ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

INVENTÁŘ METODICKO-ORGANIZAČNÍCH FOREM VE FOTBALE PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ KOMBINAČNÍ HRY NA ÚROVNI ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ.

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Novotný Ladislav

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2014

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování patří mému vedoucímu práce doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc., za jeho cenné rady při zadání a vypracování mé bakalářské práce. Dále patří poděkování trenéru Mgr. Ludvíku Fremutovi za náměty a inspiraci při výběru fotbalových cvičení.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK 2
ÚVOD 3
1 CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE 4
1.1 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE 4
1.2 ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE 4
2 STRUČNÁ HISTORIE FOTBALU 5
3 SYSTÉM ŽÁKOVSKÝCH SOUTĚŽÍ V ČR 6
3.1 LIGOVÉ SOUTĚŽE ŽÁKŮ 6
3.2 OSTATNÍ ŽÁKOVSKÉ SOUTĚŽE 6
4 PRAVIDLA 8
4.1 MLADŠÍ ŽÁCI (U12, U13) 8
4.2 STARŠÍ ŽÁCI (U14, U15) 10
5 SPECIFIKA MLÁDEŽNICKÉHO FOTBALU 11
5.1 BIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY 11
6 DIDAKTICKÉ FORMY 13
6.1 ORGANIZAČNÍ FORMY 13
6.2 SOCIÁLNĚ-INTERAKČNÍ FORMY 13
7 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY 14
7.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ 14
7.2 HERNÍ CVIČENÍ 15
7.3 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ 15
8 KOMBINAČNÍ HRA 16
9 INVENTÁŘ METODICKO-ORGANIZAČNÍCH FOREM 18
9.1 PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ 18
9.2 HERNÍ CVIČENÍ 36
9.3 PRŮPRAVNÁ HRA 48
10 ZÁVĚR 58
11 RESUME 59
SEZNAM LITERATURY, INTERNETOVÉ ZDROJE 60
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ 61

SEZNAM ZKRATEK

ČPT – časoprostorový tlak

FAČR – Fotbalová asociace České republiky

FIFA - Fédáration Internationale de Football Association / Mezinárodní fotbalová federace

HC – herní cvičení

IHČ – individuální herní činnosti

MOF - metodicko-organizační formy

PC – průpravné cvičení

PH – průpravná hra

SHČ – skupinové herní činnosti

SpSM – Sportovní střediska mládeže

TJ - tréninková jednotka

UEFA - Union of European Football Associations / Unie evropských fotbalových asociací

U1x = Under 1x – kategorie omezující maximální věk, pod 1x let

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem si vybral z mnoha důvodů. Jedním z nich je, že se jedná o jeden z nejpopulárnějších a nejrozšířenějších sportů na světě. Dalším a tím hlavním důvodem je, že se fotbalu, ať už aktivně či pasivně, věnuji již od útlého dětství. Zprvu jsem fotbal zažíval pouze jako syn otce, který mne s sebou brával na tréninky a případné utkání. Kde jsem přicházel do kontaktu jak s hráči, ale i trenéry. Zprvu mi přišlo, že při trénincích jen běhají a kopají do míče. To se částečně změnilo v době, kdy jsem sám začal docházet na první tréninky fotbalově školičky, kde jsem se postupně začínal seznamovat s fotbalem a jeho tréninkem. Za řadu let jsem prošel pod rukou řady trenérů, méně či více kvalifikovaných. Jak je již zvykem v menších městech, respektive klubech, tak trenéři u nejmladších kategorií bývají zpravidla tatínkové zapálený do fotbalu, pouze s vědomosti co nasbírali během svých hráčských let. S přibývajícím věkem jsem se i já začínal zajímat o trenérskou práci, zprvu jen jako pomocník u tréninku nejmladších fotbalistů. Díky tomu jsem se i dostal k prvním učebnicím teorie fotbalu, následovala nejnižší trenérská C licence a s ní spojení trénování již jako asistent u mladších žáků krajského přeboru. Postupem času jsem se více zajímal o fotbal více z postu trenéra, než samotného hráče. Což bylo dokončeno odchodem na vysokou školu spojené s hledáním nové příležitosti k trénování.

Dostal jsem tu možnost působit jako asistent trenéra žáků v klubu FC Viktoria Plzeň, kde mne okamžitě pohltila vstřícnost a zkušenosti starších trenérů, a i díky nim jsem začal více pronikat do tajů fotbalu. I z tohoto důvodu jsem si vybral toto téma bakalářské práce, jelikož navazuje na práci, o kterou se snažíme v rámci našich tréninků. Proto doufám, že tato práce bude přínosná nejen pro mne samotného, ale i pro případné začínající trenéry, zajímající se o kombinační útočný fotbal primárně na úrovni žákovských mužstev.

1 CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1.1 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem mé práce je vytvořit inventář metodicko-organizačních forem ve fotbale se zaměřením na kombinační hru.

1.2 ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Seznámit se základními pravidly a specifiky mládežnického fotbalu v Čechách, vymezit pojem kombinační hra a sestavit inventář vybraných fotbalových cvičení se zaměřením na kombinační hru primárně na úrovni žákovských kategorií.

Obrázek 1 - FCVP U14

2 STRUČNÁ HISTORIE FOTBALU

Fotbal, jak ho známe v dnešní podobě, vznikl v šedesátých letech minulého století v Anglii. Zde, byly v roce 1862, stanovena i první oficiální základní pravidla fotbalu. Pravidla se s postupem času a vznikem fotbalových asociací měnila, jinak tomu není ani dnes, kdy se pravidla taktéž mění. S navyšující se popularitou fotbalu a narůstajícímu počtu národních fotbalových asociací vznikla roku 1904 v Paříži zastřešující organizace FIFA – Fédáration Internationale de Football Association . V dnešní době jsou jednotlivé národní fotbalové asociace sdruženy do šesti konferencí rozdělených podle světadílu.

Fotbalový svaz České republiky spadá pod největší ze šesti unií a to pod UEFA – Unie evropských fotbalových asociací. Dnešní FAČR je pokračovatelem Českého fotbalového svazu fungujícího pod různými názvy od roku 1901. Po rozpadu Československé republiky se osamostatnil i fotbalový svaz a to v roce 1993, kdy nesl název Českomoravský fotbalový svaz – ČMFS. Poslední změna proběhla roku 2011, od té doby nese fotbalový svaz název Fotbalová asociace České republiky – FAČR. Asociace organizuje všechny oficiální fotbalové soutěže v České republice a je pod ní zaregistrováno přes 4000 klubů a 600 000 aktivních členů.

V rámci FAČR působí dnešní fotbalová reprezentace České republiky, která vznikla v roce 1994 s rozpadlé Československé fotbalové reprezentace. První reprezentační utkání „A“ mužstva proběhlo 23. února 1994 v tureckém Istanbulu. Jednalo se o přátelské střetnutí s reprezentací Turecka, které ovládlo české mužstvo 4:1. Současně s reprezentací „A“ mužstva vznikli pod záštitou FAČR (dříve ČMFS) reprezentační výběry mládeže, které hrají své mezistátní utkání s celky stejné věkové kategorii. I mládežnické celky mají svá přátelská (přípravná), kvalifikační a mistrovská utkání, ať už na mistroství světa či Evropy. V současnosti má Česká republika šest mužských mládežnických výběru, a to od U16 do U21. Jelikož se fotbal neustále vyvíjí, tak s ním ve světě vznikají i nové reprezentační výběry mládežnických celků. Vyspělé evropské celky již v dnešní době disponují týmem U15, některé státy jako Belgie dokonce disponují na úrovni U16 dvěma celky, jedním kde jsou talentovaní hráči fyziologický vyvinutí a druhým, kde jsou hráči neméně talentovaní, ale nejsou tak fyziologicky vyspělí. Na základě těchto poznatků vznikne pod záštitou FAČR v příštím roce nový reprezentační celek na věkové úrovni U15.

3 SYSTÉM ŽÁKOVSKÝCH SOUTĚŽÍ V ČR

Soutěže žákovských týmů v České republice můžeme zjednodušeně rozdělit do dvou kategorií. První kategorií budou soutěže ligové a druhou budou soutěže řízené krajskými svazy.

3.1 LIGOVÉ SOUTĚŽE ŽÁKŮ

Liga je v rámci soutěže Sportovních středisek mládeže, dále jen SpSM. Statut SpSm uděluje řídící komise pro Čechy a Moravu, liga je uzavřená a o působení v ní rozhoduje splnění licenční řízení (kritéria a podmínky licenčního řízení jsou k dispozici na webu FAČR, www.fotbal.cz).

V současné době je liga rozdělena do 5 skupin po x účastnících. Počet účastníků je odvozen od počtu klubů splňující kritéria SpSM. Skupiny jsou rozděleny následovně. 3 skupiny jsou v Čechách a zbylé dvě na Moravě. Tudíž je soutěž rozdělena na Českou ligu SpSM (skupiny A, B, C) a Moravskoslezkou ligu SpSM (skupiny D, E). Každá jednotlivá skupina ligy je dále rozdělena do 4 věkových kategorií, kdy každá kategorie má svoji soutěž. Kategorie jsou rozděleny vždy podle roku narození a systém kategorií je následující: Starší žáci U15 a U14, mladší žáci U13 a U12.

3.2 OSTATNÍ ŽÁKOVSKÉ SOUTĚŽE

Zbylé soutěže jsou pod úrovní ligových soutěží SpSM, jsou řízeny krajskými a okresními svazy. Z tohoto důvodu může docházet k drobným odlišnostem soutěží v různých krajích a okresech. Krajské soutěže jsou nad úrovní okresních soutěží. Na rozdíl od ligových soutěží nejsou tyto soutěže uzavřené, tudíž je zde možnost postupu a sestupu z dané soutěže.

Soutěže v jednotlivých krajích jsou rozděleny na soutěž starších (U15) a mladších žáků (U13). Obvykle jsou v rámci krajských soutěží dvě ligy. Krajský přebor žáků a Krajská soutěž žáků. Kdy přebor bývá vždy jeden, avšak krajská soutěž může mít několik skupin, obdobně jako u soutěží dospělých. Vždy záleží pouze na počtu klubů, respektive týmů, v dané soutěži a kraji.

Okresní přebory mládeže jsou řízeny a přizpůsobeny podle počtu klubů a týmů v daném okrese. Z tohoto důvodu má každý okres trochu jinou strukturu soutěží. Jednotlivé okresní svazy zpravidla vypisují alespoň jednou žákovskou soutěž, okresní přebor starších žáků,

kdy v těchto týmech nastupují děti do věkového limitu U15. V jiných okresech, bohatších na žákovské týmy, je soutěž zastoupena obvyklým rozdělením na mladší a starší žáky. [1]

Obrázek 2 - nástup před utkáním

[1] http://nv.fotbal.cz/domaci-souteze/souteze-mladeze/index.php

4 PRAVIDLA

Kompletní pravidla a pedagogicko-organizační manuál pro žákovské kategorie jsou volně k dispozici na stránkách FAČR. Zde přiblížím pouze hlavní body pravidel pro kategorie mladších a starších žáků.

4.1 MLADŠÍ ŽÁCI (U12, U13)

U této kategorie je mnoho rozdílů v pravidlech oproti „dospělému“ fotbalu, navíc je zde znatelný rozdíl zda se utkání hraje v rámci SpSM nebo na úrovni krajských či okresních svazů. Soutěže pod hlavičkou SpSM mají pro každý ročník rozdělené utkání podle roku narození. Utkání tedy sehrají samostatně týmy U12 a U13. Za tým U13 mohou v počtu 4 hráčů nastoupit i hráči věkově spadající do U12, v jeden den však smí odehrát maximálně 3 poločasy. Na úrovni přeborů se hraje systémem omezující pouze maximální věk mladšího žáka, tedy U13.

HRÁČI

Hráčů na hřišti je 8 (7+1), pod hlavičkou SpSM se hraje paralelně na dvou hřištích. V Zápisu o utkání SpSM smí být uvedeno maximálně 23 hráčů rozdělených do dvou týmů A, B (nenese výkonnostní označení). Střídání je povoleno „hokejovým“ způsobem při přerušené hře za vědomí rozhodčího. V utkání SpSM může být hráč z týmu A střídán do týmu B pouze v poločase, pouze při zranění a nedodržení počtu hráčů v utkání, lze vystřídat mezi týmy i v průběhu hry.

HRACÍ PLOCHA

Utkání je odehráno na malém hřišti o rozměrech minimálně 50x42m a maximálně 70x60m. Obvykle se jedná o polovinu klasického hřiště. Pokutové území je vymezeno po celé šíři malého hřiště a to 10 až 15m od brankové čáry. Pokutový kop se kope ze vzdálenosti 8m. Pokud se hraje paralelně na obou hřištích, musí být mezi nimi technická zóna široká 3-5m. Hřiště je vymezeno pomocí barevných met a praporků, nebo jiným barevně odlišným způsobem (na UMT jiná barva čar), i dočasným, tak aby bylo jasně vytyčené malé hřiště a neomezovalo hru na hřišti velkém.

TECHNICKÉ USTANOVENÍ

Branka má rozměry 2x5m a jsou umístěny uprostřed brankových čar, musí být opatřeny sítí a zajištěny proti pádu. Po domluvě, při hře na dvou hřištích kategorie U13, lze využít na jednom hřišti i branek „velkých rozměrů“, tedy 2,44x7,32m.

Utkání se hraje na dva poločasy v délce 30 minut s přestávkou 15 minut. Při utkání SpSM se mění kromě stran i týmy, tudíž v druhém poločase na sebe narazí týmy, které proti sobě nehráli první poločas.

Hraje se s míčem velikosti 4 o hmotnosti 290-390g a obvodu 63-66cm.

ZAKÁZANÁ HRA

Hraje se podle platných Pravidel fotbalu s drobnými odchylky uzpůsobenými pro malý fotbal.

Brankář musí po chycení míče do 6 vteřin uvést míč znovu do hry, rozehrát nebo jej položit na zem a zapojit se do hry jako hráč. Brankář smí nohou ze svého pokutového území zahrát míč pouze do poloviny hřiště. To samé platí pro jakéhokoliv hráče zahrávající míč z pokutového území po přerušené hře.

Osobní trest je pouze ve formě 10 minutového vyloučení, hráč je vykázán slovně bez ukázání červené karty.

STANDARTNÍ SITUACE

Pokud nelze přesně určit vhazování, z důvodu vymezení hřiště metami, může nechat rozhodčí hru volně plynout.

Kop od branky se hraje ze vzdálenosti 5-8m od brankové čáry. Hráč může převzat míč ve vlastním pokutovém území, kde nesmí být do převzetí napadán hráči soupeře, kteří při kopu od branky stojí mimo pokutové území.

Kop z rohu se provádí na brankové čáře a to ve vzdálenosti 16m od bližší tyče branky.

Při provádění volných a rohových kopu musí být hráči soupeře nejméně 6m od místa zahrávání míče.

OSTATNÍ

Pravidlo ofsajdu platí pouze v pokutovém území.

Hráči nesmějí používat kopačky s vyměnitelnými kolíky.

Utkání řídí jeden rozhodčí bez asistentů, při hře na dvou hřištích, má každé hřiště jednoho rozhodčího.

4.2 STARŠÍ ŽÁCI (U14, U15)

U této kategorie již není tak znatelný rozdíl oproti „dospělému“ fotbalu. Hraje se podle platných pravidel fotbalu FAČŘ. Zde vytyčím pouze odlišnosti oproti pravidlům „velkého“ fotbalu. Opět platí, že při utkání SpSM hraje každá věková kategorie své utkání, tedy utkání sehrají proti sobě týmy U15 a samostatně týmy U14. I zde platí pravidlo nasazování ročníkově mladších hráčů ke starším s ohledem na počet odehraných poločasů v jednom dni. Na úrovni přeborů se hraje systémem omezující maximální věk U15.

HRÁČI

Utkání se hraje v 11 hráčích (10+1), na soupisce pro utkání smí být 18 hráčů. Je povoleno 7 střídání. Pokud se zraní hráč v posledních 10 minutách utkání, je možné jej vystřídat i po vyčerpání 7 střídání.

HRACÍ DOBA

Utkání se hraje na dva poločasy o délce 35 minut s 15 minutovou přestávkou

ROZHODČÍ

Na utkání SpSM jsou delegováni 3 rozhodčí, 1 hlavní rozhodčí a 2 asistenti. Na utkání žákovských přeborů je zpravidla delegován pouze 1 hlavní rozhodčí. [2]

[2] http://nv.fotbal.cz/assets/schvalena_pravidla_fotbalu_malych_forem.pdf

5 SPECIFIKA MLÁDEŽNICKÉHO FOTBALU

Trénink mládežnických celků je značně rozdílný oproti dospělému fotbalu. Ve většině případů nelze vzít trénink pro dospělé a překopírovat ho pro mládežnické týmy. Tréninkový cyklus v soutěžním období je zaměřen především na zisk bodů v dané soutěži, příprava na důležité utkání. A i ostatní cykly v tréninku dospělých jsou ovlivňovány soutěží, v které mužstvo nastupuje, aktuální výkonosti mužstva a pozici v tabulce. V mládežnickém fotbale stojí tyto faktory na pozadí. Hlavním cílem je mladé hráče pomocí tréninků zdokonalovat všechny složky herní způsobilosti a učit jej dané sportovní hře. Hlavní charakteristikou tréninku je proces učební a výchovný až v druhé řadě o proces zdatnostní.[3]

Tréninkový cyklus mládeže je zaměřen především na nácvik a zdokonalování herních a motorických dovednostní. Soustředíme se při tréninku především na dovednosti individuální, které se odrazí na týmovém výkonu především v budoucnu. V tréninku nepostupujeme dále, dokud nejsou zvládnuté základní dovednosti.

