



Koncept vývoje mládeže

TJF Čechie Čejetice

Jedná se o strukturované povinnosti a dovednosti, které by dítě mělo zvládat napříč jednotlivými mládežnickými kategoriemi. K tomuto slouží i několik obecných zásad a pravidel, které by si měli všichni trenéři s dětmi nastavit a dohlížet na jejich dodržování bez rozdílu kategorie.

Zároveň je to pro trenéry i obecná výuková osnova definující fotbalová témata, dětské povinnosti a dovednosti, kterých by se měl držet a které rozvíjet právě v dané kategorii. V ideálním případě by tedy mělo platit, že dítě může postoupit do další kategorie (stupně vývoje) až ve chvíli, kdy splní základy ve stupni předchozím.

Výhody dodržení koncepce mládeže:

1.) Vedoucí trenér mladší kategorie

- a. Lze sestavit střednědobý (měsíční) plán tréninku zaměřující se požadovanou dovednost.
- b. Při zaměření tréninku na jednotlivá témata se může usnadnit výběr vhodného cvičení
- c. Je možné si vést záznamy o splnění jednotlivých témat/dovedností všech hráčů a tím snáze doporučit vedoucímu trenérovi starší kategorie, koho by bylo vhodné vyzkoušet ještě před dovršením potřebného věku a tím jej výkonnostně posunout o kategorii výš.

2.) Vedoucí trenér starší kategorie:

- a. Možno navázat na již naučené základy z předchozí kategorie
- b. nemusí dítě „přenaučovat“ nová pravidla na tréninku
- c. Při domluvě s trenérem mladší kategorie o možném doplnění týmu se lze zaměřit na hráče zvládajícího co nejvíce stanovených dovedností
- d. O novém hráči ví, co z plánu splnil a co nikoliv a na to navázat, tak aby dítě nenutil ke splnění něčeho. Pro něj nemožného a tím je nedemotivoval.

3.) Hráče samotného:

- a. Lépe se začlení do starší kategorie (trenéři mohou navazovat)
- b. Větší sebevědomí dítěte v navazujících cvičeních díky zvládnutí předchozího stupně. V opačném případě hrozí ztráta sebevědomí, frustrace a posměch nebo ignorace od ostatních hráčů
- c. Zavedená pravidla předchozím trenérem platí i nadále -> není zmatený z toho co najednou může/nemůže.
- d. Vychovávání komplexně v rámci neměnicích se a pevně stanovených pravidel, které dodržují všichni, včetně trenérů.
- e. Hráč je veden od mala systematicky tak, aby byl při opuštění mládežnických kategorií schopen komplexní hry na více než jednom postu.

NASTAVENÁ PRAVIDLA

(neplatí doslovně pro kategorii minipřípravky a předpřípravky)

1.) Dodržování pitného režimu (důležité v rámci zdraví, četnost dle počasí)

- Každý hráč má na začátku připravené **pití co nejbliže hřišti** (tréninku)
- Uvolnění na pití **dává trenér nebo asistent** vždy až po skončení daného cvičení
- Jde o krátkou pauzu na pití **nikoliv o volnou zábavu ani o přerušení tréninku!**

2.) Před tréninkem

- Čas tréninku je **začátku tréninku** nikoliv čas příchodu na hřiště
- Před začátkem tréninku musí mít **každý hráč svůj nebo půjčený balón správně nafouknutý**. Nemá-li, požádá trenéra o dofouknutí, ale vždy před začátkem tréninku. Mladší hráči mohou před tréninkem požádat o pomoc staršího hráče
TIP: správně nafouknutý míč má tlak 0,8 - 1 bar.
- Hráči s delšími vlasy zasahujícími do obličeje **budou mít vždy čelenku**.

