



**METODICKÝ MATERIÁL
PRO LEKTORY PROJEKTU**

SPORTUJ VE ŠKOLE



OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO FOTBALOVÉ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY	3
ÚVODNÍ SLOVO ASOCIACE ŠKOLNÍCH SPORTOVNÍCH KLUBŮ	4
ROZVOJ OSOBNOSTI DÍTĚTE JAKO MALÉHO SPORTOVCE	5
OBSAH UČENÍ SPORTOVNÍCH HER A HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY 4-11 LET	6
UKÁZKY POHYBOVÝCH HER ZAMĚŘENÝCH NA VŠEOBECNOU POHYBOVOU PRŮPRAVU	7
VLIV ZPŮSOBU JEDNÁNÍ A OSVOJOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ NA DĚTSKOU PSYCHIKU	9
ORGANIZACE FOTBALU V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY A POHYBOVÝCH KROUŽCÍCH	10
NA CO V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ U POHYBOVÝCH HER DĚTÍ NEZAPOMÍNEJME?	12
JAK OVLIVŇUJE PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA ZDRAVÍ DĚTÍ?	13
NOVÁ PRAVIDLA NÁCVIKU HLAVIČKOVÁNÍ	14
PŘÍRUČKA PRO ZÁPASY KATEGORIÍ U6 A U7 (5-7 LET)	15
DALŠÍ POMOCNÉ MATERIÁLY FAČR	22
PÁR SLOV NA ZÁVĚR	26
POUŽITÁ LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE	27

ÚVODNÍ SLOVO FOTBALOVÉ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY

Vážení učitelé, lektori a trenéři dětí,

jsem si dobře vědom toho, že právě Vy jste v této době těmi nejpotřebnějšími pro sportovní rozvoj dětí, podobně jako jsou rodiče nejdůležitější pro jejich celkový rozvoj. Přál bych si proto, abyste tento materiál, který obsahově navazuje na metodiku projektu Hodina pohybu navíc, četli se zaujetím. Zároveň, abyste ho porovnávali se svou praxí a aby Vás obohatil a inspiroval ve Vaší důležité práci se sportujícími dětmi. Můžete také konzultovat jeho obsah, včetně metodických videí z webu naší asociace, se svými kolegy.

Existuje jistě více cest, jak někoho něco učit. Jsou cesty prověřené zkušeností a podložené dobovou metodikou, ale jsou jistě i takové, které tradiční pohledy upravují a posouvají metodiku o další krůček dále. Tento materiál popisuje nové i tradiční postupy vedení dětí, kterému říkáme koučování nebo rozvíjení potenciálu každého z nich. Nejde tedy zdaleka jen o to, co učit, ale také o to, jak to učit. Hru učme co nejvíce hrou. To samozřejmě nevylučuje nutnost opakování herních dovedností i ve speciálních cvičeních, které nabývají na významu především s věkem.

Učit zároveň neznamená mluvit. Představme si, že by dítě chápalo všechny významy mluveného slova dříve, než by umělo chodit. Mohli bychom jej pak učit podáváním informací, jak a kam dát nohy, co dělat s rukama, jak by se nemělo hýbat těžiště těla, kam má směřovat pohled... Lze ale pochybovat o tom, že by se díky tomu naučilo takové dítě chodit lépe či dříve, než když se kouká na chůzi svých rodičů, kteří jej přitom chrání před pády. Proces napodobování lze přitom dále rozvíjet do různých způsobů chůze, běhu nebo třeba skoků apod. Pokud ale chceme proces učení řídit a ovlivňovat svojí zkušeností, je vždy potřeba poskytnout dětem právě tolik důležitou možnost pokusů i omylů a organizovat vše přiměřeně jejich věku. A právě i o zmíněné přiměřenosti je tento materiál.

Chtěl bych Vám popřát hodně elánu, štěstí, rozumu a trpělivosti ve Vaší důležité práci a věřím, že společnými silami každý rok pozitivně ovlivníme životy statisíců dětí ve školách a pomůžeme tak vychovat nejen výborné sportovce, ale především dobré lidi pro celou naši společnost.



Martin Malík
Předseda FAČR

ÚVODNÍ SLOVO ASOCIACE ŠKOLNÍCH SPORTOVNÍCH KLUBŮ

Vážení lektori, pedagogové a všichni příznivci školního sportu,

v dnešní době plné nepřeborného množství lákadel je čím dál těžší zaujmout pozornost dětí sportem a pohybovými aktivitami vůbec. Asociace školních sportovních klubů díky svému reálnému dosahu do škol a školských zařízení a díky znalosti tohoto prostředí prostřednictvím učitelů tělesné výchovy, ředitelů škol, vedoucích sportovních kroužků, trenérů a cvičitelů vnímá Vaši nezastupitelnou a jedinečnou roli při budování kladného vztahu dětí k pohybovým aktivitám.

K dosažení úspěchu je třeba připravit takovou formu výuky, která bude vyhovovat dětem s různou úrovní pohybové gramotnosti. Právě pro ty méně pohybově nadané děti může být vedení hodin zábavnou formou zásadním zlomem a motivací pro přijetí důležitých životních návyků a hodnot. Jsme přesvědčeni, že takový žák se pak začne sportu věnovat pravidelně, bude se těšit do hodin tělesné výchovy, a ve volném čase bude pro něj sport volbou číslo jedna.

Za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy jsme jako další inspiraci k vedení hodin pohybových aktivit zábavnou formou v rámci projektu Sportuj ve škole připravili ve spolupráci s Fotbalovou asociací České republiky metodický materiál, který máte nyní v ruce. Cílem tohoto manuálu je jednak poskytnutí kvalitních podkladů a inspirativních cvičení pro přípravu zábavného a pestrého programu dětí na prvním stupni ZŠ, jednak poskytnutí teoretických podkladů pro výchovnou a vzdělávací práci s malými sportovci včetně odkazů pro Vaši další inspiraci.

Sport má především bavit. Přejeme tedy nejen Vám, ale také všem Vaším svěřencům, aby Vám tento materiál posloužil k přípravě atraktivních hodin pro spokojené mladé sportovce a abyste radost a nadšení z pohybu sdíleli společně s nimi.



