

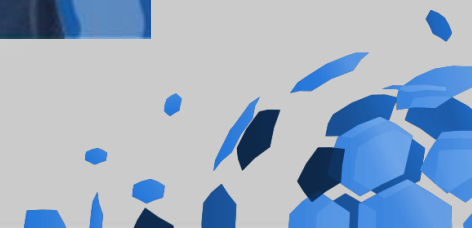


KONCEPCE ROZVOJE VE VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ

Antonín Plachý

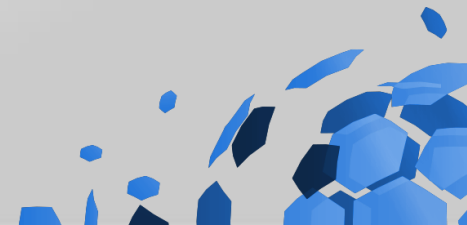


TRENÉRSKO METODICKÝ ÚSEK



GARANT PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU

Verner Lička
Prezident UČFT



LEKTOŘI FAČR



DANĚK Martin
danek@fotbal.cz



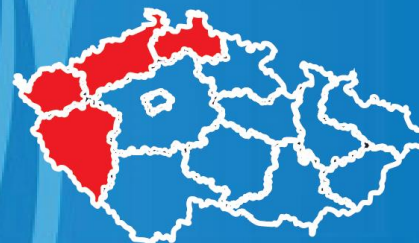
MAJER Aleš
majer@fotbal.cz



ONDRA Jaroslav
ondra@fotbal.cz



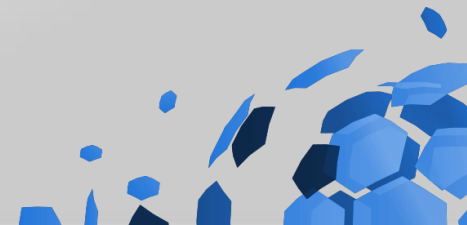
ŠIMONÍČEK Milan
simonicek@fotbal.cz



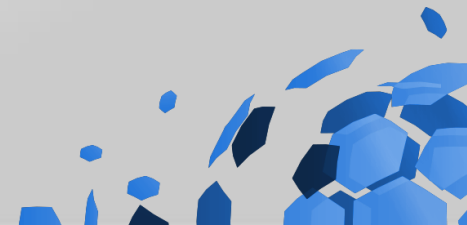
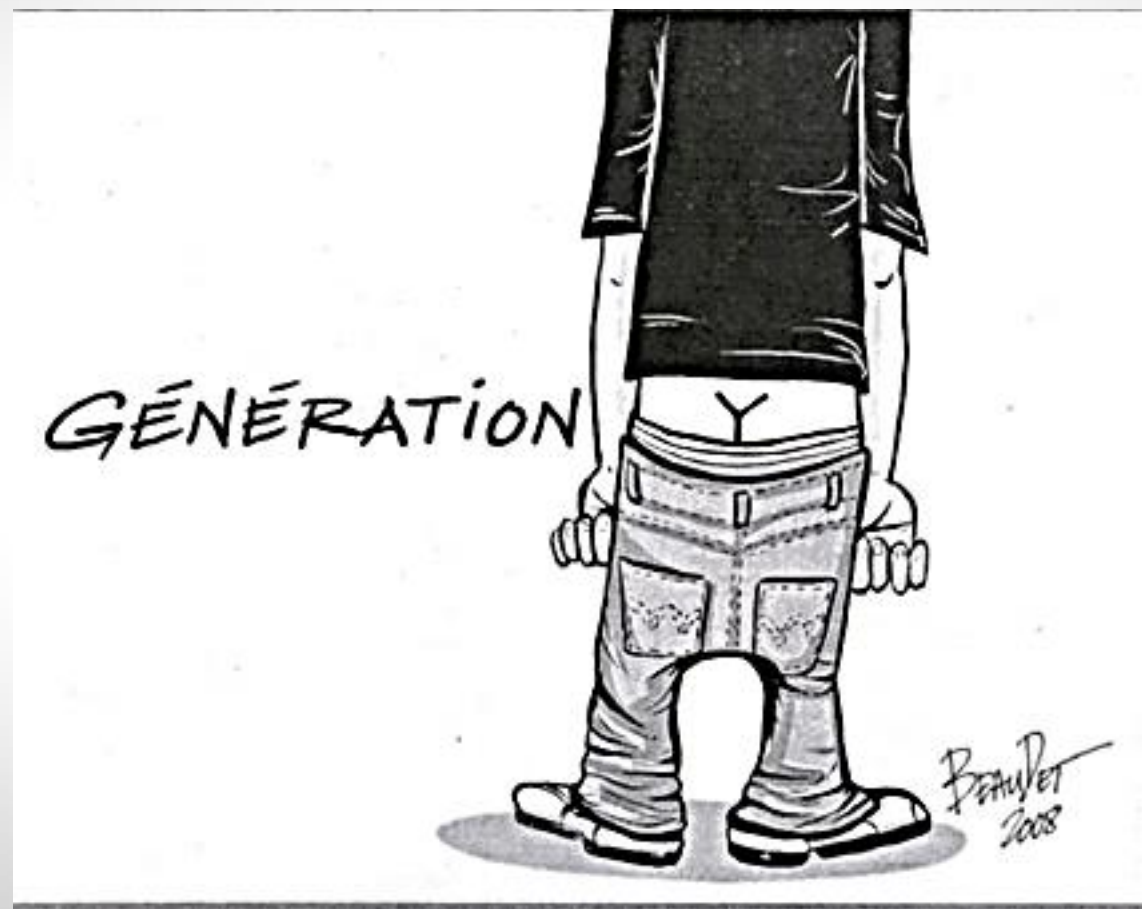
Z ČEHO VYCHÁZÍ KONCEPCE ROZVOJE?

