a obdobně připažit (paže bezvládné) a vysouvat samotná ramena. Totéž za běhu. Lze spojit s dovednostmi z běžecké abecedy.
6. Za běhu otáčení hlavy, trupu.
7. Rychlý, cupitavý běh zmijovitě vlevo, vpravo nebo slalomem mezi předměty. Obdobně vzad nebo střídavě levým a pravým bokem vpřed.
8. Rychlé přebíhání čáry (čar) nebo nízkých předmětů z jedné strany na druhou.
9. Rychlé přebíhání více obdobných předmětů (tyček, stříšek) různě od sebe vzdálených s došlapem do každé mezery (předměty vzdálené všechny stejně, nepravidelně proměnlivě, s pravidelným přírůstkem, stejně vysoké, postupně se zvyšující apod.).
10. Rychlé obíhání míče, kužele, svislé tyče (spoluhráče). Obdobně kolem dvou či více předmětů (do osmičky, do trojúhelníka apod.).
11. Rychlé probíhání různě sestavených slalomů. Do jejich trati lze vkládat úseky s přebíháním nebo obíháním různých předmětů. Např. soutěživě 2 družstva po 4 - 5 hráčích, každé stejnou dráhu: přeběh 5 - 6 tyček (nebo slalomově mezi nimi) + kotoul + přes 4 kužele:
12. přeběhnutí přes jejich špičky (do každé mezery 1 došlap)
13. čelně/bočně oběhnout každý kužel
14. přebíhání rozkročmo přes kužel, v mezeře alespoň 2 překročení zkřížmo
15. slalomový běh vzad (po kotoulu obrát)
16. vlastní nápady hráčů, střídavě z jednoho a druhého družstva.
17. Sed, předpažit. Současně
18. přitáhnout špičky nohou k holením a hřbety rukou k pažím (oboje nahoru)
19. přitáhnout špičky nohou a hřbety rukou k zemi (oboje dolů)
20. kombinovaně jedny nahoru a jedny dolů
21. kombinovaně nohu a ruku na jedné straně jedním směrem a na druhé straně druhým směrem.
22. Stoj, předpažit a přednožit (ruka se dotkne špičky nohy)



23. levá/pravá noha a pravá/levá paže (křížem)
24. levá/pravá noha a levá/pravá paže (stejnostranné).

Cvičení s jedním míčem

1. Na místě, nohu chodidlem na míč, válení (rolování) chodidla po míči. vpřed + vzad v rozsahu špička – pata, vlevo + vpravo přes střed chodidla; obdobně přes špičku chodidla a přes patu chodidla.
2. Na místě, nohu chodidlem na míč. Stažení míče chodidlem k sobě a jeho zastavení sklopeným nártem. Opakovaně touž nohou; střídat nohy.
3. Bokem mírně natočit do směru chůze, válení míče vpřed zadní nohou špičkou nebo středem chodidla totéž, ale střídavě levou a pravou nohou (po převalení míče ťuknout míč touž nohou před druhou nohu).
4. Na místě, převalení nohy od vnitřní strany přes chodidlo na vnější stranu a tou hned krátké vyvedení míče.
5. Stahovačky. Míč před levou nohou, pravá noha ho stáhne k sobě chodidlem a plynule vnitřní stranou ho posune před sebe. Stejně pak provede rovněž levá noha.
6. Stahovačka za stojnou nohu. Noha stahující míč jej po stažení posune vnitřní stranou šikmo vzad za stojnou nohu, která si ho přebere.
Obměna: Míč přebírá znovu táž noha, která ho stahovala (pokročilejší).
7. Při mírných poskocích rychlé posunování (cvrnkání) míče mezi levou a pravou nohou.
Obměny. Na místě, s postupem vpřed, vzad, stranou, s otáčením.
8. Mírný stoj rozkročný, míč před sebou. Dotýkání se míče střídavě levým a pravým kolenem (pohyb těla nahoru - dolů).
9. Zvednutí míče přímým nártem - chodidlem stáhnout míč k sobě a podebrat ho špičkou na nárt. Udržet na nártu nebo nakopnout do vzduchu.
10. Žonglování s jedním dopadem (střídá se dotek míče s nohou a se zemí).
11. Jedno-úderové žonglování stehnem. Míč v ruku před tělem, pustit jej a úderem stehna ho poslat zpět do rukou. Postupně zvyšovat počet úderů stehnem před chycením míče na dva, tři i více. Střídat levé a pravé stehno. Totéž přímým nártem
12. Za pohybu vpřed vedení míče lehkými údery stále stejné nohy zleva a zprava do míče (zmijovitě klikatá dráha míče). Údery provádět nártu, na obou stranách hodně vytáčet nohu.
13. 2 - 3krokové vedení míče, jeho zašlápnutí chodidlem, obrat (míč musí zůstat u hráče) a nové vyvedení míče. Lze určovat, která noha zašlápně a která vyvede míč.
14. 2 - 3krokové vedení míče, jeho zašlápnutím ho hned jediným dotekem poslat chodidlem za sebe, rychle ho doběhnout. Po 1, 2 až 3 opakováních po sobě.
15. Zasekávání míče sem - tam na 2 metrech vnitřní stranou stále stejné nohy („dokola“) - vnitřními stranami, na jednom konci levou nohou, na druhém pravou nohou (hráč je čelem stále stejným směrem) na jednom konci vnitřní, na druhém konci vnější stranou téže nohy vnější stranou stále stejné nohy s obraty (pokročilejší) vnějšími stranami (pokročilejší) na jednom konci vnitřní stranou jedné nohy, na druhém konci vnější stranou druhé nohy (pokročilejší).
16. Vedení míče, každé 2 až 3 kroky zaseknout míč vnitřní stranou jedné nohy (natočí se celé tělo) a co nejdříve jej vyvést vnitřní stranou druhé nohy - totéž, ale další pokus provést co nejdříve na druhou stranu (nohy si vymění úkoly) vnější stranou jedné nohy (opět natočit celé tělo) a co nejdříve jej vyvede táž noha vnitřní stranou vnitřní stranou a vyvést míč vnější stranou stejné nohou (pokročilejší) vnější stranou jedné a vyvést míč do původního