Mgr. Svatava Ságnerová
Prezidentka AŠSK

ROZVOJ OSOBNOSTI DÍTĚTE JAKO MALÉHO SPORTOVCE

Když mluvíme o rozvoji celé osobnosti dítěte, je pro zjednodušení vhodné rozdělit, o jaké základní oblasti se jedná:

- rozvoj samostatnosti
- rozvoj sebedůvěry
- rozvoj spolupráce
- rozvoj soutěživosti
- rozvoj učenlivosti
- rozvoj schopností a učení se dovednostem

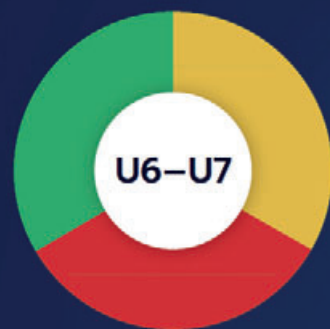
Pokud si dítě představíme jako kousek mýdla, můžeme jej stisknout tréninkem a výchovou tak, aby nám samovolně nevypadlo z rukou na zem, ale zároveň tak, aby z rukou nevyklouzlo nahoru. Je potřeba uvědomit si skutečnost, že děti hledají ve sportu a tělesné výchově zábavu, což nám dává velkou příležitost, jak jim pomoci nebo je něco naučit a rozvinout jejich osobnost, a to za předpokladu, že budeme používat tu „správnou míru“! Jakou, to je ovšem složité nastavit pro všechny stejně. Důležité je, aby učitel nebo trenér věřil, že dítě má potenciál se rozvíjet a že jeho nedostatky je reálné zmenšit nebo úplně odstranit. V tom je třeba velká míra trpělivosti, a to i ve vztahu k rodičům. Výhodou je, pokud dokážeme rodiče informovat, proč se určité věci při sportu dětí realizují, aby našim záměrům rozuměli.



OBSAH UČENÍ SPORTOVNÍCH HER A HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY 4–11 LET

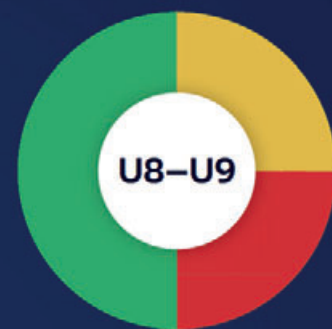
UKÁZKY POHYBOVÝCH HER ZAMĚŘENÝCH NA VŠEOBECNOU POHYBOVOU PRŮPRAVU

OBSAH TRÉNINKU MINI PŘÍPRAVKY U6–U7



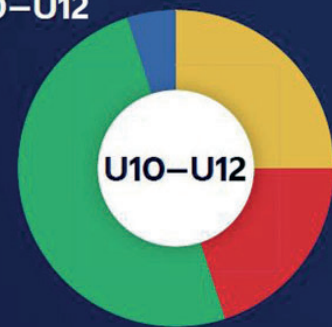
- 33% hry a cvičení 1:1, 2:2, 3:3
- 33% všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 33% zábavná cvičení a hry s míčem i bez

OBSAH TRÉNINKU MLADŠÍ PŘÍPRAVKY U8–U9

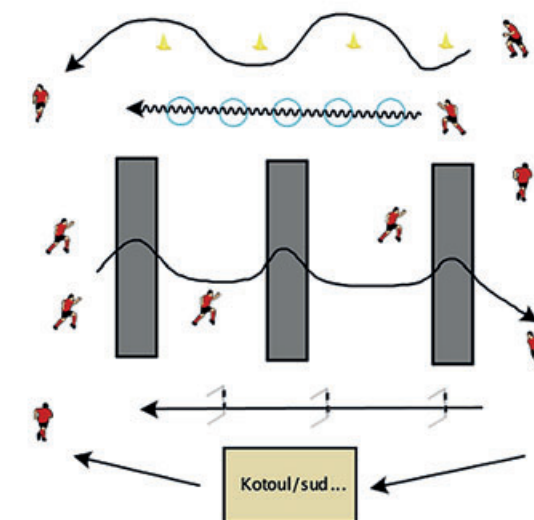


- 50% hry a cvičení 1:1, 2:2–4:4, 4*1
- 25% všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 25% zábavná cvičení a hry s míčem i bez

OBSAH TRÉNINKU STARŠÍ PŘÍPRAVKY A MLADŠÍ ŽÁCI U10–U12



- 50% hry a cvičení 2:2–4:4, 4*1–7*1
- 20% všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, síla, obratnost a běžecké dovednosti)
- 25% individuální činnost s míčem, včetně 1:1
- 5% kompenzační cvičení a strečink (možno začít od U9)

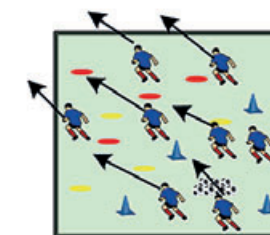
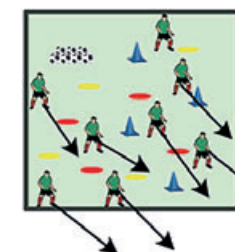


KLÁDY V LESE

Děti přeskakují přes lavičky a vracejí se jednou z drah zpět a tuto činnost stále opakují. Lavičky můžeme připodobnit k popadaným stromům v lese, žíněnky k mechu, kužely k houbám, tělocvik=pohádka. Do činnosti můžeme vložit i míč, např. mezi kládami provede žák úder míčem o zem, vyhození a chycení, atd.

Varianty:

- mezi kládami provádíme obratnostní prvek
- různé druhy přeskokování laviček



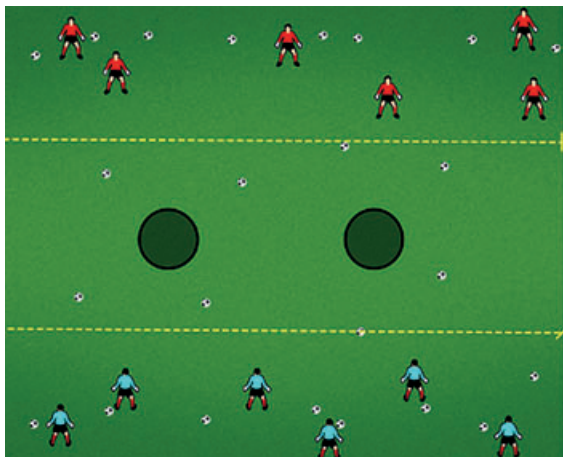
BITVA PIRÁTŮ

Děti jsou rozděleny do dvou stejných skupin. Každá skupina má svoji lod' na jedné straně tělocvičny a má v ní poklad (tenisové míčky, míče, kužely, mety, overbaly, gymbaly, aj.). Počet pokladů je u obou skupin stejný. Cílem je sebrat soupeřům jejich poklady a donést je na vlastní lod'. Poklady se nosí pouze po jednom kusu, piráti navzájem nebrání (děti se nesmí prát), soustředí se na co nejvíce přenesených věcí. Na signál hra zahajuje, na signál končí. Po konečném signálu se děti zastaví a předmět upustí na místě. Výsledek se zjistí spočítáním předmětů na lodi. Poklady v prostoru mimo nepatří žádnému družstvu.