Staráme se o množství dětí, které nám přináší šířku základny?

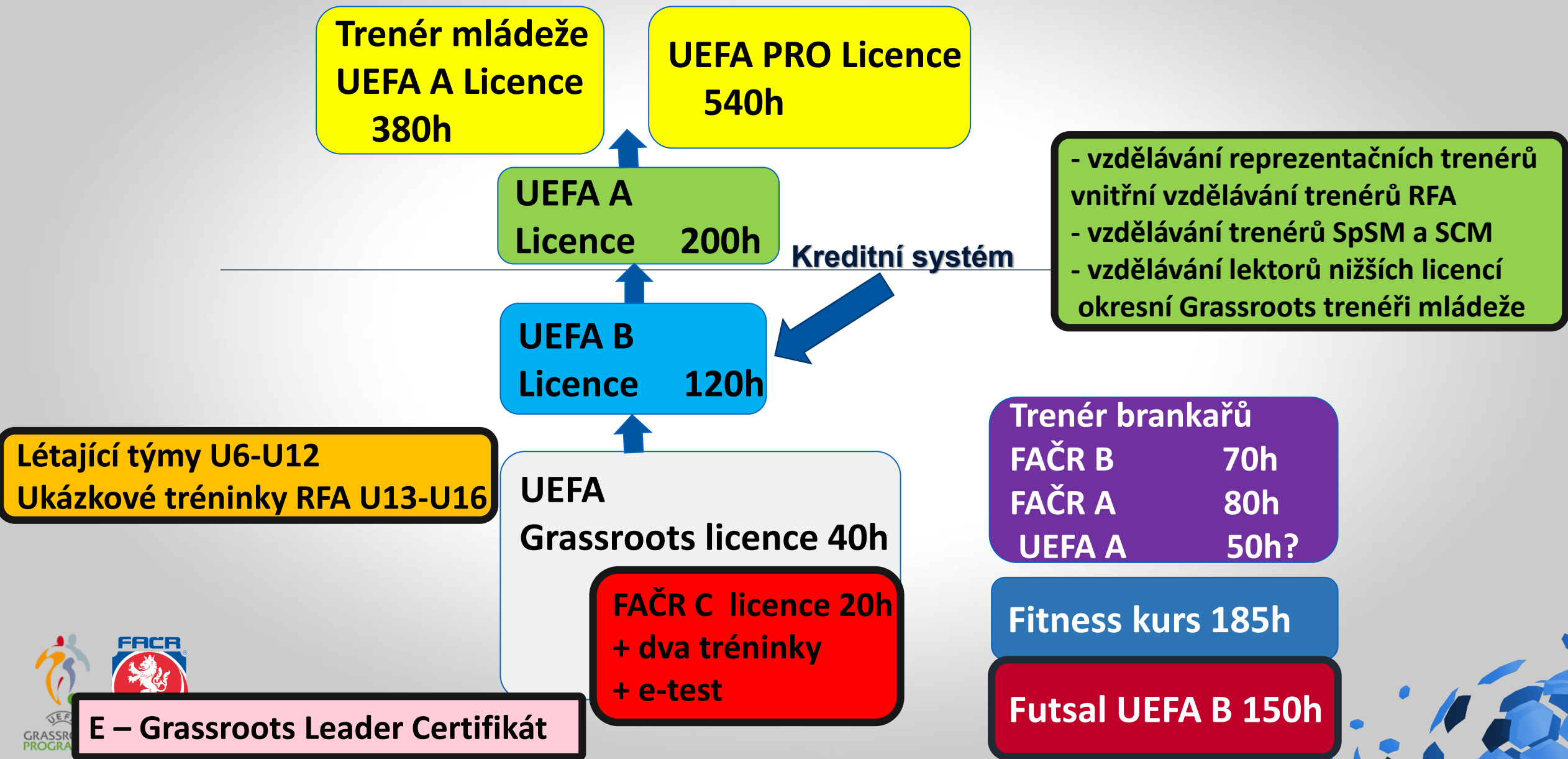
- Dostatek trenérů
- Spolupracující kluby
- Spolupráce s rodiči
- Všechny děti mají šanci hrát
- Jak spolupracujeme na pohybovém režimu dětí a mládeže....?



ZNÁME VŮBEC NAŠE DĚTI A VÍME JAK NA NĚ...?

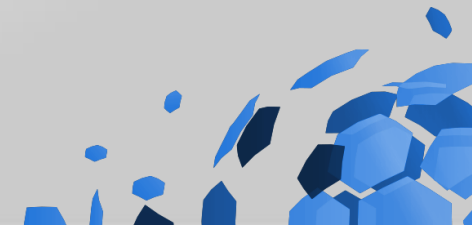


ZMĚNY VE STRUKTUŘE VZDĚLÁVÁNÍ



UŽIVATELÉ GRASSROOTS LEADER DLE KRAJŮ

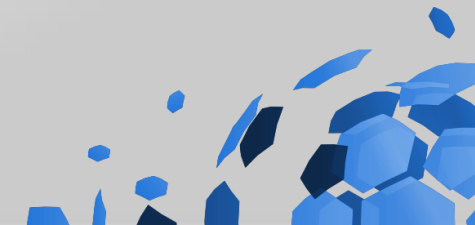
KFS	MUŽI	ŽENY	CELKEM
Jihomoravský	548	41	589
Moravskoslezský	482	26	508
Olomoucký	401	27	428
Vysočina	213	15	228
Zlínský	297	8	305
Pardubický	305	18	323
Královéhradecký	302	25	327
Liberecký	185	19	204
Ústecký	319	22	341
Karlovarský	136	10	146
Plzeňský	391	19	410
Jihočeský	308	18	326
Středočeský	1396	106	1502
Pražský	916	118	1034
Celkem	6199	472	6671