3.) V průběhu tréninku

- Trénink by měl začínat dynamickou rozcvičkou, Atletickou abecedou nebo jinou všeobecně průpravnou hrou. Naopak **NIKDY** nezačínáme statickou rozcvičkou. Tu lze zařadit až po dynamické cca na 1/2 jejího času.
- Konec tréninku, **VŽDY minimálně 5 minut**, patří právě statické rozcvičce (strečink).
- Start všech průpravných nebo herních cvičení (PC nebo HC) **začínáme vyjetím**, čímž učíme hrát a přihrávat děti v pohybu.
- KOMUNIKOVAT s hráči** při tréninku. **Doptávat se** jich na jejich vnímání cvičení a navádět k přemýšlení o dané herní situaci (kdy se dá např. použít ve hře).
- U mladších kategorií dodržujeme v rámci komunikace dvě zásady
 - VŽDY z očí do očí** -> děti cítí rovnost mezi trenérem a sebou (trenér si klekne)
 - Pokud svítí ostré slunce, mělo by do očí svítit vždy trenérovi ☺
- Rodiče do tréninku **nezasahují** (v minipřípravce a předpřípravce individuální přístup)
- VŽDY zapojit do cvičení co nejvyšší počet hráčů** (v rámci narážení/přihrávání místo trenéra apod.). Z TJ dlouhé 90' by měl být hráč minimálně 60-70' aktivní ve cvičení
TIP: cvičení udělat lze dvakrát nebo ze dvou stran aby chodili z leva i z prava a střídali se a tím i zároveň měnili levou a pravou nohu nebo rozdělit na skupiny a dělat dvě cvičení naráz a po čase otočit.
- Všechna PC stavět i v opačném gardu nebo směr otáčet. **Nutit hrát levou i pravou**.

4.) Obecně

- Je vždy lepší **předvést** než vysvětlit
- Při vysvětlování vždy **zapojovat hráče do diskuze** a nechávat se doplňovat -> udržujete jejich pozornost a nutíte je o hře/dovednosti přemýšlet
- Nepoužíváme tzv. domácí úkoly, ale lépe „**VÝZVU**“ nebo anglicky pro děti „**CHALLENGE**“ [čelendž:]. Chceme, aby se děti zdokonalovali sami, ale domácí úkoly nemá nikdo rád. Proto lépe formou např. týdenní výzvy.
-> Kdo za týden předvede o **nejvíc** panenek více než nyní, vyhrává.

TIP: Nikdy děti nesrovnávejme s ostatními. Adekvátní srovnání jen **sami se sebou**. **Jen oni sami jsou sobě nejlepší zrcadlem.**

Koncepce jednotlivých kategorií

1. MINIPŘÍPRAVKA cca 4 – 5 let (U6)



a. Charakteristika kategorie

- **OBDOBÍ HER** a otázky **PROČ?**
- **Zaujmut dítě** a naučit ho **MILOVAT** hru
- Seznámit děti mezi sebou a **vytvořit jim první kolektivní partu**
- Mezi všemi **udržovat přátelskou atmosféru**, aby si dítě zvyklo a na tréninku a za trenérem i spoluhráči se vždy těšilo
- Podporujeme **SAMOSTATNÉ ROZHODOVÁNÍ**
- Učí se nést zodpovědnost za vlastní chyby – **samostatnosti**
- Vyhovující počty do hry jsou **dvojice, maximálně trojice**
- Ve hře děti vnímají **hlavně sami sebe** nebo toho, kdo je **nejblíže k nim**
- Maximální podpora **útočné hry**
- Cíl dítěte ve hře - **nejkratší cesta k brance a dát gól**
- Nejde o týmový výkon (**podporujeme střílení branek**)
- Učíme základním pravidlům - **vyjet z autu** (není třeba rozehra)
- **Zaujmut svým přístupem i rodiče**, aby k nám dítě rádi vozili
- **Děti ve hře učíme**
 1. **Aktivně získat míč od soupeře - ne mu ho ukopávat**
 2. **Nabíhat do volného místa a dál od hráče**
 3. **Kdo má míč snaží se s ním něco dělat**
 4. **Žádné dělení na útočníky, obránce ani brankáře**