Můžeme použít i více lodí a týmů, ale také vkládat různé pohybové úkoly (běh pozadu, po jedné noze, atd.)

UKÁZKY POHYBOVÝCH HER ZAMĚŘENÝCH NA VŠEOBECNOU POHYBOVOU PRŮPRAVU

VLIV ZPŮSOBU JEDNÁNÍ A OSVOJOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ NA DĚTSKOU PSYCHIKU



BITVA O PLANETY

Dva týmy proti sobě ve svých územích, dostatek míčů na házení a dva až tři velké míče (gymbaly) – planety. Oba týmy najednou se snaží určeným způsobem trefovat planety v prostředním území a posunout je až do soupeřova území. Který tým dostane do soupeřova území více planet, ten vítězí.

Varianty:

- házet slabší rukou
- házet oběma rukama za hlavou (nácvik autů)
- házet mezi nohama zády ke hře
- **kopy slabší i silnější nohou**



VEDENÍ A KONTROLA MÍČE

Žáci jsou rozděleni do dvojic a každá dvojice tvoří jeden tým. Úkolem žáka je vést míč k metám, zastavit ho, vzít metu a co nejrychleji se zase dostat zpět do „domečku“. Poté může vystartovat druhý z dvojice. Hra končí, až jsou rozebrány všechny kloboučky. Týms největším počtem kloboučků vyhrává.

Varianty:

1. Můžeme měnit styly vedení míče – silnější/slabší noha, vnější/vnitřní část nohy, míč mezi kotníky, atd.
2. Můžeme přidat obratnostní prvky – zastavit míč, sednout si na něj a poté pokračovat dál, zalehnout míč, atd.
3. Ten z dvojice, který není v akci, může při čekání dělat nějakou aktivitu. S míčem (nášlapy, stahování podrážkou, míč mezi kotníky), bez míče (např. skákat přes švihadlo)
4. Jednotlivé kloboučky můžeme obodovat (např. modrý za 3 body, žlutý 2 body, zelený 1 bod, atd.).

Samozřejmě i v tělesné výchově je velmi důležité pracovat s dětskou psychikou. Nemá to být přehnaně ochranná práce. Děti na cestě sledujeme a pomáháme, ale „nezametáme“ před nimi cestu. Ke správnému vývoji dětské psychiky pomáhá využívání široké škály didaktických stylů od příkazového stylu až po hledání řešení pohybového úkolu samotnými dětmi. Velmi vhodné je samostatné objevování, ať už výsledné řešení trenér zná, či zda děti přijdou s nějakým novým. V učebním procesu dovedností je důležité dávat dětem možnost volby, to znamená učit je projevovat vlastní názor, obhajovat si ho, ale i uznat výhody jiného názoru nebo učit se podřizovat většině. Učíme je tak spolupracovat ve skupině a volit si, učíme je také možnostem brát život do vlastních rukou. Pokud třeba uděláme jednorázový turnaj, nic zásadního se nestane, pokud si děti složí nevyrovnané týmy, ale můžeme jim to připomenout jako zkušenost propříště.

Těch, kteří třeba snadno vyhráli, se můžeme po turnaji zeptat, jestli si myslí, že je nějak posouvají kupředu snadná vítězství, a jak by svůj tým sestavili příště. Těch, co naopak prohráli, se můžeme ptát, jestli si mysleli už na začátku, že jsou nejslabší, a jak takovýto pocit může porážku přivodit. Zároveň je můžeme učit, aby se příště ozvali, když se jim rozdělení do týmů nebude zdát spravedlivé, a třeba i požádali o pomoc s rozdělením učitele/trenéra. Těch zde nakousnutých aspektů je mnoho, ale důležité je, aby se učitel/trenér na tuto cestu pouštěl opakovaně, byť to nemusí být vždycky a za každé situace. Když si ale děti zvyknou, že se musí za sebe rozhodovat a prát se o své štěstí, budou lépe připravené na volby mezi více řešeními i v běžném životě. Třeba na volbu školy, budoucích koníčků nebo jaký si ve škole naplánují jídelníček.



ORGANIZACE FOTBALU V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY A POHYBOVÝCH KROUŽCÍCH

Základním cílem je zapojení všech dětí, využijeme proto vždy více hřišť s menším počtem hráčů v každém týmu. Pokud nemáme dostatek branek, lze místo nich využít kužely, tyče nebo žíněny.

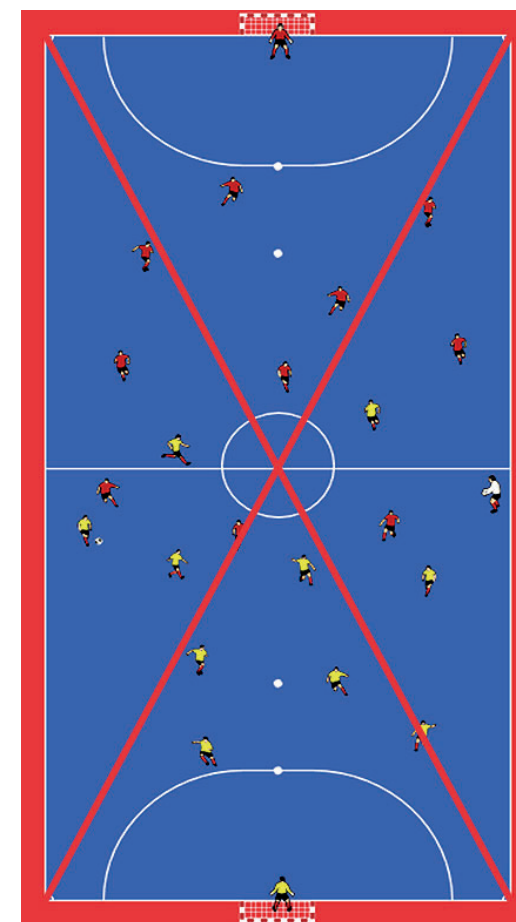


Děti je možno rozdělit i na skupiny, kdy jedna hraje fotbal, druhá skupina pak může hrát jinou hru, případně provádět nácvik různých dovedností, např. gymnastická cvičení. O obou skupinách je třeba mít alespoň vizuální přehled.