UŽIVATELÉ GRASSROOTS LEADER DLE OKRESŮ

OFS / KFS	MUŽÍ	ŽENY	CELKEM
OFS Blansko	53	2	55
OFS Brno - město	147	16	163
OFS Brno - venkov	97	8	105
OFS Břeclav	60	2	62
OFS Hodonín	74	2	76
OFS Vyškov	58	1	59
OFS Znojmo	59	10	69
JIHOMORAVSKÝ KFS	548	41	589
OFS Bruntál	58	4	62
OFS Frýdek Místek	70	1	71
OFS Karviná	89	3	92
OFS Nový Jičín	80	4	84
OFS Opava	59	2	61
OFS Ostrava město	126	12	138
MORAVSKOSLEZSKÝ KFS	482	26	508
OFS Jeseník	30	2	32
OFS Olomouc	144	10	154
OFS Prostějov	66	5	71
OFS Přerov	84	5	89
OFS Šumperk	77	5	82
OLOUMOUCKÝ KFS	401	27	428

OFS Havlíčkův Brod	53	1	54
OFS Jihlava	37	2	39
OFS Pelhřimov	33	2	35
OFS Třebíč	47	6	53
OFS Žďár n. S.	43	4	47
VYSOČINA KFS	213	15	228
OFS Kroměříž	56	4	60
OFS U. Hradiště	83	2	85
OFS Vsetín	82	2	84
OFS Zlín	76	0	76
ZLÍNSKÝ KFS	297	8	305
OFS Chrudim	75	5	80
OFS Pardubice	97	6	103
OFS Svitavy	44	1	45
OFS Ústí n. O.	89	6	95
PARDUBICKÝ KFS	305	18	323
OFS Hradec Králové	78	4	82
OFS Jičín	35	1	36
OFS Náchod	69	12	81
OFS Rychnov n. K.	67	2	69
OFS Trutnov	53	6	59
KRÁLOVÉHRADECKÝ KFS	302	25	327

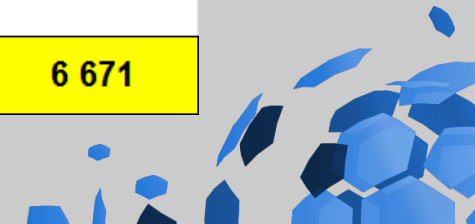


UŽIVATELÉ GRASSROOTS LEADER DLE OKRESŮ

OFS Česká Lípa	48	1	49
OFS Jablonec n. N.	41	4	45
OFS Liberec	60	13	73
OFS Semily	36	1	37
LIBERECKÝ KFS	185	19	204
OFS Děčín	35	1	36
OFS Chomutov	39	5	44
OFS Litoměřice	70	3	73
OFS Louny	42	4	46
OFS Most	29	1	30
OFS Teplice	59	2	61
OFS Ústí n.L.	45	6	51
ÚSTECKÝ KFS	319	22	341
OFS Cheb	51	3	54
OFS Karlovy Vary	38	2	40
OFS Sokolov	47	5	52
KARLOVARSKÝ KFS	136	10	146
OFS Domažlice	39	0	39
OFS Klatovy	74	2	76
OFS Plzeň jih	52	3	55
OFS Plzeň město	94	7	101
OFS Plzeň sever	85	1	86
OFS Rokycany	24	5	29
OFS Tachov	23	1	24
PLZEŇSKÝ KFS	391	19	410



OFS České Budějovice	104	6	110
OFS Český Krumlov	28	0	28
OFS Jindřichův Hradec	59	2	61
OFS Písek	23	3	26
OFS Prachatice	21	0	21
OFS Strakonice	34	4	38
OFS Tábor	39	3	42
JIHOČESKÝ KFS	308	18	326
OFS Benešov	126	6	132
OFS Beroun	138	4	142
OFS Kladno	184	14	198
OFS Kolín	83	5	88
OFS Kutná Hora	70	12	82
OFS Mělník	98	8	106
OFS Mladá Boleslav	79	6	85
OFS Nymburk	104	9	113
OFS Praha-východ	223	14	237
OFS Praha-západ	156	22	178
OFS Příbram	84	2	86
OFS Rakovník	51	4	55
STŘEDOČESKÝ KFS	1 396	106	1 502
PRAŽSKÝ FS	916	118	1 034
CELKEM	6 199	472	6 671



LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ

- 3 trenéři na každou návštěvu
- Zaměření na trenéry, funkcionáře, rodiče
- 2 x měsíčně na kraji - v klubu
- 650 000 Kč z UEFA pro 2018
- V roce 2019 ze zdrojů FAČR
- Přes Krajské GTM a lektory FAČR

FOTBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ

jak na to?

LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ



Koučink = rozvíjení potenciálu

- * U nejmladších budujeme vztah ke sportu a zejména k fotbalu - v 7-8 letech nemusí umět hrát fotbal, jako je hráči 12-ti leti. Má ho mít rád, pomůžeme mu!
- * Individuální herní rozvoj = nezáleží tolik na „výsledku týmu“, ale
- * **JAK HRAJEME, JAK HRAJE KAŽDÝ HRÁČ A JAKÉ DĚLA POKROKY!**
- * Pedagogika - učení se hrou, i běžná cvičení jdou „zabalit“ do hry.
- * Význam hry (hraní si) - děti se učí a neví o tom, proto je „hra“ geniální.
- * Dbát na všestrannost pohybového rozvoje (spolupráce s rodiči), ale již od nejmenších i herní souvislosti = pěstování herního ducha / **otevřené dovednosti**
- * Individuální odlišnosti = individuální úkoly, nebo odlišné nároky při stejných úkolech nácvik dovedností - zkusíme pomalu a přesně, až pak rychleji.
- * Zrušte kolečka na zahřátí, rozbíjí stereotypy v rozvíjení - už rozvíčka je zábava a hra.
- * Upozorňujte na úspěšná řešení, nejen na chyby. Význam úspěšných pokusů, proč? **Úspěšnost zvyšuje motivaci jít dál!**
- * Motivací typ mluvení s hráči, „Kdo dokáže udělat tohle? Komu se to povede nejvícekrát, nejlíp? **Otevřené otázky - nutí přemýšlet.** Co uděláš, když chceš mít? Kam naběhneš? **To je koučink!!!**
- * Příkazy a příliš instrukcí omezuje aktivitu!
- * Individuálně položená otázka, „Pěť! Koukni na mě! Vidíš jsi někoho před brankou?“ Nehodnotím ho, ptám se, jak vnímá situaci. Tím, že na někoho křičím „přihraj“, ho nerozvíjím.

Rozvíjení a trénování dětí

- * Rozvíjet všestranně a mít vždy cíl, co chceš děti naučit.
- * Počet tréninků: U6 - 2x, U7 2 - 3x, U8 - U12 3x, hybat se každý den.
- * Počet utkání: U6 - pár za rok, U7 - 1x za 14 dní víkend + utkání v týdnu.
- * U8 a výše dát alespoň 1 volný víkend za měsíc => utkání v týdnu.
- * Význam volna - psychologické uvolnění a těšení se.
- * Koučink a individuální rozvoj - **spolupráce s rodiči** na zdravém rozvoji.
- * Informujeme rodiče, co s dětmi děláme, proč a jak by nám mohli pomoci?
- * Dbejte na chování při turnajích a utkáních, zapojte co nejvíce děti do hry = více týmů na více hřištích! Domlouváme se s ostatními trenéry kolik mají hráčů do hry - kolik hřišť postavíme? **DĚTI CHCEJÍ HRÁT, NE SEDĚT!!!**
- * Kondice u dětí (síla - rychlost - obratnost + rozhodování a herní kontext) vytvářejí herní formou.
- * Na webu www.fotbal.cz - TV Fotbal - Metodická videa - jsou k dispozici metodická videa tréninků přípravek, **inspiруйте se i zde!**
- * Další DVD pro jednotlivé kategorie si můžete zapůjčit u jednotlivých krajských profesionálních trenérů mládeže na krajských svazech nebo přímo na Trenérsko - metodickém úseku FAČR.

