

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Dílčí analýza tréninkového procesu na úrovni
Grassroots fotbalu v okrese Beroun**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jiří Počta

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jaromír Votík, Csc.

Plzeň 2018

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

V Plzni, 27. června 2018

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych rád poděkoval panu Doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi CSc. za odborné vedení, konzultace, cenné rady a připomínky, které vedly k vypracování této bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
1.1 CÍL:	5
1.2 ÚKOLY:	5
2 GRASSROOTS FOTBAL	6
2.1 CHARAKTERISTIKA GRASSROOTS FOTBALU	6
2.1.1 Vymezení Grassroots fotbalu	6
2.1.2 Přehled fotbalových soutěží spadajících pod FAČR	7
3 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	8
3.1 NÁCVIK	8
3.2 HERNÍ TRÉNINK	9
3.3 KONDIČNÍ TRÉNINK	10
3.3.1 Kondiční schopnosti.....	10
3.4 REGENERACE	11
3.4.1 Zotavení.....	12
3.4.2 Výživa a pitný režim.....	12
3.5 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY.....	13
4 CYKLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU A OBDOBÍ	15
4.1 TYPY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ PODLE ČASOVÉHO ÚSEKU	15
5 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	16
5.1 SOCIÁLNĚ - INTERAKČNÍ FORMY	16
5.2 METODICKO - ORGANIZAČNÍ FORMY	17
5.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	18
6 METODIKA VÝZKUMU	20
6.1 METODA SBĚRU DAT	20
6.1.1 Kritéria pozorování	20
6.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU	21
6.2.1 TJ Ostrovan Zadní Třeboň.....	21
6.2.2 TJ Chrustenice.....	22
6.2.3 TJ VČS Tmaň.....	22
7 VÝSLEDKY	23
7.1 TJ OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ - PRVNÍ TRÉNINK	23
7.2 TJ OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ - DRUHÝ TRÉNINK	26
7.3 CELKOVÉ HODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ	28
7.4 TJ CHRUSTENICE - PRVNÍ TRÉNINK	30
7.5 TJ CHRUSTENICE - DRUHÝ TRÉNINK.....	33
7.6 CELKOVÉ HODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK TJ CHRUSTENICE	35
7.7 TJ VČS TMAŇ - PRVNÍ TRÉNINK.....	37
7.8 TJ VČS TMAŇ - DRUHÝ TRÉNINK	39
7.9 CELKOVÉ HODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK TJ VČS TMAŇ	41
8 DISKUZE	44
9 INVENTÁŘ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO MEZOCYKLUS V SOUTĚŽNÍM OBDOBÍ	46
9.1 PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK	46
9.2 1. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ)	47

9.3	2. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK).....	50
9.4	3. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ).....	52
9.5	4. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK).....	55
9.6	5. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ).....	58
9.7	6. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK).....	61
9.8	7. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ).....	64
9.9	8. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK).....	67
	ZÁVĚR.....	70
	RESUMÉ.....	71
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	72
	SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	73
	SEZNAM TABULEK.....	74
	SEZNAM GRAFŮ.....	75
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	I
	PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

DTP	druhy tréninkového procesu
FAČR	Fotbalová asociace České republiky
MOF	metodicko - organizační formy
TJ	tréninková jednotka

Úvod

Fotbal je bezpochyby jeden z nejrozšířenějších sportů na světě a vzhledem k jeho nenáročnosti na sportovní vybavení dává možnost věnovat se mu snad úplně každému. Každý tento sport vnímá a vidí z jiného úhlu, pro někoho je to neodmyslitelná součást jeho života, pro někoho je to pouze odpočinek v podobě sledování zápasů a to na jakékoliv úrovni. Někoho fotbal živí, někdo ho má zkrátka jenom jako koníček. Tato týmová hra zasahuje do všech vrstev společnosti a tak propojuje lidi po celém světě. Jenom si zkuste uvědomit, kolik diváků sleduje každý víkend fotbalové zápasy, a to buď ty ligové nebo amatérské. Kolik lidí usedá k televizím, když se konají různá mistrovství nebo Liga mistrů a kolik z nich si bere dovolenou v práci jen proto, aby mohli vyrazit stovky kilometrů podpořit svůj oblíbený klub.

Už od svého mládí jsem vyrůstal ve sportovním prostředí a od své rodiny jsem byl veden ke sportu. Prostředí, ve kterém jsem vyrůstal, zázemí a nepochybně moje rodina a také trochu rodinné tradice, mělo určitou míru podílu na tom, že sportem číslo jedna v mém životě je fotbal. Na prvním tréninku jsem byl ve svých šesti letech a věnuji se mu dodnes. To je důvod proč jsem téma mé bakalářské práce zaměřil na sport, který je součástí velké části mého života, se kterým mám spousty pozitivních zážitků. Narodil jsem se a žiju v Berouně, kde hraju za místní klub. V okrese Beroun je fotbal velice populární, zejména pak soutěže na nižší úrovni, kde se potkávají různé vesnice proti sobě a vznikají tak malá derby, které jsou charakteristické svou vyšší diváckou návštěvou. Já sám mám v několika těchto týmech své přátele nebo bývalé spoluhráče, a tak se velice často chodím na některé zápasy dívat. Ze zápasů je vidět chuť do fotbalu a dobrý potenciál některých hráčů posunout amatérské soutěže na vyšší úroveň.

Jeden z hlavních důvodů, proč jsem si toto téma vybral, je touha pozvednout úroveň Grassroots fotbalu na okrese Beroun. Rozhodl jsem se provést analýzu tréninkového procesu 3 různých týmů na této úrovni a dále navrhnout mezocyklus soutěžního období. Vybral jsem si týmy z mého blízkého okolí, kde působí i někteří z mých přátel. Těmito týmy jsou Ostrovan Zadní Třebaň, TJ Chrustenice a TJ VČS Tmaň, které všechny hrají ve stejné soutěži, a sice ve IV. třídě. Zajímalo mě zejména obsah a typy cvičení, jejich nápaditost a originalita, protože kdykoliv jsem viděl nějakou tréninkovou jednotku na této úrovni, byla všechna cvičení velice podobná a velmi často se opakovala. V teoretické části mé bakalářské práce uvádím obecnou teorii sportovního a fotbalového tréninku, jako jsou druhy tréninkového procesu, stavba tréninku nebo didaktické formy tréninkového procesu. V druhé části práce prezentuji výsledky evidovaného pozorování tréninkových jednotek a vzorové tréninkové jednotky, které mohou sloužit jako doporučení nebo možnost inspirace pro trenéry Grassroots fotbalu v okrese Beroun.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL:

Cílem mé bakalářské práce je zanalyzovat a zhodnotit obsah tréninkových jednotek fotbalových týmů na Grassroots úrovni v okrese Beroun a navrhnout modelové tréninkové jednotky, které lze zařadit do navrženého tréninkového mezocyklu v soutěžním období.

1.2 ÚKOLY:

1. Zjistit aktuální úroveň tréninkových jednotek v Grassroots fotbale na okrese Beroun
2. Navrhnout vzorové tréninkové jednotky pro mezocyklus v soutěžním období pro trenéry na úrovni Grassroots fotbalu.

2 GRASSROOTS FOTBAL

V této části charakterizují Grassroots fotbal a uvádím v přehledu fotbalových soutěží v České republice rozsah amatérské úrovně podle FAČR (2018).

2.1 CHARAKTERISTIKA GRASSROOTS FOTBALU

S názvem Grassroots fotbal se možná mnoho lidí ještě neseťkalo, je to program řízený Fotbalovou asociací České republiky, který přišel s myšlenkou dát možnost hrát fotbal úplně každému. Jedná se zejména o amatérský fotbal, součástí jejich programu je ale také fotbal veteránů, lidí bez domova nebo fotbal tělesně postižených. Není zde zahrnut pouze fotbal jako takový, v jejich programu můžete najít také futsal, plážový fotbal nebo fotbal žen. Já jsem v mé bakalářské práci použil název Grassroots fotbal jako výraz pro úroveň amatérského fotbalu. Fotbal je na úrovni Grassroots fotbalu hrán výhradně pro zábavu a pro odreagování od běžného života. Složení týmů je pak velice různorodé, od hráčů dorosteneckého věku po hráče z tzv. "staré gardy".

V amatérských soutěžích se obecně klade menší důraz na požadavky na hráče v oblasti kondiční i technicko - taktické. Můžeme se velice často setkat s nedostatkem hráčů na tréninkové jednotce, není ale také výjimkou nedostatek hráčů při soutěžním utkání. Dalším podstatným faktorem je fakt, že kluby nemají dostatečnou podporu obcí a měst, a soutěže nejsou atraktivní pro sponzory, proto mívají tyto kluby nižší úroveň materiálního zajištění a disponují menšími financemi.

2.1.1 VYMEZENÍ GRASSROOTS FOTBALU

V České republice patří fotbal k těm nejoblíbenějším sportům vůbec. Podle FAČR(2018) je pod FAČR v roce 2018 kolem 650 000 registrovaných hráčů. Do amatérských soutěží Grassroots úrovně spadá asi třetina z celkového počtu. Její rozsah je od nejnižší IV. třídy po Okresní přebor. Pro názorné vymezení uvádím přehled fotbalových soutěží v České republice.

2.1.2 PŘEHLED FOTBALOVÝCH SOUTĚŽÍ SPADAJÍCÍCH POD FAČR

Podle Fotbalové asociace České republiky (2018) se stanovují mužské fotbalové soutěže do několika úrovní.

Celostátní profesionální soutěže

- 1. První liga - HET liga*
- 2. Druhá liga - Fortuna národní liga*

České soutěže

- 3. Česká fotbalová liga*
- 4. Divize - skupiny "A", "B" a "C"*

Moravskoslezské soutěže

- 3. Moravskoslezská fotbalová liga*
- 4. Divize - skupiny "D" a "C"*

Soutěže Středočeského kraje

- 5. Ondrášovka krajský přebor*
- 6. I.A třída - skupiny "A" a "B"*
- 7. I.B třída - skupiny "A", "B" a "C"*

Soutěže řízené Okresním fotbalovým svazem Beroun (spadají do Grassroots fotbalu)

- 8. Okresní přebor*
- 9. III. třída*
- 10. IV. třída - skupiny "A" a "B"*

3 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Votík, Zalabák (2011) v dnešním moderním pojetí sportovního tréninku rozlišují těchto pět druhů tréninkového procesu.

3.1 NÁCVIK

Nácvik je druh tréninkového procesu, ve kterém je cílem osvojování si nových pohybových dovedností a kde vznikají podmínky pro učení se těmto dovednostem, v našem případě herním činností. Intenzita zátěže je převážně nízká a nevede fyziologicky k adaptačním procesům. Zaměřujeme se hlavně na technickou stránku herních činností, někdy i taktickou (nácvik standartních situací). Trenér musí brát v úvahu určité biopsychosociální zákonitosti, které umožňují hráčům učit se novým dovednostem.

Podle Votíka, Zabaláka (2006) probíhá proces učení ve čtyřech fázích jejichž návaznost je neměnná. Pokud chce trenér správně naučit hráče nové dovednosti, musí tuto posloupnost zcela respektovat.

První fáze slouží k seznamování s novými pohybovými dovednostmi. Velice důležitá je zde správná a názorná ukázka od trenéra. Primárním cílem je provádění osvojovaných činností v hrubé formě, pohyby jsou často nekoordinované, nepřesné a zapojují se svaly, které nemají v dovednosti přímý význam.

Druhá fáze zdokonaluje nové pohybové dovednosti pomocí metody mnohonásobného opakování. Trenér musí dbát na technickou stránku provedení a na postupné odstraňování chyb díky rychlé a správné korekci. Postupem času se zlepšuje přesnost i plynulost jednotlivých pohybů. To vše stále ve standartních podmínkách.