5.1 BIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY

Pro žákovskou kategorii zde zmíním věkovou kategorii 10-14 let, která pokrývá období mladších a starších žáků ve fotbale. Toto období je nazývané přechodem od dětství k dospělosti a rozdělujeme jej dále na období mezi 10-12 a 12-14 lety. Dochází ke změnám tělesného rozvoje a psychiky, tyto změny se musí v tréninkovém procesu respektovat a jednotlivé věkové období se odráží i v poměru metodicko-organizačních forem v tréninkové jednotce

Období 10-12 let, označované též jako předpubertální, dosahuje vysokého stupně rozvoje koordinačních a rychlostních schopností. Jedná se o tzv. „zlatý věk motorického učení“. V tomto věkovém období již dochází k nárůstu svalové síly a v tréninku se zaměřujeme na rozvoj dynamické a explosivní síly. Z hlediska psychiky se v tomto věku mění především změna vnímání sebe samotného, považují se již za dospělé, diferencují vlastní zájmy a narůstá samostatnost.[4]

[3] Votík, Zalabák, 2011, str. 118
[4] Votík, Zalabák, 2011, str. 122

V pubertálním období 12-14 let je znát rychlý nárůst tělesných dispozic. Nerovnoměrně narůstají končetiny a svalstvo, což vede ke zhoršení koordinačních a pohybových schopností nesoucí negativní vliv na psychické rozpoložení jedince. Po odeznění a vyrovnání se s pubertálními změnami dochází ke zlepšení a zdokonalení nervosvalové koordinace, diferenciace pohybů a nárůstu rychlosti pohybů. Rozvíjí se a narůstá svalstvo a zlepšuje se celková flexibilita.[5]

Obrázek 3 - rohový kop MŽ

[5] Votík, Zalabák, 2011, str. 123

6 DIDAKTICKÉ FORMY

V rámci tréninkových jednotek využíváme didaktických forem tréninkového procesu. Výsledek procesu se odráží od konkrétních tréninkových cílů trenéra a vedení tréninkových jednotek. *„Při vedení tréninkového procesu používá trenér didaktické formy, které dělíme na:*[6]*“*

- Organizační formy
- Sociálně-interakční formy
- Metodicko-organizační formy

6.1 ORGANIZAČNÍ FORMY

Organizační rámec je definován vnějšími podmínkami (čas, místo a obsah). Základní organizační formy jsou tréninková jednotka, tréninkový cyklus a tréninkové období.

Hlavní formou je dílčí tréninková jednotka rozdělující se na čtyři části. Úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Jelikož sportovní trénink je komplexní záležitost rozvoje individuálního, ale i týmového výkonu mužstva, lze vymezit tréninkovou jednotku i z hlediska jejího zaměření na úkor komplexnosti. Jako základní typy těchto jednotek považujeme. TJ nácvičnou, zdokonalovací, kondiční, smíšenou a regenerační.

6.2 SOCIÁLNĚ-INTERAKČNÍ FORMY

Hlavním měřítkem jsou zde vztahy a rozsah spolupráce mezi nimi. Vztahy dělíme na Trenér/hráč a hráči mezi sebou. Podle těchto náležitostí rozdělujeme sociálně interakční formy na hromadnou, skupinovou a individuální.

[6] Votík, 2005, str. 104

7 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY

MOF jsou určeny vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem tvořenými herními činnostmi. Kombinací situačně herních podmínek dostaneme typy metodicko-organizačních forem.[7]

Základní dělení MOF:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

V publikacích zaměřující se na fotbal se můžeme setkat i s následujícím rozšiřujícím dělením:

- Pohybové hry
- Průpravné cvičení 1. a 2. typu
- Herní cvičení 1. a 2. typu
- Průpravné hry

Výběr a poměr MOF je závislý na několika faktorech. Věkem a výkonostní hráčů, situací a stavem týmu a cílem tréninkové jednotky. U žákovských kategorií podle Navary by měla tvořit tréninkovou jednotku z 25% průpravné cvičení, 25% herní cvičení a 50% průpravná hra. Borbély zde uvádí navíc ještě modelovou hru, která však není zařazena do teorie MOF avšak v dnešní době je hojně využívána v rámci řízení TJ, především na vyšších výkonnostních úrovních.

7.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

„Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami.[8]“ Z čehož vyplývá, že tato forma má předem vymezenou organizaci, řád a průběh daného cvičení. Nejčastěji se tato forma využívá při nácviku a zdokonalení technické stránky herních činností. Hráči tato forma plně umožňuje soustředit se pouze na danou úlohu a není rušen přítomností soupeře. Obtížnost, lze

[7] Fajfer, 2005, str. 27
[8] Votík, 2005, str. 111

zvýšit změnou předem určených neměnných podmínek za náročnější. Menší prostor, vyšší technická náročnost apod.

Průpravné cvičení 1. a 2. typu dle Fajfera: 1. typ je vymezen nepřítomností soupeře, předem určenými, relativně neměnnými podmínkami. 2. typ je vymezen nepřítomností soupeře, náhodně proměnnými, avšak limitovanými podmínkami.

7.2 HERNÍ CVIČENÍ

„Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami, nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami.[9]*“* Herní cvičení nám umožňuje obdobně jako u průpravného cvičení rozvíjet a zdokonalovat technickou stránku, kdy určíme přesnou činnost soupeře nebo nácvik řešení herních situací, kdy je cvičení vymezeno pouze časoprostorově, nikoliv činností soupeře.

I zde můžeme rozlišovat herní cvičení 1. A 2. typu, kdy zásadní rozdíl je v činnosti soupeře. V 1. typu je činnost soupeře přesně vymezena, v 2. typu vyplývá činnost soupeře z dané herní situace.

7.3 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

„Je charakterizována přítomností soupeře a souvislým herním, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání.[10]*“* V této formě dochází ke střídání útočné a obrané fáze hry což znamená i změnu rolí hráčů. Pravidla a formu hry lze libovolně upravovat, za účelem zvýšení efektivnosti hry za účelem splnění náplně tréninkové jednoty. Lze upravovat velikost hřiště, počty hráčů, ale i můžeme upravovat i povinné dotyky, přihrávky, pravidla určující vstřelení branky apod.

[9] Votík, 2005, str. 111
[10] Votík, 2005, str. 111

8 KOMBINAČNÍ HRA

Kombinační hru charakterizujeme jako záměrné jednání dvou a více hráčů podřízené jejich vzájemné a vědomé spolupráci při řešení společného herního úkolu, které je uskutečněn alespoň jednou kombinací. Obvykle však bývá kombinací více, probíhající buď současně, nebo v návaznosti na sebe.[11]

Herní kombinace rozdělujeme na obrané a útočné, v této práci se zaměřím na kombinační hru útočnou. Cílem této kombinace je přečíslení soupeře v různých herních prostorech, odpoutání a uvolnění od osobní obrany, vytvoření střelecké pozice. Cíle útočné kombinace jsou založeny na přihrávce, přihrávce s nabíháním a na výměně místa hráčů s následnou kombinací.

Úspěšná kombinační hra je založena na několika faktorech: přihrávce, zpracování, výběru místa a případné komunikaci mezi hráči. Z tohoto důvodu při trénincích dbáme na správně technicky provedené IHČ a SHČ. U žákovských kategorií, preferujeme přihrávání vnitřním nártem dané nohy (krátká až střední vzdálenost). U těchto kategorií se jedná především o vybudování návyku, často se snaží míč „šmudlat“, jak jim přijde pod nohy. V rámci tréninku přihrávek lpíme na hraní pravé i levé nohy, aby byl hráč schopný sehrát kombinaci i „slabou“ nohou, a nehrál přihrávku technicky špatně raději „silnou“ nohou. Přihrávání vnitřním nártem bývá u těchto kategorií nejpřesnější a jedná se o základní dovednost. Při nácviku dlouhé přihrávky dbáme opět na její správné technické provedení, v tomto případě preferujeme přihrávku přímým nártem. Veškerá kombinační hra je založena na přihrávce (krátké, střední a dlouhé), a to buď hráči přímo do nohy, nebo časovaná přihrávka do volného prostoru, kam si nabíhá spoluhráč účastnící se kombinace.

Po přihrávce je dalším důležitým faktorem zpracování, i nácviku zpracování míče přikládáme v tréninkovém procesoru žákovských kategorií velkou váhu. Při špatném, technicky nezvládnutém, zpracování míče, se hráč těžko dostane do hry, jelikož míč nemá pod svoji kontrolou a často pak musí dohánět míč a pouštět se do kliček a přihrávek na „dlouhou“ nohu. Výběr zpracování uzpůsobujeme dané herní situaci, ČPT a typu přihrávky. Pokud je to možné, nabádáme hráče, ke zpracování míče opět vnitřním nártem dané nohy a to nejlépe do pohybu. Zpracování míče do stoje považujeme za správné,

[11] Votík, 2005, str. 75

pokud máme zavřený herní prostor a jsme v zádovém postavení, v tomto případě následuje sklepnutí volnému hráči a následné uvolnění. Pokud není možné zpracovávat vnitřním nártem nohy, které je nejjednodušší a nejpřesnější, volíme jiný typ zpracování. Nejčastěji je pak míč zpracováván ze země vnějším nártem dané nohy, případně stažením míče podrážkou. Ze vzduchu pak volíme zpracování stehnem, prsy a případně hlavou. Všem typům zpracování věnujeme v tréninku dostatečný prostor. Společně se zpracováním učíme hráče klamavým pohybům před převzetím míče. Klamavý pohyb před převzetím nám umožňuje zmást soupeře a jednodušeji si míč zpracovat do námi vybraného herního prostoru.

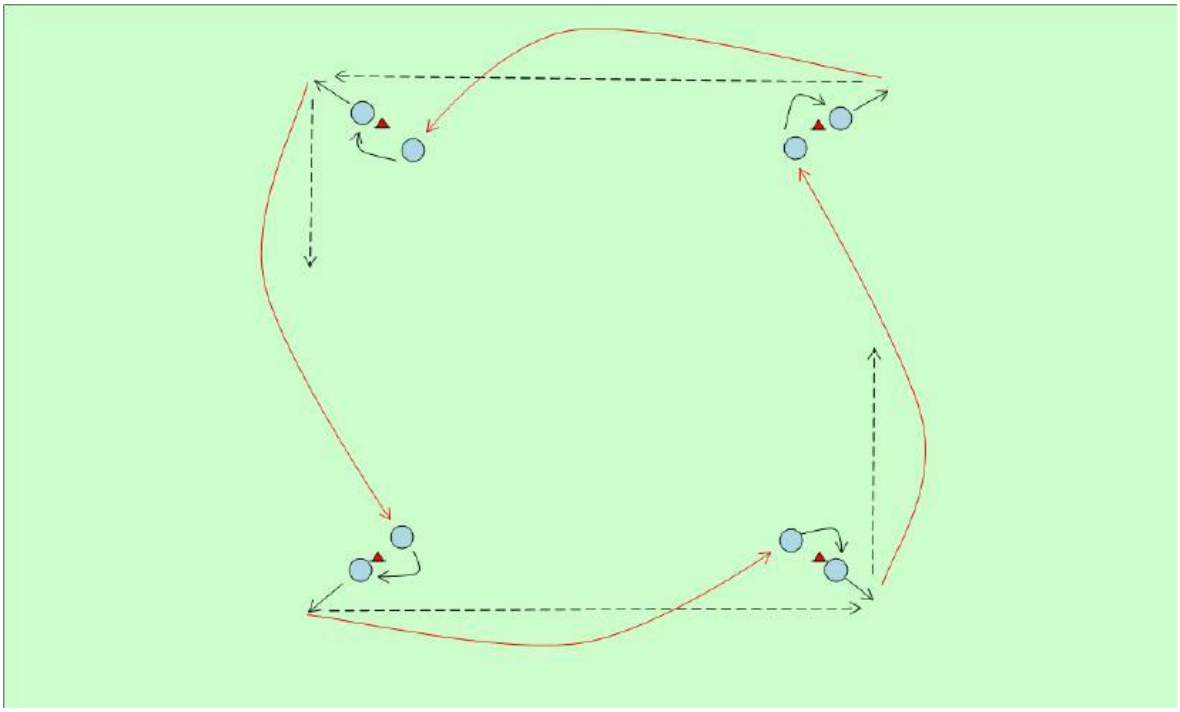
Výběr místa je v kombinační hře velmi důležitý a to z hlediska IHČ i SHČ. V tréninkovém procesu mu věnujeme prostor, především u starších kategorií. Z taktického hlediska učíme hráče žákovských kategorií především udržet si svůj herní prostor, odpoutat a uvolnit se od hráče. U mladších žáků učíme výběr místa především díky různým pozičním hrám a neustálému nabádání hledání si volného místa pro přihrávku. U starších kategorií přidáváme do těchto her více taktických prvků. Hráče učíme při kombinaci vytvářet svým postavením trojúhelníky, pro snadnou přihrávku. Hráče, kteří se nepřímo účastní kombinace, nabádáme k udržení šířky a hloubky hřiště. Zejména z toho důvodu, že si vytváří volné prostory pro přenesení hry do jejich prostoru, náběhu do kolmé průnikové přihrávky, nebo prostoru pro zpětnou přihrávku, ať už do zakončení, nebo pro zklidnění hry a udržení míče pod svoji kontrolou.

9 INVENTÁŘ METODICKO-ORGANIZAČNÍCH FOREM

Fotbalová cvičení vybraná do inventáře metodicko-organizačních forem byla vyzkoušena v praxi na žákovských týmech. Jednotlivá cvičení byla korigována, tak aby v praxi sloužila žákovským celkům a splňovala podmínky pro nácvik a zdokonalení kombinační hry ve fotbale.

9.1 PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 1



Cvičení 1 - přihrávkový čtverec PC

Cíle cvičení:

Nácvik a zdokonalení techniky zpracování míče do pohybu a jeho následná přihrávka na dalšího hráče.

Popis cvičení:

Velikost čtverce se odvíjí od věkové kategorie a úrovně IHČ hráčů absolvující dané cvičení (4x4m – 15x15m). V každém rohu čtverce jsou umístěni dva hráči, ten který nehraje, stojí uvnitř čtverce, tak aby druhému nepřekážel v činnosti. Cvičení zahajuje libovolný hráč přihrávkou míče, provedenou pravou nohou, na spoluhráče po jeho pravé straně.

Průběh cvičení:

Hráč, přijímající přihrávku od spoluhráče uvádějící míč do hry, odskakuje od kuželu směrem dozadu, míč zpracovává do pohybu vnitřním nártem pravé nohy a dalším dotykem přihrává míč na dalšího spoluhráče. Přihrávka, stejně jako zpracování, je prováděna výhradně vnitřním nártem pravé nohy. Po přihrávce se hráči na kuželech vymění. Činnost opakujeme i opačným směrem s využitím výhradně levé nohy.