- směru vnější stranou druhé nohy - noha míč po zaseknutí hned překročí a uvolní místo pro druhou nohu (pokročilejší).
17. Dvojice, 1 míč, 2 kužele (tyče) 2 - 3 m od sebe. Střídavě jeden a po něm druhý hráč vede míč kolem prvního a druhého kužele: vnitřní stranou pravé nohy - vnitřní stranou levé nohy - vnější stranou pravé nohy - vnější stranou levé nohy druhý kužel jiným způsobem než první kužel, kombinovat předchozí 4 možnosti jedním z uvedených způsobů opakovaně do „osmičky“.
 18. Vedení míče, každé 2 - 3 kroky obrat o 360° několika rychlými mírnými údery vnitřní stranou nohy vedoucí míč vnější stranou nohy vedoucí míč (pokročilejší) střídat obraty vlevo, vpravo prováděné touž nohou (pokročilejší) obraty na stejnou stranu, střídají se nohy (pokročilejší) střídat obraty vlevo, vpravo a střídat i nohy (pokročilejší).
 19. Rychlé krátké vyvedení míče po každém obratu nebo navázat dva různé obraty a pak teprve rychlé vyrazení.
 20. Stoj rozkročný nad míčem, překračování míče střídavě levou a pravou nohou - překračující noha došlápne mezi míč a stojnou nohu a vrátí se opět přes míč zpět.
 21. Míč před sebou, překračování míče střídavě levou a pravou nohou zevnitř ven; překračující noha směřuje nejprve ke stojné noze a od ní přes míč došlápne zpět na své místo, pak začne překračovat druhá noha, zvnějšku dovnitř, nohy se kříží, jinak obdobně jako předchozí cvičení.
 22. Podobně jako cvičení 21., ale místo překračování přes vrch míče nohy míč obkružují, dostávají se až před míč (obměna: za míč), pohybují se těsně nad zemí.
 23. Po překročení míče způsobem popsáním ve cvičení 20. se noha nevrací zpět, ale vyvede míč do strany vnějším nártem a chodidlem jej zašlápne. Totéž druhá noha na opačnou stranu.
 24. Jednu nohu chodidlem na míč, druhá stojí vedle míče. Skokem výměna nohy, nová stojná noha stojí z druhé strany míče. Totéž zpět. Obměna: stojná stojí za míčem, po výměně stojí nová stojná před míčem a totéž zpět.
 25. Za vedení míče jeho opakované překračování nebo obkružování buď zevnitř ven, nebo obráceně co nejčastěji, dokud se míč kutálí. Hrozí-li už jeho zastavení, mírně ho kopnout a pokračovat, aby se míč zase nezastavil (pokročilejší).
 26. Při vedení míče výpady stranou střídavě levou, pravou kolem míče.
 27. Při vedení míče výpad jednou nohou na jednu stranu a vyvedení míče vnějším nártem druhé nohy na druhou stranu.
 28. Míč před pravou nohou. Lehkým úderem vnitřního nártu pravé posunout míč před levou a hned ho vnějším nártem levé, za současného snížení těla, vyvést šikmo vlevo. Po zastavení míče obdobnou dovedností zahájit levou nohou.
 29. Honičky se záchranou. Ve vymezeném prostoru každý hráč vede svůj míč. Před babou se lze zachránit jen provedením některé z dříve nacvičovaných dovedností (stahovačkou, obratem s míčem, dvěma výpady po sobě apod.)
 30. 4 - 6 malých branek asi po 2 - 3 m za sebou. Hráč si přihrává skrz branku tak prudkou přihrávkou, aby ji stačil doběhnout dříve, než projde další brankou. Chodidlem jedné nohy míč zašlapuje a co nejdříve druhou nohou si jej opět přihrává skrze další branku. Lze určovat stranu, ze které se mají branky obíhat (stále stejná nebo střídavě) i pořadí nohou pro zašlápnutí a kopnutí.