Hřiště nebo tělocvična může být rozdělena na dvě poloviny, kdy v každé z nich je realizována jedna činnost. Pokud ale např. základní gymnastická cvičení (kotouly, přeskok, atd.) nevyžadují tolik prostoru, je možno využít jeho menší část. Zbylou větší část pak můžeme využít na sportovní hry.

ORGANIZACE FOTBALU V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY A POHYBOVÝCH KROUŽCÍCH

Učitel je aktivní pouze u jedné skupiny, kde je např. třeba osobně hlídat bezpečnost, alespoň vizuální přehled je ale nutno mít o všech aktivních skupinách.



Snažme se vyhnout hram ve velkém počtu hráčů, v takové organizaci se snižuje počet dotyků míčem a akcí každého dítěte. Kvůli tomu pak u dětí často klesá aktivita, nadšení a chuť do hry.

NA CO V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ U POHYBOVÝCH HER DĚTÍ NEZAPOMÍNEJME?

- Dopřejme dětem radost z pohybu, probudíme v nich emoce, nadšení a zážitky z her
- Snažme se být pozitivní, motivujeme, chválíme, budíme kreativní, vrátí se nám to v radosti dětí
- Využijme čas pro pohyb co nejefektivněji, netvořme zástupy, zapojme všechny děti
- Tvořme více týmů, hřišť a stanovišť tak, aby děti nemusely na aktivitu čekat
- Jednotlivá hřiště vedle sebe mohou mít i různá zaměření (fotbal, basketbal, házená, atd.)
- I zdánlivý chaos může být dobrým učebním nástrojem, je běžnou součástí her, honiček, atd.
- O všech dětech mějme vizuální přehled, abychom mohli rychleji řešit případné problémy
- Mysleme i na vlastní odpočinek, nechme děti hrát i delší čas bez našeho řízení a příkazů
- Co lze udělat zábavnou formou hry, vložíme do hry. Hra je nejlepší učitelka
- Podporujeme děti ve spolupráci a samostatném rozhodování, nedáváme pouze příkazy
- Oceňujeme hlavně snahu, dovednosti nemusí mít všichni stejné a chyby k procesu učení patří
- Pomáhejme dětem, aby se zlepšovaly podle svých možností, nechtějme po všech to samé
- Pokud je to možné, najděme aktivitu i necvičícím (podávání míčů, držení lana, atd.)
- Míče mějme raději mírně podhuštěné než tvrdé, děti lépe snesou případný kontakt
- Píšťalku můžeme používat, zkusme ale využívat i dohodnuté optické signály (zdvížená ruka, atd.)
- Podmínky nastavme tak, abychom eliminovali zranění, učme ale děti i překonat určitou bolest
- Umožněme dětem pravidelně pít, budou živější a soustředěnější i v dalších hodinách
- Komunikujme s rodiči (email, leták, třídní schůzky, atd.), snažme se minimalizovat omluvenky z TV



JAK OVLIVŇUJE PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA ZDRAVÍ DĚTÍ?

- Podporuje pozitivní myšlení a náladu, vyplavuje endorfiny (hormony štěstí)
- Zlepšuje vztahy ve skupině, podporuje přátelství, zlepšuje spolupráci dětí
- Působí jako prevence proti obezitě, snižuje procento tuků v těle a případnou nadváhu
- Působí jako prevence proti kardiovaskulárním problémům, zlepšuje funkci srdce
- Zlepšuje kondiční stránku, prodlužuje dobu výdrže v aktivitách a hrách
- Zlepšuje silovou připravenost, stabilitu a využívání těla
- Zvyšuje výkonnost a zlepšuje provádění jednotlivých dovedností
- Zlepšuje hustotu a složení kostí, je významnou prevencí zranění a osteoporózy v dospělosti



NOVÁ PRAVIDLA NÁCVIKU HLAVIČKOVÁNÍ

Hlavičkováním jako herní činností nemá cenu ztrácet čas u dětí cca do 7 let, protože dítě v tomto věku ještě neumí někomu cíleně přihrát míč „na hlavičku“. Začít nácvik hlaviček je vhodné někdy na přelomu 8 a 9 let. Pro tento nácvik volíme malé molitanové míče velikosti 1–3. Frekvence těchto nácviků může být menší, cca jednou za 2–3 týdny by mělo být dostačující, a to v počtu cca 10 pokusů, nikoliv desítek pokusů. Pokud tyto měkké míče nemáme, měli bychom je pořídit a až poté začít nácvik hlaviček a jejich formy. Pokud by se děti učily hlavičkovat s těžkým míčem, mohlo by to mít za následek základní chyby v provedení, jako jsou zavřené oči, hlava vtažená mezi ramena, úder jinou částí než čelem, v pozdějších letech i načasování výskoku. Pro učitele a trenéry tedy přichází další důvod pro povinnost kontrolovat nafouknutí míčů pro trénink i zápasy, zda jsou spíše podhuštěné než naopak. Pokud bychom začali pravidelně hlavičkovat s těžkým míčem, což může být i míč velikosti 3, můžeme dětem také poškozovat nevyvinutou krční páteř, nebo i nižší páteřní segmenty.

Při nácviku netrvejme na hlavičkování za každou cenu, velké množství nadhozů může být nepoužitelných, nadhazování v začátcích může zajistit i učitel nebo trenér, na druhou i špatnými pokusy se děti postupně správný nadhoz učí.



PŘÍRUČKA PRO ZÁPASY KATEGORIÍ U6 A U7 (5–7 LET)

Jelikož jsou často organizovány turnaje a zápasy již předpřípravkových kategorií, existuje i „Příručka pro zápasy kategorií U6 a U7“. Zde najdou učitelé, trenéři, ale i rodiče a různí dobrovolníci návodyk organizaci, ale i základní pedagogická doporučení, jak vést malé děti.



Organizace hry, doporučení



Rady, tipy, informace

Snažte se mít zapojeno co nejvíce dětí. Příklad: každý tým má 12 dětí? Rozdělme je do skupin po 3, postavme 4 hřiště a všechny děti začleňme do hry. Na každém hřišti může být jiná forma a děti postupně obejdou všechny hřiště nebo budeme individualizovat a pro každou trojici vytvoříme nejvhodnější formu.