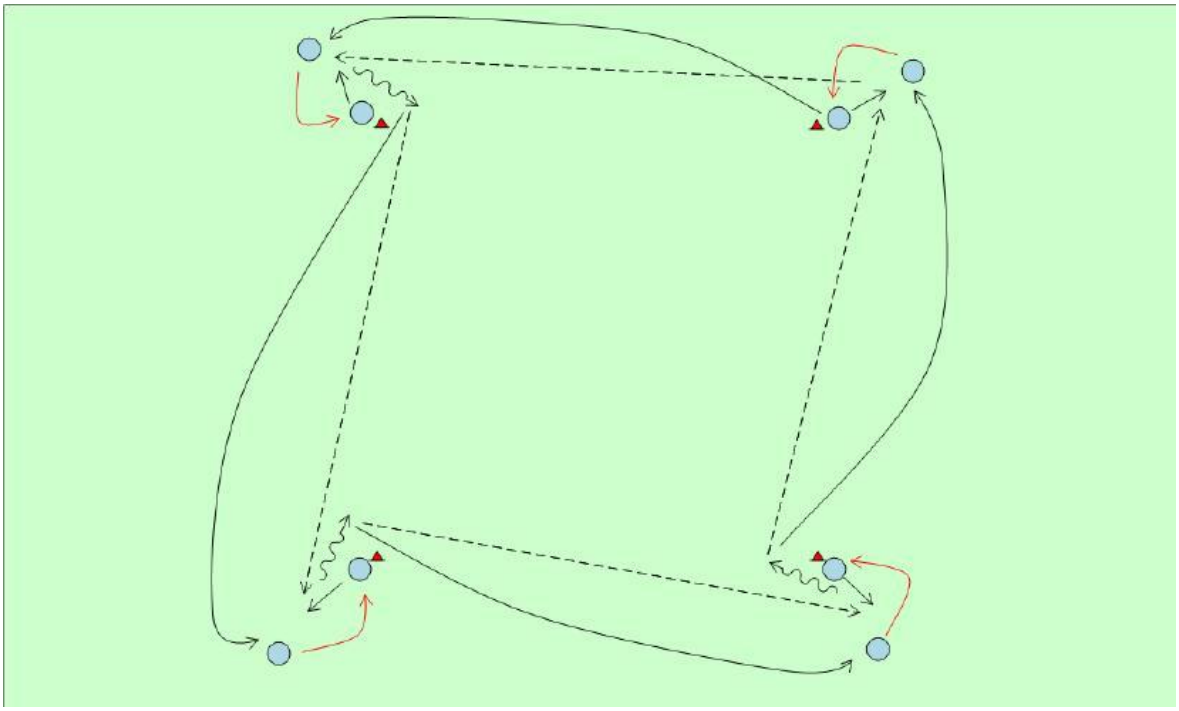
Modifikace cvičení:

Po zvládnutí základního modelu cvičení, přistoupíme ke ztížení. Nejprve posouváním hráčů za přihrávkou o jednu pozici, na kterou míč přihrává. Dalším prvkem je zapojení zpracování míče vnějším nártem, opět do pohybu, pravou i levou nohou. Dalším ztížením obtížnosti je přidání druhého míče na protilehlý roh čtverce. Činnosti ve vztahu k míčům by měli býti synchronní.

Metodické poznámky:

Při cvičení dbáme na správné technické provedení zpracování i následné přihrávky. Lpíme na provedení, které je předem určeno. Učíme hráče včasnému odskočení, tzv. timingu. Dbáme na přesnost a razanci přihrávek. Při cvičení učíme hráče komunikaci, oslovení hráčů mezi sebou.

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 2



Cvičení 2 - přihrávkový čtverec 2 PC

Cíle cvičení:

Nácvik a zdokonalení techniky zpracování míče do pohybu a jeho následná přihrávka na dalšího hráče.

Popis cvičení:

Velikost čtverce se odvíjí od věkové kategorie a úrovně IHČ hráčů absolvující dané cvičení (4x4m – 15x15m). Tento přihrávkový čtverec navazuje na předešlé cvičení. V každém rohu stojí jeden hráč.

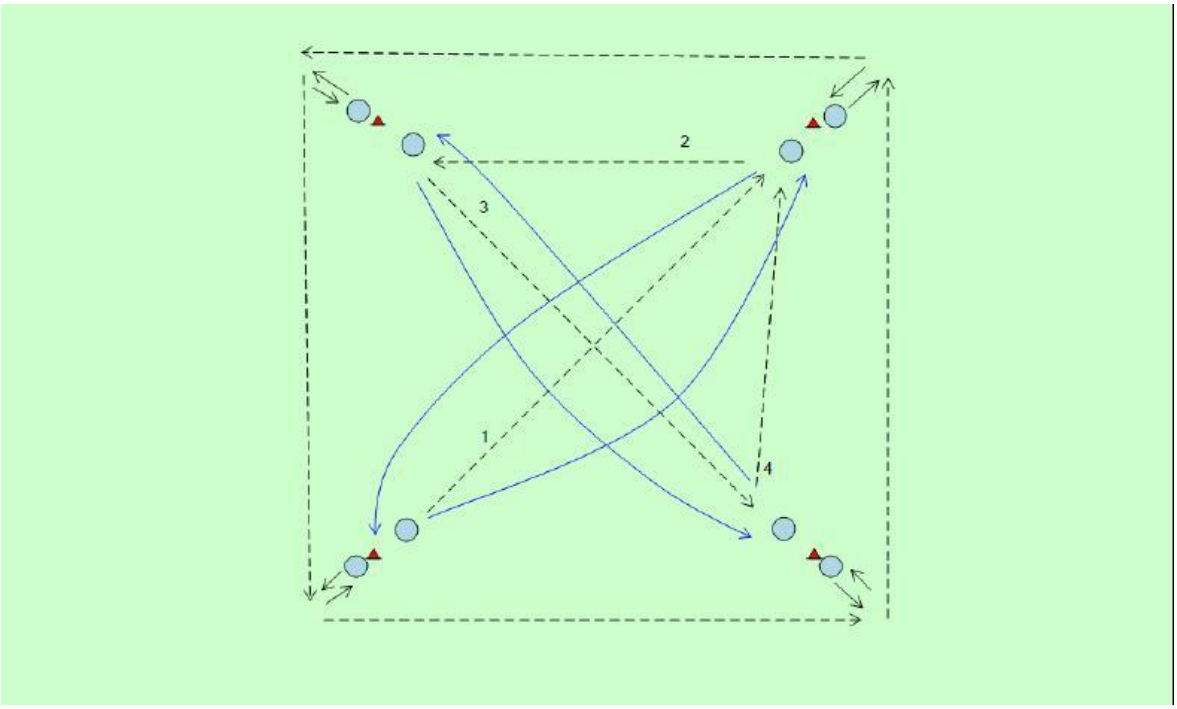
Průběh cvičení:

Libovolný hráč zahajuje cvičení přihrávkou míče, provedenou pravou nohou, na spoluhráče po jeho pravé straně. Hráč přijímající míč odskakuje od kuželu směrem dozadu, míč zpracovává vnitřním nártem pravé nohy do protipohybu a levou nohou přihrává míč na spoluhráče po pravé straně. Stejné jako předešlé cvičení vykonáváme i v opačném gardu.

Modifikace cvičení:

Na dva protilehlé rohy přidáme jednoho dalšího hráče, díky tomu docílíme možnosti posouvání se o jednu pozici. V tomto rozestavení lze uplatnit i cvičení se dvěma míči, kdy cvičení začínají hráči z rohu, kde jsou po dvou.

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 3



Cvičení 3 - přihrávkový čtverec 3 PC

Cíle cvičení:

Nácvik a zdokonalení zpracování míče do pohybu a jeho následná přihrávka ve složitěji navozených podmínkách.

Popis cvičení:

Velikost čtverce odvozujme od věkové kategorie a úrovně zvládnutí IHČ, obdobně jako u předešlých cvičení. Hráči jsou rozestaveni v rozích dvou čtverců. Ve velkém vnějším čtverci a menším vnitřním čtverci.

Průběh cvičení:

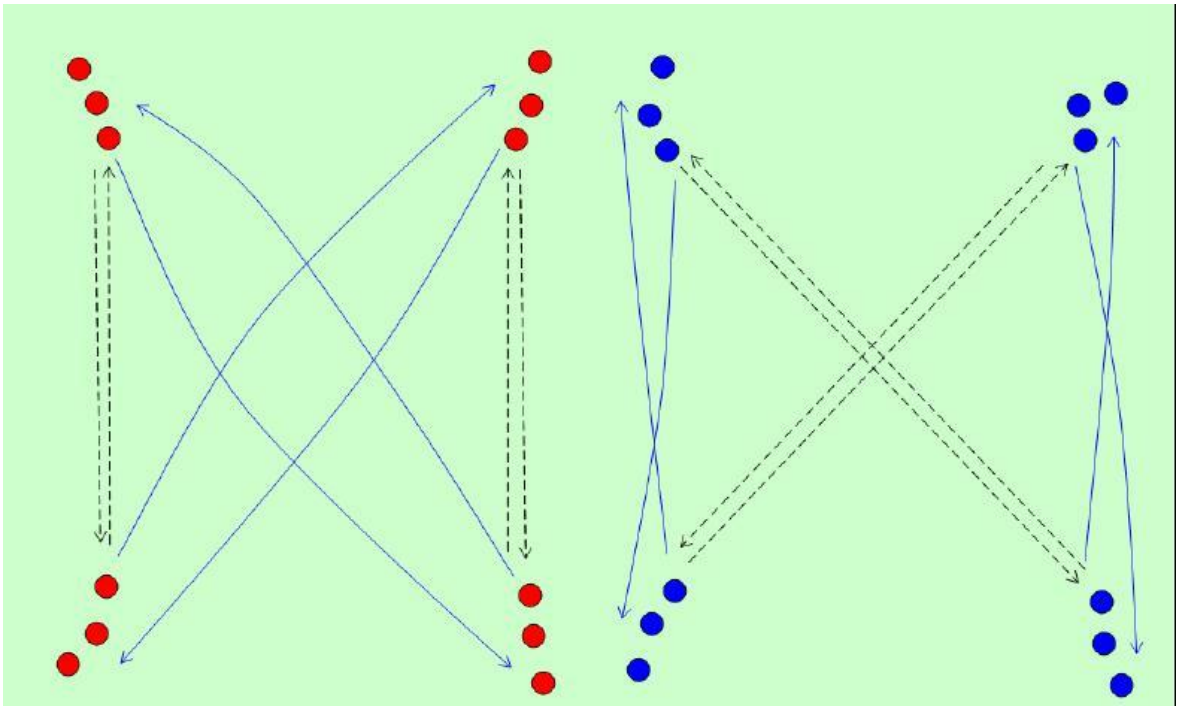
Hráči pracují ve dvou skupinách, viz nákres. Jedna skupina hráčů tvořící vnější čtverec hraje s dvěma míči, hra se zahajuje v protilehlých rozích čtverce a hráči se nepřesouvají. Hráči pracují s timingem odskočení a předem určenou technikou zpracování a následné přihrávky míče na dalšího hráče. Hráči tvořící druhou skupinu uvnitř čtverce si libovolně přihrávají mezi sebou a posouvají se na volné místo. Opět je předem určená technika jak zpracování, tak následné přihrávky. Cvičení absolvujeme v obou směrech a za použití zvládnutých technik zpracování a následné přihrávky.

Metodické poznámky:

U žákovských kategorií preferujeme přihrávání vnitřním nártem nohy.

Během cvičení dbáme na správnost technického provedení, razanci a přesnost přihrávky, komunikaci a oční kontakt mezi přihrávajícími si spoluhráči.

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 4



Cvičení 4 - přihrávkový čtverec 4 PC

Cíle cvičení:

Nácvik a zdokonalení IHČ - přihrávky prvním dotykem.

Popis cvičení:

Velikost čtverce odpovídá věkové kategorii a technické zdatnosti hráčů. V každém rohu čtverce jsou připravení alespoň tři hráči.

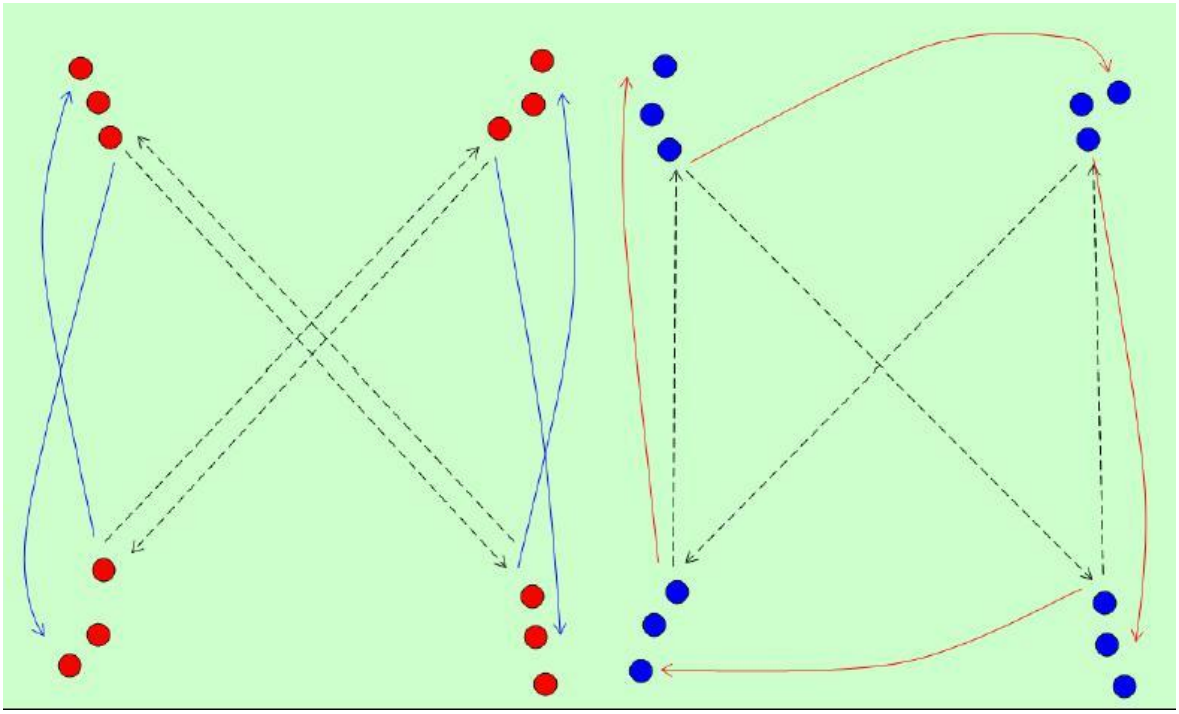
Průběh cvičení:

Cvičení zahajují současně dva libovolní hráči v protilehlých rozích čtverce. Přihrávka směřuje na hráče stojícího naproti a následné přeběhnutí do protilehlého rohu. Hráč vrací přihrávku prvním dotykem vnitřního nártu nohy zpět na protějšího spoluhráče, který je připraven v zástupu. Druhá varianta je v opačném gardu. Přihrávky směřují křížem, hráči přebíhají do protějšího zástupu. Cvičení se hraje s dvěma míči zároveň a pokud možno vždy prvním dotykem. Cvičení provádíme pravou i levou nohou, vždy předem určenou.

Metodické poznámky:

Během celého cvičení dbáme na správné technické provedení přihrávky. Přihrávky směřují pouze po zemi s dostatečnou razancí a přesností. Pokud budou přihrávky nekvalitní, je možné hru zklidnit občasným druhým dotykem míče a zkrácením vzdálenosti přihrávek.

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 5



Cvičení 5 - přihrávkový čtverec 5 PC

Cíle cvičení:

Nácvik a zdokonalení IHČ - přihrávky prvním dotykem. Cvičení vychází ze zvládnutí předešlého cvičení. Jedná se o obdobné cvičení s využitím čtyř míčů.

Popis cvičení:

Velikost čtverce odpovídá věkové kategorii a technické zdatnosti hráčů. V každém rohu čtverce jsou připravení alespoň tři hráči.

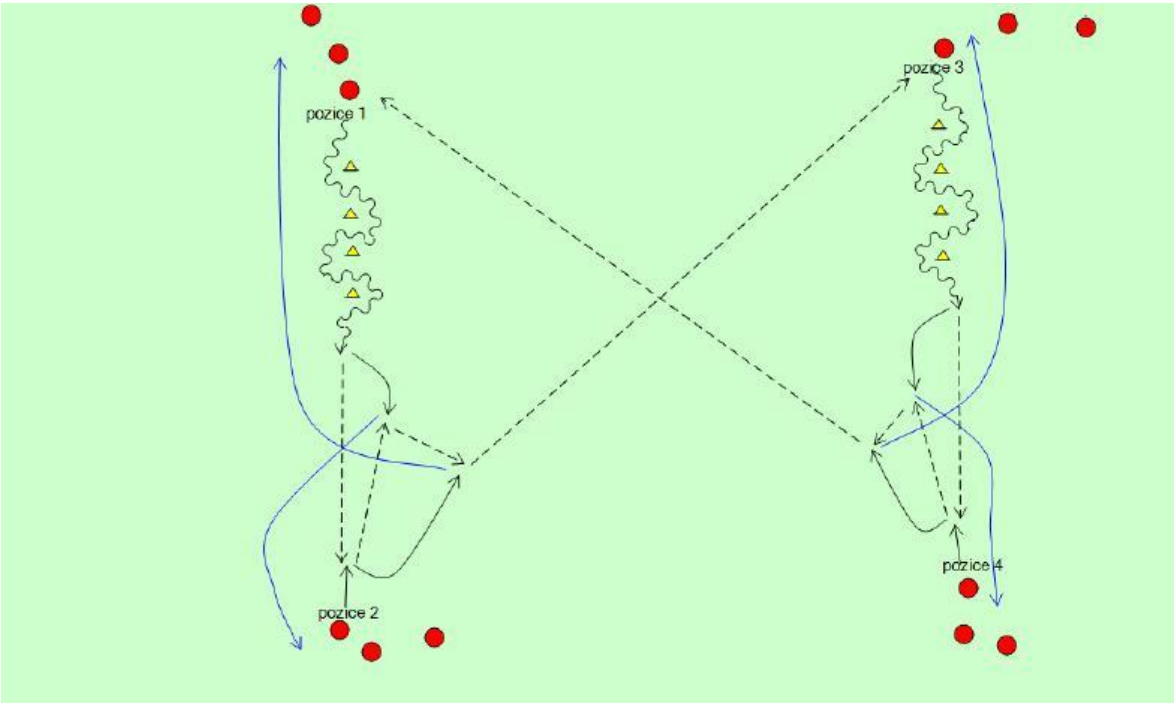
Průběh cvičení:

Cvičení zahajují přihrávkou míče čtyři hráči, každý z nich stojí v jednom rohu čtverce a za nimi jsou připravení v zástupu další hráči. V první variantě směřuje přihrávka křížem na dalšího spoluhráče v zástupu, který vrací přihrávku zpět z prvního doteku, viz nákres a přesouvá se na konec zástupu stojícího naproti. V druhé variantě směřují přihrávky dle nákresu opět na spoluhráče čekajícího v zástupu na přihrávku, po odehrání přihrávky prvním dotykem zpět se přesouvá po směru hodinových ručiček na konec zástupu. Opět absolvujeme cvičení pravou i levou nohou, výhradně za využití vnitřního nártu dané nohy.

