



TRÉNINK

JAK VÉST DĚTI V PŘEDPŘÍPRAVKÁCH

PRAVIDELNÝ SERIÁL O METODICE PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

PŘIPRAVIL: RADIM TRUSINA FOTO: PAVEL SLAVÍČEK

Děti v předpřípravkách (U6) jsou stále především děti, které si hrají, nikoliv malí hráči. To říká ANTONÍN PLACHÝ, který vám na stránkách Pražského fotbalového speciálu přináší své názory na vedení nejmenších fotbalistů. Na FAČR je respektovaným mládežnickým trenérem vedoucím trenérsko-metodický úsek.

Správné je děti chválit a povzbuzovat, abychom je naučili, že nevádí něco zkazit, protože za chvíli se to povede. Špatné je naopak otravovat dětem činnost přílišným opravováním nepovedených pokusů. Stejně jako při výchově v rodině podtrháváme význam trpělivosti dospělých, důslednosti v zásadních projevech chování dětí a radosti z činnosti. V neposlední řadě je třeba podtrhnout význam úsměvu trenérů (rodičů) pro nastavování příjemného prostředí.

Mít rád míč, pohyb a bavit se tréninkem! Nazýváme tuto dobu obdobím romance, které vytváří vztah ke hře jako k pohádce, nikoliv jen k obhánění met a stání v zástupu. Proto se budeme snažit vše, co chceme naučit, balit do hávu „hry na něco“. Hraní si je nejvýznamnějším učebním postupem, protože děti jsou zaujaté hrou, prodlužuje se doba jejich činnosti a tedy počet opakování dovedností, které onou dětskou hrou učíme a zdokonalujeme. Pozorujeme děti a stavme zejména na tom, co je zaujme.

VÝCHOVA A SPOLUPRÁCE S RODIČI

Mimo fotbalový čas doporučujeme rodičům, aby naučili děti plavat a jezdit na kole, aby jim dovolili se „ušpiřit“ lezením na stromy či válením se po zemi a vedli je ke každodennímu pohybu. V sociálním rozvoji musí rodiče věnovat pozornost vztahovým záležitostem, jako je řešení sporů s kamarádem (boj o hračky versus spolupráce při hraní si). Rodiče by neměli děti do fotbalu nutit a říkat, že zlobí a nedaří se jim, kdežto ostatním ano. Naopak je vhodné, aby si s dětmi povídali o výborné zábavě, která jim báječně jde, co už všechno umějí a jak se těší na příští. To zejména v momentech, kdy prohrají a jsou smutné.

Je třeba od prvních okamžiků a pravidelně rodičům sdělovat, co trenéři požadují aktuálně pro trénink, např.: bez čepic, bez přílišného oblečení, bez kopaček, ale spíše s turfy.

Průběžným oslovováním rodičů, zejména v menších klubech, je vhodné vybrat ty, kteří jsou ochotni ke spolupráci v trénincích – asistenti trenéra a trenéři z řad rodičů. Těmto rodičům je klub schopen pomoci se základním trenérským vzděláním, nabízí konzultaci i praktickou činnost se zkušenými trenéry.

Rodič v roli trenéra je v oddělech častým jevem. Pro úspěšné zvládnutí této role je nejdůležitější mít velkou trpělivost, a přistupovat k činnosti

především jako k zábavě, ačkoliv z té role samozřejmě plyne odpovědnost. Pokud bude od předpřípravy tato role uchopena špatně, časem se to spíše zhorší.