b. Cíle pro výstup do vyšší kategorie -> Předpřípravka

- **Mít rád míč, pohyb a bavit se tréninkem!**
- **Kontrolovat míč, najít si prostor** (nekopat míč, ale běžet s míčem do volna)



a. Charakteristika kategorie

- **Uvolňování a nabíhání** pro přihrávku **do volného místa** – nikoli k hráči s míčem
 - hráči už se tolik neshlukují v jednom prostoru
- Mnohem větší míra **samostatného rozhodování**
- Pokyny spíše v **přerušené hře** a směřují k tomu, co bude následovat
 - vyzívat hráče k aktivitě
- Mnohem **více soubojů**
- Snažme se, aby vždy **rozehrával ten nejbližší hráč**
- **Brankář je aktivní hráč** – není zalezlý v brance
 - v brance hráče střídáme
- Střelba na **volné místo v brance** – ne jen střílet na branku
- Především útočná hra - **vyjždět a nabíhat** (
 - NE zaměření na bránění a presování
- NE nejrychlejší řešení – pěstujeme **sebevědomí v činnosti s míčem**
- Hráče střídáme **na všech pozicích** – co nejširší vnímání prostoru
- Učíme kluky **roztahovat hřiště**
- **Všichni musí být v pohybu** - žádné fronty ani čekání (nikoho nestřídáme)
- Vše, co chceme naučit zaobalme - **hra na něco**
- **Hraní si** je nejvýznamnější učební proces
- Snažíme se dětem vysvětlit: **získej míč, ale neukopávej**
- **NEHRAJEME na výsledek**

b. Cíle pro výstup do vyšší kategorie -> Mladší příprava

- **Když máme míč, útočíme na branku – když míč nemáme, útočíme na míč**
- **Práce s míčem** (různé velikosti) - vedení, zastavování, otáčení, kopání, ale i chytat a házet
- **Pohybové činnosti i bez míče** - rozvoj koordinace celého těla
 - Změny směru, přeskokování, podlézání, lezení, základy gymnastiky