Třetí fázi můžeme charakterizovat jako proces automatizace. Zde už dochází k přesnému a bezchybnému provádění činností v proměnlivých podmínkách. Probíhá stabilizace pohybových dovedností, hráč si díky snížení vědomé kontroly pohybu vytváří podmínky pro uplatňování těchto dovedností v utkání a tím zvyšuje svůj herní výkon.

Čtvrtá fáze je charakteristická tím, že naučené pohybové dovednosti se projevují ve vyšší kvalitě, vzájemně se spojují a kombinují a vytvářejí nové originální pohybové dovednosti, které hráčům pomáhá řešit situace originálním a efektivním způsobem v těžkých proměnlivých podmínkách.

3.2 HERNÍ TRÉNINK

Herní trénink je tréninkový proces, ve kterém rozvíjíme v nácviku osvojené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních. Rozvíjíme jak technickou a taktickou stránku herních činností, tak i složku kondiční. Je důležité zorganizovat si trénink z hlediska poměru zátěže a odpočinku tak, aby docházelo k cílenému rozvoji funkční kapacity hráče a k rozvoji požadované pohybové schopnosti.

Pro rozvoj pohybových schopností v herním tréninku je nezbytné znát principy manipulace se zátěží, kdy při sestavování tréninku musíme dbát na několik faktorů - intenzitu činnosti, délku trvání a počet zátěžových intervalů v jedné sérii, délku trvání zotavných intervalů jedné sérii a délku trvání v mezi sériemi, počet sérií a charakter činnosti v zotavných intervalech. Poměr nácviku herního a kondičního tréninku se mění podle výkonnostní úrovně i věkové kategorie hráčů. V současnosti dávají trenéři přednost hernímu tréninku a průpravným hrám, které jsou doplněny například kondičním tréninkem nebo případně herním tréninkem s průpravnými a herními cvičeními. (Votík, Zalabák, 2011)

Pro rozvoj pohybových dovedností provádíme izolovaný nácvik nových herních dovedností jen na úroveň základního osvojení. Pokud je tato dovednost osvojena, doporučuje se pokračovat v řetězcích herních dovedností tak, jak se nachází v utkání a postupně zvyšujeme obtížnost herně situačních podmínek. Ihned poté, co si hráč osvojí základy technické stránky pohybových činností, by měla převládající část nácviku probíhat v podmínkách blízkých utkání. Často využíváme metodicko - organizační formy jako jsou průpravné hry a volná nebo řízená hra na menším prostoru a s menším počtem hráčů. Hráči se tak dostávají co častějšího kontaktu s míčem nebo se soupeřem. Postupně je pak potřeba učit hráče řešení situací v podmínkách deficitu času a prostoru s aktivním soupeřem. (Votík, Zalabák, 2011)

3.3 KONDIČNÍ TRÉNINK

Podle Franka (2006) je kondice stav tělesné výkonnosti, která je charakteristická fyzickými i psychickými faktory a zahrnuje sílu, vytrvalost, rychlost, pohyblivost (kloubní rozsah) a koordinaci (dovednosti).

Síla je charakterizována jako schopnost svalů působit proti odporu bez toho, aby docházelo k jejich zkracování. Síla je také překonávání vlastní tělesné hmotnosti. Motorická síla je určována buď uspořádáním a strukturou svalů (průřez svalových vláken, rychlost kontrakce svalových vláken), nebo rychlostí kontrakce svalů ve spolupráci s centrální nervovou soustavou (vybuzení a vedení impulsů). (Frank, 2006)

Vytrvalost charakterizujeme jako odolnost vůči únavě během pohybů celého těla v průběhu delších časových úseků. Podle druhů zatížení můžeme vytrvalost rozdělit na všeobecnou a lokální. Ve všeobecné vytrvalosti aktivně zapojujeme větší počet svalových skupin během aktivity. Lokální vytrvalost je pak spíše zaměřena na jednotlivou svalovou skupinu (např. paže). Vytrvalost také závisí na kvalitě kardiovaskulárního systému, tzn. na příjmu a zpracování kyslíku, dále pak na procesech látkové výměny, tzn. příjmu a výdeji energie, a na centrální nervové soustavě. (Bedřich, 2006)

Rychlost charakterizujeme jako schopnost provádět pohyby velkou rychlostí, jako např. sprinty. Pro rychlé provedení pohybu je rozhodující struktura svalových vláken, spolupráce mezi svaly a nervovou soustavou, uvolňování energie v buňkách, elasticita (pružnost) svalových vláken a také schopnost uvolnění svalu. (Frank, 2006)

Pohyblivost, nebo také kloubní rozsah, charakterizujeme jako schopnost využít plného rozsahu pohybů kloubů ve všech směrech. Pohyblivost můžeme určovat pomocí pružnosti svalů, šlach a vazů, schopností vybuzení svalu, dále pak pomocí faktorů souvisejícím s věkem, psychickým faktorům, jako je motivace a nálada, a ostatními faktory, jako je např. část dne, klima nebo teplota. (Dovalil, 2008)

3.3.1 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Do kondičních pohybových schopností patří zejména silové a vytrvalostní, částečně také rychlostní schopnosti. Tyto schopnosti závisí na fyziologických procesech, které probíhají v našem organismu a jejichž prostřednictvím získáváme energii pro vykonávání pohybu. Abychom správně dokázali dávkovat zátěž, je důležité znát podstaty

energetického krytí pohybové činnosti. Dávkování zátěže znamená správně zvolit intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, délku odpočinku a charakter činnosti v zotavných intervalech. Zde je rozhodující způsob přeměny zásob energie v organizmu. Podle Votíka, Zalabáka (2011) máme dva základní mechanismy:

a) anaerobí - bez přístupu kyslíku. Tento způsob se dále dělí na:

- bez významné tvorby laktátu (kyseliny mléčné) - zde je délka zatížení nejčastěji do 5-6 sekund (maximálně však do 20 sekund), intenzita zatížení je maximální. Zdrojem energie jsou ATP, kreatinfosfát (CP) ve svalech. Tento mechanismus energeticky zajišťuje rozvoj rychlostních schopností a výbušnost, nedochází zde k významné tvorbě laktátu.

- s významnou tvorbou laktátu - zde je délka zatížení kolem 2 minut, intenzita zatížení je submaximální (téměř maximální). Zdrojem energie je glykogen (cukr). Tento mechanismus energeticky zajišťuje rozvoj rychlostní vytrvalosti. Dochází zde ke tvorbě laktátu, který ve větší míře negativně ovlivňuje činnost vnitřních orgánů. Dále pak snižuje úroveň koordinačních schopností, které mají negativní vliv na techniku prováděných herních činností. Je také příčinou snížení intenzity a kvality pohybu.

b) aerobní - za přístupu kyslíku. Aerobní činnost je dlouhodobá pohybová činnost trvající od 2 k desítkám minut nebo i hodinám. Intenzita zatížení je zde nízká až střední. Jako zdroj energie využívá glykogen a tuky a energeticky zajišťuje rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti. Při činnostech nízké intenzity se netvoří kyselina mléčná ve významném množství.

Při pohybové činnosti nečerpá lidský organizmus energii pouze z jedné bioenergetické zóny, ale způsoby získávání energie na sebe plynule navazují, drží určitou spojitost a při různých činnostech se mohou překrývat. (Votík, Zalabák, 2011)

Procesy koordinačně pohybových schopností souvisejí hlavně s procesy řízení a regulace pohybu. Komplex těchto pohybových schopností tvoří schopnosti obratnosti, rovnovážné, rytmické, pohyblivostní a částečně rychlostní. Jejich úroveň tak značně ovlivňuje kvalitu technické stránky herních činností. (Perič, Dovalil, 2010)

3.4 REGENERACE

Abychom mohli zvyšovat výkonnost, je zde nezbytná řízená regenerace, která má stejnou důležitost jako zatěžování a je nedílnou součástí tréninkového procesu. Nejedná

se zde o léčebný proces, jejichž úkolem je obnovit a vyrovnat přechodný pokles funkčních schopností organismu. Regeneraci můžeme charakterizovat jako normální biologický proces, který přichází ihned po ukončení náročné pohybové činnosti. Regenerace však není pouze biologická, ale i psychická. Nejjednodušší způsobem jak regenerovat je pasivní odpočinek, klid. Na nižší úrovních sportu bývá tento způsob dostačující, avšak pro současný způsob trénování a zatížení je nevýhodný (pomalý). (Hošková, 2010)

" V případě, že hráč neurychlí proces zotavení regeneračními prostředky, nemusí se vždy mezi jednotlivými tréninky nebo zápasy zcela zotavit a plně obnovit síly. Únava se začne v organismu kumulovat a konečným důsledkem je pokles výkonnosti." Votík, Zalabák (2011, str. 103)

3.4.1 ZOTAVENÍ

Po každém tréninku musí přijít proces zotavení, které můžeme charakterizovat jako obnovu homeostázy (stálost vnitřního prostředí těla) a patří k podmínkám efektu zatížení a zotavení. Při zatížení dochází u člověka k mnohým aktuálním změnám, které je potřeba po výkonu vykompenzovat a to například: návratem fyziologických funkcí do klidové úrovně (krevní tlak, srdeční tep, apod.), doplněním energetických zdrojů, které jsou vyčerpány (např. glykogen), odbouráním negativních zplodin metabolismu (např. laktát), odstraněním psychické únavy. Zatížení nepůsobí pouze při samotném cvičení, ale pokračuje i po jeho ukončení, mnoho adaptačních změn se tak projevuje až při zotavení. (Perič, Dovalil, 2010).

Nepoužívanějšími regeneračními prostředky jsou regenerační pohybové aktivity, což je veškerá jiná aktivita než fotbal, dále pak strečink jako prevence zkracování svalů. Poté regenerace ve vodním prostředí a vodou, jako například sprchy, vodní koupel, vířivka apod. a regenerace masáží (automasáže). (Hošková, 2010)

3.4.2 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

Výživa a pitný režim hraje v lidských životech velmi důležitou roli a to jak u sportovce, tak i u nespportujícího člověka. Pro sportujícího člověka nabývá významu podle úrovně jeho výkonnosti. Tedy hráč na amatérské úrovni nevěnuje tomuto tématu pozornost jako hráč vyšší úrovně. Jak je známo, fotbalisté mají v oblíbě vypít po zápase nějaké to pivo, avšak je dobré si uvědomit, že alkohol výrazně snižuje rychlost regenerace.

Kvalita výživy může výrazně ovlivnit úroveň individuálního výkonu, proto by správná výživa měla být v denním režimu fotbalisty. Odpovídající výživa je ta, která má správný poměr tuků, sacharidů a bílkovin a která zajistí potřebnou energii pro pohybovou činnost. K některým zásadám správné výživy patří rozdělení denní dávky jídla na 4 až 6 jídel a omezení nadměrného konzumování tuků a bílkovin. Ze sacharidů se snažit konzumovat hlavně ty složité (rýže, těstoviny, brambory) než ty jednoduché (sladidla, cukr). Co se týče jídla před zápasem, doporučuje se konzumovat jídlo 2,5-4 hodiny před zahájením. (Votík, Zalabák, 2006)

Pitný režim je ještě o něco důležitější než správná výživa. Voda tvoří základ všech tekutin v lidském těle a nejenom proto je kvalitní pitný režim důležitým faktorem individuálního herního výkonu fotbalisty. Sportující populace by měla přijmout zhruba 2-3 litry tekutin, avšak při zvýšené zátěži je tato potřeba i vyšší. Záleží také na okolním prostředí, jako například vysoká teplota nebo vlhkost. Tekutiny můžeme doplňovat různými čaji (např. černý, šípkový), nedoslazenými přírodními šťávami nebo džusy, tou nejlepší možností je ale čistá voda. Při výkonu fotbalisty je dobré pít nápoje, které jsou hypotonické. To znamená, že jsou řidší než krevní plazma a usnadňuje tak rychlejší vstřebávání. (Votík, Zalabák, 2011)

3.5 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

Aby mohl hráč zlepšovat svou herní výkonnost, je potřeba také potřeba ovlivňovat i jeho postoj vůči sportu, ale brát v úvahu jeho osobní potřeby. Pro správné zapojení hráče do sportovního procesu pomáhá znalost hráčova prostředí, jako je rodina, škola nebo zaměstnání. Trenér může také cíleně ovlivňovat motivaci a tréninkové nasazení. V první řadě ale samozřejmě záleží na komplexní struktuře osobnosti hráče a na jeho vůli. Velkou roli také hraje vliv výchovy a nálada sportovce. (Frank, 2006)

Podle Franka (2006) máme 3 skupiny typů hráčů:

- 1) **Uzavřený typ hráče** - převažuje zde introvertní chování, hráč je tichý, uzavřený a žije v neustálém psychickém napětí.
- 2) **Otevřený typ hráče** - zde převažuje extrovertní chování, je vznětlivý, výbušný.
- 3) Tzv. **silný typ** - hráč má stabilní povahu, má psychickou odolnost a v těžkých situacích zachovává chladnou hlavu. Je to ideální hráčská osobnost.