Metodické poznámky:

Během celého cvičení opět dbáme na správnost technického provedení přihrávky, správnost přesouvání hráčů po odehrání míče. Opět je důležitým článkem komunikace, která hráčům ulehčuje orientaci. Při prvotním nácviku můžeme raději zvolit přihrávky ze dvou dotyků, pro snadnější nácvik přesunů a plynulosti hry.

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 6



Cvičení 6 - přihrávkový čtverec 6 PC

Cíle cvičení:

Zdokonalení IHČ – přihrávka, vedení míče.

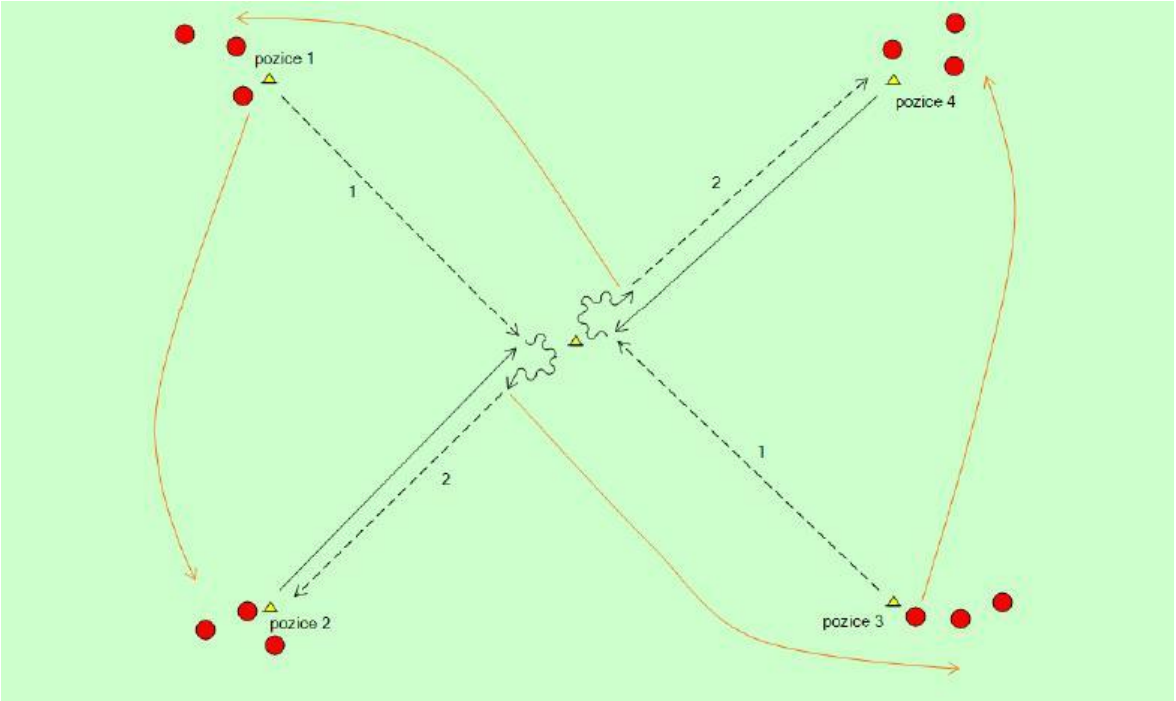
Popis cvičení:

Velikost čtverce odpovídá věkové kategorii a technické zdatnosti hráčů. V každém rohu čtverce jsou připravení alespoň tři hráči. Náročnost a velikost slalomu upravujeme podle věkové kategorie a úrovně IHČ.

Průběh cvičení:

Cvičení zahajují hráči na pozicích 1 a 3 vedením míče ve slalomu, předem určenou technikou. Po absolvování slalomu přihrávají míč na spoluhráče z pozic 2 a 4, kteří jim vracejí míč zpět prvním dotykem. Ti jim míč opět vrací zpět prvním dotykem a hráči z pozic 2 a 4 přenášejí přihrávkou míč do protilehlého rohu, viz nákres. Hráči se posouvají mezi pozicemi 1 a 2, 3 a 4. Celé cvičení je opět prováděno oběma nohama, různými techniky vedení míče ve slalomu (jednodotykovky, dvoudotykovky, pouze jednou nohou, oběma nohama apod.).

PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC 7



Cvičení 7 - přihrávkový čtverec 7 PC

Cíle cvičení:

Zdokonalení IHČ – přihrávka, zpracování a celková orientace v prostoru.

Popis cvičení:

Velikost čtverce odpovídá věkové kategorii a technické zdatnosti hráčů. V každém rohu čtverce jsou připravení alespoň tři hráči. Střed čtverce je vyznačen metou.

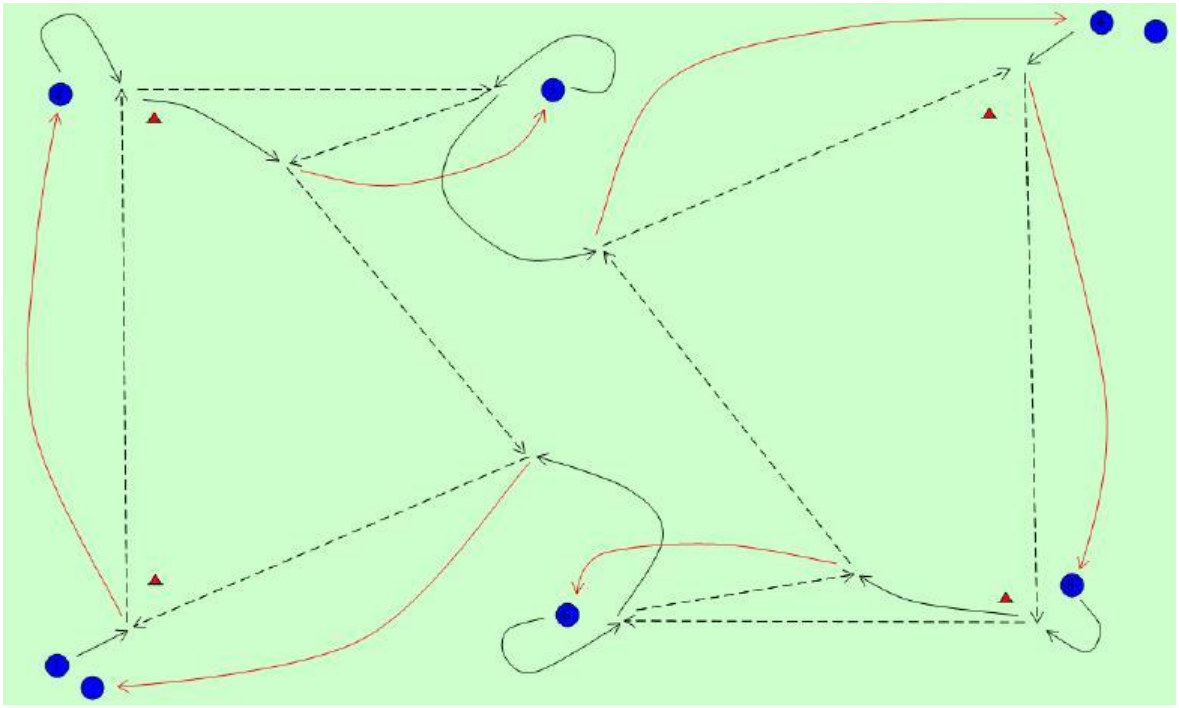
Průběh cvičení:

Cvičení zahajují hráči z pozic 1 a 3 přihrávkou míče do náběhu hráčů z pozic 2 a 4. Ti zpracují míč do otočky a přihrávají míč dalšímu připravenému hráči na pozicích 2 a 4. Cvičení plynule pokračuje přihrávkou do náběhu dalších připravených hráčů z pozic 1 a 3. Hráči se po odehrání míče posouvají vždy o jednu pozici. Cvičení opakujeme v obou směrech za použití pravé i levé nohy. V průběhu cvičení je možné měnit techniku zpracování míče (do otočky, vnitřním a vnějším nártem nohy, stažením míče apod.).

Metodické poznámky:

Během celého cvičení dbáme na plynulost hry, správnou techniku přihrávky a zpracování. Opět lpíme na výhradním přihrávání vnitřního nártu nohy s dostatečnou razancí a přesností adekvátně k dané věkové kategorii a zdatnosti IHČ.

KOMBINACE PŘIHRÁVEK



Cvičení 8 – kombinace přihrávek PC

Cíle cvičení:

Zdokonalení správné techniky zpracování a následné přihrávky a přihrávky prvním dotykem.

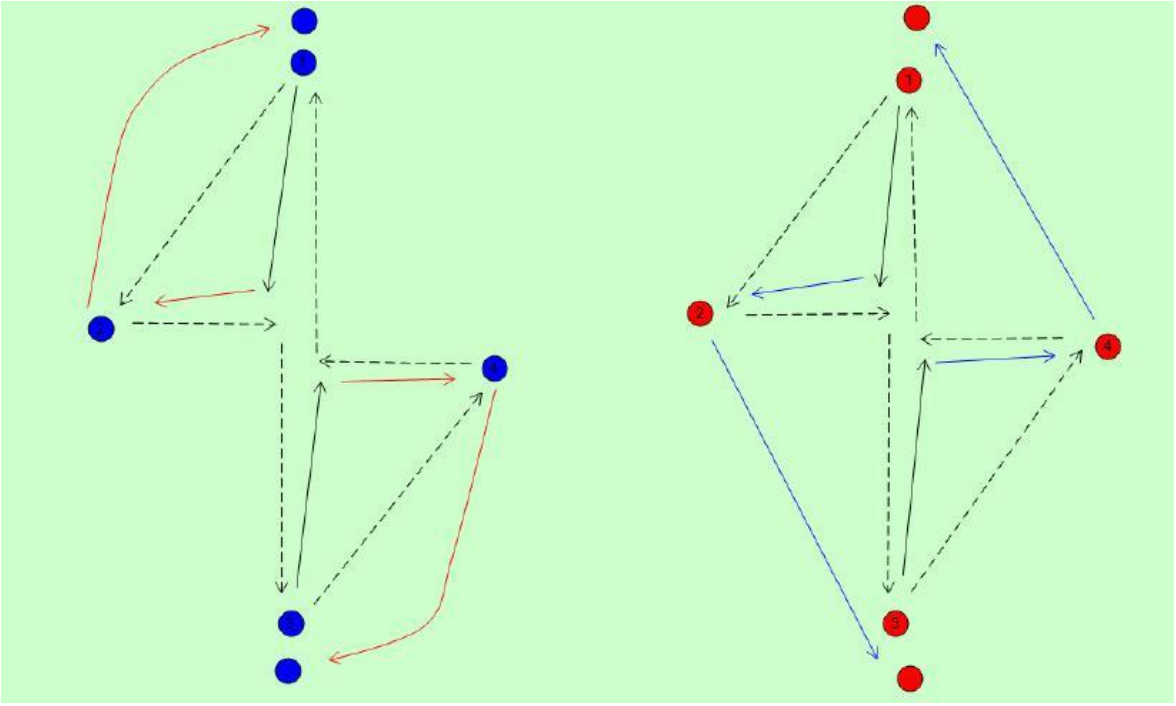
Popis cvičení:

Cvičení má tvar obdélníku, velikost uzpůsobíme věkové kategorii a zdatnosti IHČ. V rohách obdélníku je připraveno šest hráčů, plus další dva ve středu dlouhé strany obdélníku, viz nákres. Cvičení synchronně zahajují hráči 1 a 4.

Průběh cvičení:

Míče uvádí přihrávkou do hry synchronně hráči 1 a 4, a to přihrávkou na hráče 2 a 5, kteří po odskočení s klamavým pohybem zpracují míč do pohybu a přihrávají hráčům 3 a 6. Ti po klamavém náběhu vyrážejí proti míči a prvním dotykem sklepávají míč zpět do náběhu hráčům 2 a 5. Hráči 3 a 6 se otáčejí a dostávají přihrávku od hráčů 2 a 5, s kterými doposud nebyli v kombinaci. Hráči 3 a 6 přihrávají míč prvním, maximálně druhým dotykem hráčům 1 a 4, viz nákres. Ti zpracovávají míč do pohybu a přihrávkou na hráče v pozicích 2 a 5 plynule cyklicky navazují celé cvičení. Cvičení opakujeme i v opačném gardu, hráči se posouvají vždy o jednu pozici okolo čtverce.

PŘIHRÁVKA PO SKLEPNUTÍ



Cvičení 9 - přihrávka po sklepnutí PC

Cíle cvičení:

Zdokonalení IHČ – přihrávka.

Popis cvičení:

Velikost kosočtverce odvozujeme od věkové kategorie a zdatnosti IHČ. Na vrcholech kosočtverce jsou připraveni dva hráči, po stranách vždy jeden.

Průběh cvičení:

Hráč z pozice 1 začíná přihrávkou míče na spoluhráče na pozici 2, ten míč sklepává hráči z pozice 1 do náběhu, z kterého míč přihrává na hráče na pozici 3. Hráč z pozice 3 plynule navazuje přihrávkou na hráče na pozici 4 a celé cvičení se opakuje. V první variantě si pozici mění hráči pouze mezi pozicemi 1 a 2, 3 a 4, v druhé variantě se posouvají vždy o jednu pozici dokola. Cvičení opakujeme i v opačném gardu, kdy první přihrávka hráče z pozice 1 jde po jeho levé straně (v nákresu je uvedena jen po pravé straně).

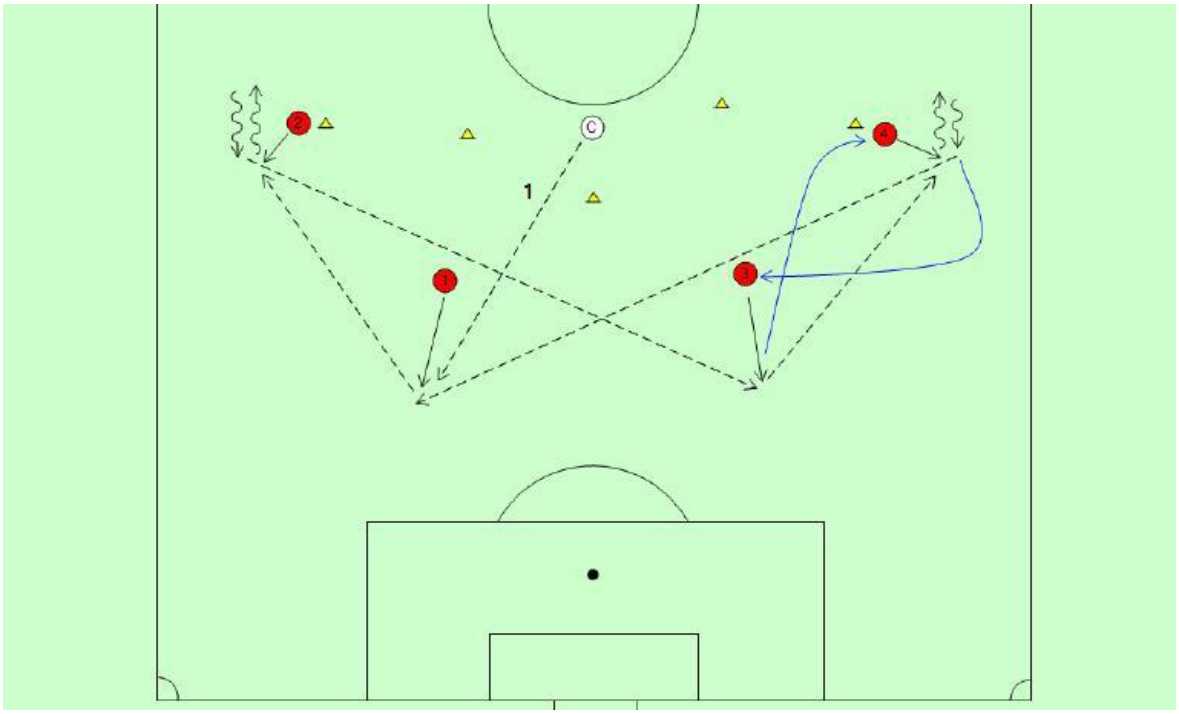
Modifikace cvičení:

Po zvládnutí mechanismu cvičení přidáváme do hry druhý míč, cvičení se začíná na obou vrcholech současně a plyne synchronně. Celé cvičení je možné hrát pouze na přihrávky z prvního dotyku.