3. MLADŠÍ PŘÍPRAVKA 7 – 8 let (U9)



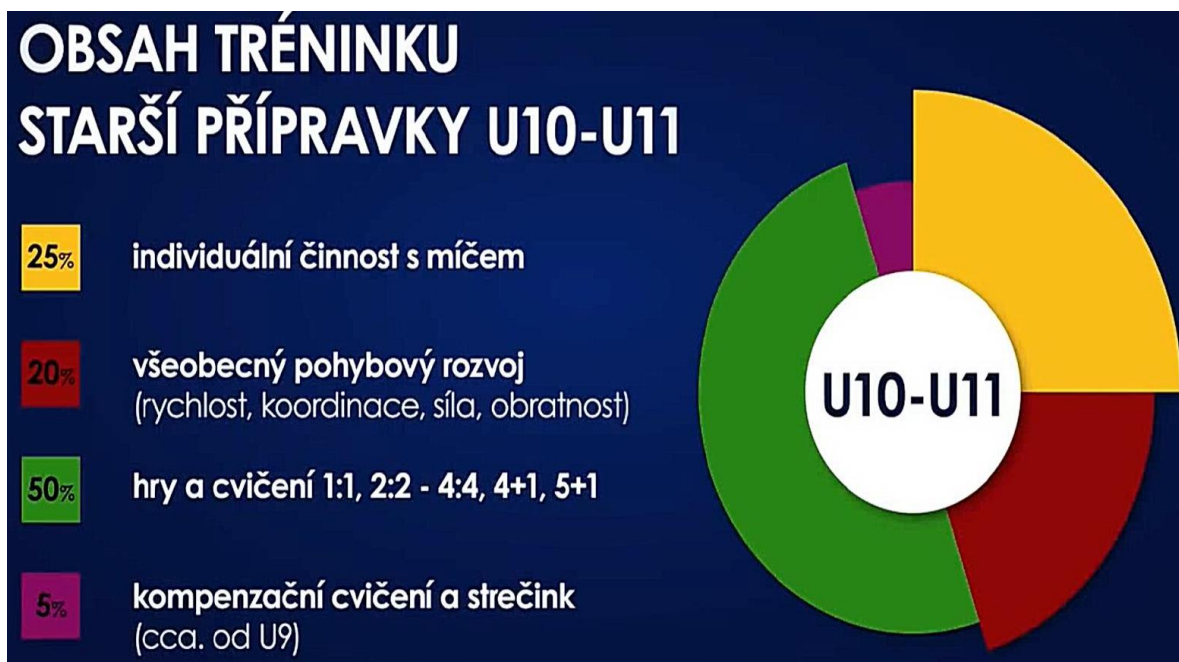
a. Charakteristika kategorie

- **OBDOBÍ POHYBOVÉHO NEKLIDU**
- Dítě se soustředí stále ještě více na jednotlivosti – **souvislosti mu unikají**
- **Výrazné zlepšení** jemné a hrubé motoriky
- Lehce se **učí nové pohybové dovednosti**, ale nepoužívané brzy zapomenou
- **Malá soustředěnost** (Několik minut)
- **Cílené rozehrávání** – ne kop na náhodu
- Převzetí míče **do pohybu a volného místa**
- Rychlé **přepínání** z obrany do útoku a naopak
- Zakončení a přihrávka i **nedominantní nohou** (má i zdravotní význam)
- **Zrychlení** s míčem po klíčce do volného prostoru
- Vysoká aktivita brankáře – může vést k chybám (**podporujeme je v odvaze hrát**)
- **Přímočará hra** – snažíme se hráčům ukázat, že existují i jiná řešení
- **Lepší využití prostoru** – zejména po stranách
- Kvalitnější **první dotek do prostoru** – kam chce hrát
- Držení míče, změny směru, zakrytí míče proti soupeři
 - Objevuje se "**Přihraj a běž**"
- **Snaha předvídat** – získat míč pro sebe
- Mladší přípravce zejména **přihrávky do nohy**
 - ke konci U9 se objevují i přihrávky do prostoru
- Skrumáže – **vyvedení míče**, nebo **cílená přihrávka** (nikoli odkop)

b. Cíle pro výstup do vyšší kategorie -> Starší příprava

- **Vedení míče a kličkování** (obhazovačka, klamačka, čarovačka, naznačovačka)
- **Přihrávka a zpracování** – zpracování míče po zemi, do pohybu, první dotek do strany do volného prostoru
- Děti mají často tendence střílet špičkou – **učme je střílet tkaničkami**
- Začátky **poziční hry** – spolupráce, ale i prostorové vidění
- Všeobecný základ **rychlostně-obratnostně-silových cvičení**