V předpřípravkách je vhodné plánovat dva tréninky týdně v klubu, ale děti by měly být v pohybu každý den. Vedení tréninku je vhodné ve skupinách nejvýše do deseti dětí na jednoho trenéra. Jelikož jsou hry a cvičení na individuální činnosti, není třeba děti rozdělovat dle výkonnosti. Pokud však mají například přeskačovat nějakou překážku, je vhodné jich připravit více vedle sebe pro různý výkon. Činnost je vhodné obměňovat zhruba po pěti až deseti minutách, vzhledem k omezené schopnosti dětí udržet pozornost, ale můžeme se řídit i viditelným západem dětí pro činnost nebo projevovanou nepozorností či neochotou. Pokud se tak chovají jednotlivci, snažíme se je nějakým úkolem vrátit k činnosti. Pokud vážně činnost více dětí, je to signál ke změně činnosti, která je buď příliš těžká, nebo děti nebaví. Pokud však činnost dětí viditelně baví, můžeme ji nechat běžet neomezeně dlouho.

Není třeba spěchat s hraním turnajů, ačkoliv pokud si děti před nástupem do mladší přípravy (kategorie U7) nějaký turnaj zahrají a je vhodné organizován k jejich věku (3:3), tak to věci prospěje. Nespěchejme k hraní utkání 4+1, v nichž je zbytečně moc dětí na jeden míč a ti slabší se k němu nedostanou.

V tomto věku se rozhodně nezabýváme týmovým herním výkonem. Trénink předpřípravek by měl obsahovat především hravá cvičení, kdy má každý míč. Trénink by měl zahrnovat fotbalové hry jednotlivců až trojic, zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry. Pro rozvíjení nových dovedností s míčem je třeba opakovat činnost, kterou chceme naučit, alespoň 10 až 15 x. Činnosti opakovaně ukazujeme v co nejlepším provedení a slovy doprovázíme pouze ukázkou. Děti se mnohem lépe učí nápodobou viděného než podle slovní instrukce! Pravidla her a cvičení mají být jednoduchá, aby je děti chápaly a víceméně plnily. Mírný přestupek proti pravidlům můžeme tolerovat, pokud nenarušuje strukturu hry, ale větší či opakované přestupky musíme důsledněji opravovat.

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Na žraloka: každé dítě se svým míčem přebíhá z ostrova na ostrov udělaných z met a trenér je honí. Rozebíhání a zastavování s míčem, změny směrů i rozhodování, kam se hnout, dítě komplexně rozvíjí.

Kosmická dráha: každé dítě se svým míčem zdolává dráhu různé obtížnosti, přeskačování, podlézání překážek atd. = vyhýbá se černým díram, přistává na planetách atd. a nabíjí si o trenéra motor = přihrávka z pohybu do pohybu.



Nejmenší fotbalisté musejí mít ze sportování hlavně radost.

- Na lovce pokladů: děti sbírají poklady (víčka od pet lahví, míčky...), které jsou volně rozmístěné v prostoru mezi domky, a každý lovec se snaží vždy ulovit jeden poklad a donést ho do svého doupěte (obruč). Je možné lovit i dle různých barev víček, třeba že každý má nasbírat co nejvíce různých barev – orientace při vedení míče. Trenéři = piráti mohou chytat lovce pokladů a brát jim poklady, což znamená, že berou těm, komu třeba utekl míč od nohy nebo kdo vzal dva poklady.
- Semafor: děti = auta se snaží rozebíhat, zastavovat a startovat podle toho, která barva svítí na semaforu. Trenér či více trenérů ukazují barvy a děti musí hledat, který semafor funguje.
- Videá najdete na: <http://tinyurl.com/tvfbolacz>

TECHNIKA KOPU A PŘEVZETÍ MÍČE

V prvním roce, kdy děti začínají organizovaně, necháváme hodně volnosti a občas ukazujeme, jak do míče kopat zejména nártem. Ve druhém roce činnosti dětem již častěji a opakovaně ukazujeme jak do míče kopat, ale nevynucujeme si, aby to opakovaly nějakou sankcí či častou kritikou, spíše chválíme, pokud se dítě snaží. Zatím jim stále můžeme ponechat přirozený kop bodlem, ale pokud někdo opakuje kop nártem, chválíme jej. Pro děti je přirozené kopání v pohybu, nikoliv z místa. Nesnažme se učit kopání vnitřní stranou nohy – placírkou. Nejříve učíme převzetí míče, až později, spíše v mladší přípravce (U7), když děti dokážou odhadovat místo dopadu míče na zem. zpracovávání míče přihraného vzduchem. Při převzetí míče, který letí po zemi, je vhodné ukazovat a žádat zastavení „placírkou“, nikoliv šlapáním na míč.