Metodické poznámky:

Cvičení nejprve hrajeme na dva dotyky a lpíme na využití obou nohou a vždy ve správném pořadí, po zvládnutí tohoto modelu se přikláníme ke hře jedním dotykem. Při přihrávce z pravé strany, zpracováváme míč levou nohou a následuje přihrávka pravou nohou. Opět využíváme pouze vnitřního nártu dané nohy.

PŘENÁŠENÍ HRY



Cvičení 10 - přenášení hry PC

Cíle cvičení:

Rozvoj přihrávky, zpracování a krytí míče, přenášení hry.

Popis cvičení:

Hráči jsou rozestaveni v prostoru, viz nákres. Mety u hráčů 2 a 4 vyznačují soupeře. Hráči 1 a 3 působí ve cvičení v roli stoperů (středních záložníků), kteří odskakují směrem k vlastní bráně a vracejí míč zpět do hry.

Průběh cvičení:

Trenér zahajuje cvičení přihrávkou míče na hráče na pozici 1, ten odskakuje směrem dozadu, přebírá míč v otevřeném postavení a přihrává míč na hráče na pozici 2. Tento hráč odskakuje od pomyslného soupeře a přebírá míč v otevřeném postavení směrem dopředu k soupeřově brance. Míč krátce vede vpřed vzdálenou nohou od soupeře, poté jej zasekává vnějším nártem, pokryje míč a po krátkém vedení, opět vzdálenější nohou od soupeře, jej přihrává hráči na pozici 3. Ten odskakuje směrem dozadu od soupeřů, přijímá míč v otevřeném postavení směrem dopředu k soupeřově brance a přenáší hru na hráče na pozici 4. Ten opakuje činnost stejným způsobem jako hráč na pozici 2 a následně přihrává míč na hráče na pozici 1. Celé cvičení se cyklicky opakuje. Po odehrání míče

dochází k posunům hráčů. Hráč z pozice 1 přebírá pozici hráče 2, který po odehrání zaujímá pozici 1. Stejným způsobem se mění hráči na pozicích 3 a 4. Po určitém časovém intervalu vyměníme hráče mezi pozicemi.

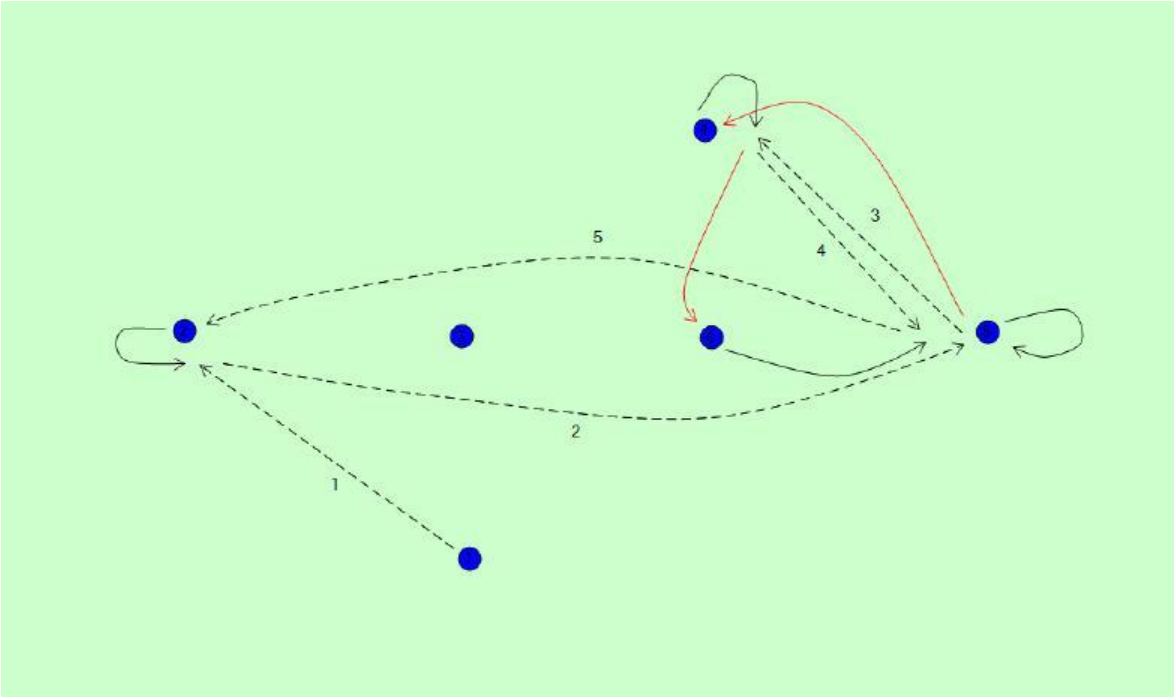
Modifikace cvičení:

Mety imitující soupeře h hráčů z pozic 2 a 4 vyměníme za skutečné soupeře, ti budou mít za úkol, po převzetí míče hráčů 2 a 4, na ně zlehka dotírat. Pouze na kontakt, nebrání se na 100%. Útočící hráči jsou tak více nuceni do správného vedení a krytí míče.

Metodické poznámky:

Během celého cvičení dbáme na správné technické provedení přihrávky a zpracování. Důrazně vytýkáme chyby při zpracování a vedení míče opačnou nohou, než vyžaduje jejich postavení. V první variantě cvičení lpíme na zdůraznění krytí míče, v druhé variantě korigujeme i bránící hráče, cvičení je zaměřeno na útočící hráče (obránci nepracují na 100%, neodebírají útočníkům míč, pouze jej dorazí na kontakt těla).

PŘIHRÁVKA VZDUCHEM



Cvičení 11 - dlouhá přihrávka PC

Cíle cvičení:

Zdokonalení IHČ – přihrávka na krátkou vzdálenost a přihrávka na střední (dlouhou) vzdálenost vzduchem.

Popis cvičení:

Hráči jsou rozestaveni dle nákresu. Vzdálenosti mezi hráči určujeme dle věkové kategorie (rozdílnost ve velikosti hřiště) a úrovní zvládnutí techniky IHČ.

Průběh cvičení:

Cvičení zahajuje hráč 1 přihrávkou míče na hráče 2, který přihrává vzduchem na hráče 5., ten přihrává na hráče 4 a přesouvá se na jeho pozici. Během této 3. Přihrávky odskakuje hráč 6 na pozici hráče 5 a dostává přihrávku od hráče 4. Hráč 6 zahrává dlouhou přihrávku na hráče 2. Během dlouhé přihrávky se přemisťuje hráč 4 na původní pozici hráče 6, viz nákres. Celé cvičení plynule navazuje z druhé strany, kdy přihrávají a mění si pozici hráči 1,2 a 3. Cvičení absolvujeme pravou i levou nohou.

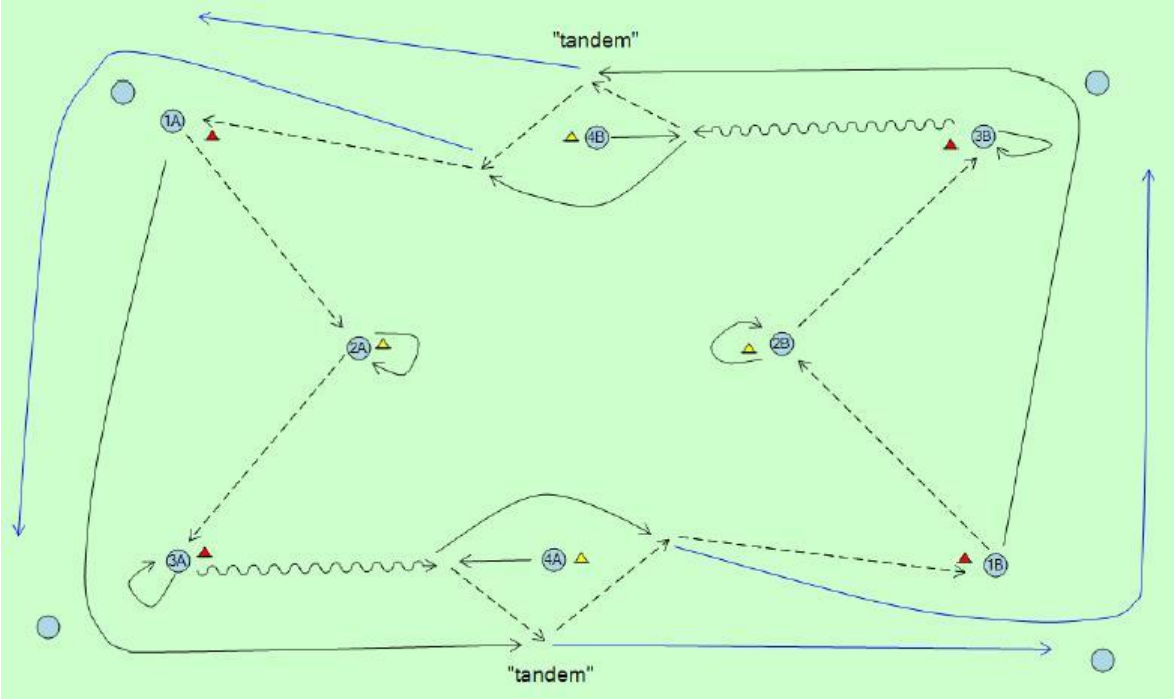
Metodické poznámky:

Celé cvičení by mělo probíhat na dva dotyky (zpracování, přihrávka). Krátké přihrávky a zpracování míče provádíme výhradně vnitřním nártem dané nohy. Dlouhou přihrávku

provádíme přímým nártem. Dbáme na správnou techniku jak krátké, tak především dlouhé přihrávky. Pro ztížení cvičení můžeme hrát krátké přihrávky z prvního dotyku, po zvládnutí je možné hrát tímto způsobem i celé cvičení.

9.2 HERNÍ CVIČENÍ

TANDEM



Cvičení 12 – tandem HC

Cíle cvičení:

Nácvik a zdokonalení SHČ – tandemová situace a IHČ – přihrávka.

Popis cvičení:

Velikost obdélníku volíme v závislosti na věkové kategorii, úrovni IHČ. Uvnitř obdélníku jsou metami vyznačeny místa pro narážeče. Uprostřed dlouhé strany obdélníku jsou vyznačeny místa pro bránící hráče.

Průběh cvičení:

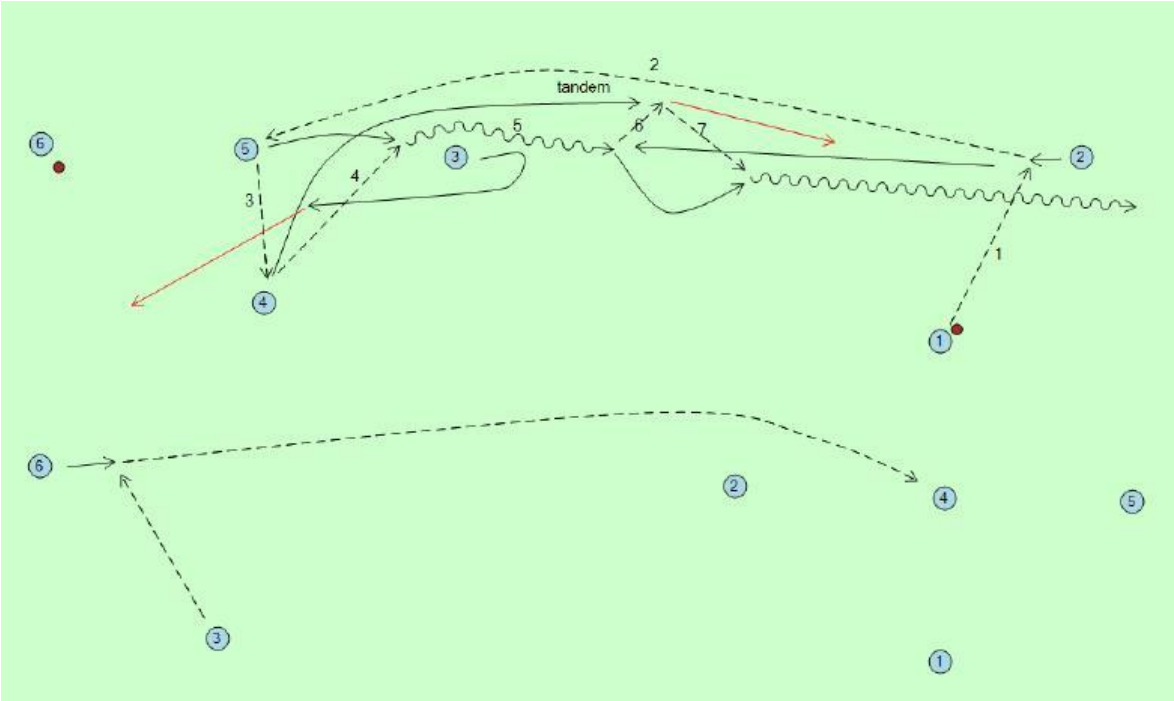
Cvičení zahajují uvedením míče do hry současně hráči 1A a 1B přihrávkou na příslušného hráče 2A, 2B, ten provádí klamavý pohyb a následně přihrává na hráče 3A, 3B. Hráč 3A, 3B si zpracovává míč do pohybu a následně jej vede směrem ke hráči 4A, 4B. Hráči 1A, 1B po uvedení míče do hry obíhají pozici hráčů z pozice 3 a vytvářejí s nimi tandemovou situaci. Hráč 4A, 4B vystupuje proti tandemové situaci, hráč 1A, 3A a 1B, 3B sehrají tandemovou situaci a přihrávají míč do úvodních pozic, viz nákres.

Hráči na pozicích 1 a 3 se posouvají po odehrání činnosti dle nákresu, na těchto pozicích jsou připraveni další dva až tři hráči pro plynulé navázání cvičení. Hráči z pozic 2 a 4 se neposouvají, tito hráči jsou vyměnění v přerušené hře. Celé cvičení se opakuje i v opačném gardu.

Metodické poznámky:

Během celého cvičení dbáme na správnou techniku provedení jak přihrávek, tak vedení míče. Hráč v náběhu musí slovem tandem dát vědět spoluhráči, který mu následně přihrává. Další možností je tandemovou situace řešit pouze naznačením přihrávky do náběhu a následnou kličkou obejít bránícího hráče.

TANDEM 2



Cvičení 13 - tandem 2 HC

Cíle cvičení:

Zdokonalit IHČ – přihrávka na střední vzdálenost vzduchem, krátká kombinace a tandemová situace.

Popis cvičení:

Viz nákres.

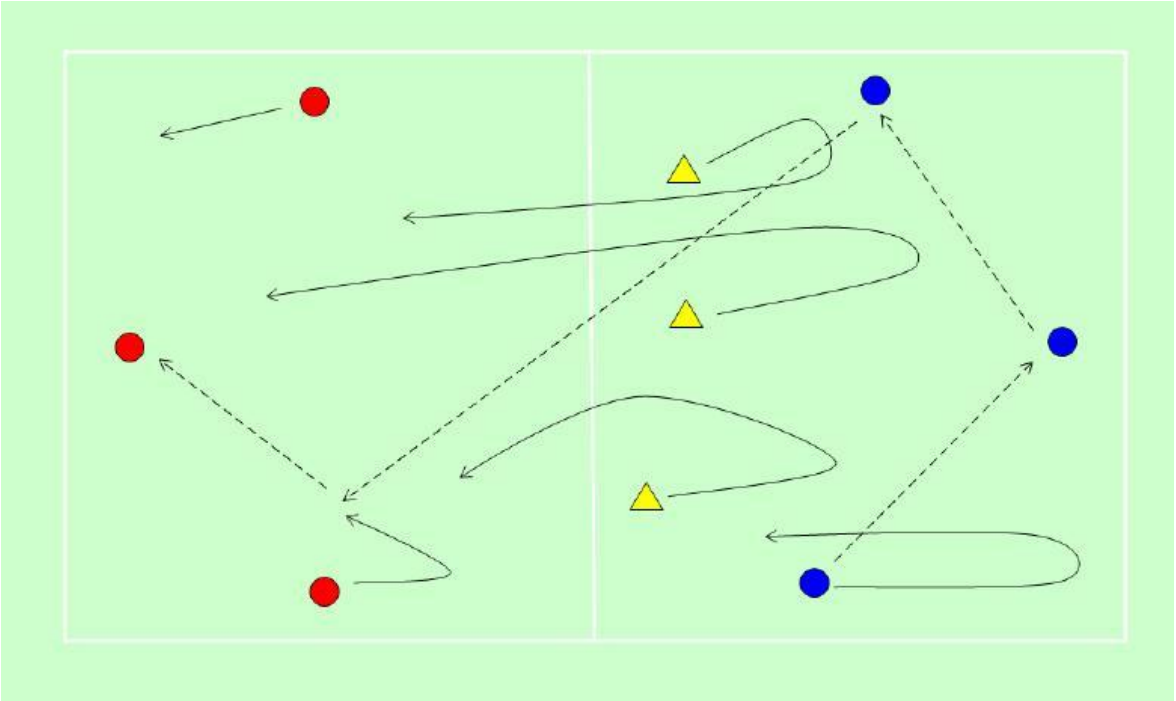
Průběh cvičení:

Cvičení zahajuje hráč 1 přihrávkou míče na hráče 2, ten přihrává vzduchem na hráče 5, který sklepává míč na hráče 4. Současně proti nim vystupuje hráč 3. Hráč 4 přihrává míč zpět hráči 5 a nabíhá mu do tandemové situace. Hráč 5 navádí míč proti hráči 2, který proti nim vystupuje, a následně si naráží okolo něj míč s hráčem 4 v tandemové situaci. Po zaujetí nových pozic se celá hra opakuje z druhé strany s připraveným míčem, viz nákres.