V mozkové kůře jsou vedeny myšlenkové procesy, které pomáhají dodržovat taktické a herní úkoly. Vznikají zde ale také pocity jako je strach, úzkost, vztek nebo radost, které jsou ovlivňovány vylučováním hormonu adrenalinu a nonadrenalinu. V závislosti na jejich poměru dochází k zablokování vědomí kvůli hněvu a zlosti (nonadrenalin) a nebo dochází ke zlepšení smyslového vnímání a rychlejší reakceschopnosti (adrenalin). A proto některé děje v rámci soutěže nebo během utkání mohou být ovlivňovány individuálním stupněm nabuzení hráče. K těmto faktorům patří například strach, že si hráč udělá ostudu před spoluhráči, kamarády, rodinou nebo také že by mohl ztratit své místo v sestavě. Dále pak frustrace v důsledku nedosažených příliš vysoko stanovených cílů či prohře proti výrazně slabšímu soupeři. Potom také pocity méněcennosti při nedobrému výkonu a při zaostávání kondičními nebo herními možnostmi, nebo když ho vlastní tým neakceptuje. Může také hrozit ztráta zájmu při jednotvárných a stereotypních tréninkových jednotkách, nebo při stále opakujících se reakcích a pokynech trenéra. U trenéra je důležité, aby měl individuální přístup ke všem hráčům a usměrnit jejich emocionální chování na chování koncentrované. Dobrá psychika a pohoda všech hráčů přispívá v výrazném zvýšení týmového výkonu. (Frank, 2006)

Pro současný fotbal je důležitá psychická připravenost a odolnost a jsou jedním z faktorů ovlivňující úspěšnost hráče a celého týmu. Trenér musí respektovat strukturu osobnosti (charakter, temperament, apod.) a psychické procesy hráče, jako je způsob myšlení, prožívání citů atd. Dále musí brát ohled na sociálně-psychologickou oblast hráčů, jako jsou mezilidské vztahy v týmu a kvalitou komunikace. Dalším ovlivňujícím faktorem je přístup trenéra a jeho filozofie (diktátor, demokrat, apod.) (Votík, Zalabák, 2011)

4 CYKLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU A OBDOBÍ

"Tréninkové cykly definujeme jako více či méně obdobné tréninkové cykly s obdobným obsahem i rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly." Perič, Dovalil (2010, str. 54)

Pojem tréninkový cyklus chápeme tedy jako uzavřený tréninkový celek, ve kterém se řeší jeden nebo více úkolů, které spolu souvisejí. Každý cyklus, který následuje částečně opakuje předchozí cyklus, ale zároveň se zde objevují i nové trendy, které se od sebe liší novým obsahem nebo rozsahem zatížení. (Perič, Dovalil, 2010).

Votík (2003) poukazuje na fakt, že trénink by neměl být náhodilý a trenér by neměl při jeho plánování improvizovat. Abychom mohli zpětně odhalit nedostatky v přípravě hráčů i mužstva, je velice důležité plánování a evidence vykonaných tréninků, což nám také umožňuje dále zlepšovat tréninkový proces.

4.1 TYPY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ PODLE ČASOVÉHO ÚSEKU

Podle Neumanna, Pfützera a Hottenrotta (2005) rozlišujeme tyto typy tréninkových cyklů:

Makrocykly (dlouhodobé) - pro trenéry na amatérské úrovni se nejčastěji používají celoroční plány, ale mohou být i víceleté (nejčastěji bývají dvou až čtyřleté).

Mezocykly (střednědobé) - někdy bývají označovány jako plány operativní a obvyklá délka tohoto cyklu bývá od dvou do osmi týdnů.

Mikrocykly (krátkodobé) - nejčastější je délka 7 dnů (tzv. týdenní cyklus), může být ale i v délce pěti až deseti dnů.

Tréninková jednotka - viz kapitola 5.3

Votík (2005, s. 198) ... *"Trenér při strukturaci tréninkového procesu musí respektovat časovou návaznost a posloupnost jednotlivých cyklů. Při plánování v amatérském fotbalu vychází nejčastěji z celoročního tréninkového cyklu, na jehož základě zpracovává plány jednotlivých mezocyklů. Konkrétní mezocyklus pak rozpracovává na jednotlivé mikrocykly a opět z určitého mikrocyklu vychází při vlastní přípravě tréninkových jednotek."*

5 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Součástí mě bakalářské práce je vytvoření tréninkových jednotek v mezocyklu soutěžního období na amatérské úrovni, a proto je důležité do práce zahrnout i didaktické formy tréninkového procesu.

Stupeň úrovně tréninkového procesu může ovlivňovat hned několik faktorů, jako například kvalita řídicích činností trenéra, kvalita schopností a dovedností hráčů či dostupnosti materiálního zajištění. Na základě poznatků o hráčích určuje trenér konkrétní tréninkové cíle - obsah tréninkové jednotky, jakou formou bude vedena, jaké bude využívat metody, jakým způsobem budou hráči motivováni atd. (Votík, 2005)

5.1 SOCIÁLNĚ - INTERAKČNÍ FORMY

Určujícím kritériem jsou vztahy a rozsah spolupráce mezi trenérem a hráči a mezi hráči navzájem. Votík, Zalabák (2006) rozděluje podle tohoto kritéria sociálně - interakční formy na hromadou, skupinovou a individuální. Ve většině mužstvech, zejména na nižší výkonnostních úrovních, převládá forma hromadná, která je charakteristická tím, že všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Občas je nepostradatelná, ale v tréninku by neměla převládat, protože pak trenér nemůže zjišťovat odlišnosti mezi hráči a nepostihuje tak při tréninku například specifika herních požadavků jednotlivých postů, řad, jednotlivých projevů hráčů nebo skupin hráčů apod. Takové zjišťování se nazývá diferenciací.

Tuto potřebu diferenciací respektuje skupinová forma. Hráči jsou rozděleni do několika skupin a každá vykonává odlišnou činnost. Podle cílů tréninkových jednotek se mění dělení skupin, které není stálé, například když chceme natrénovat součinnost jednotlivých řad, spolupráci hráčů při zakládání útoku nebo nácvik standartních situací. Tato sociálně - interakční forma může být při správném použití tréninkový proces efektivnější. (Fajfer, 2005)

U individuální formy určujeme činnosti jednotlivým hráčům a to například když chceme odstranit nějaké individuální nedostatky, dále u řešení specifických úkolů co se týče role nebo postu v týmu apod. a to jak v rámci společné tréninkové jednotky, tak při individuálním tréninku. (Fajfer, 2005)

Když dokážeme vhodně zařadit nebo zkombinovat sociálně - interakční formy, můžeme tak výrazně ovlivnit úroveň a kvalitu tréninkového procesu v jednotlivé tréninkové jednotce. Votík, Zalabák (2006)

5.2 METODICKO - ORGANIZAČNÍ FORMY

Votík, Zalabák (2005) uvádí čtyři metodicko - organizační formy, které používáme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standartních situací.

Pohybové hry jsou obecně jednoduché pohybové činnosti, jako jsou například štafetové soutěže, různé honičky nebo soutěže úpolového charakteru. Tuto formu používáme především pro rozvoj pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, dále pro rozvoj pohybových schopností i rychlostní reakce a pro osvojování manipulace s míčem.

Průpravná cvičení charakterizujeme jako cvičení bez přítomnosti soupeře a jsou zde předem určeny vnější neměnné situačně herní podmínky. Musí mít danou organizaci a řád. Abychom zvýšili obtížnost cvičení, můžeme přejít z neměnných podmínek na proměnlivé. Průpravná cvičení používáme hlavně pro zdokonalování technické stránky herních činností, hráč se tak může plně soustředit a opakovat daná dovedností cvičení bez vlivů soupeře v předem určených podmínkách. (Dobrý a Semeginovský, 1988)

Herní cvičení jsou charakterizována přítomností soupeře. Herní podmínky jsou pak buď předem určené nebo jsou náhodně proměnlivé. V prvním případě umožňují opakovat řešení dané herní situace, kdy trenér určí a vymezí soupeřovu činnost a hráči se tak mohou lépe soustředit na způsob provedení. V druhém případě podmínky dávají možnost opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě obtížných herních situací a částí utkání v proměnlivých, ovšem limitovaných podmínkách. (Psotta, Velenský, 2009)

Průpravné hry jsou charakteristické přítomností soupeře a souvislým herním dějem, které dávají možnost zlepšovat herní dovedností v situacích stejných nebo velmi podobných jako v utkání. Střídá se útočná a obranná fáze, proto také dochází i ke změnám rolí hráčů. Můžeme postupně upravovat počty hráčů v týmech, velikost hřiště nebo délku střídání zatížení a odpočinku. To vše musí být ale musí být v souladu s cíly tréninkové jednotky. Můžeme také různě měnit pravidla her tak, aby se zvýšila frekvence

činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání. (Dobry a Semiginovský, 1988)

Při výběru a poměru těchto cvičení a her musí brát v úvahu věkovou kategorii, výkonnost hráčů, situaci a stav mužstva, vnější podmínky (počasí, terén atd.) a hlavně cíle, kterých chceme dosáhnout. Trenér však musí při využívání těchto cvičení a her neustále pozorovat tréninkový proces a následně udělat rozbor sledovaných jevů. Na základě těchto jevů pak může trenér předávat korigující instrukce, lépe koncipovat obsah, strukturu a organizaci tréninkového procesu. (Votík, Zalabák, 2005)

5.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Základní organizační formou je tréninková jednotka, která se dělí na čtyři části:

Úvodní část

V úvodní části je cílem seznámení hráčů s obsahem a cíly tréninkové jednotky, dále veškeré organizační záležitosti, hodnocení uplynulého zápasu nebo tréninku a také motivace hráčů. (Votík, 2011)

Průpravná část

Z hlediska fyziologického slouží k přípravě hybného a nervového systému na tréninkovou zátěž, dále k uvolnění kloubních struktur, k rozvoji hloubní pohyblivosti a to pomocí pohybových činností mírnější intenzity. Zařazujeme se zde například pomalý běh s různými obraty a poskoky apod. V této části by se neměly provádět rychlá a švihová cvičení. Po úvodním tzv. zahřátí a nastartování organismu, zejména svalů, přichází na řadu protahovací cvičení (strečink). Zde protahujeme hlavně svaly tonické (s tendencí ke zkrácení) a aktivujeme svaly fázické (s tendencí k ochabování). Po strečinku už zařazujeme dynamické pohybové činnosti, u kterých můžeme použít i míč, které mají za úkol připravit na zátěž vnitřní orgány. Na konci průpravné části postupně zvyšujeme úroveň intenzity činností, čímž připravujeme funkční systém na zátěž v hlavní části. (Votík, 2005)

Hlavní část

Protože na začátku hlavní části je organismus stále odpočatý je možné zde zařadit činnosti, které jsou obtížné na koordinaci nebo obratnost, dále pak nácvik nových pohybových dovedností, rozvíjení rychlostních pohybových schopností nebo rozvíjení explozivně silových pohybových schopností. Po těchto činnostech může přijít na řadu například zdokonalování již naučených pohybových dovedností, rozvoj krátkodobé,

střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní pohybové schopnosti nebo rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností. (Votík, 2005)

Závěrečná část

Závěrečná část by měla obsahovat zejména protahovací a kompenzační cviky, abychom urychlili regeneraci organismu a svalů. Tato poslední fáze tréninkové jednotky obsahuje pohybové činnosti, které vyvolávají zklidňující efekt. (Votík, 2011)

6 METODIKA VÝZKUMU

6.1 METODA SBĚRU DAT

Ke zpracování bakalářské práce a ke sběru dat jsem zvolil kvantitativní metodu výzkumu, a sice řízené evidované pozorování. Jedná se o záměrné, cílevědomé, soustavné vnímání a následné zaznamenávání jevů a procesů. Aby byla metoda pozorování metodou vědeckou, musí splňovat určité podmínky, jako je nutnost přesně vymezit co má být pozorováno, výsledky musí být přesně zaznamenány, musí být zachována objektivnost pozorovatele, hodnocení musí být přesné podle zaznamenaných výsledků a pozorovatel musí být při pozorování maximálně všímavý. Osobně jsem byl přítomen na tréninkové jednotce a zaznamenával jsem veškerý průběh a cvičení, zapisoval délku jejich trvání a také pauzy mezi cvičením. Celkem bylo shlédnuto 6 tréninkových jednotek a to soutěžním obdobím.