Základní trenérské desatero

1. Bavme se s hráči o tom, co dělají a proč, jediné když pochopí záměr cvičení, tak opravdu trénují.
2. **Samostatné rozhodování hráče = základ jeho sebevědomí!** Při cvičeních nutíme organizaci cvičení hráče myslet = **rozhodovat se**.
3. Použijeme hru 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 ve všech přípravných a žákovských i vyšších kategoriích jako nejučinnější prostředek k naučení fotbalu. Přechlením útočníků podporujeme rozvíjení dovednosti ve hře.
4. Zrušíme zástupy! Místo jedné branky použijeme 2 nebo 3. Zrušíme kolečka - lepší je „manéž“ s míčem, nebo motivační pohybová hra.
5. Síla - rychlost - obratnost je komplex, nechme hráče přelézat a podlézat překážky, přetahovat se, přeskakovat max. výšky, padat a vstávat, prát se (v rámci pravidel ☺) Rozvoj rychlosti = soutěž.
6. Nepoužijeme statický strečink před tréninkem, je to zbytečná ztráta času a „za studena“ to může být i nebezpečné. Dynamické rozvíjení před tréninkem / statické protažení po tréninku.
7. Utkání je pro trenéry dětských kategorií součástí tréninkového procesu, nikoliv vrcholem, který je potřeba za každou cenu zdolat.
8. Netrestejme hráče za něco, co se teprve učí - např. nedáší gól = jdeš dělat kliky. Když se nesnaží, dejme jim vybrat, zda chtějí raději běžet nebo hrát s míčem. Přemýšlejme však, proč se nesnaží? Nenudí se?
9. Zkusme své trenérské metody mezi sebou stále diskutovat. Je to nejlepší cesta jak nezkonstatet v přesvědčení, že to dělám dobře.
10. Úsměv a pozitivní atmosféra rozvíjí lépe než křik a dusno!!!

Učme děti se rozhodovat...

1. SAMOSTATNĚ
2. RYCHLE
- Až za 3. SPRÁVNĚ - dítě má právo chybovat!!!

Jak může správně a efektivně probíhat trénink dětí?

- * Stanovte si, v čem hlavně chcete při tréninku dětí zlepšit
- * Doporučený čas tréninku jednotlivých kategorií - U6 1h, U7 1,25h, U8 - U12 1,5h.
- * Úvodní zahřátí hůlčkami i s míčem, poprání se, technické dovednosti s míčem, obratnostní úkoly, přetahování.... (střídání druhů činností) - ne stereotypně.
- * Soutěže - rychlostní - rychlostně obratnostní.
- * Trénink ve skupinách - rozdělení dle kvality? Někdy ano někdy ne - vyváženost stimulů (14, 16 hráčů - 2 skupiny, 15, 18 hráčů - 3 skupiny).
- * 1. Skupina: Hra 1:1 - 2:2 - na více hřištích, 4:4 - 5:5 (i v přechlenění) = ukáž způsob koučování, ale ve hře se hráči rozhodují sami (trenér laik - nechá hrát a rozhodnout spory)
- * 2. Skupina: Cvičení a hry se soupeřem (poziční hry, přechlenění útočníků, útoky 2:1, hra 1:1), koučování v herních situacích, míra aktivity bránění trenéra či rodiče. Hráče učíme bránit naplno - odebrat míč.
- * 3. Skupina: Rozvoj individuálních dovedností - kopání, klíčování, přehrávání, zpracování - Coerverova škola, postupné zvyšování složitosti - individuální nároky.
- * Protažení základních zatěžovaných partií po tréninku (od přechodu U7 / U8 nabývá na významu. Kdo odchází, udělá cvičení na zábradlí, ukládá pomůcky, předvede trenérovi či rodiči, kam si dosáhne v sedě rukama. Kdo dokáže dát hlavu na kolena?...)

Na koho se obrátit pro radu?

Trenérsko metodický úsek FAČR

Diskusí 4, 160 17, Praha 6
Tel.: (+420) 233 029 115

E-Mail: vzdelavani@fotbal.cz
Web: www.fotbal.cz

Kontakt na přednášející:

JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI?