1v1



2v2



2v2 s brankáři



3v3 na 4 branky



- Cílem je, aby byly zapojeny v co největší možné míře všechny děti.
- Pokud nemáme dostatečný počet branek, můžeme je vytvořit z met, kuželů či zapichovacích tyčí.
- Zároveň není důležité všechna hřiště obsadit dozorem, děti jsou schopny organizaci hry zvládnout samy. Na hřišti 1v1 ho však doporučujeme.
- Pokud máme hráče na střídání, věnujme jim také pozornost. Můžeme s nimi rozebírat poznatky ze hry či si od nich nechat hru „komentovat“. Další možností je udělat z těchto hráčů malé trenéry, kteří koučují hráče v poli. Toto vše slouží k jejich dalšímu rozvoji a k pochopení hry.
- Rodiče mají tendenci i během utkání chodit za svými dětmi. Vyhraňme jim tedy jejich prostor a proškolme je tak, aby během utkání nevstupovali mezi hřiště. Ved'me rodiče k povzbuzování místo koučování. Pozor však na to, že i dobře myšlené povzbuzování třeba na bubny hned vedle hřiště může děti vyrušovat od soustředění na hru.
- Není vždy nutné hřiště označit postranními čarami, nechme velikost hřiště na dětech a jejich učení se vnímání prostoru. Tak jako tomu bylo, či je u „pouličního fotbalu“.

V těchto kategoriích, spíše v U7 či na konci U6 začínají děti hrát první „opravdová“ utkání proti dětem z jiného týmu. Nicméně hra jako taková by měla být součástí každého tréninku, kdy hrají mezi sebou. Zpočátku není nutné organizovat utkání každý víkend. Volný čas pro jiné aktivity a čas strávený s rodiči má svou hodnotu zejména v kontextu budoucnosti, kdy hráči tráví na fotbale většinu volného času. V dalších letech je potřeba mít v sobě ještě dost energie pro další trénink a utkání. V kategorii U7 můžeme plánovat utkání na podzim nejčastěji 1x měsíčně či 1x za 3 týdny a na jaře hrát klidně i každý druhý týden. **Ideální je, když dokážeme rodičům dát např. plán na celý podzim tak, aby mohli plánovat volné víkendy.** Dětem necháváme volné prázdniny a svátky. V tomto volném čase děti mohou s rodiči rozvíjet svou všestrannost. S hrou 4+1 nemusíme spěchat, takto se k ní plynule dostaneme zhruba na konci U7 či dle soutěží se začátkem U8.

Výhodou přátelských utkání je, že můžeme zapojit najednou na několika hřištích všechny hráče a přizpůsobit hřiště úrovni dětí. Pokud hrajeme turnaje, je dobré, když jsou organizovány stejnou formou – jako hra na několika hřištích. Turnaj by neměl být delší než 3 hodiny i s vyhlášením výsledků.

Tato věková kategorie je prvotní stádium tzv. „zlatého učení motoriky“, v našem případě fotbalu. Z tohoto důvodu bychom už v prvopočátku organizovaného sportování dětí měli myslet na to, že cílem není naučit děti hned hrát fotbal, cílem je naučit se celkovému pohybu, pocitu míče, sociálnímu chování, seznámit se s organizací her, samostatného rozhodování a celkového zapálení se pro činnost. Jak toho dosáhnout? No, jistě také tím, že nebudeme od začátku preferovat výsledek. A tím nemyslíme jenom počet vstřelených a obdržených branek. Výsledkem může být myšleno i to, co děti zvládají a co předvádí na hřišti. Neznamená to však, že dětem výsledek neřekneme. Učíme děti prožít si vítězství i porážku.



Všeobecně je známo, že musíme brát v potaz biologický věk dětí, který je zcela individuální a u každého jiný. Dále tu máme slovíčko talent. Talentem disponuje každý z nás, ale každý ho máme pro jinou činnost či dovednost. V našem případě však neexistuje rovnice, že šikovné dítě na hřišti musí být zákonitě více talentované než to dítě, kterému to zrovna teď nejde. Během několika let se může výkonnost dětí diametrálně změnit, a to dříve méně zdatné dítě může být najednou vyrovnané, nebo i lepší. Z výše napsaného vyplývá, že ke každému dítěti bychom měli přistupovat individuálně. Máme v týmu hráče, které už vcelku slušně zvládají „kombinovat“ a hrát 3v3 na čtyři branky? Tak ať tyto děti už tyto hry hrají. Zároveň však v té samé skupině můžeme mít děti, které toho ještě nejsou schopny, proto je necháme v klidu hrát 1v1 či 2v2. Neznamená to však, že nějak strádají, prostě jejich čas teprve přijde. Právě z těchto důvodů v této příručce nabízíme několik variant her pro všechny výkonnostní skupiny. Pravidla jsou velmi jednoduchá, naučí se je každé dítě, které pro danou variantu biologicky došlo.

Děti v tomto věku jsou rády v kolektivu, mají v oblíbenosti uzavírat přátelství, rády si hrají a převážně mají ze všeho radost. Umí se pochlubit úspěchy a už emočně zvládají i prohry. Musíme však chápat, že myšlený úspěch nemusí být jen vstřelená branka či konečný výsledek. Může to být odebrání míče soupeři, klička či prostě jenom určitá snaha ve hře. Nestavme se tedy do role hodnotitelů výkonu či fotbalových odborníků, kteří z lavičky vědí co, jak a kdy se mělo udělat. Bud'me spíše pomocníky či rádci a nechme objevování herních principů převážně na dětech. Tuto svoji filozofii přenesme i na rodiče. Děti nemohou mít schopnost hodnotit, kdo z dospělých má pravdu. Nevyhánějme tedy rodiče z tréninku či utkání. Komunikujme navzájem, vysvětlujme naše záměry a spolupracujme na vývoji dítěte. Pokud budeme navzájem spolupracovat, budou se naši svěřenci rozvíjet jistě lépe a rychleji.

Naším cílem je, aby děti měly rády fotbal nejen první měsíc, či rok, ale celý život...