4. STARŠÍ PŘÍPRAVKA 9 – 10 let (U11)



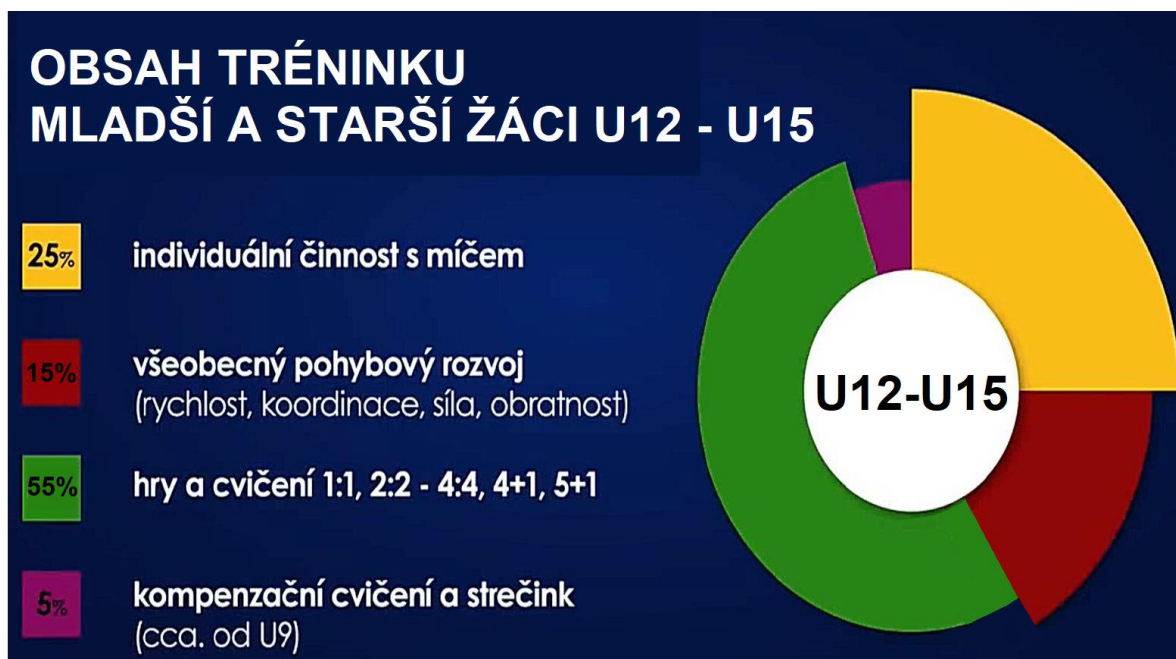
a. Charakteristika kategorie

- **RADOST Z FOTBALU, TOUHA A ODVAHA HRÁT ZA KAŽDÝCH PODMÍNEK**
- **Zvyšující se rychlost provedení**
- Vrchol „**zlatého věku**“ učení fotbalu
- Systém tréninku **CELEK – ČÁST – CELEK** (hra - určitá dovednost drilem - hra)
- Podpora **samostatného** a **tvořivého** myšlení a snaha o **překvapení** soupeře
- Zaměření na **individuální** výkon (důraz na větší rychlost provedení činností)
- Dominují hry **2v2 až 4v4, 4+1, 5+1**
- Využíváme hry v **přečíslení** a **podčíslení** (3v2, 1v2, 4v2, atd.)
- **Průnikové přihrávky** mezi obránce, **náběhy do prostoru** za obranu
- Střídání hráčů na **všech postech** včetně brankáře (podpora herní variability)
- Využití **šířky hřiště, přenášení těžiště hry** do volného prostoru, **hra po stranách**
- Na konci U11 zapojovat **dlouhé přihrávky** a jejich různé zpracování do pohybu
- Nácvik **hry hlavou** a **autových vhazování** ve cvičných hrách (podhuštěný balón)
- Požadovat **tvrdé a přesné přihrávky** a střely (obě nohy)
- Zvýšení **odolnosti v osobních soubojích** (silová průprava)
- Začátek **specializace brankářů** (stále je však využívat i při hře)
- Zapojení **kompensačních** cvičení
- **NEHRAJEME** na výsledek

b. Cíle pro výstup do vyšší kategorie -> Mladší žáci

- **Střelba** z prvního doteku po přihrávce ze země i ze vzduchu (akrobatické prvky)
- **Průnikové přihrávky** do volného prostoru za obranu a nabíhání na ně
- **Vedení míče** oběma nohama v rychlosti a se změnou směru
- Míč na **vzdálenější noze** pod tlakem soupeře
- **Zpracování míče** ze vzduchu, z autu
- **Dlouhá přihrávka** 20-30m (přenášení těžiště hry)
- **Narážeka** (přihraj a běž)
- **Otevřené postavení** – vidím, kdo mi přihrává a kam se chci dostat