Metodické poznámky:

V průběhu celého cvičení dbáme na správné technické provedení krátkých i dlouhých přihrávek, komunikaci hráčů mezi sebou a správnosti náběhů a posunů. Krátké přihrávky a zpracování míče provádíme výhradně vnitřním nártem dané nohy, pro dlouhou přihrávku volíme přímý nárt jednotlivé nohy. Cvičení provádíme pravou i levou nohou.

BAGO



Cvičení 14 - bago HC

Cíle cvičení:

Zdokonalení SHČ – držení míče, kombinace, IHČ – přihrávka, zpracování míče, pohyb hráče bez míče.

Popis cvičení:

Hřiště je obdélníkového tvaru, rozdělené na dvě stejné poloviny (velikost hřiště upravujeme dle počtu hráčů, věkové kategorii a nároků na ČPT). Hru hrají tři týmy, barevně odlišeny (libovolný stejný počet hráčů, zpočátku ideální hrát po trojicích).

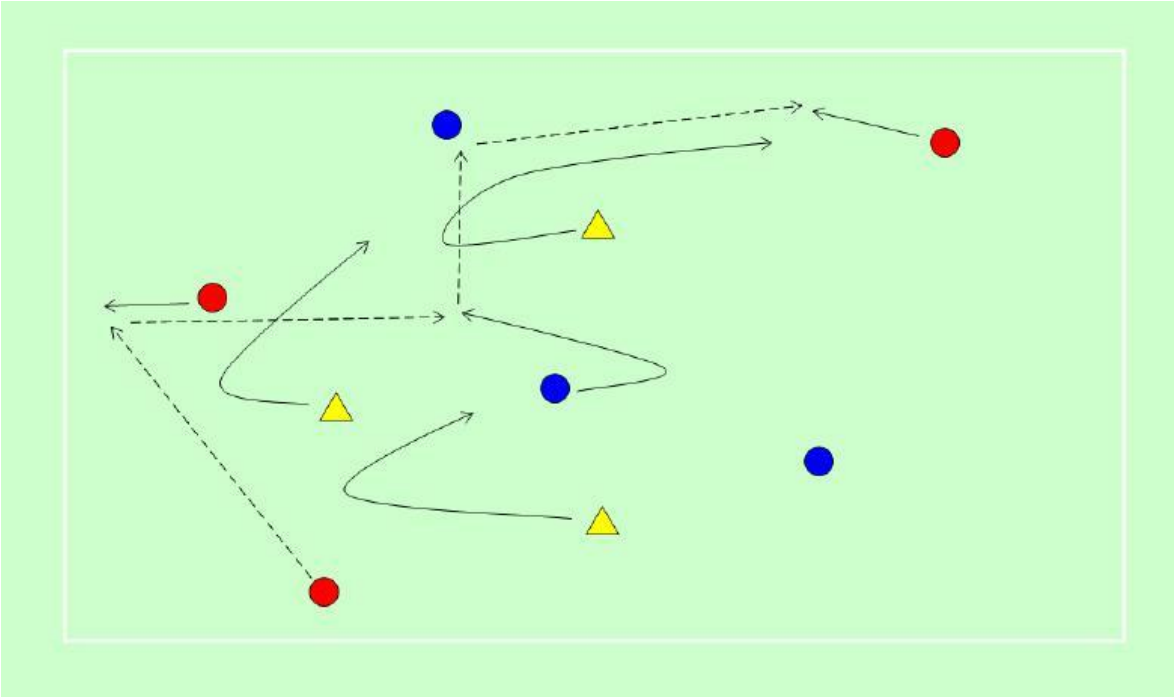
Průběh cvičení:

Dvě trojice si mezi sebou snaží kontrolovaně přihrávat míč, povoleno i obcházení soupeře, přičemž útočné trojice hrají pouze na své polovině hřiště. Zbylá bránící trojice se snaží konstruktivně získat míč, z čehož vyplývá, že míč musí mít pod svoji kontrolou. Po zisku míče se stává útočícím týmem, zaujímá polovinu hřiště týmu, kterému byl odebrán míč a plynule pokračuje ve hře. K výměně rolí dochází i v případě, že jeden z útočících týmů udělá chybu, neudrží míč ve vymezeném hřišti, zakopne míč mimo hřiště a podobně.

Metodické poznámky:

Během celé hry dbáme na správné provedení všech činností jednotlivců i skupiny. Hlídáme zatížení bránícího týmu, tak abychom je nepřetěžovali, a sledujeme dodržování předem určených pravidel. Do hry lze vkládat další omezení a pravidla, například omezení počtu dotyků, zákaz kličkování a podobně. Celé cvičení lze absolvovat v libovolném počtu hráčů, dle počtu hráčů přizpůsobujeme hrací plochu.

BAGO 2



Cvičení 15 - bago 2 HC

Cíle cvičení:

Zdokonalení SHČ – držení míče, kombinace, IHČ – přihrávka, zpracování míče, pohyb hráče bez míče.

Popis cvičení:

Hřiště může být obdélníkového nebo čtvercového tvaru, velikost záleží na počtu hráčů, věkové kategorii a nároků na ČPT. Hru hrají tři barevně odlišené týmy, dva útočící a jeden bránící tým.

Popis cvičení:

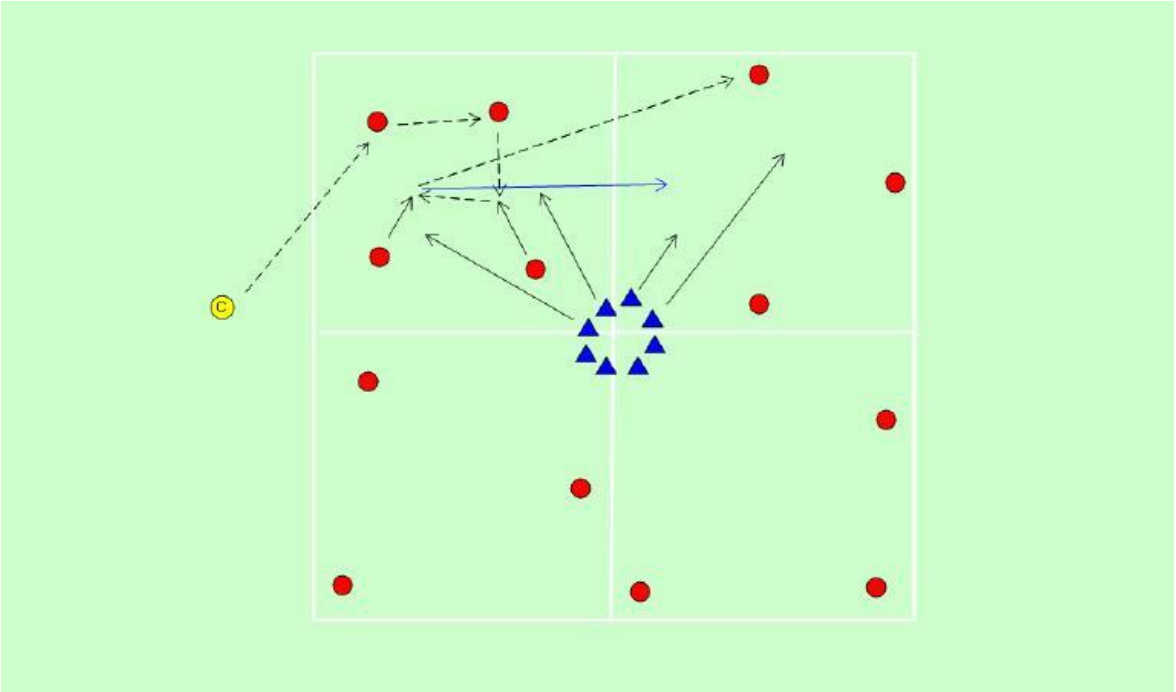
Útočící týmy se snaží mezi sebou kontrolovaně přihrávat míč, mohou i kličkovat a pohybovat se libovolně po celém hřišti, tak aby bylo co nejjednodušší kombinovat mezi sebou přihrávky. Bránící tým se snaží konstruktivně získat míč, po zisku míče si mění role s chybujícím týmem a plynule pokračují ve hře. K výměně rolí dochází i v případě, že jeden z útočících týmů udělá chybu.

Metodické poznámky

Při hře sledujeme správnost technického provedení IHČ a SHČ, lpíme na přihrávkách provedených pouze vnitřním nártem příslušné nohy. Pobízíme hráče do pohybu bez míče,

aby vytvářeli prostor pro možné přihrávky. Sledujeme dodržování pravidel a zatíženosti bránícího mužstva. Do hry můžeme vkládat další omezující pravidla, pro ztížení náročnosti na IHČ. Hru je možné aplikovat v libovolném počtu hráčů, pro snadné zažití hry je praktické začít v týmech po dvou hráčích a postupně přidávat další hráče do týmu.

ČTYŘI ČTVERCE



Cvičení 16 - čtyři čtverce HC

Cíle cvičení:

Zdokonalení SHČ - kombinace ve vymezeném prostoru a následné přenesení hry průnikovou přihrávkou.

Popis cvičení:

Herní prostor tvoří čtyři čtverce o rozměrech 16x16m. Tento prostor lze dál upravovat s ohledem na úroveň IHČ a SHČ a nároku na ČPT. Dále jej můžeme upravovat při snížení nebo zvýšení počtu hráčů v jednom čtverci.

Průběh cvičení:

Útočící hráči jsou připraveni ve čtvercích po 3, ve čtverci kde bude hra začínat, jsou připravení 4 hráči. Uprostřed je připraveno 8 bránících hráčů, pro každý čtverec 2 obránci. Cvičení začíná trenér přihrávkou míče do úvodního čtverce, současně s přihrávkou vbíhají 2 určení obránci do daného čtverce a snaží se získat míč. Útočící hráči mají za úkol přenést do sousedícího čtverce po provedení předem určeného počtu přihrávek (minimálně 4, optimálně 6 přihrávek). Hráč, který přenesl míč, přebíhá do daného čtverce a pokračuje ve hře, současně s přihrávkou vbíhají do čtverce určení bránící hráči. Hra plynule pokračuje dál. Pokud míč získají obránci, tak se jej co nejrychleji snaží dostat do

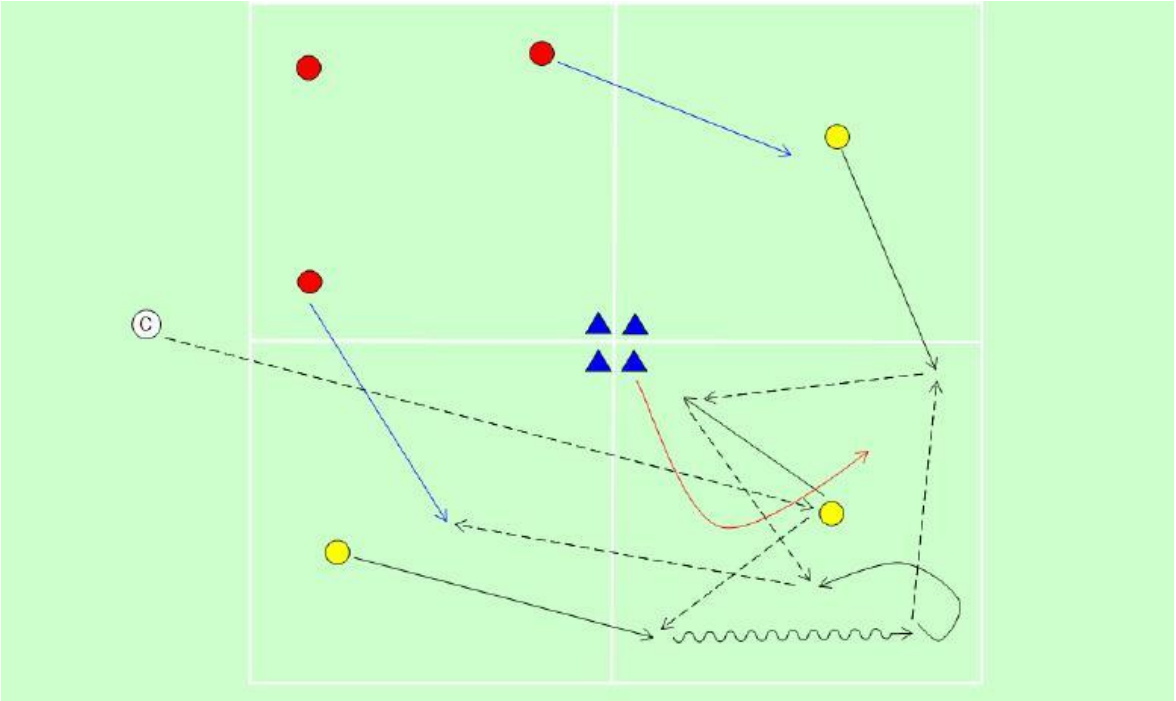
sousedícího čtverce na útočícího hráče, současně s přihrávkou přebíhá libovolný útočící hráč, hra po vběhnutí určených bránících hráčů plynule pokračuje.

V případě, že míč opustí vymezený herní prostor, hru opět zahajuje trenér, který celou hru řídí.

Modifikace cvičení:

Další možností této hry je změna rozestavení bránících hráčů. Rozležení útočných hráčů zůstává stejné, přičemž bránící hráči jsou rozestaveni následovně. Čtyři bránící hráči jsou připraveni uprostřed hřiště pro vběhnutí do předem určených čtverců. Zbylí čtyři obránci jsou již připraveni ve čtvercích. Zde se mohou libovolně pohybovat a ztěžovat útočícím hráčům přenesení hry do jejich čtverce.

ČTYŘI ČTVERCE 2



Cvičení 17 - čtyři čtverce 2 HC

Cíle cvičení:

Zdokonalení SHČ – kombinace a kontrola míče v prostoru, přenesení míče průnikovou přihrávkou do volného prostoru a následný pohyb do volného prostoru.

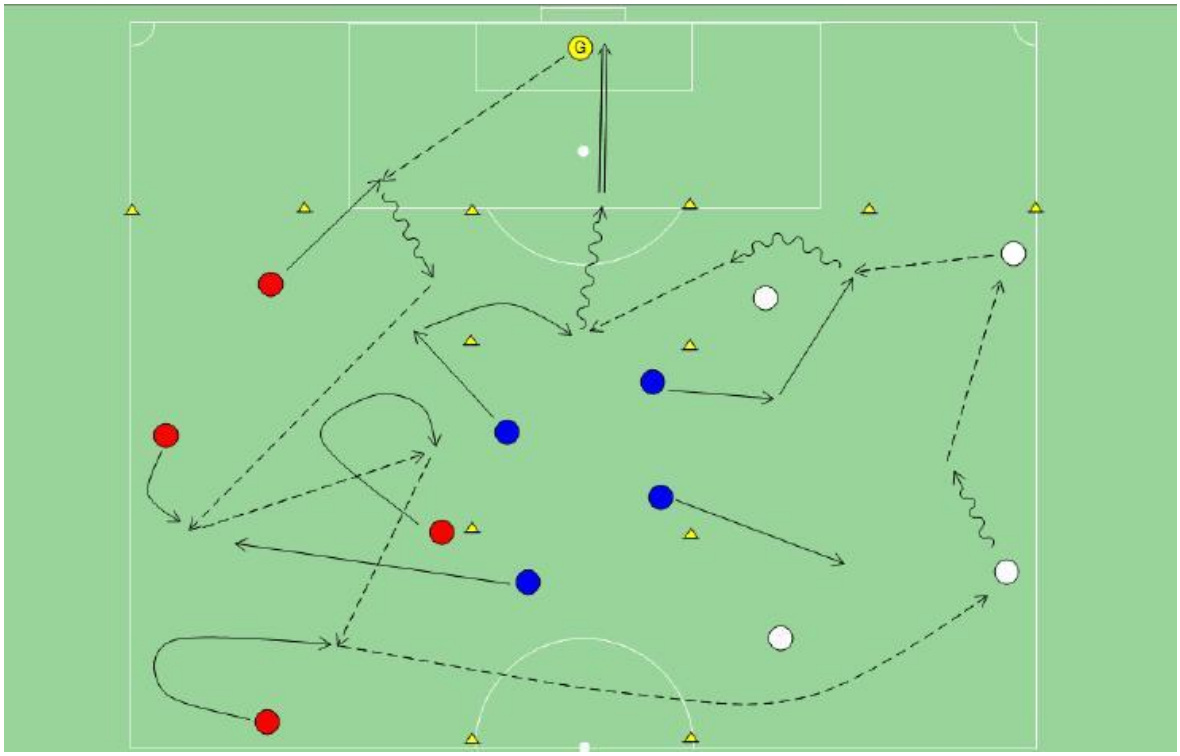
Popis cvičení:

Herní prostor tvoří čtyři čtverce o rozměrech 16x16m. Tento prostor lze dál upravovat s ohledem na úroveň IHČ a SHČ a nároku na ČPT. Ve čtverci je připraveno 6 útočících hráčů a 4 obránci, viz nákres.