6.1.1 KRITÉRIA POZOROVÁNÍ

Zjištění počtu a času metodicko - organizačních forem cvičení v tréninkové jednotce (vyjádřeno procenty):

Pohybové hry - hry v týmech prováděné bez míče.

Průpravná cvičení - cvičení za nepřítomnosti soupeře s předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami.

Herní cvičení - cvičení s přítomností soupeře s předem určenými nebo náhodně proměnlivými podmínkami.

Průpravné hry - hry se souvislým herním dějem a proměnlivými podmínkami.

Rozcvičení - cvičení věnované zahřátí a rozcvičení.

Zjištění počtu a času druhu tréninkového procesu (vyjádřeno procenty):

Rozcvičení - viz výše.

Herní trénink - všechna cvičení prováděná s míčem.

Kondiční trénink - všechna cvičení prováděná bez míče.

Procentuální podíl a aritmetický průměr byly použity, jako základní statistické charakteristiky. Zjištěné výsledky jsou ve výsledkové části práce interpretovány formou tabelární a grafickou. V herním tréninku není zachyceno kondiční zatížení.

6.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor tvoří tři týmy ze IV. třídy v okrese Beroun. Těmito týmy jsou TJ Ostrovan Zadní Třebáň, TJ Chrustenice a TJ VČS Tmaň. Ve IV. třídě na okrese Beroun působí celkově 13 týmů, (viz Tabulka č.1)

Tabulka 1 - Přehled klubů působících ve IV. třídě v okrese Beroun. FAČR(2018)

1.	SK Doubravan Újezd B	8.	Ostrovan Zadní Třebáň
2.	TJ VČS Tmaň	9.	TJ Sokol Vysoký Újezd
3.	FK Liteň	10.	TJ Vižina
4.	FK Olympie Zdice B	11.	TJ Chodouň
5.	TJ Srbsko	12.	Sk Chyňava B
6.	ENDECO Zdejcina	13.	SK Tetín B
7.	TJ Chrustenice		

6.2.1 TJ OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ

V současné době je tento tým v horní polovině tabulky usilující o postup do vyšší třídy. Před třemi lety tento tým působil dokonce v okresním přeboru, ale kvůli postupnému úbytku hráčů se propadl až do IV. třídy. Po letním náboru hráčů má Třebáň k dispozici více hráčů, než kterýkoli jiný tým v této soutěži. Tréninkových jednotek se proto zúčastnilo zpravidla více hráčů než u zbylých zkoumaných týmů. Mají zde zastoupení hráčů z různých věkových skupin, od dorostenců po věkově pokročilé. Třebáň má k dispozici jedno hřiště, 2 přenosné malé branky a několik základních pomůcek jako jsou kužely, rozlišovací dresy apod. Tento tým trénuje pravidelně každý čtvrtek.

6.2.2 TJ CHRUSTENICE

TJ Chrustenice se nachází na opačném pólu tabulky než Zadní Třebaň a už několik let obklopuje dolní příčky. Nejlepší dosažené výsledky tohoto klubu jsou tři sezony ve III. třídě. Chrustenice již dlouhodobě trápí nedostatek hráčů jak na trénink, tak i na mistrovská utkání, kdy už se několikrát stalo, že hráči nastoupili k zápasu s menším počtem hráčů a to hlavně z důvodu jejich zaměstnání. Pro tréninky mají k dispozici jednu velkou přenosnou bránu a základní pomůcky podobné jako v Třebani. Na trénink se scházejí každý čtvrtek.

6.2.3 TJ VČS TMAŇ

Tento tým se pohybuje v horních příčkách tabulky a stejně jako Zadní Třebaň usiluje o postup do vyšší třídy. Převažují zde zejména hráči středního věku, kteří jsou doplněni dorostenci. Nejlepší historický úspěch tohoto týmu je okresní přebor. V roce 2010 proběhla celková rekonstrukce jejich hřiště a tak mají poměrně dobré tréninkové podmínky. Podobně jako u předchozích týmů, i Tmaň má k dispozici základní vybavení jako jsou kužele, branky apod. Stejně jako předchozí dva týmy trénují každý čtvrtek.

7 VÝSLEDKY

7.1 TJ OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ - PRVNÍ TRÉNINK

Úvodní část

-Tréninkové jednotky se zúčastnilo 14 hráčů a to včetně brankáře a hrajícího trenéra, který se opět zapojil do tréninku jako hráč. Už při příchodu na hřiště byla vidět nižší úroveň a větší nedisciplinovanost. Hráči nenastupují na trénink společně ale po skupinkách. Před začátkem tréninkové jednotky, a bez jakéhokoliv dřívějšího rozcvičení, provádí úkony, kterými ohrožují svoje zdraví (sprinty, střelba na branku).

Rušná část a průpravná část (19 min.)

-Rozcvičení probíhalo hromadou formou, kdy hráči kroužili ve skupině kolem hřiště dvě kola s nízkou intenzitou běhu. Následovala hra, kdy trenér řekl číslo a stejný počet hráčů si muselo udělat skupinku (hráči stále krouží kolem hřiště). Hráč, který zůstal sám, musel udělat deset dřepů. (5 min.)

- Poté hráči utvořili čtyři zástupy, vždy dva naproti sobě a následovali přihrávky. Po přihrávce hráč přeběhl do protějšího zástupu. Při přebíhání do druhého zástupu měli hráči provést nějaký prvek z atletické abecedy. Trenér absolvuje rozcvičení s hráči a tak je nemůže dostatečně kontrolovat. Někteří hráči neplnili pokyny. (7 min.)

- Následovalo individuální protažení, kde hráči strečinku nevěnovali moc velkou pozornost. Hráči se protahovali staticky a zaměřovali se zejména na protažení třísel a hamstringů. Tato fáze trvala poměrně dlouho a tepová frekvence hráčů klesá za tu dobu téměř na klidovou hodnotu. (7min.)

Hlavní část (43 min.)

- Střelba po narážečce z hranice velkého vápna. Hráč, který vystřelil, naráží následujícímu spoluhráči. Nejprve narážečka po zemi, poté vzduchem na volej. (8 min.)

- Hráč na půlkruhu přihrává hráči před velkým vápnem. Ten mu z prvního doteku míč po zemi vrací. Následuje diagonální dlouhý centr do prostoru u rohového praporku, kde si hráč míč zpracovává a posílá centr do vápna, kam nabíhají dva hráči, kteří akci začali.

Trenér určil dva hráče, kteří po celou dobu centrovali. Po zhruba 5 minutách vyměnil hráče i stranu. (11 min.)

- Hráči si postavili míč kolem velkého vápna a z místa stříleli na brankáře. Trenér určil, že pokud z třinácti střel nepadnou alespoň tři branky, musí hráči udělat deset kliků. Pokud se jim podaří vstřelit tři branky, dělá kliky brankář. Kopali se dvě série, v každé z nich hráči vstřelili pouze dvě branky. (5 min.)

-Následovala hra, kdy trenér rozdělil hráče na dva týmy po sedmi lidech, přičemž v jedné z nich byl brankář. Tým s brankářem měl velkou bránu, tým bez brankáře měl bránu menší. Hrál se na zmenšeném prostoru. Týmy zůstali po celou dobu stejné. Nejprve byly týmy omezeni počtem doteků a poté hráli bez omezení. (19 min.)

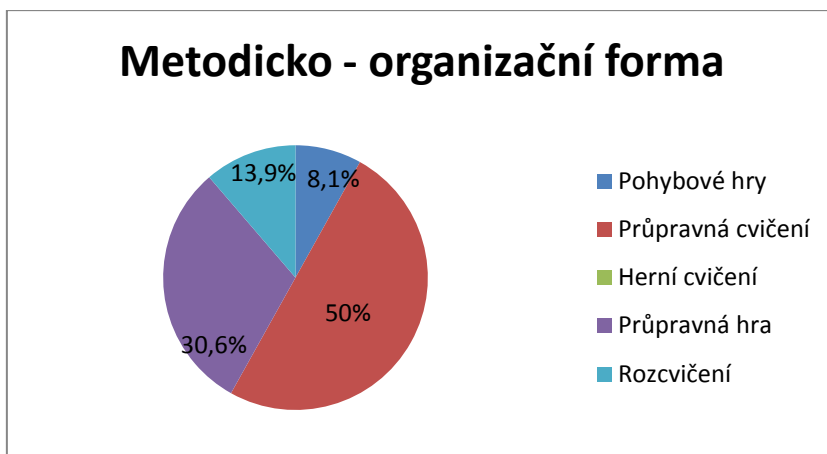
Závěrečná část

-Po ukončení závěrečné hry trenér ukončil trénink. Hráči společně sebrali veškeré pomůcky a tréninková jednotka tímto skončila.

Tréninková jednotka trvala celkem 72,5 minuty, z toho 10,5 minut byli hráči neaktivní z důvodu příprav nových cvičení nebo kvůli zakopnutým míčům. Trénink tedy trval 62 minut čistého času. V prvním tréninku převažovala zejména průpravná cvičení (viz Graf 1.) a celý trénink byl odveden hromadnou formou. Jako druh tréninkového procesu se nejčastěji objevil herní trénink, a to v 69,4% celkového času tréninkové jednotky. Zbytek času se trenér věnoval rozehřátí a rozcvičení.

Tabulka 2 - MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň

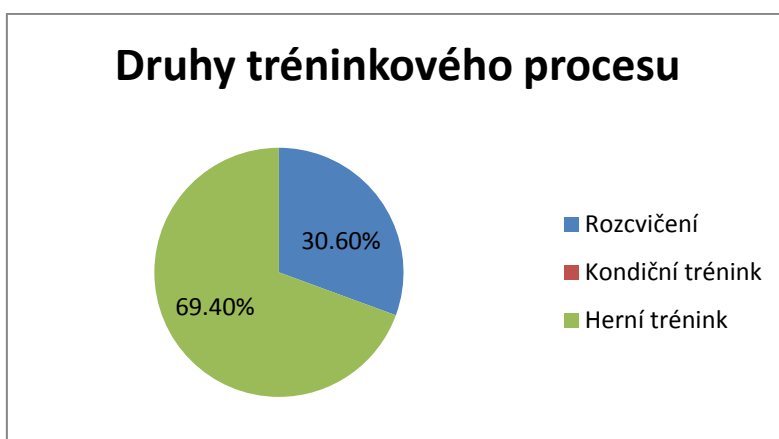
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	1	5	8,1%
Průpravné cvičení	4	31	50%
Herní cvičení	0	0	0%
Průpravná hra	1	19	30,6%



Graf 1 - Porovnání MOF v 1. tréninkové jednotce

Tabulka 3 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	3	19	30,60%
Kondiční trénink	0	0	0%
Herní trénink	4	43	69,4%



Graf 2 - Porovnání DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň

7.2 TJ OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ - DRUHÝ TRÉNINK

Úvodní část

- Tréninkové jednotky se zúčastnilo 13 hráčů a to včetně brankáře a hrajícího trenéra, který se opět zapojil do tréninku jako hráč. Stejně jako u prvního tréninku nastupují hráči na hřiště po skupinkách a jejich nedisciplinovanost je stejná a před začátkem tréninku je situace téměř identická jako prvním případě.