1v1 na tři branky

Cílem těchto her je naučit se přímočarosti a orientaci v prostoru. Vzhledem k tomu, že se hraje pouze 1v1, tak se děti přirozeně učí odebírat soupeři míč a utéct s ním do volného prostoru (k volné brance), kde mohou vstřelit gól. Počet branek nabízí možnost více variant řešení a děti mohou rozvinout i svoji herní tvořivost a kreativitu. Zároveň více branek vede obránce ke snaze získat míč, nikoliv couvat do branky. Do hry vstupujeme minimálně a děti necháme primárně řešení ve hře objevovat samostatně. Neznamena to, že jim nemůžeme poradit a něco ukázat, ale využíváme k tomu hlavně čas, kdy nehrají.



Hřiště:

- Hraje se s míčem velikosti 2-3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o průměru 10-12 metrů.
- Po obvodu hřiště jsou umístěny branky velikosti cca 1,5×1 m (dle možností areálu).
- Hřiště není ohraničeno lajnami.

Principy:

- Děti hledají volnou branku, do které lze nejsnáze vstřelit branku. (Hledají nejjednodušší řešení).
- Pozor na časté otáčení se s míčem zády ke hře.
- Z obranných principů je důležité rychlé přepínání po ztrátě míče – snaha rychle získat míč zpět.
- Ideální je stejná či podobná úroveň dvojic, pro vyrovnanost soubojů – optimální výzvu.

Pravidla hry:

- Do hry připraveny maximálně tři dvojice.
- Hraje se v kruhovém hřišti 1v1.
- Gól platí do jakékoliv branky, mimo té, do které byl vstřelen gól.
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, se kterým hrají.
- Pokud míč vylétne ze hřiště, trenér dle uvážení vhodí míč nový nebo si pro zakopnutý míč hráči sami doběhnou či hrají dále.
- Délka hry 30 s až 1 min. Celkem trvá hra 10 až 15 minut, dle potřeby. Trenér takto plynule točí dvojice hráčů v jedné sérii.
- Lze hrát také delší interval dle náboje hry a v pauze vyměnit dvojice.
- Na hřišti mohou být i všechny 3 dvojice najednou.
- **V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.**



2v2 na dvě branky

Varianta se dvěma hráči ve hře přináší oproti hře 1 na 1 další možnosti řešení herních situací, ale zároveň klade stále vysoké nároky na dovednost hráče, a to na dovednost jít sám s míčem. Hráči si mají možnost vybrat mezi individuální akcí a přihrávkou, učí se hledat prostor na hřišti a spolupracovat.



Hřiště:

- Hraje se s míčem velikosti 2-3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 15×20 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí vyznačit metami).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od čáry brankové.
- Na každé straně stojí branka cca 1,5×1 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit i ze zapíchovacích tyčí či kuželů.

Principy:

- Spíše než naučit děti kombinaci je cílem děti naučit si na hřišti vyhovět, nepřekážet si, tedy neshlukovat se.
- Přestože zdatnější si již nahrávají, tak toto nemějme jako primární cíl a hráče do přihrávání nenutíme.
- Děti mají tendenci couvat do branky, učme je raději míč co nejdříve získat.

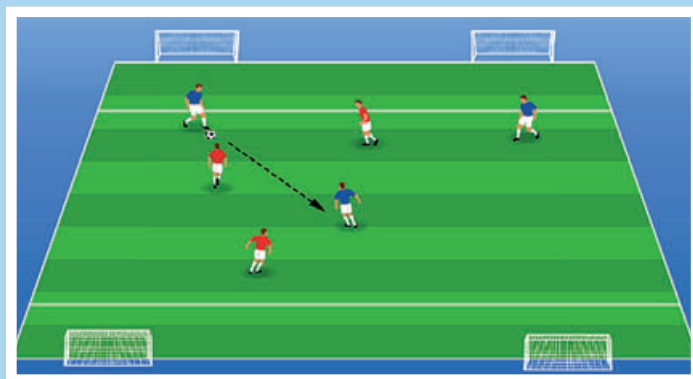
Pravidla hry:

- Hraje se 2v2.
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, se kterým hrají, a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí s míčem u nohy).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vyjetím s míčem u nohy (soupeřův hráč vzdálen min 3m).
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky a všichni soupeřovi hráči jsou za pokutovým územím.
- V tom případě lze atakovat hráče, pokud se dostane s míčem do pohybu či po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Interval hry 10 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 5-6 těchto intervalů.
- **V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.**



3v3 na čtyři branky

Hru 3v3 zařazujeme až od U7, kdy by děti měly mít již částečně zažitý princip „neshlukování se“. I tak se ale shluky stále objevují. Přesto, že je na hřišti více hráčů, v první řadě bychom měli mít cíl naučit děti individuálními řešeními situací. Děti by již měly mít zvládnuté, byť s chybami, vedení míče, přihrávání, nabíhání do volného prostoru a obsazování. Dvě útočné branky umožňují dětem možnost rozhodování, na kterou z nich budou útočit. Útoky by měly vést na volnou branku, a tak se ve hře již může objevovat snaha o otáčení hry na stranu volné branky. Pokud se děti stále hodně shlukují, zvažme, zda nepočkat, až děti nasbírají dostatek zkušeností ve hře 2v2. Pro přiblížení se reálné hře a ztížení podmínek neumísťujeme branky až do stran, ale postupně je přibližujeme až na cca. 5 m.



Hřiště:

- Hraje se s míčem velikosti 2-3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 25×20 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí vyznačit metami).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od čáry brankové.
- Na každé straně jsou dvě branky cca 1,5×1 m (dle možností areálu). Mohou být i z tyčí či kuželů.

Principy:

- Hráče učíme si naběhnout, neshlukovat se a ukazujeme jim výhodu přihrávky. Do přihrávky je však netlačíme.
- Snaha jít přímočaře na branku je stále na prvním místě.
- Nejbližší hráči se snaží ihned získat míč, vzdálenější hráč volí vhodnou pozici, tak aby pohlídali přihrávku a zároveň mohli pomoci hráči bojujícímu o míč.

Pravidla hry:

- Hraje se 3v3
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, kterým hrají, a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí s míčem).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vyjetím s míčem u nohy (soupeřův hráč vzdálen min 3 m).
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky a všichni soupeřovi hráči jsou za pokutovým územím.
- V tom případě lze atakovat hráče, pokud se dostane s míčem do pohybu či po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Interval hry 12 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4-6 těchto intervalů.
- **V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.**



2v2 s brankáři

Varianta se dvěma hráči ve hře přináší oproti hře 1 na 1 další možnosti řešení herních situací, ale zároveň klade stále vysoké nároky na dovednost hráče, a to na dovednost jít sám s míčem. Hráči si mají možnost vybrat mezi individuální akcí a přihrávkou, učí se hledat prostor na hřišti a spolupracovat.



