



PŘÍKLAD výuky dovednosti (kličky) pomocí rozložení

TIP pro výuku dětí jednotlivých dovedností: Každá herní nebo individuální dovednost se dá stejně jako v počítačová hra rozdělit na jednotlivé kroky, levely -> pro zachování názvosloví budeme říkat **úrovně**. Nemělo by být složité si uvědomit co je základ dané dovednosti nebo kličky a jako celek ji rozdělit právě na jednotlivé úrovně. Při splnění 1 přejít na 2, pak 3 atd. Je to jako u počítačových her, které znají všechny děti. Pokud nesplním základní úroveň (level) hry 1 tak nemohu postoupit na úroveň 2 nebo pokud nemůžeme aktuální úroveň splnit, vrátíme se na lehčí. Zdokonalíme se a poté jdeme znovu zkusit těžší. Opakujeme, dokud ji nepřekonáme.

Uvedu příklad na klasické (pro děti hodně oblíbené) kličce -> Zidanovka

- 1.) **Úroveň** -> Nášlapy na balón špičkou kopačky
- 2.) **Úroveň** -> Při šlápnutí na balón špičkou kopačky jej přeskočit a přetočit se o 180°
- 3.) **Úroveň** -> Ve výskoku vyměnit nohy na balónu a dívat se čelem do směru kde jsem začínal
- 4.) **Úroveň** -> Po dokončení 3. úrovně nezůstanu stát, ale točím se o dalších 180° a nohou (již druhou než kterou jsem začínal) na balónu si posouvám míč ve stejném směru
- 5.) **Úroveň** -> Zkousím kličku se vztyčenou hlavou bez koukání na balón
 - a. **Zkousím trénovat pravou i levou nohou z důvodu otevření více možností v zápase pro její použití**

Tímto však klička zdaleka nekončí. Ovšem nelze začít dělat nic z následujících úrovní, pokud perfektně nezvládnou předchozích 5 úrovní.

- 6.) **Úroveň** -> Zkusím tuto kličku v pomalém pohybu
- 7.) **Úroveň** -> V pomalém pohybu zkouším kličku načasovat proti stojící (nehybné překážce -)
- 8.) **Úroveň** -> V pomalém pohybu zkouším kličku načasovat proti pomalu jdoucímu protivníkovi
- 9.) **Úroveň** -> Zkousím kličku v rychlejším pohybu
- 10.) **Úroveň** -> V rychlejším pohybu zkouším kličku načasovat proti rovně běžícímu protivníkovi
- 11.) **Úroveň** -> V rychlejším pohybu zkouším kličku načasovat proti aktivně bránícímu protivníkovi běžícímu proti mně
- 12.) **Úroveň** -> Zvedám na co nejvyšší rychlost proti aktivně bránícímu protivníkovi

A nejtěžší poslední úroveň

13.) Úroveň -> přenést kličku do použití v zápase

Obecně platí, že u všeho jsou tři základní kroky, které se nesmí předbíhat

- 1.) **Perfektní technické ovládnutí dané dovednosti kličky**
- 2.) **Časování kličky/dovednosti proti stojícímu/pohybujícímu se soupeři**

Poznámka 1: u vyššího věku nebo větší fotbalové vyspělosti dítěte lze samozřejmě jednotlivé úrovně sloučit a vyžadovat je naráz čímž lze proces urychlit. **DŮLEŽITÉ** je dítě zbytečně nenudit, aby neztratilo zájem a progres nestál tzv. „na místě“.

Poznámka 2: u nižšího věku nebo menší fotbalové/pohybové vyspělosti dítěte lze samozřejmě jednotlivé úrovně ještě rozdělit dle aktuálních možností nebo už na míru danému dítěti. **DŮLEŽITÉ** je dítě neodradit na něčem co nezvládne, ale dávat mu cíle, které jsou pro něho reálné. Nadšení po splnění byť menší úrovně, ale přesto úrovně je právě jeho hnací motor do další úrovně.

Poznámka 3: **Čím MÉNĚ rozkladů, tím LÉPE (neztratí se povědomí o celku)**