Rušná a průpravná část (29 min.)

- Rozběhání začalo hrou na honěnou. Trenér vymezil prostor, kde se směli hráči pohybovat, pomocí kuželů. Jeden hráč dostal rozlišovací dres, který se měl snažit předat někomu jinému. Hra probíhala v poměrně vysoké intenzitě, hráči naběhali hodně krátkých sprintů. Po třech minutách dostali hráči 1 minutu prostor k protažení, kterého ale spíše využili na vydýchání a k protahování víceméně nedocházelo. Toto zopakovali ještě jednou. (7min.)

- Následně byli hráči rozděleni do dvou mužstev a ve stejném vymezeném prostoru si házeli míč na počet přihrávek. Nejprve bez omezení, poté museli přihrávat nohou a nakonec hráli fotbal na počet přihrávek. (10 min.) Následovalo třiminutové protažení, kterým ale hráči opět nevěnovali moc velkou pozornost. (3 min.)

- Mezitím trenér postavil několik kuželů za sebou do řady a hráči měli provádět tzv. "rychlé nohy" přes kužele. Měnili několik způsobů - rovně, bokem, mezi kužely apod. Po doběhnutí na konec vyrazili sprintem zhruba 3 metry ve 100% intenzitě. Toto celkem osmkrát ve dvou sériích. Po první sérii hráči dostali minutu čas na vydýchání. (6 min.)

Hlavní část (44 min.)

- V hlavní části následovala jako první střelba, kdy hráč na půlkruhu nahrává míč na velké vápno, kde mu spoluhráč sklepává, a z prvního doteku vystřelí na branku. Hráč, který vystřelil, jde narazit míč dalšímu spoluhráči. (7 min.)

- Hráči stojí v zástupu na půlkruhu, před nimi musí v běhu projít slalom mezi kužely a následně vystřelit. (6 min.)

- Hráči ve dvojicích stojí na půlkruhu zády k bráně. Od trenéra dostávají dlouhý balon za sebe a snaží se prosadit jeden na jednoho a vstřelit branku. Každá dvojice absolvovala zhruba šest soubojů. (6 min.)

- Na závěr rozdělil trenér hráče na dva týmy po šesti a po sedmi, přičemž opět tým se menším počtem hráčům útočil na větší bránu. Týmy za doby hry nezměnily. (19 min.)

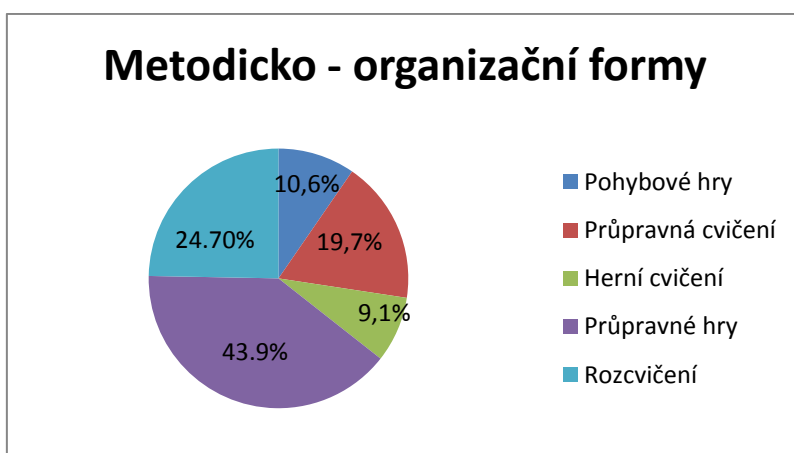
Závěrečná část

- Závěr opět neobsahoval nic jiného než pouze úklid pomůcek.

Trénink trval 82 minut z toho 9 minut byli hráči neaktivní, čistý čas tréninkové jednotky je tedy 73 minut. Celý trénink byl odveden hromadnou formou. Nejvíce času bylo věnováno průpravné hře, celkem 29 minut (viz Graf 3). Jako druh tréninkového procesu byl nejvíce zastoupen herní trénink, který obsahoval 65,8% času tréninkové jednotky.

Tabulka 4 - MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třeboň

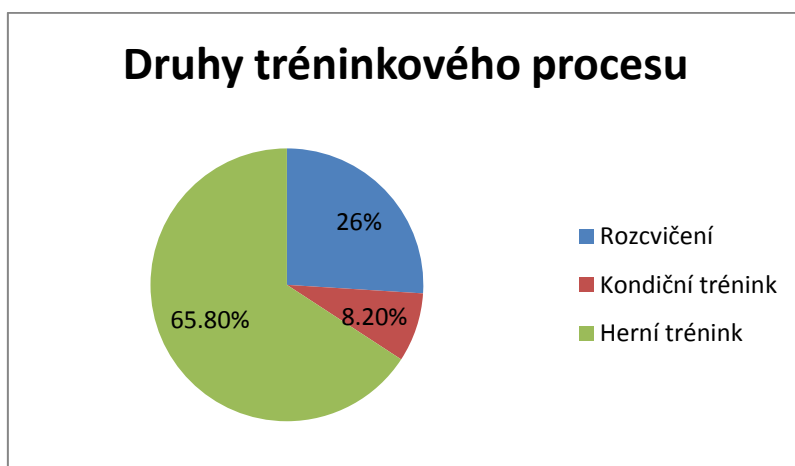
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	1	7	9,6%
Průpravné cvičení	2	13	17,8%
Herní cvičení	1	6	8,2%
Průpravná hra	2	29	39,7%



Graf 3 - Porovnání MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třeboň

Tabulka 5 - DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	3	19	26%
Kondiční trénink	1	6	8,2%
Herní trénink	5	48	65,8%



Graf 4 - Porovnání DPT v 2. tréninkové jednotce - TJ Zadní Třebaň

7.3 CELKOVÉ HODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK OSTROVAN ZADNÍ TŘEBAŇ

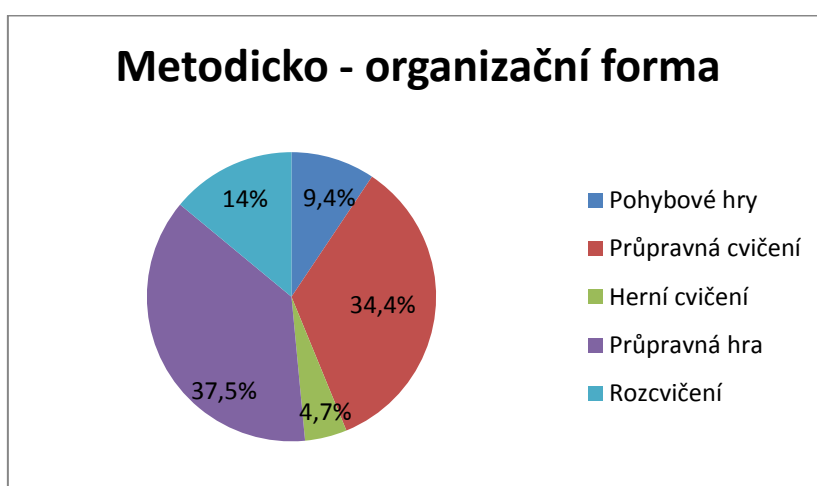
Před začátkem obou tréninkových jednotek byla vidět nižší úroveň, kdy hráči přicházeli na trénink po skupinkách a ještě před rozcvičením prováděli úkony, při kterých při nedostatečném zahřátí hrozí zranění (sprinty, střelba..). Co se týče metodicko - organizačních forem, nejvíce byla využita průpravná cvičení a průpravné hry (viz Graf 5). Jako sociálně - interakční forma se vyskytovala pouze hromadná. Více než polovina času tréninkové jednotky byla věnována herním cvičením (viz Graf 6)

Oba tréninky začaly jinak, zatímco v prvním tréninku trenér správně zvolil na začátek nízkou intenzitu cvičení, v druhém tréninku byla intenzita vysoká. Vždy po takovém zahřátí následoval strečink. Zde byla největším problémem neaktivita hráčů, kdy se strečinku nevěnovali. Zde je také důležité rozhýbání kloubních struktur (kroužení paží, třísel, trupu).

V hlavních částích vždy následovala střelba na bránu po narážce, zde je možné zařadit dva doteky na zpracování a střelu pro větší přesnost. Cvičení na střelbu se mi osobně líbila, neviděl jsem v nich žádný větší problém. Některé z problému jsem napsal v jednotlivých hodnoceních tréninku. Při hře hráčům nejvíce nevyhovoval nevyrovnaný počet hráčů v týmech a v obou případech hráči ke konci hry ztráceli motivaci a hra celkově upadala. Při nevyrovnaném počtu hráčů je možnost zvolit jednoho hráče jako univerzálního, který pouze útočí a s hraje s oběma týmy. Po skončení hry hráči sebrali pomůcky a odešli do šaten. Zde je ale opět důležité závěrečné protažení, které bylo v obou případech zcela opomenuto a vynecháno. Co se týče kondičních cvičení, během obou tréninků bylo zvoleno pouze jedno kondiční cvičení, při kterém trenér nebral ohled na interval zatížení a odpočinku a to bylo spíše náhodné.

Tabulka 6 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třeboň

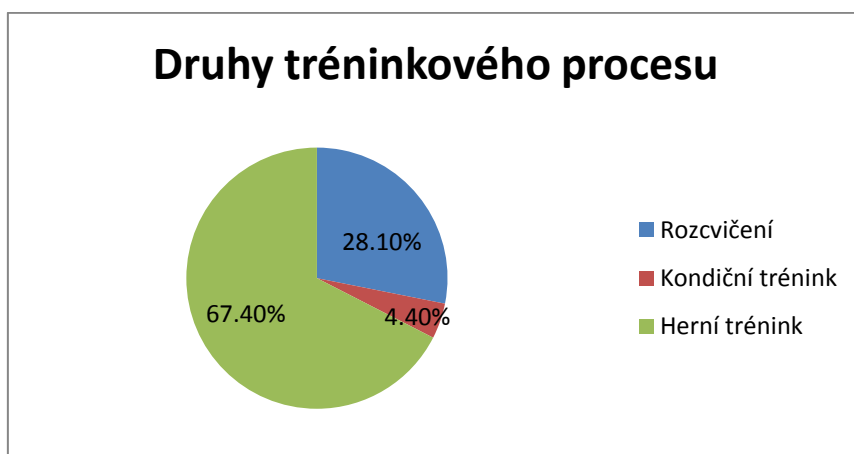
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	2	12	9,4%
Průpravné cvičení	6	44	34,4%
Herní cvičení	1	6	4,7%
Průpravná hra	3	48	37,5%



Graf 5 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třeboň

Tabulka 7 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třeboň

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	9	38	28,1%
Kondiční trénink	1	6	4,4%
Herní trénink	9	91	67,4%



Graf 6 - Porovnání průměrných výsledků DTP v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třeboň

7.4 TJ CHRUSTENICE - PRVNÍ TRÉNINK

Úvodní část

-Tréninkové jednotky se zúčastnilo 10 hráčů, z toho jeden brankář. Podobně jako u Třeboňského týmu nastupují na hřiště po skupinkách a také jejich nedisciplinovanost je stejná. Ještě před začátkem tréninku sprintují, střílí na bránu a dělají rychlé pohyby bez předešlého rozezhřátí a rozhýbání. Po několika minutách přichází trenér a nařizuje rozcvičku.