Průběh cvičení:

Míč uvádí přihrávkou do hry trenér na jednoho z volných hráčů (v nákresu žlutí), po této přihrávce vbíhá do čtverce, kam trenér směřoval přihrávku, jeden obránce a dva útočníci z volných prostorů. Útočící hráči sehrají kombinaci 4 – 6 přihrávek a přenášejí průnikovou přihrávkou hru do volného prostoru (čtverce), kam mezitím naběhli zbylí útočící hráči (v nákresu červení), kteří se zatím neúčastnili hry. Okamžitě po přihrávce vbíhá do daného čtverce bránící hráč a zbylí dva volní útočníci a kombinace se opakuje. Zbylí útočníci (žlutí) se opět rozmístí do volných prostorů a hra se cyklicky opakuje. Po určitém časovém intervalu vyměníme bránící a útočící hráče.

PŘENÁŠENÍ HRY



Cvičení 18- přenášení hry HC

Cíle cvičení:

Rozvoj SHČ – kombinace v krajních prostorech, IHČ – dlouhá přihrávka vzduchem.

Popis cvičení:

Cvičení se odehrává na polovině velkého hřiště (bez pokutového území), je rozděleno na 3 části, viz nákres. Hráči jsou rozděleni do tří barevně odlišených týmů, dva útočící a jeden bránící. Útočící hráči jsou rozestaveni v krajních prostorech, bránící uprostřed, viz nákres. Brankář je připraven v brance a zahajuje cvičení přihrávkou míče na útočícího hráče.

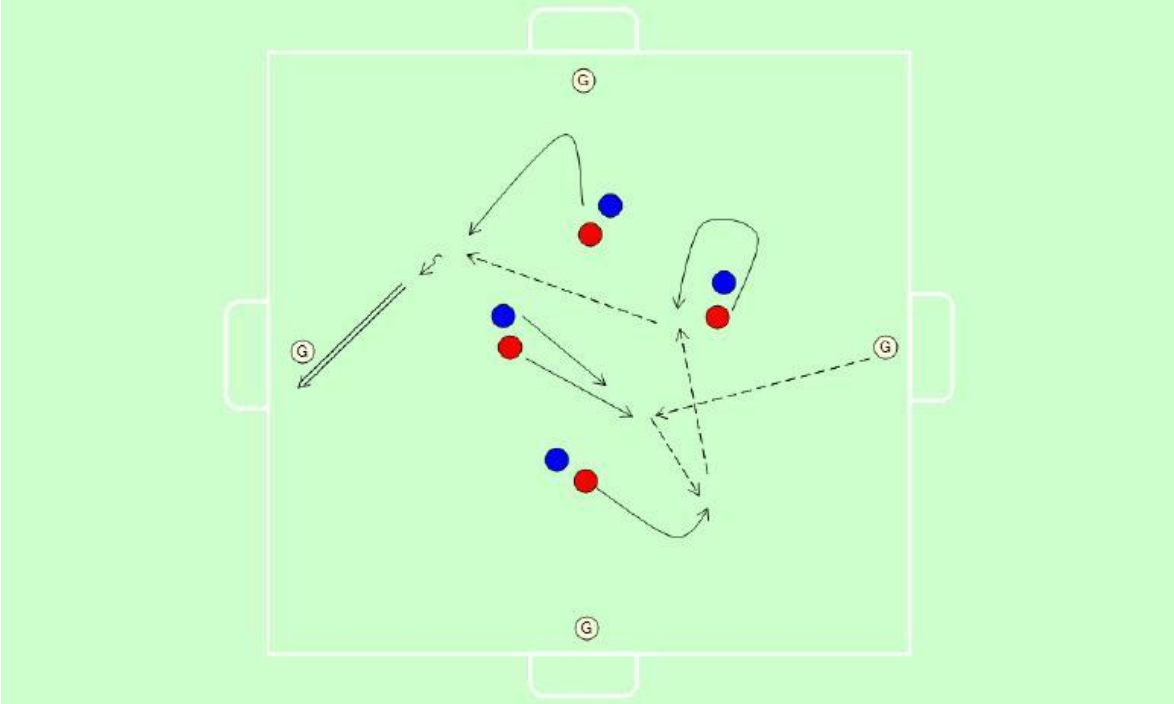
Průběh cvičení:

Útočící hráč z jednoho krajního prostoru si vbíhá pro přihrávku od brankáře do pokutového území, v otevřeném postavení směrem do hry přijímá míč a následnou přihrávkou zahajuje kombinaci se spoluhráči v daném prostoru. Společně s rozehrávkou brankáře vbíhají dva bránící hráči do krajního prostoru, kde se snaží odebrat míč útočícím hráčům. Útočící hráči se snaží míč kombinací připravit situaci, tak aby bylo co nejjednodušeji možné vzduchem přenést míč do druhého krajního prostoru. Kam opět vbíhají dva připravení bránící hráči a snaží se získat od útočících hráčů míč. Pokud míč

získají bránící hráči, přihrávají míč do středního pásma (pokud jej nezískali ve středním pásmu vlivem špatného přenesení hry), kde jeden ze zbylých obránců následně zakončuje míč střelbou z hranice pokutového území. Po střelbě hru začíná opět brankář přihrávkou na útočícího hráče.

9.3 PRŮPRAVNÁ HRA

HRA NA ČTYŘI BRANKY



Cvičení 19 - na čtyři branky PH

Cíle hry:

Zlepšení IHČ – obcházení soupeře, výběr místa, střelba, přihrávka, SHČ – kombinace.

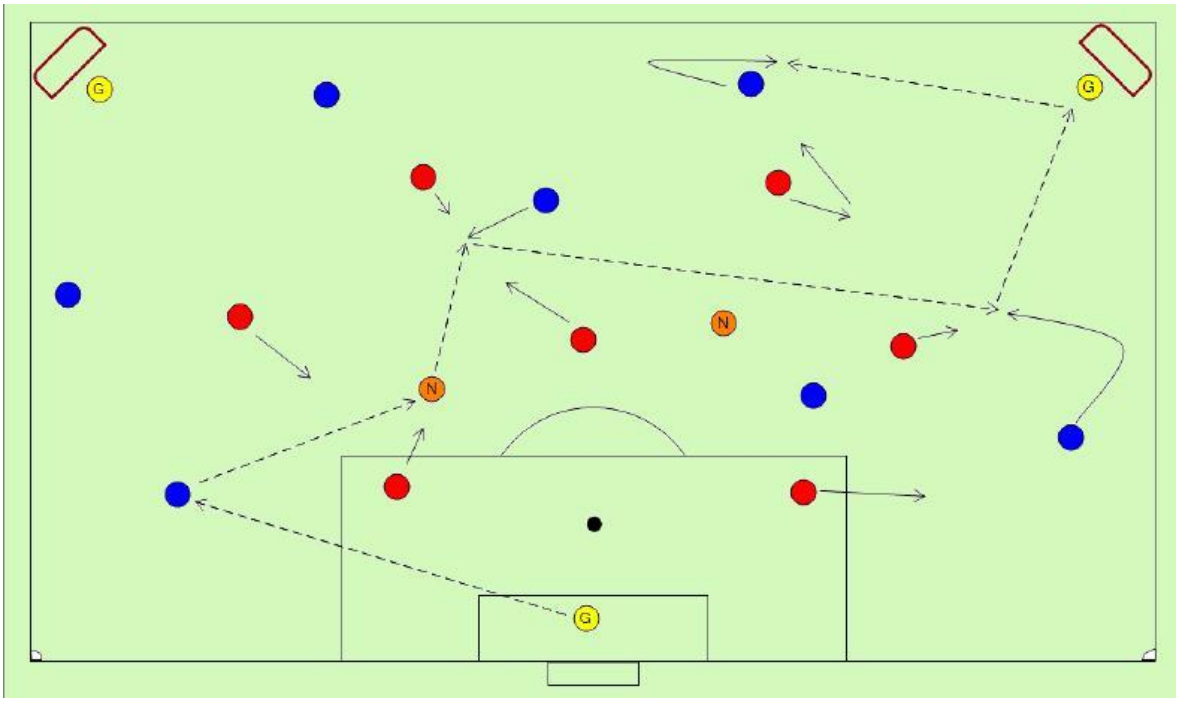
Popis hry:

Hřiště je velikostně uzpůsobené věkové kategorii, herní prostor má tvar čtverce. Hraje se 4:4 na čtyři branky.

Průběh hry:

Hráči mají za úkol rychlou kombinací či soubojem 1:1 se co nejrychleji dostat do zakončení na branku. Hru zahajuje brankář rozehrou na libovolného hráče jednoho týmu, tento hráč nesmí ihned zakončovat střelbou, zároveň tento hráč není do převzetí míče napadán. Po sehrání souboje 1:1 či kombinace se spoluhráčem smí již tento hráč zakončovat. Na branku, od které se rozehrávalo, se nesmí v úvodní části zakončovat. Pokud získá míč bránící hráč, stává se útočícím hráčem (týmem), a platí pro něj pravidla jako při počáteční rozehře. Při vstřelení branky či míče v zázemí, rozehrává brankář, který obdržel branku nebo míč přešel vymezený prostor na jeho brankové (koncové) čáře. Brankáři se vyjma rozehrávky kombinace nikterak neúčastní.

HRA NA TŘI BRANKY



Cvičení 20 - na tři branky PH

Cíle cvičení:

Zdokonalení SHČ - kombinace, kontrola a přenášení míče, IHČ – střelba, obcházení soupeře, výběr místa.

Popis cvičení:

Hraje se na obdélníkovém hřišti (polovina velkého hřiště). Ve hře jsou 3 brankáři, 2 neutrální hráči a 7 hráčů v každém týmu. Neutrální hráči, hrají s týmem na míči. Jeden z týmu pouze kombinuje a kontroluje míč, druhý tým se ho snaží získat a následně zakončovat střelbou. (míče jsou připraveny ve všech brankách)

Průběh cvičení:

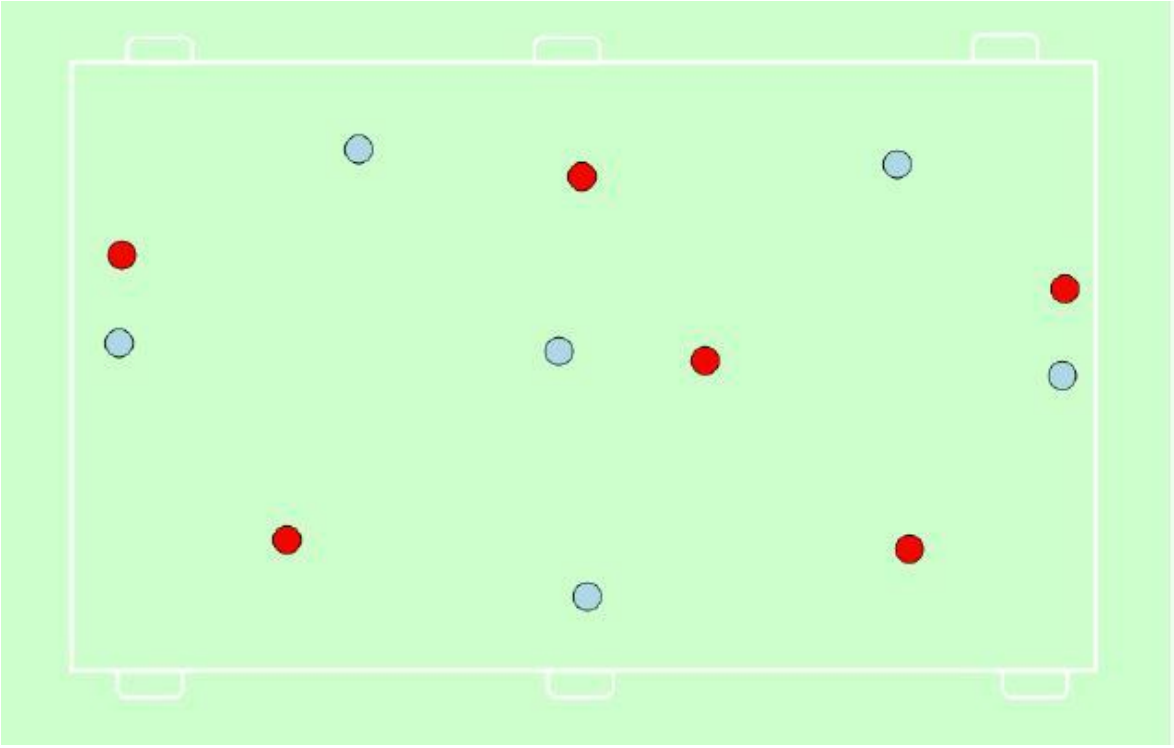
Hru zahajuje brankář libovolnou přihrávkou na hráče týmu, který má za úkol kontrolovat míč. Tento tým pak libovolně kombinuje mezi sebou za pomoci i neutrálních hráčů a brankářů. Druhý tým se snaží získat míč, po jeho zisku se tým společně s neutrály snaží dostat do zakončení, při vstřelení branky hra pokračuje rozehrou od brankáře, který obdržel branku. Na míči zůstává tým, který zakončuje. V tento moment nesmí zakončit do branky, z které se rozehrálo. Při nevstřelení branky rozehrává brankář míč na tým, který má za úkol kontrolu míče. Při míči v zázemí rozehrává brankář na tým, který míč neztratil,

hra pokračuje za stejných pravidel, jako by se jednalo o rozehru prvotní nebo po vstřelení branky. Po určitém časovém intervalu si týmy role vyměňují.

Metodické poznámky:

Tým kontrolující míč nabádat k udržení širokého hřiště, náběhům do volného prostoru, krátkým rychlým přihrávkám, ale i dlouhým přihrávkám sloužící k přenesení hry. Veškeré zpracování provádět pokud možno do pohybu a otevřeného postavení. Brankáře zapojující do hry, nabádáme ke hře maximálně na dva až tři dotyky. Útočící tým nabádáme k rychlé střelbě ze všech vzdáleností, po průnikové přihrávce nebo absolvování souboje 1:1.

POZIČNÍ HRA



Cvičení 21 - poziční hra PH

Cíle hry:

Kontrola míče na zmenšeném prostoru, SHČ – kombinace přihrávek, SHČ – přihrávka, zpracování míče, pohyb hráče bez míče.

Popis hry:

Hraje se na hřišti o rozměrech 10x15m, 5:5. Hraje se na malé branky, do kterých je možné vstřelit branku pouze prvním dotykem. Postavení ve hře se odvíjí od postavení ve velkém fotbale (7:7/10:10), hraje se bez brankářů. Herní prostor můžeme libovolně upravovat s ohledem na počet hráčů, ČPT, individuální zdatnosti IHČ.