5. MLADŠÍ ŽÁCI 11 – 12 let (U13)

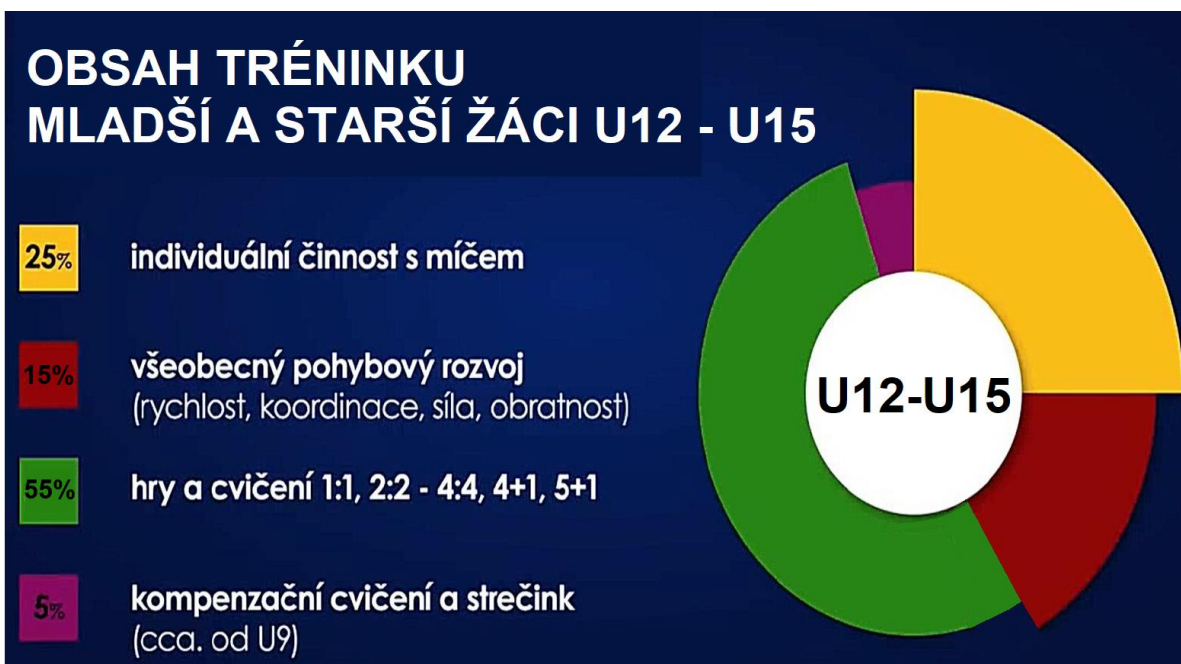


a. Charakteristika kategorie

- **PODPORA VÝKONNOSTI, PSYCHICKÉ OŽIVENÍ a KOMPENZAČNÍ EFEKT**
- Více pozornosti **hře hlavou, přihrávání, střelbě a hlavičkovým soubojům**
- Vyšší přenos **kompetencí z trenéra na hráče**
- Naučené **dovednosti zapracováváme** do složitějších celků (kombinací)
- Větší počet hráčů (7+1) = vysvětlování souvislostí **pohybu hráčů v útočné fázi** (uvolnění prostoru pro druhé, vzájemná výměna a rotace hráčů)
- Vyšší zaměření na **zónové obranné činnosti** – (zajišťování ve dvojici nebo trojici, přebírání hráčů, bránění v prostoru = vyčkávat či vystupovat)
- Základem je **stále situace 1v1**
- V herních situacích již cílíme na vhodné řešení „**obejít nebo přihrát**“?
- Rozvoj **soubojového chování a sebedůvěry** (při zpracování letícího míče)
- Umění **využití delší přihrávky** = nehledat nejbližšího hráče
- Začátek **postavení mimo hru** (ofsajd)
- **Cílená rotace 2-3 hráčů** navazuje na uvolňování prostoru (v útočné fázi) a na vzájemné zajišťování (v obranné fázi) na konci U13
- První možnosti **taktiky** - signály pro rohy, auty, trestné kopy přímé/nepřímé
- Posilování **CORE** (nebo-li střed těla) vhodnými cviky
- **NEHRAJEME na výsledek**