Rušná a průpravná část (27 min.)

- Hráči dostali pokyn rozcvičit se každý individuálně rozběháním na šířku hřiště bez míčů. Trenér nijak rozezhřátí nesleduje a ani do něj nezasahuje. Mezi tím si připravuje pomůcky na následující cvičení. (5 min.)

- Následovalo individuální protažení a to zejména prostřednictvím statického strečinku. Ani do téhle části nijak trenér nezasahuje. Stejně jako u předešlého týmu, i tady hráči rozcvičení vyloženě podceňují a protažení je zcela neefektivní. (5 min.)
- Hráči si berou míč a po celé délce hřiště mají za úkol nejprve krátké vedení míče, poté dlouhé vedení. V další sérii běhu pak na pokyn dělají s míčem obrat a během vedení míče kotoul vpřed. (6 min.)
- Hráči ve trojicích si dávají krátké přihrávky, poté se snaží udržet míč ve vzduchu a to nejprve nohama a následně pouze hlavami. (7 min.)
- Následují krátké starty, kdy jsou hráči seřazeni na postranní čáře a na pokyn trenéra mají vyběhnout zhruba 4 metry s maximální intenzitou běhu, zpět se vrací lehkým poklusem. Celkem absolvovali dvě série po šesti sprintech. Mezi sériemi byl minutový odpočinek. (4 min.)

Hlavní část (46 min.)

- Hlavní část začíná jednoduchou střelbou. Hráč na půlkruhu nahrává míč na vápno, z prvního doteku dostává míč zpátky proti noze a střílí. (8 min.)
- Hráči jsou seřazeni v zástupech vedle obou brankových tyčí. Hráč z prvního zástupu vybíhá na kužel před velkým vápnem, kam dostává přihrávku od hráče z druhého zástupu. Zde si hráč přebírá míč a střílí. (10 min.)
- Hráči si staví míč kolem velkého vápna a kopou tři série z místa. (6 min.)
- Následuje hra ve zmenšeném prostoru na dvě menší brány s brankářem v poli. (22 min.)

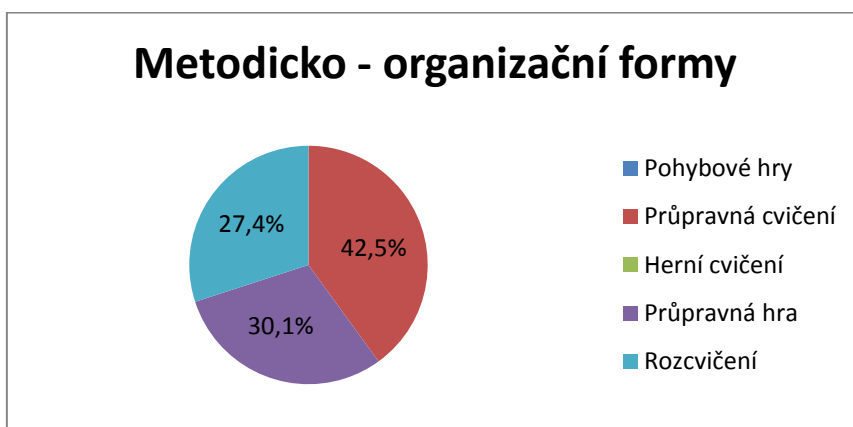
Závěrečná část

- Po hře následuje úklid branek a pomůcek a hráči odcházejí do šaten.

Trénink trval 84 minut z toho 11 minut byli hráči neaktivní, čistý čas tréninkové jednotky je tedy 73 minut. Byla využita pouze jedna sociálně - interakční forma, a sice hromadná. Z metodicko - organizačních forem bylo nejvíce času bylo věnováno průpravným cvičením, celkem 42,5% (viz Graf 7). Jako nejpoužívanější druh tréninkového procesu byl herní trénink, celkem 72,6% času (viz Graf 8).

Tabulka 8 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrštenice

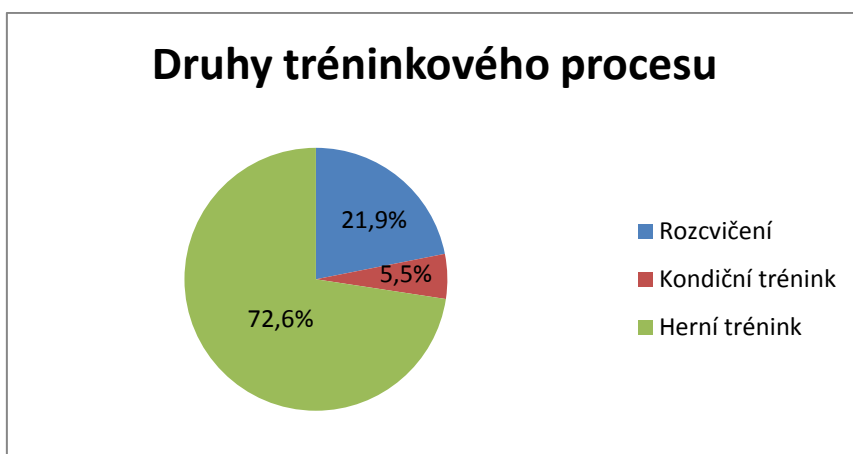
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	0	0	0%
Průpravné cvičení	4	31	42,5%
Herní cvičení	0	0	0%
Průpravná hra	1	22	30,1%



Graf 7 - Porovnání MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrštenice

Tabulka 9 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrštenice

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	3	16	21,9%
Kondiční trénink	1	4	5,5%
Herní trénink	5	53	72,6%



Graf 8 - Porovnání DPT v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrštenice

7.5 TJ CHRUSTENICE - DRUHÝ TRÉNINK

Úvodní část

- Tréninkové jednotky se opět zúčastnilo 10 hráčů, z toho jeden brankář. Příchod na hřiště a aktivity hráčů před tréninkem jsou totožné jako v prvním případě.

Rušná a průpravná část (26 min.)

- Trenér dává pokyn k rozběhání, kdy hráči běží v nízké intenzitě jedno kolo kolem hřiště a opět následuje statický strečink. Tentokrát se i u některých hráčů objevují i krouživé pohyby v ramenou a v kyčlích. (6 min.)

- Následují tzv. "rychlé nohy", které jsou zaměřeny na maximální frekvenci nohou, po kterých následuje krátké vyrazení. Mění se různé způsoby rychlých nohou. Hráči jdou takto osmkrát ve dvou sériích, mezi nimiž je minutová pauza. (6 min.)

- Hráči si utvoří dvojice proti sobě a každá dvojice má jeden míč. Jeden z dvojice hází aut na spoluhráče, který zpracovává na prsa a z druhého doteku vrací míč do ruky. Po minutě se otáčejí. Mění se způsoby zpracování a kopu (nártem, placírkou). (8min.)

- Hráči jsou rozděleny na dvě mužstva a následuje hra na zmenšeném prostoru na počet přihrávek. Hraje se 2 minuty celkem 3 krát. (6 min.)

Hlavní část (47 min.)

- Tato část začala stejným cvičením jako v předchozím tréninku, tedy střelou z první po narážečce. (7 min.)

- Trenér rozdělil mužstvo na 3 obránce a 6 útočníků, přičemž útočníci si vytvořili dvojice. Jeden obránce měl vždy za úkol bránit dvojici útočníků. Trenér z hranice vápna vykopl míč na půlkruh, kde byli útočníci připraveni, zpracovávají míč a kombinací se snaží překonat obránce a vstřelit branku. Během cvičení se obránci ani útočníci neměnili. (12 min.)

- Opět následuje střelba z hranice vápna (5 min.) a poté hra na zmenšeném prostoru na malé branky a s brankářem v poli. (23 min.)

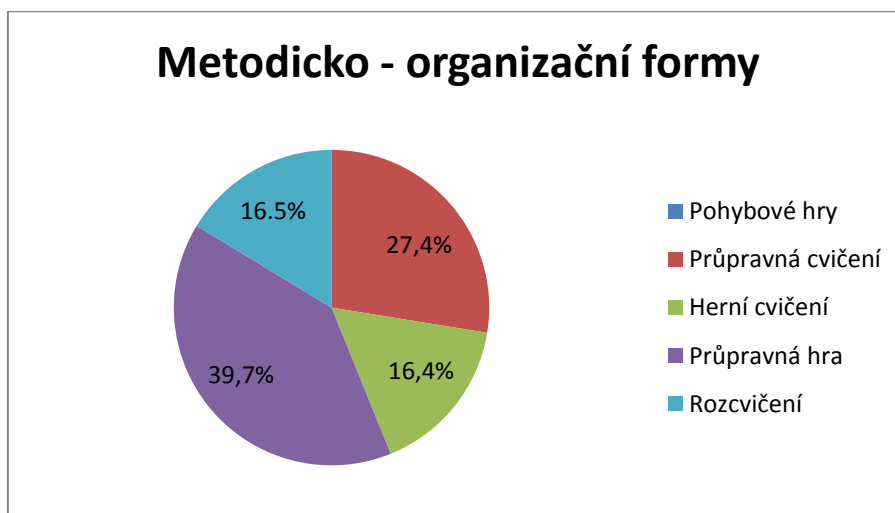
Závěrečná část

- Závěr opět neobsahuje nic jiného než pouze úklid pomůcek.

Tréninková jednotka trvala 85 minut, z toho byli hráči 12 minut neaktivní, čistý čas tréninkové jednotky je tedy 73 minut. Opět byla využita pouze hromadná sociálně - interakční forma. Z metodicko - organizačních forem bylo nejvíce času bylo tentokrát věnováno průpravným hrám, celkem 39,7% (viz Graf 9). Jako nejpoužívanější druh tréninkového procesu byl opět herní trénink, celkem 83,6% času (viz Graf 10).

Tabulka 10 - MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrštenice

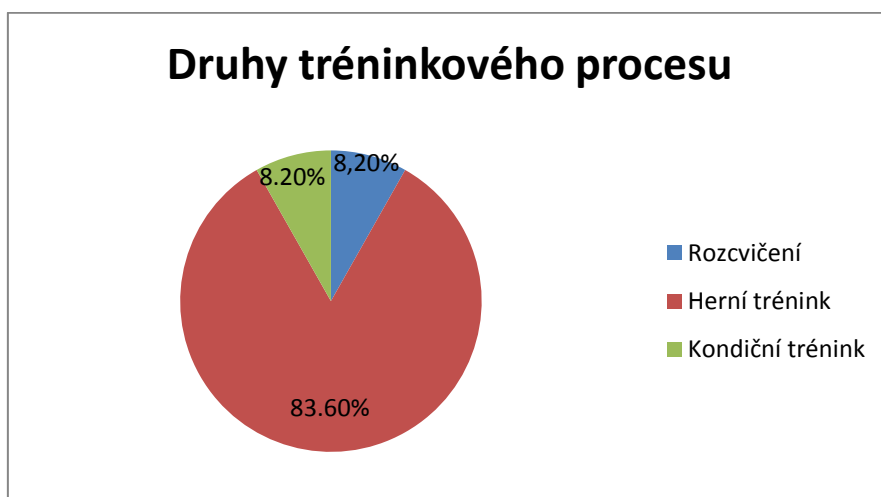
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	0	0	0%
Průpravné cvičení	3	20	27,4%
Herní cvičení	1	12	16,4%
Průpravná hra	2	29	39,7%



Graf 9 - Porovnání MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrštenice

Tabulka 11 - DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	1	6	8,2%
Kondiční trénink	1	6	8,2%
Herní trénink	6	61	83,6%



Graf 10 - Porovnání DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice

7.6 CELKOVÉ HODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK TJ CHRUSTENICE

Tréninky byly vedeny hromadou formou, největší zastoupení zde měly průpravné hry a průpravná cvičení, shodně 34,9% (viz Graf 11) z celkového času obou tréninků. Výrazně nejpoužívanější druh tréninkového procesu zde byl využíván herní trénink, celkem 78,1% (viz Graf 12).