Hřiště:

- Hraje se s míčem velikosti 2-3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 28×20 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí vyznačit metami).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od čáry brankové.
- Na každé straně je branka o šířce cca 3 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit ze zapíchovacích tyčí či spojením dvou florbalových branek.

Principy:

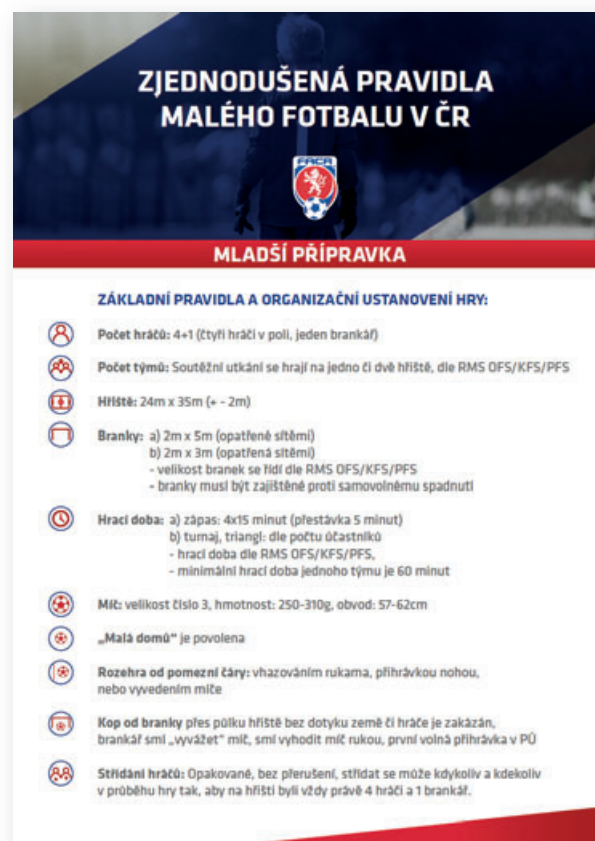
- Brankáři podporují při útoku spoluhráče hrou v poli.
- Při bránění jsou nejbližší ke své brance, ale nejsou až na brankové čáře či v pokutovém území.
- V roli brankáře hráče střídáme a necháváme chytat i ty, kteří mají zájem, ale tolik jim to zatím nejde.

Pravidla hry:

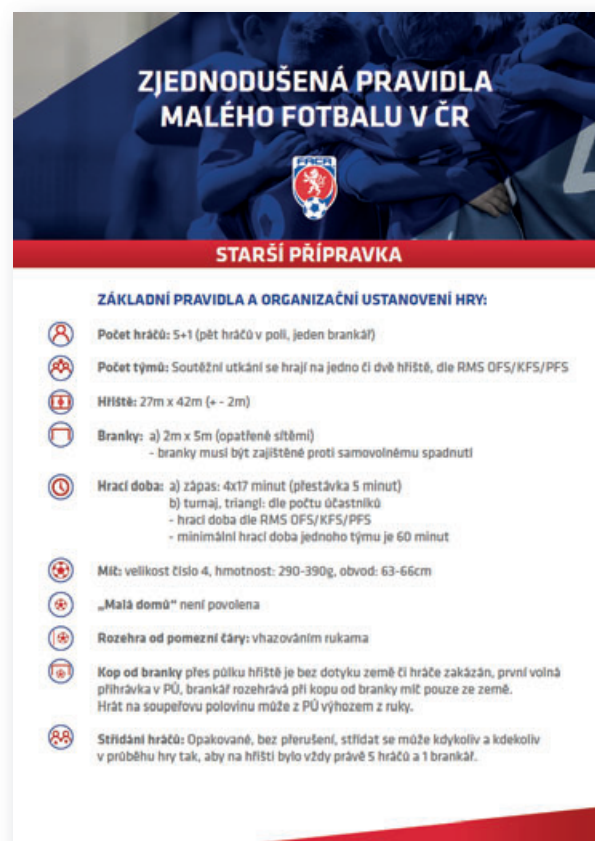
- Hraje se 2v2 v poli plus aktivní brankáři.
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, kterým hrají, a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí s míčem).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min 3m).
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky a všichni soupeřovi hráči jsou za pokutovým územím.
- V tom případě lze atakovat hráče, pokud se dostane s míčem do pohybu či po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Interval hry 12 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4-6 těchto intervalů.
- **V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.**

DALŠÍ POMOCNÉ MATERIÁLY FAČR

DALŠÍ POMOCNÉ MATERIÁLY FAČR



ZJEDNODUŠENÁ PRAVIDLA
MALÉHO FOTBALU
MLADŠÍ PŘÍPRAVKA



ZJEDNODUŠENÁ PRAVIDLA
MALÉHO FOTBALU
STARŠÍ PŘÍPRAVKA

Pravidla je možno stáhnout na www.fotbal.cz – Trenéři – Trenérská legislativa

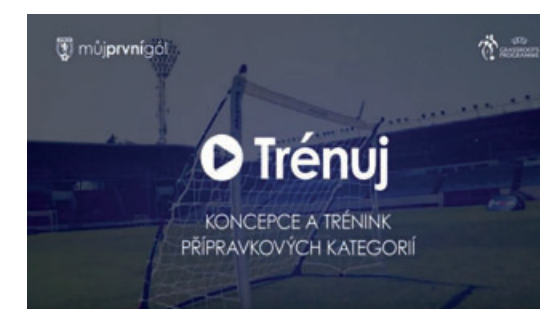
Fotbalová asociace České republiky poskytuje volně k dispozici i další metodické materiály, které najdete na www.fotbal.cz v rubrice Trenéři – metodická videa a v rubrice Můj fotbal.