b. Cíle pro výstup do vyšší kategorie -> Starší žáci

- **Zpracování míče** letícího přes hlavu, v plné rychlosti, těsně po změně směru
- Úmyslné **vytváření kombinací** (tvůrčí činnost hráčů)
- **Hlavičkování** - při couvání nebo couvání ve výskoku, souboj o míč ve výskoku
- Používat **tělo** v obranných i útočných soubojích (zásady útočné i obranné hry)
- **Rozhodování** -> Samostatnost -> Rychlost -> Správnost
- Zvládání **taktických** pokynů
- **Střelba** přímým nártem a vnitřní stranou nohy (cíleně trefovat část branky)
- Vědomě **využívat prostor** (při útoku - nabíhání, při obraně – zavírání)



a. Obecná náplň kategorie

- **ZMĚNY V PSYCHOLOGICKÉ I BIOLOGICKÉ OBLASTI -> NÁSTUP PUBERTY !!**
 - **POCHVALA** (přede všemi) a konstruktivní **KRITIKA** (spíše individuálně)
- Obrovské rozdíly mezi jednotlivci = **KALENDÁŘNÍ vs. BIOLOGICKÝ VĚK**
- **Nutnost kladení otázek**, správně a včas podaná informace, kladení úkolů a výzev, naslouchání názorů, vytýkání chyb, pochvala
- Není jediná správná varianta řešení = **hledání řešení spolu s hráčem**
- Zvládnutí přechodu na **velké branky** a na **velké hřiště** do **hry 11v11**
- Komplexní **útočné herní činnosti** -> výběr místa, přihrávání, zpracování a vedení míče, obcházení soupeře a střelba
- Komplexní **obránné herní činnosti** -> obsazování hráče s míčem a bez míče, zajišťování, obsazování prostoru a odebírání míče
- **Přihrávka + přebírání míče do prostoru** v pohybu pod tlakem soupeře
- Spojování **náročných taktických jednání** – hra na postech, skupinová taktika v defenzivě i ofenzivě
- **Odolnost vůči hernímu stresu**, zvládnout rozhodovací procesy, samostatnost
- Vyhledávání situací 1v1 -> **herní odvaha**
- Zaměření na **orientaci v prostoru** + dovednosti využívat na různých postech
- **Rozvoj silových schopností** a intenzivní rozvoj výbušné síly dolních končetin
- Strečink a **komenzační cvičení** na odstraňování svalových dysbalancí
- Začít základy **skupinové a týmové taktiky**
- Rozestavení **4-3-3** - snaha zařadit tři útočníky a její modifikace
- Rozestavení **4-4-2** - naučit hráče se v tomto rozestavení orientovat a její modifikace
- **Důraz na komunikaci hráčů** – vzájemné koučování, povzbuzování se
- **Presink, represink** skupinový + týmový – komunikace – časový spouštěč
- **Střídání tempa hry** – kondiční parametry, překvapení soupeře

b. Cíle pro výstup do vyšší kategorie -> Dorost

- **Rozvoj dynamické techniky** – IHČJ, KVALITA = SEBEVĚDOMÍ
- Zůstat **aktivní po přihrávce** (nový výběr místa – nabídka)
- Odebírání míče předskakováním – **důležitost čtení hry**
- **Přebírání míče do útočného postavení** - do pohybu vzdálenější nohou od soupeře
- **Hra hlavou** – načasování náběhu, správný odhad na míč, výskok
- Kladení velkého důrazu na **hru bez míče**
- Při bránění nekopírovat pouze pohyb soupeře, okamžité napadání (**remplování**)
- **Rozvoj koordinace, rychlosti, obratnosti**, síly-CORE posilování, zpevnění trupu
- **Hra 1v1** – požadování této činnosti, povzbuzování a budování herní odvahy
- Při získání míče **roztahovat hru, při ztrátě zužovat** a okamžitě napadat
- **Správné časování přihrávky** v situacích 2v1 (vytažení soupeře na sebe)
- Bezpečně **ovládat základní techniku** za časového a prostorového tlaku
- Zdokonalovat kondiční připravenost – **odolávat únavě**
- Zkoordinovat **trénink s běžným životem**
- Zvládat určitou **míru samostatnosti**
- **Umět hrát na více postech** a znát jejich zákonitosti a najít si vhodný post