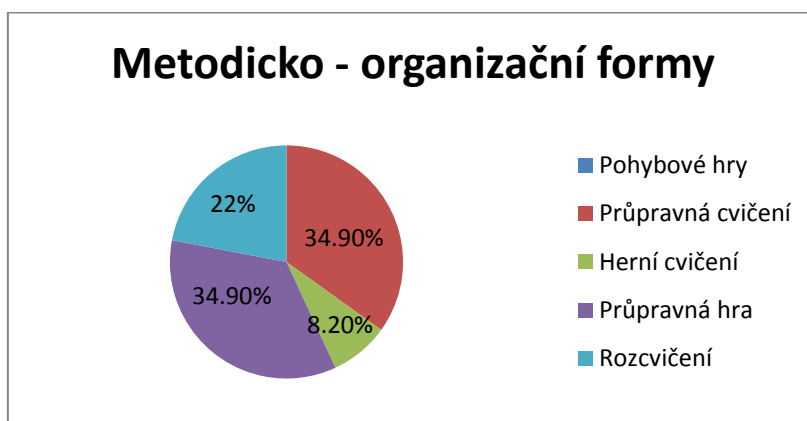
Podobně jako u tréninkových jednotek Zadní Třebaně, i tady byla hned ze začátku poznat nižší úroveň, kdy opět hráči bez jakéhokoliv rozcvičení a zahřátí pracují s míčem, střílí na branku a dělají rychlé pohyby. V obou případech nebylo rozcvičení pod vedením trenéra, úvodní rozběhání bylo vždy velmi krátké a ihned po něm následoval statický strečink. Většina hráčů protažení vyloženě podceňují a cviky, které provádějí jsou neefektivní. V ani jednom případě si dovoluji tvrdit, že zahřátí a připravení těla na zátěž je zcela nedostačující. V obou případech pak následovala cvičení s krátkými sprinty, do

kterých šli hráči s maximální intenzitou. Před tím ale byla zvolena taková cvičení, která snížila tepovou frekvenci hráčů a ty tak šli do těchto sprintů nepřipraveni. V takovém případě pak může hrozit zranění. Konečný dojem z rozcvičení tedy moc dobrý není.

Hlavní část začala vždy stejným cvičením, které bylo podle mého názoru zvoleno dobře. Celkově se mi cvičení v hlavních částech tréninků líbila. Jediné co bych vytkl je jednotvárnost cvičení a jejich dlouhé trvání, kdy někteří hráči ztráceli chuť a zde by tak pomohlo cvičení rychleji měnit. Většina času bylo věnováno hře ve zmenšeném prostoru na malé branky, což je v pořádku. Po ukončení tréninku opět chyběl závěrečný strečink.

Tabulka 12 - . Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Chrštenice

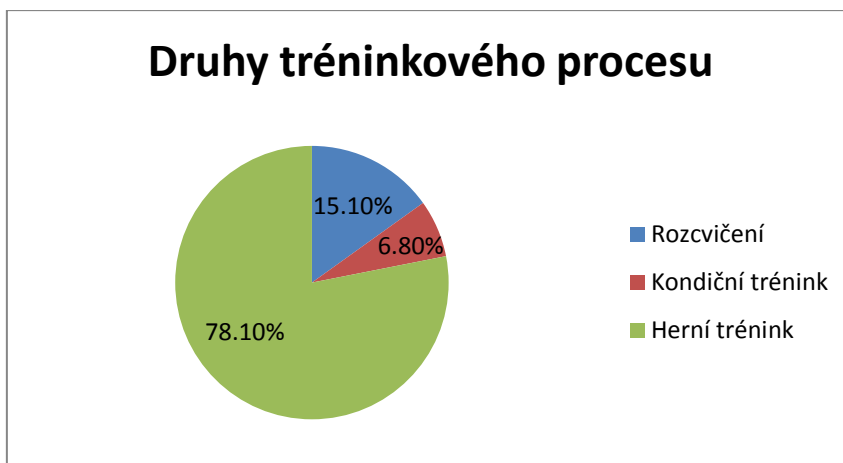
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	0	0	0%
Průpravné cvičení	7	51	34,9%
Herní cvičení	1	12	8,2%
Průpravná hra	3	51	34,9%



Graf 11 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Chrštenice

Tabulka 13 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ Chrštenice

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	4	22	15,1%
Kondiční trénink	2	10	6,8%
Herní trénink	11	114	78,1%



Graf 12 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ Chrustenice

7.7 TJ VČS TMAŇ - PRVNÍ TRÉNINK

Úvod

- Tréninkové jednotky se zúčastnilo 10 hráčů a stejně jako u předchozích dvou týmu, příchod hráčů na hřiště je po skupinkách a také bez dřívějšího rozcvičení provádějí rychlé pohyby a střílí na branku. Po několika minutách trenér dává pokyn k rozcvičení.

Rušná a průpravná část (29 min.)

- Rušná část začíná rozběháním dvě kola lehkým klusem. Následně hráči ve dvou zástupech provádí prvky z atletické abecedy a poté statický strečink. (16 min.)
- Následují nejprve krátké přihrávky na jeden dotek ve dvojicích, poté dlouhé přihrávky vzduchem na maximálně tři doteky. (13 min.)

Hlavní část (39 min.)

- Hráči jsou seřazeni v zástupu na půlkruhu, pomocí krátkého vedení míče se dostávají k velkému vápnu a střílí. (5 min.)
- Hráč z půlkruhu nahrává na hráče na vápno, ten mu z první míč sklepává a následuje střela z první. Hráč, který vystřelil sklepává míč následujícímu hráči. (6 min.)
- Následuje střelba z místa z hranice vápna (6 min.) a na zmenšeném prostoru na dvě malé brány. (22 min.)

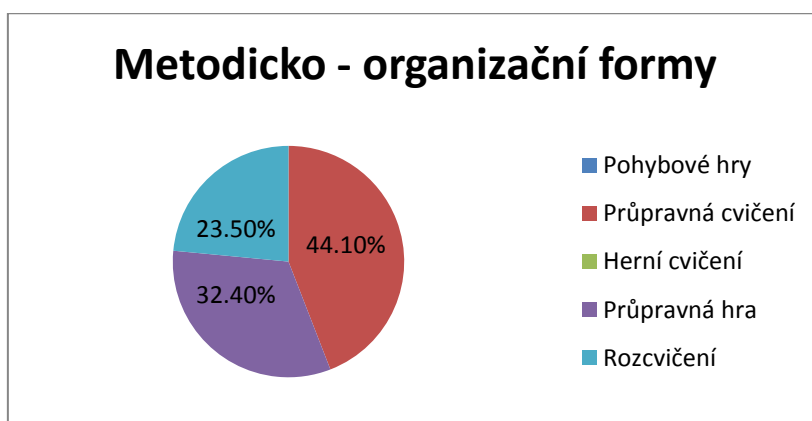
Závěrečná část

- Tréninková jednotka končí úklidem pomůcek a odchodem do šaten.

Tréninková jednotka trvala celkem 78 minut, z toho 10 minut byli hráči neaktivní při přípravě pomůcek nebo mezi cvičeními. Čistý čas je tedy 68 minut. Celá tréninková jednotka probíhala pouze hromadnou formou. Nejvíce zastoupenou metodicko - organizační formou byla průpravná cvičení, celkem 44,1% (viz Graf 13) času tréninkové jednotky. 76,5% času (viz Graf 14) obsahoval herní trénink jako druh tréninkového procesu.

Tabulka 14 - MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

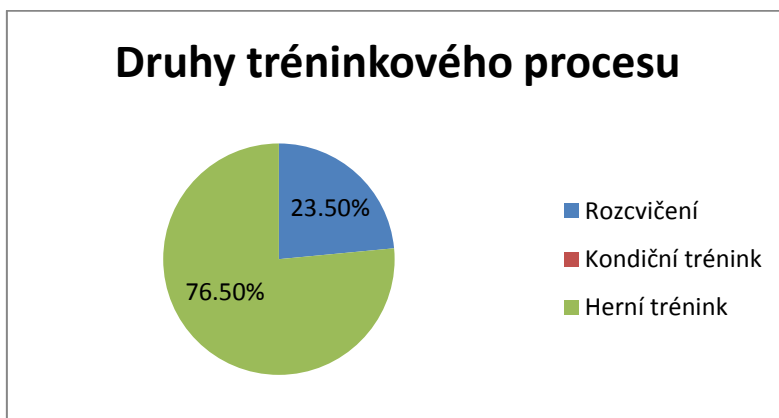
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	0	0	0%
Průpravné cvičení	4	30	44,1%
Herní cvičení	0	0	0%
Průpravná hra	1	22	32,4%



Graf 13 - Porovnání MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

Tabulka 15 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	2	16	23,5%
Kondiční trénink	0	0	0%
Herní trénink	5	52	76,5%



Graf 14 - Porovnání DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

7.8 TJ VČS TMAŇ - DRUHÝ TRÉNINK

Úvod

- Druhé tréninkové jednotky ze zúčastnilo opět 10 a příchod na hřiště byl stejný jako v prvním případě.

Rušná a průpravná část (26 min.)

- Rušná část začala rozběháním šest šířek hřiště, přičemž si hráči mohli pohrávat s míčem. Někteří hráči zapojili krouživé pohyby ramen. Po rozběhání následoval opět statický strečink. (11 min.)

- Mezi tím si trenér připravil kužele pro rychlé nohy, které šli hráči ve dvou zástupech 6 krát po dvou sériích. Sérii končili krátkým rychlým vyražením. (6 min.)

- Následoval trénink rychlých startů, kdy se hráči seřadili na postranní čáře a na písknutí trenéra vyrazili zhruba 5 metrů maximální intenzitou ve 2 sériích po 6 startech. Odpočinek mezi sériemi byl 52 sekund. (4 min.)

- Poté si hráči ve dvojicích dávali krátké a dlouhé přihrávky. (5 min.)

Hlavní část (42 min.)

- Jako v prvním tréninku následovalo cvičení na střelbu, kdy hráč na půlkruhu nahrává míč na vápno, dostává zpětnou přihrávku z prvního doteku a střílí. (7min.)

- Trenér zvolil dva hráče, kteří stáli v prostoru u rohového praporku. Zbytek hráčů se seřadil na půlkruhu. Cvičení začalo dlouhým balonem z půlkruhu na hráče u rohového praporku, který míč zpracovává a maximálně na 3 doteky posílá centr na nabíhajícího hráče, který nahrával. Tento hráč zakončuje z první. (13min.)

- Následuje hra na zmenšeném prostoru s malými brankami. (20 min.)

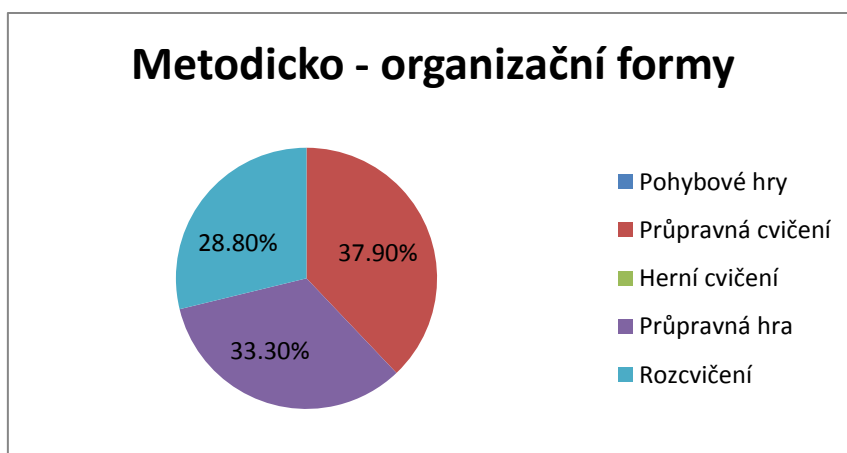
Závěrečná část

- Závěr obsahuje pouze úklid pomůcek a hráči odcházejí bez závěrečného strečinku.