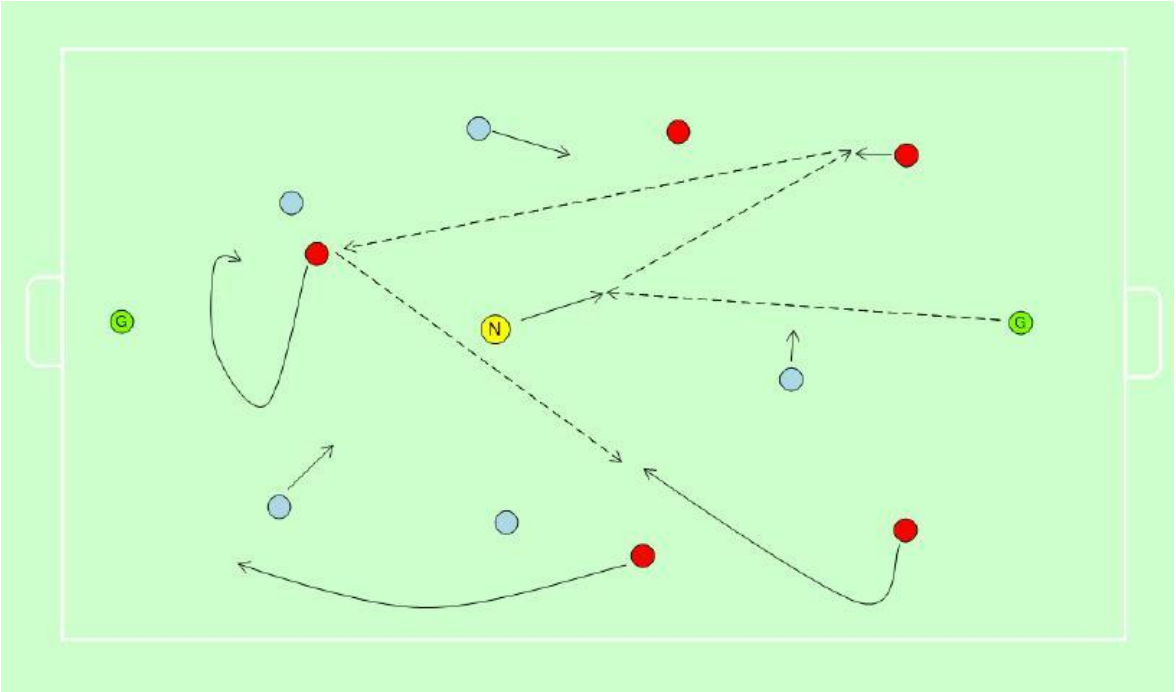
Průběh hry.

Tým držící míč se jej snaží vykombinovat do volných herních prostorů a následně zakončit střelou z prvního dotyku do branky. Tým nedržící míč pod svou kontrolou, vytváří správným dodržením postavení tlak na míč a dostává soupeře pod ČPT.

Modifikace hry:

Ve hře je možně dále upravovat jednotlivá pravidla, počet rohů = technická branka apod.

HRA S NEUTRÁLY



Cvičení 22 - hra s neutrály PH

Cíle hry:

Naučit se kontrolovat míč a následně jej kombinovat za pomocí IHČ A SHČ.

Popis hry:

Počet hráčů upravujeme dle věkové kategorie, úrovně IHČ a SHČ, náročnosti ČPT a velikosti hřiště. Libovolně můžeme pracovat i s neutrálními hráči, minimálně zapojíme jednoho, při větším počtu hráčů, pak volíme neutrály raději dva.

Průběh hry:

Hru zahajuje libovolný tým, úkolem obou týmu je vstřelit branku. Každému týmu určíme podmínky pro vstřelení branky. Podmínky mohou být rozdílné. První tým může zakončit po sérii 10 přihrávek (kombinaci), druhý tým po zisku balonu může zakončit až po dotyku míče brankářem a neutrálním hráčem (náročnější na kombinaci). Po zisku míče prvního týmu opět následuje kombinace přihrávek, než může tým zakončit střelbou na branku. Po určitém časovém intervalu si týmy mezi sebou dílčí úkoly vymění.

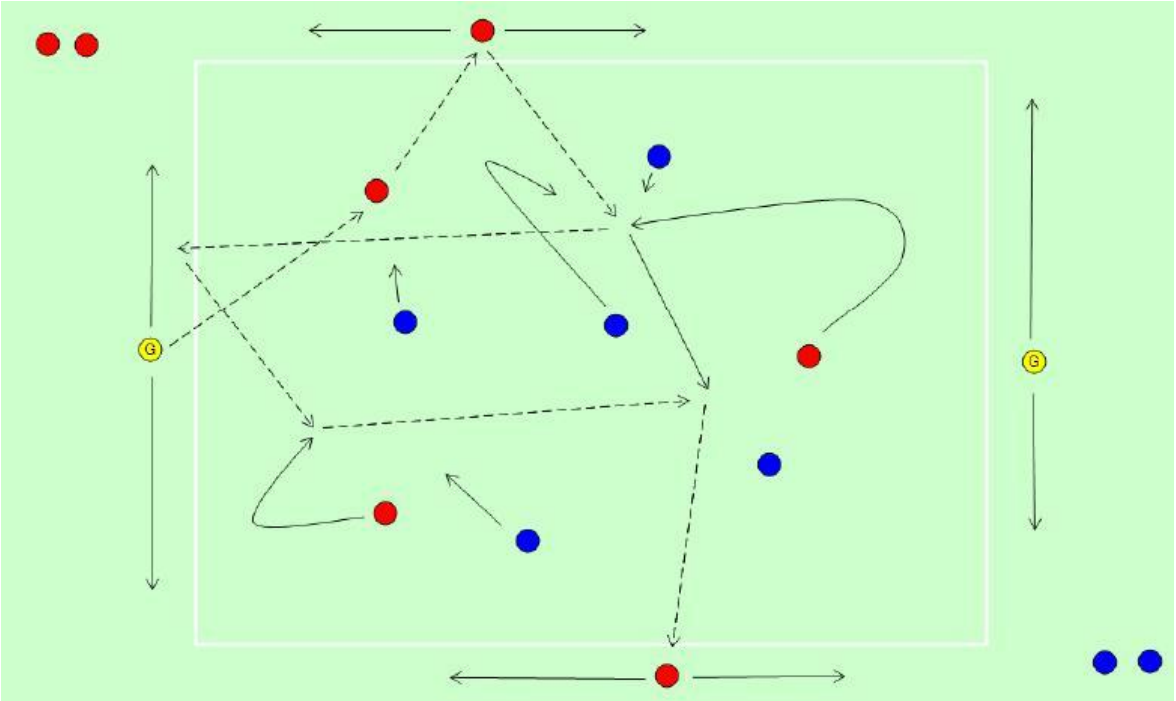
Modifikace hry:

Hru můžeme libovolně upravovat změnou dílčích pravidel, počet přihrávek nebo hráčů zapojených do kombinace apod.

Metodické poznámky:

Během hry řídíme dodržování základních pravidel fotbalu a námi určených dílčích pravidel. Motivujeme hráče k lepšímu výkonu, lepší práci bez míče i s míčem. Přičemž neustále dbáme na správné technické provedení IHČ.

ZAKLÁDÁNÍ HRY



Cvičení 23 - zakládání hry PH

Cíle hry:

SHČ – zakládání hry, kontrola a kombinace míče, IHČ – přihrávka, zpracování míče do pohybu, pohyb hráče bez míče.

Popis hry:

Hraje se na obdélníkovém nebo čtvercovém hřišti, uzpůsobenému věkové kategorii. Počet hráčů upravujeme podle vyspělosti IHČ a SHČ s přihlédnutím k věkové kategorii (velikost hřiště). Hráči jsou rozestaveni podle nákresu, kdy krajní hráči roztahují hřiště a jsou mimo herní prostor.

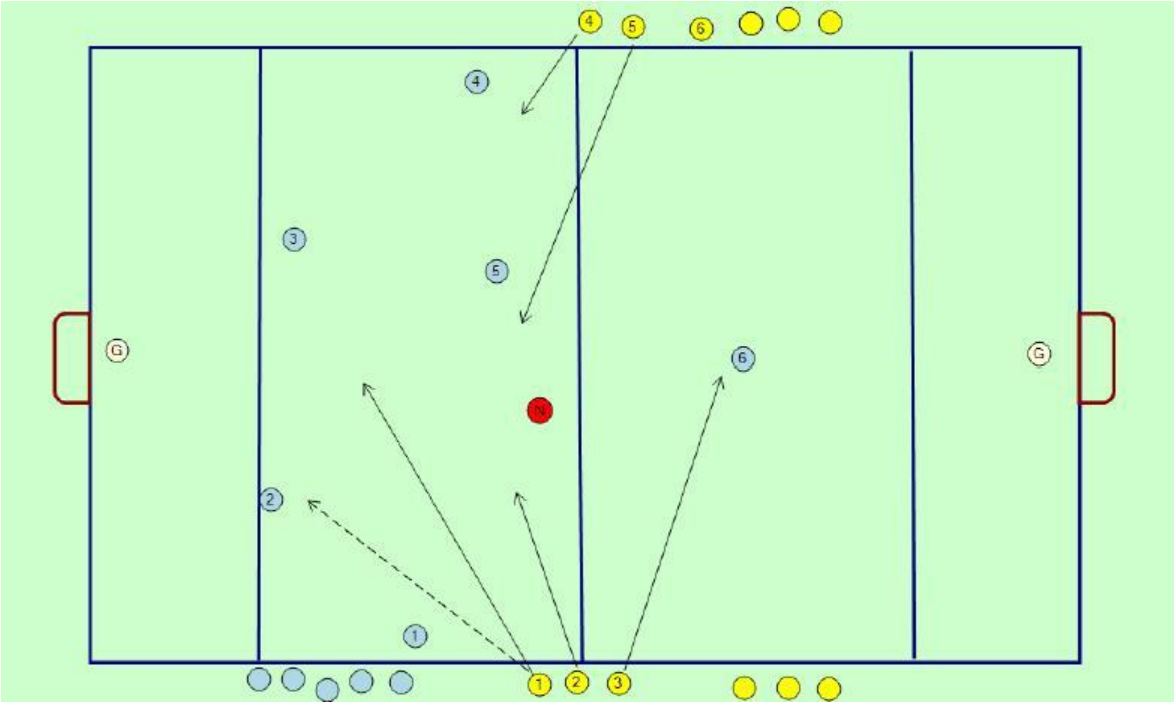
Průběh hry:

Hru zahajuje brankář rozehrávkou na libovolného hráče (i na krajní mimo vymezený herní prostor). Hráči se kombinací snaží co nejdéle udržet míč pod svojí kontrolou za využití všech hráčů, včetně brankáře. Bránící tým se snaží získat míč pod svoji kontrolu, vystavují útočící tým svým pohybem pod ČPT, nesmí však napadat brankáře a krajní hráče, působící mimo vymezený herní prostor. Při zisku míče se role vyměňují, krajní hráči původně bránícího týmu okamžitě roztahují hřiště, aktivně se zapojuje brankář.

Metodické poznámky:

Hra se hraje bez zakončování míče do branky, vstřelení branky můžeme nahradit ziskem bodu za určitý počet přihrávek. Hru výrazně korigujeme, hráčům vysvětlujeme pohyb bez míče z hlediska útočících i bránících hráčů. Při chybě v IHČ i SHČ je možné hru přerušit a danou chybu vysvětlit a zkorigovat.

VBÍHANÁ HRA S NEUTRÁLY



Cvičení 24 - vbíhaná hra s neutrály PH

Cíle hry:

Kontrola míče ve všech prostorách hřiště se snahou o konstruktivní výstavbu hry a následnou kombinaci.

Popis hry:

Cvičení je určeno jak pro kategorii mladších, tak i starších žáků. V nákresu je zobrazeno cvičení v malé formě žákovského fotbalu (7+1), které lze využít i pro kategorii starších žáků. Při dostatečném počtu hráčů je možné rozšíření jak počtu hráčů, tak i velikosti hřiště.

Průběh hry:

Hru zahajuje bránící hráč z poza hřiště přihrávkou na útočícího hráče. Po přihrávce současně s rozehrávajícím hráčem vbíhá bránící tým do hřiště. Útočící tým má za úkol vstřelit branku pomocí konstruktivní kombinace za podmínky, že se míče během kombinace dotknou dva zadní hráči a neutrální hráč hrající s útočícím týmem. Hráči se mohou zapojit v libovolném pořadí i po kombinaci s ostatními útočícími hráči, včetně brankáře. Bránící tým se snaží zabránit vstřelení branky a aktivním presinkem získat konstruktivně míč pod svoji kontrolu. Po zisku míče může tento tým vstřelit branku po

dotyku míče brankářem a neutrálním hráčem, v případě ztráty míče nastávají podmínky jako při zahájení hry.

Po přerušení hry, vstřelení branky, míč v zázemí, faul, dochází u týmu ke střídání. Střídáme podle počtu náhradních hráčů. U bránícího týmu je vhodné vystřídat celý tým, u útočícího týmu je dostačující vystřídání jednoho hráče, kdy se hráči posouvají o jednu pozici (střídá útočník). Neutrálního hráče střídáme libovolně podle zatížení, ideálně při každém přerušení.

Modifikace hry:

Zrušení neutrálního hráče a zařazení pravidla převahy útočícího týmu. Při zisku míče bránícím týmem, vbíhá do hřiště další hráč a obránci se stávají útočníky. Naopak původní útočící tým, opustí ihned jeden hráč. Při přerušené hře, vstřelení branky nebo míče v zámezí, se vystřídají oba týmy i jejich role a to neprodleně uvedením míče do hry a vběhnutím připravených týmů. Pro zažití mechanismu této modifikované hry, volíme nejprve hru 3:2 (plus brankáři), postupně přidáváme další hráče do hry. Bereme zřetel celkový počet hráčů, tak abychom hráče nepřetěžovali a bylo možné střídat celé týmy.

10 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit inventář metodicko-organizačních forem ve fotbale pro nácvik a zdokonalování kombinační hry na úrovni žákovských kategorií. Mým dalším dílčím cílem bylo seznámit se specifiky mládežnického fotbalu, pravidly a systémem jejich soutěží. Tato práce obsahuje základní informace o žákovském fotbalu, základní rozřazení didaktických forem s vysvětlením metodicko-organizačních forem, které jsou využity k sestavení inventáře. V samotném inventáři jsou pak vybraná fotbalová cvičení ve všech metodicko-organizačních formách. Všechna cvičení jsou uzpůsobena žákovským kategoriím a je v nich brán zřetel na kombinační hru.

11 RESUME

This Bachelor Thesis deals with the inventory of selected exercises and games in all methodologically-organisational forms with focus on the combinative play in football. Primarily, the inventory is suited for training of pupil categories for practice and improvement of their in-game performance. Further the thesis deals with the summary of classification and rules of the pupil-rank football, and specifics of couching of youngsters. The didactic forms are briefly introduced in the thesis as well, along with methodologically-organisational forms.

SEZNAM LITERATURY

1. BUZEK, M., PROCHÁZKA, L., Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let. Praha: Olympia, 1999.
2. BORBELY, L., GANCZER, P. a PALDAN, R. Utočenie celého mužstva alebo Ako sa dnes útočí? 1 diel Všeobecná a špeciálna teória útočenia. Nové Zámky: nakladatelství AZ Print, spol. s.r.o., 2006
3. BORBELY, L., GANCZER, P. a PALDAN, R. Utočenie celého mužstva alebo Ako sa dnes útočí? 2 diel Praktická príručka k nácviku ofenzívy. Nové Zámky: nakladatelství AZ Print, spol. s.r.o., 2006
4. DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2009
5. FAJFER, Z., Trenér fotbalu mládeže (6-15 let). Praha: Olympia, 2005
6. VOTÍK, J., Trenér fotbalu „B“ UEFA licence. Praha: Olympia, 2005
7. VOTÍK, J., ŠRÁMKOVÁ., P. Fotbalové cvičení a hry. Praha: Grada, 2011,
8. VOTÍK, J., ZALABÁK, J., Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2011aInternetové zdroje

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. http://nv.fotbal.cz/assets/schvalena_pravidla_fotbalu_malych_forem.pdf
2. http://nv.fotbal.cz/grassroots/index.php
3. http://nv.fotbal.cz/grassroots/scmaspsm/default.htm
4. http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_ft&u=0&Itemid=107
5. http://www.insidesoccer.com/?isf=library&lib_id=114

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Cvičení 1 - přihrávkový čtverec PC 18
Cvičení 2 - přihrávkový čtverec 2 PC 20
Cvičení 3 - přihrávkový čtverec 3 PC 22
Cvičení 4 - přihrávkový čtverec 4 PC 24
Cvičení 5 - přihrávkový čtverec 5 PC 25
Cvičení 6 - přihrávkový čtverec 6 PC 27
Cvičení 7 - přihrávkový čtverec 7 PC 28
Cvičení 8 – kombinace přihrávek PC 29
Cvičení 9 - přihrávka po sklepnutí PC 30
Cvičení 10 - přenášení hry PC 32
Cvičení 11 - dlouhá přihrávka PC 34
Cvičení 12 – tandem HC 36
Cvičení 13 - tandem 2 HC 38
Cvičení 14 - bago HC 39
Cvičení 15 - bago 2 HC 41
Cvičení 16 - čtyři čtverce HC 43
Cvičení 17 - čtyři čtverce 2 HC 45
Cvičení 18- přenášení hry HC 46
Cvičení 19 - na čtyři branky PH 48
Cvičení 20 - na tři branky PH 49
Cvičení 21 - poziční hra PH 51
Cvičení 22 - hra s neutrály PH 52
Cvičení 23 - zakládání hry PH 54
Cvičení 24 - vbíhaná hra s neutrály PH 56

Obrázek 1 - FCVP U14 4
Obrázek 2 - nástup před utkáním 7
Obrázek 3 - rohový kop MŽ 12