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ:

- Hřiště s více brankami (1 m) různě rozestavenými po hřišti, děti se snaží dát góly do branek jakýmkoliv způsobem, na který přijdou, nebo způsobem, jaký určí trenér. V další variantě mohou začít bránit trenéři či rodiče – omezenou aktivitou, kdy dětem spíše překáží, a tím je nutí ke kličkám. V další variantě je zhruba o polovinu míčů méně než hráčů a hrají všichni proti všem na všechny branky.
- Hra 1:1 na minihřištech může navazovat na přihrávková cvičení.

nink, předchází svalové nerovnováze a vytvářejí si široký rejstřík pohybových dovedností. Pohybové hry, ať již s míčem či bez něj, pomáhají orientaci v prostoru a vytvářejí vnímání hry. Příklady her a cvičení:

- Ocasáci. Děti si vytahují rozlišovky či jiné „ocasy“, které mají zastrčené vzadu za trenýrky. Mohou hrát jednotlivci či družstva.
- Honičky. Nikoliv vyřazovací = děti nesmí být vyřazeny z činnosti.
- Mrazík. Mrazáci = děti, které honí, jsou označeny (rozlišovák v ruce

FOTBALOVÁ ŠKOLA HAMR

Vznikla jako doplnění činnosti v mateřském klubu, kde mnohdy není čas ani prostor pro individuální trénink. Nejsme tedy konkurencí klubům, ale nabízíme pomoc s některými hráči či týmy. Nabízíme individuální či skupinový trénink s individuálním přístupem a zaměřením na detail. Naše zjištění a doporučení je vhodné konzultovat s trenérem v klubu, aby se plány klubového a individuálního tréninku vhodně doplňovaly. Na adrese www.hamrsport.cz najdete další informace o koutcích, cenách či principech fotbalové školy.

- Hřiště s malými brankami, týmy 2:2. Trenér může pomáhat těm, kteří mají míč. Když má trenér míč, občas zastaví hru (pokyn zmrzněte) a ptá se dětí, kam mu naběhnou, kam by jim mohl přihrát.

ZÁBAVNÁ SILOVÉ- RYCHLOSTNĚ- OBRATNOSTNÍ CVIČENÍ A POHYBOVÉ HRY

Pohybové činnosti bez míče rozvíjejí koordinaci celého těla, což se ukazuje v různých typech pohybu, ve změnách směrů, přeskokování, podlézání, lezení a základních gymnastických dovednostech, které připravují dětský organismus. Vyvážené doplňuje a kompenzuje fotbalový typ zátěže. Děti se tak připravují na pozdější specializovanější tré-

nebo ruka nahoře), koho chytí, „zmrznul“. Na místě s roztaženými nohama volá o rozmrazení ostatní. Rozmrazí ho podlezením mezi nohama. Mrazíky mohou být i trenéři či rodiče.

- Zrcadlová honička. Honící hráči mají v ruce metu či rozlišovák. Pokud chce hráč uniknout, udělá nějaké cvičení (sed, leh, výskok...), honič musí to samé zopakovat a teprve pak dát babu, pokud to stihne.
- Přetahování lanem. Týmy, jednotlivci, různé varianty s běháním, podlézáním lana atd.
- Hry na zvířata. Na úseku asi 10 až 20 metrů děti předvádějí různé druhy pohybů zvířat, které předvádějí trenéři, či je vymýšlí samotné děti. Lezení, plazení, válení, skákání...