Cvičení s jedním míčem a jedním předmětem

1. Na autíčko: Dítě drží kužel (plastickou miskou) v rukou jako řidič auta. Vedení míče s měněním směru, otáčením, obraty apod., přitom otáčení s kuželem jako s volantem, napodobování řevu motoru, řazení rychlostí apod.

2. Na autobus: 3 - 5 hráčů v zástupu provádí stejnou činnost jako v předešlém cvičení, tentokrát podle prvního z nich (řidiče).
3. Na žongléra: Vedení míče a předávání si předmětu (kužele, misky, tenisáku, klacíku) z ruky do ruky kolem těla, pohazování si s ním před tělem, nad hlavou apod. Vedení míče a současně přidržování kužele na hlavě, přitom opakovaně podřepy, obraty.
4. Na kovboje: Vedení míče a jednou rukou točení zkráceným švihadlem nad hlavou. (Pozor na dostatečné rozestupy!)
5. Na žokeje: Dvojice za sebou, oba vedou míč, přednímu (koni) přechází přes břicho střed švihadla, které zadní (žokej) drží za rukojeti. Rychlost a směr vedení míčů může určovat jak kůň, tak „opratěmi“ žokej.

Cvičení se dvěma a více míči

1. Puštění, zpracování. Jeden míč v ruku, druhý u nohou. První míč pustit, druhý zvednout a první zpracovat zašlápnutím dříve, než přestane skákat. Opakovaně. Místo puštění míče postupně ho vyhazovat výše a výše.
2. Ruce, nohy. Vedení jednoho míče nohou, druhým míčem basketbalový dribling. Přímý směr, změny směru, obraty, následování druhého hráče ve dvojici apod. Vážně-li cvičení na neosvojeném basketbalovém driblingu, zaměříme se nejprve na jeho samostatné zvládnutí. Obměny místo driblingu rukou: pohazování si míčem, podávání si míče kolem těla apod.
3. Vedení dvou míčů (nejednou) volně v prostoru.
 - Na signál zašlápnout podrážkou oba míče (každá noha jeden míč, nebo jedna noha oba míče). Kdo první/poslední zastaví oba míče?
 - Totéž, ale po zastavení míčů je opustit a převzít míče jiného hráče v blízkosti.
 - Měnění směru a rychlosti. Ve dvojici následování předního hráče.
 - Stále měnit zadní míč za přední.
 - Každá noha ovládá za všech okolností jen svůj míč. - Na signál nebo po 3 - 4 m vedení míče obrat zaseknutím pod sebe vnitřní stranou jedné a vzápětí druhé nohy (nikoliv naráz, skokem). Opakovaně.
 - Jako předchozí cvičení, ale zaseknutí vnější stranou nohy.
4. Vedení dvou míčů v různě rozestavených slalomech. Kužele hustě/řídce u sebe, v jednom směru/ve více směrech nebo drahách jiného tvaru (do trojúhelníku, do čtverce apod.) i soutěživě jako paralelní nebo stíhací závod dvojic, trojic apod.
5. Vedení dvou míčů s dobíháním. Jeden míč předkopnout na 5 - 10 m a maximálně zrychleným vedením druhého míče ho doběhnout a zašlápnout. Provádět opakovaně. Individuální herní dovednosti
 - Sem zařazujeme dovednosti nejčastěji se vyskytující přímo ve hře - útočné a obranné herní činnosti jednotlivce: výběr místa, zpracování míče, vedení míče a obcházení soupeře, přihrávání, střelba, odebírání míče apod. Výběr místa v útočné fázi a obsazování prostoru v obranné fázi doporučujeme vysvětlovat přímo při hře. Jako doplněk se také osvědčila hravá forma názorného zobrazování na magnetické tabuli, kdy na naše otázky, mnohdy navozující správné odpovědi, děti samy objevují správná řešení.
 - Samostatnou skupinu hodnou zvláštní pozornosti tvoří soubojové dovednosti: hra tělem při vybojovávání nebo zpracování míče, krytí míče při soupeřově napadání, při vedení míče a obcházení soupeře a při střelbě.