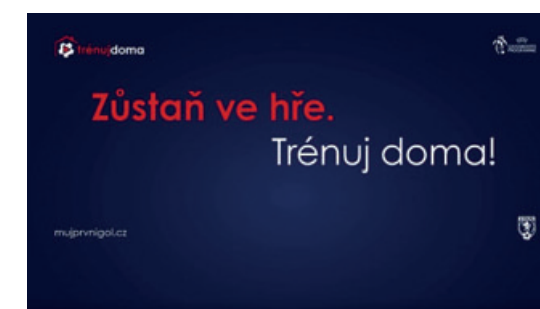
METODICKÁ VIDEA PRO MLÁDEŽ
tv.fotbal.cz/metodicka-videa



TRÉNUJ – ROZVOJ
INDIVIDUÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ
trenuj.mujprvnigol.cz



TRÉNUJ – KONCEPCE A TRÉNINK
PŘÍPRAVKOVÝCH KATEGORIÍ
trenuj.mujprvnigol.cz



TRÉNUJ DOMA – INDIVIDUÁLNÍ
CVIČENÍ V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH
trenuj.mujprvnigol.cz

DALŠÍ POMOCNÉ MATERIÁLY FAČR

JAK POMOCI DĚTEM, KTERÉ NĚCO TRÁPÍ

Manuál pro fotbalové trenéry popisuje nejpalčivější témata, která v současnosti děti trápí. Tato témata zpracovali odborníci z Linky bezpečí a trenéři FAČR. V materiálu naleznete i varovné signály jednotlivých problémů, informace pro rodiče, právní normy problémů a kontakty na instituce, které mohou pomoci.

Jsme si vědomi, že setkávat se s dětmi a řešit jejich osobní problémy není jednoduché. Proto materiál dále obsahuje doporučené postupy, jak je možné se v dané situaci zachovat. Takový návod však nikdy nemůže být dokonalý, jelikož konkrétní situace je vždy specifická a Vy i dítě do ní vstupujete sami za sebe.

Vás, učitele i trenéry, vnímáme jako ty, kteří se kromě nároků na sportovní výkony dětí také věnují rozvoji jejich osobnosti, smyslu pro fair play a kamarádství. Tím si u dětí samozřejmě získáváte jejich důvěru, takže se na Vás obracejí se starostmi svými nebo svých spoluhráčů. I Vy sami můžete pozorovat jisté změny v chování dítěte. Někdy je velmi těžké z těchto signálů rozpoznat, co přesně se s dítětem děje, protože může jít o souběh několika obtíží najednou. Ve většině případů však děti svým netypickým nebo nápadným chováním reagují na nějakou konkrétní situaci nebo událost ve svém životě.

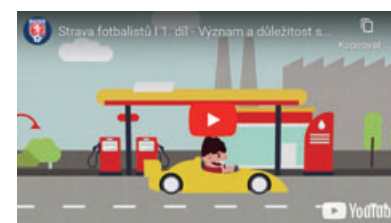


- Šikana v týmu
- Kyberšikana
- Sexting a kybergrooming
- Deprese a úzkosti
- Sebeпоškozování
- Sebevražedné myšlenky a chování
- Návykové látky, užívání a závislost
- Gambling – patologické hráčství
- Týrání a zanedbávání
- Rozvod, rozchod rodičů
- Domácí násilí

DALŠÍ POMOCNÉ MATERIÁLY FAČR

STRAVA PRO SPORTUJÍCÍ DĚTI

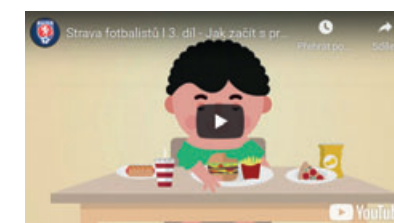
I ti nejlepší světoví sportovci musí správně jíst. A aby měli světoví šampioni, ale i sportující děti dostatek energie a předváděli ty nejlepší výkony, musejí si vybírat jen kvalitní stravu a jístv přiměřeném množství. V našich videích si můžete připomenout, jaké jsou zásady správného stravování každého sportovce. Podívejte se na metodická videa Fotbalové asociace České republiky, ve kterých se dozvíte základní pravidla ideální výživy sportujících dětí.



Význam a důležitost



Pravidelnost



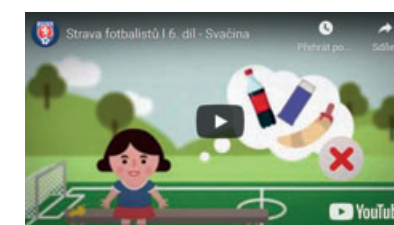
Jak začít?



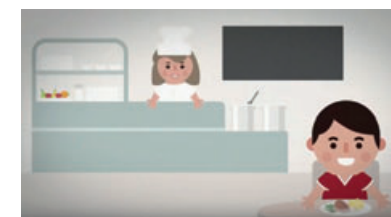
Kontrola pravidelnosti



Snídaně



Oběd



Svačina

PÁR SLOV NA ZÁVĚR

Dobrým učitelem ani koučem se nikdo nenarodí, ačkoliv míra nadání je hodně podstatná, a ne všichni ho dostanou do vínku. Jen Vaše praxe v tělocvičnách a na hřištích, ochota učit se, rozvíjet a předávat své znalosti jiným, může Vaše nadání a potenciál dotáhnout k tomu, čemu říkáme talent, nebo až mistrovství. To je stejné jako u našich žáků i hráčů, a proto můžeme říct, že se vlastně kouč a hráči rozvíjejí vzájemně. Můžeme učit nebo trénovat dvacet let a nedosáhneme žádného pokroku, pokud nebudeme ochotni průběžně se vzdělávat a zároveň vyvíjet jako pedagogická osobnost. Léta praxe představují sice výsadu, nikoli však záruku správných zkušeností a vědomostí. Pokud začneme myslet a jednat ve vyjetých kolejkách, začneme být, obrazně řečeno, staří, ať již je nám dvacet nebo šedesát let.

Ne každý učitel a trenér působí skvěle v každé věkové kategorii a ne každý, kdo organizuje hodinu tělesné výchovy nebo trénink, se stane KOUČEM rozvíjejícím děti efektivně a komplexně. Na druhou stranu, nenechme se otrávit hloupými lidmi, prospěcháři a pomluvami, těch bylo a bude vždy dostatek, ale kvůli nim nežijeme. Děti nesportují kvůli nám, ale my můžeme výrazně pomoci takové situaci, kdy se děti budou na tělocvik, trénink nebo utkání těšit a tím spoluvytváříme jejich hodnotový systém pro budoucí život.

Fotbalová asociace České republiky

a

Asociace školních sportovních klubů



POUŽITÁ LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE

PLACHÝ, Antonín, PROCHÁZKA, Luděk. Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4–13 let). Vyd. Mladá Fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-5511-6

FAČR, databáze cvičení v programu XPS

FAČR, projekt Můj první gól, www.mujprvnigol.cz

FAČR, projekt Můj fotbal, mujfotbal.fotbal.cz