Vedeme koncepci dětí a mládeže v rámci...?



HRA



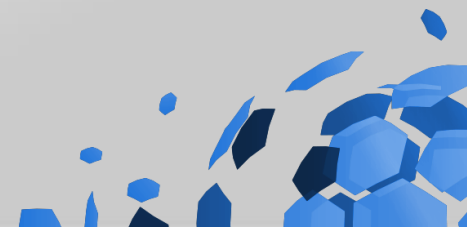
Všestrannost



Dovednost



JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI?

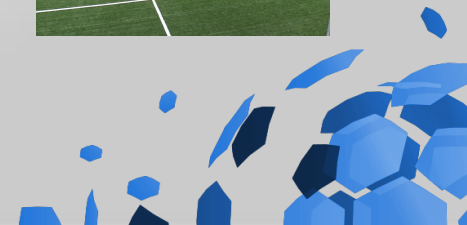


JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI HRY A ROZVOJE?

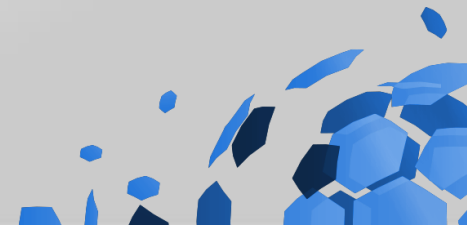
- Jak dovedeme postupně rozvíjet komplexní dovednost „hrát“?
- Umíme být herně uvolnění, nebo jdeme od dětství pracovat?
- Jsme odvážní i klidní s míčem když ho máme?
- Okamžitě přepínáme?
- Jsme klidní i pohotoví v zakončení?
- Jsme poctiví i sebevědomí?



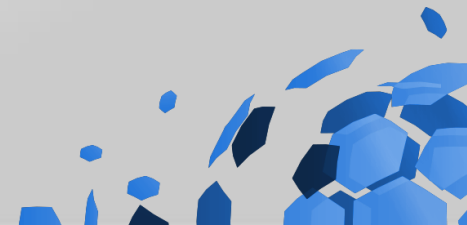
Jak to vše dostávat do výchovy ?



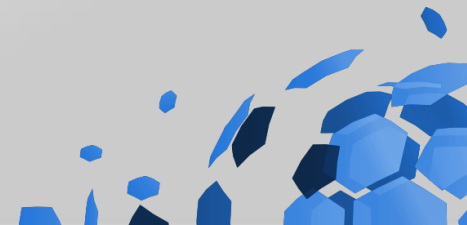
JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI HRY A ROZVOJE?



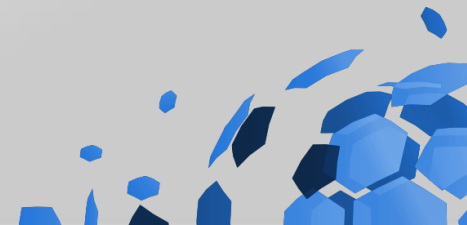
JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI HRY A ROZVOJE?



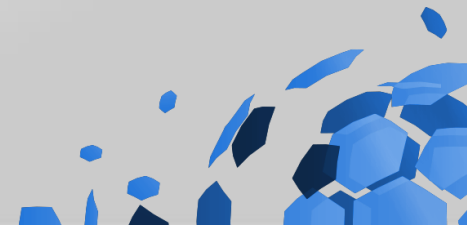
JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI HRY A ROZVOJE?



JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI HRY A ROZVOJE?



JAKOU VLASTNĚ MÁME KONCEPCI HRY A ROZVOJE?



SOUVISLOSTI MIMO FOTBAL

- Pravidla fotbalu malých forem
- Souvislosti se školní TV – Škola v Pohybu

Sportuj ve škole

- PR fotbalu - výzvy a pozitiva
- letní X zimní čas

SJEDNOCENÍ

ROZŠÍŘENÍ

SDÍLENÍ





KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ VÍC....

2. Národní Grassroots konference FAČR