Vedení míče a obcházení soupeře

1. Základní průpravný slalom. Různé způsoby vedení míče v přímé slalomové dráze. 3 - 4 hráči na jednu slalomovou dráhu ze 4 kuželů (tyčí).
 - Základní vzdálenost mezi kužely asi 2 - 3 m, prodlužováním umožňujeme vyšší rychlost při vedení míče vpřed, zkracováním zvyšujeme nároky na rychlou koordinaci nohou.
 - Obměny: - libovolným způsobem, pouze „lepší“ nohou, pouze „horší“ nohou
 - oběma nohama, ale míče se smějí dotýkat jen vnitřní strany
 - oběma nohama, ale míče se smějí dotýkat jen vnější strany; zde je nutná rychlá výměna nohou (pokročilejší)
 - každý kužel obkroužit kolem dokola: jen vnitřními stranami nohou, stále stejnou nohou, jen vnějšími stranami (pokročilejší), stále v čelném postavení do směru slalomu; při pohybu vzad využít stahování míče chodidlem.
2. Dvojnásobný osmičkový slalom. Čtyři kužele rozestavíme v přímém směru, mezi prvním a druhým, třetím a čtvrtým je vzdálenost asi 2 m, mezi druhým a třetím asi 5 m. V prvních dvou kuželech necháme hráče vést míč do osmičky, pak zrychleně k druhé dvojici kuželů, v níž také mají vést míč do osmičky. Lze určovat nohu a její část, která má míč vést při osmičkovém slalomu.
 - Obměna: Hráč s míčem stojí na úrovni druhého kužele 3 - 5 m od něj. První hráč v zástupu probíhá bez míče nejprve osmičkově mezi prvními dvěma kužely stále v čelném postavení do směru běhu. Bezprostředně po minutí druhého kužele přebírá přihrávku do směru běhu, rychle vede míč k druhé dvojici kuželů, kterou proběhne osmičkově a dovede míč na místo, kde stál spoluhráč s míčem. Ten mezitím přeběhl na konec zástupu.
 3. Změny směru s výměnou nohou. 4 - 6 kuželů klikatě od sebe, asi 3 m do šířky i dálky. Hráč vede míč šikmo k prvnímu kuželu, zašlapuje jej chodidlem „vnější“ nohy a co nejrychleji jej vyvádí vnější stranou druhé nohy šikmo vpřed k dalšímu kuželu. U něho opět co nejrychleji zašlapuje vnější a vyvádí míč vnitřní nohou. Vzdálenosti mezi kužely postupně (s růstem dovedností úrovně hráčů) zmenšujeme až na 1 m a vyžadujeme co nejrychlejší provedení.
 4. Únik s míčem. Dvojice za sebou (první zády k druhému), zadní s míčem, oba klus. V libovolném místě vyznačeného 7 - 8m území hráč s míčem maximálně zrychlí vedení míče před prvního hráče a snaží se být u mety vzdálené 15 - 20 m dříve než jeho pronásledovatel.
 5. Honění zajíce. Na větší ploše (polovině hřiště) se všichni hráči s míčem shromáždí na jednom místě. Vybraný hráč, zajíc, dostane náskok. Za ním vyráží smečka psů. Kdo první chytne zajíce (dá mu babu), aniž by opustil svůj míč, vyhrává. Posledním zajícem by měl být trenér. I tak velká chuť stíhacích psů ještě vzroste.