Tréninková jednotka trvala celkem 79 minut, z toho byli hráči 13 minut neaktivní, čistý čas tedy 66 minut. Celý trénink byl veden hromadou formou, největší časové zastoupení měla průpravná cvičení, celkem 37,9% (viz Graf 15) a jako druh tréninkového procesu byl nejvíce zvolen herní trénink, a to 68,2% (viz Graf 16).

Tabulka 16 - MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

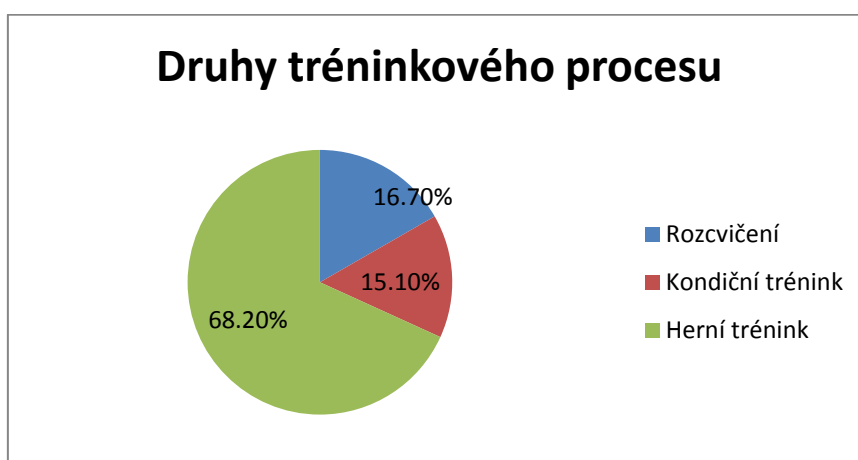
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	0	0	0%
Průpravné cvičení	3	25	37,9%
Herní cvičení	0	0	0%
Průpravná hra	1	22	33,3%



Graf 15 - Porovnání MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

Tabulka 17 - . DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	2	11	16,7%
Kondiční trénink	2	10	15,1%
Herní trénink	4	45	68,2%



Graf 16 - Porovnání DPT v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň

7.9 CELKOVÉ HODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK TJ VČS TMAŇ

Oba tréninky byly vedeny stejně jako u předchozích dvou týmů hromadou formou. Co se týče zvolení metodicko - organizačních forem, nejvíce byla používána průpravná cvičení, celkem 41% (viz Graf 17). V naprosté většině tréninků byl jako druh tréninkového procesu využíván herní trénink, celkem 72,4% (viz Graf 18) z celkového času.

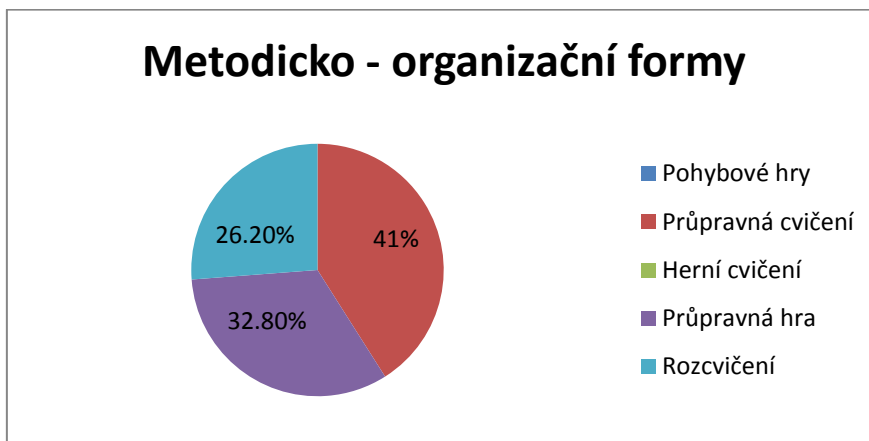
Tak jako u předchozích analyzovaných týmů, i tady byla hned ze začátku znát nižší úroveň, kdy opět bez žádného rozcvičení hráči střílí na branku, sprintují a vykonávají rychlejší pohyby. Rozcvičení neprobíhalo po taktovkou trenéra a většina hráčů si neuvědomovala důležitost rozcvičení a zahřátí. Po úvodním rozběhání následoval delší staticky strečink, kdy klesla tepová frekvence téměř na klidovou hodnotu. Dovolují si

tvrdit, že ani v jedno případě nedošlo k dostatečnému připravení organismu na tréninkovou jednotku. Pouze v druhém tréninku byla zvolena kondiční cvičení pro rozvoj startovní rychlosti prostřednictvím krátkých startů. Všiml jsem si, že trenér mezi sériemi neměřil čas, proto předpokládám, že neřešil interval zatížení a odpočinku, což je u tréninku rychlosti důležité.

V hlavní části byla zvolena již známá cvičení na střelbu. Většina času z tréninkových jednotek byla věnována právě střelbě a poté hře na zmenšeném prostoru. Pokaždé trénink končil pouze úklidem pomůcek a opět zde byla absence závěrečného strečinku.

Tabulka 18 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň

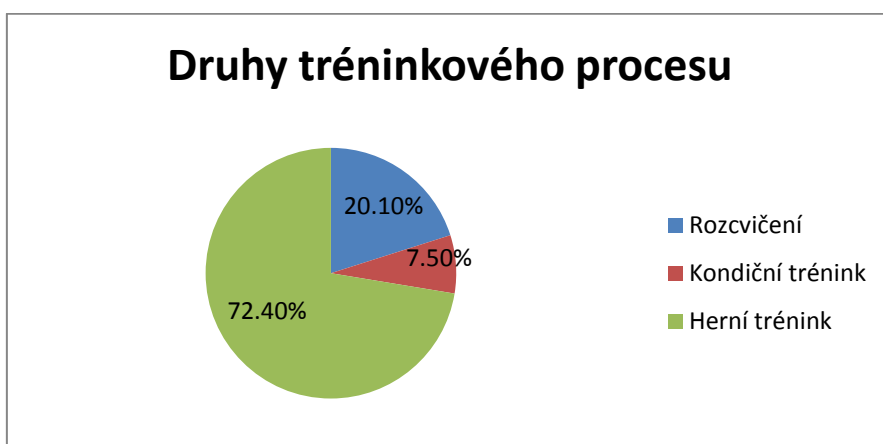
MOF	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Pohybové hry	0	0	0%
Průpravné cvičení	7	55	41%
Herní cvičení	0	0	0%
Průpravná hra	2	44	32,8%



Graf 17 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň

Tabulka 19 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň

Druhy tréninkového procesu	Počet cvičení	Celkový čas (min.)	Procento z tréninkové jednotky v % (čas)
Rozcvičení	4	27	20,1%
Kondiční trénink	2	10	7,5%
Herní trénink	9	97	72,4%



Graf 18 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň

8 DISKUZE

Celá má bakalářská práce je zaměřena zejména na analýzu tréninkového procesu fotbalových týmů na úrovni Grassroots fotbalu. Týmy, které jsem si zvolil jsou v mém okolí a v některých z nich působí i moji přátelé, proto nebyl jejich výběr náhodný. Všechny tyto týmy trénovali ve stejný den, jedenkrát týdně a podobný čas, a to každý čtvrtek zhruba od 18 hodin, proto bylo sledování tréninkových jednotek časově náročnější. Formou přímého evidovaného pozorování jsem analyzoval u každého ze 3 sledovaných klubů 2 tréninkové jednotky, kde jsem se soustředil na frekvenci, obsah a délku trvání zvolených cvičení. Dále potom na metodicko - organizační formy a na druhy tréninkového procesu. Všechny sledované kluby hrají stejnou výkonnostní soutěž.

Všech 6 tréninkových jednotek mi přišly velice podobné. Už před začátkem tréninku jsem mohl pozorovat nižší úroveň, kdy hráči přicházeli na trénink po skupinkách a ještě před rozcvičením prováděli úkony (střelba, sprinty) při kterých při nedostatečném zahřátí hrozí zranění. Prakticky u všech tréninkových jednotek byla absence jak úvodního, tak závěrečného strečinku. Úvodní strečink sice byl součástí rozcvičení, kdy trenér dal pokyn k protažení, hráči mu ale nevěnovali dostatečnou pozornost a proto bylo zcela nedostatečné. Průměrně obsahovali tréninkové jednotky 21,1% času rozcvičení. Prokazatelně nejvíce času bylo v průměru věnováno herním cvičením, celkem 72,63%, a to zejména cvičení zaměřená na střelbu na branku, která byla ve všech případech hodně podobná. Každý trénink pak končil závěrečnou hrou na zmenšeném prostoru. Výjimečně se objevovala i kondiční cvičení v podobě krátkých rychlých startů, a to pouhých 6,23% času.

V tréninkových jednotkách jsem se mohl setkat postupně se všemi metodicko - organizačními formami, nejvíce však byla zastoupena průpravná cvičení a průpravná hra, a to průměrně ve 36,77% a 35,07% celkového času. Pohybové hry se objevily pouze ve 3,13% času a podobně na tom byla i herní cvičení se 4,3%. V komparaci těchto třech týmů nebyl žádný větší rozdíl, naopak všechny tréninkové jednotky si byly velice podobné strukturou a cvičením. Že bylo nejvíce času věnováno herním cvičením pro mne není překvapením, u těchto týmů bylo patrné, že si chodí na trénink spíše zahrát a zastřílet na branku. Na všech tréninkových jednotkách chyběl závěrečný strečink, ke kterému nedostali hráči ani v jednom případě pokyn. Z vlastní zkušenosti vím, že na této úrovni

velice často dochází ke svalovým zraněním a z mého pohledu za to může právě absence strečinku.

V závěrečné části bakalářské práce uvádím čtyřtýdenní tréninkový plán a inventář tréninkových jednotek pro mezocyklus soutěžního období. Podle mého názoru tréninkové jednotky jednou týdně prakticky nemají z hlediska herního výkonu význam, proto jsem zvolil trénink dvakrát týdně, a sice každé úterý a čtvrtek. Tyto tréninkové dny ovšem nejsou pevně dány a mohou se měnit. Tedy pokud je plánováno soutěžní utkání na neděli, mohou být tréninkové jednotky například ve středu a v pátek. Z důvodu absence úvodního i závěrečného strečinku, jsem se rozhodl uvést zásobník cviků jak pro dynamický, tak pro statický strečink. Nejvíce času v tréninkových jednotkách zabírá herní trénink, kde jsem se snažil volit taková cvičení, aby nebyla jednotvárná a byla více zajímavější. Inspiraci a grafické zpracování cvičení jsem čerpal z internetového portálu www.trenink.com, což je nejnavštěvovanější a respektovaný portál fotbalových trenérů, kde se můžeme setkat například i se cvičeními inspirovanými evropskými velkokluby. Cvičení u sledovaných týmů byla velice jednotvárná a podobná, a tak má práce může sloužit jako inspirace a příprava na jednotlivé mikrocykly mezocyklu soutěžního období.

9 INVENTÁŘ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO MEZOCYKLUS V SOUTĚŽNÍM OBDOBÍ

9.1 PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

Tréninkové jednotky jsou rozdělené do čtyř mikrocyklů. Každý mikrocyklus obsahuje dvě tréninkové jednotky v úterý a ve čtvrtek v případě, že soutěžní zápas se odehrává v sobotu. Pokud je soutěžní zápas v neděli, je možné zařadit tréninkové jednotky na středu a pátek.

1. Mikrocyklus

1. TJ - Úterý - Cíl: řešení herních situací, bránění, zakončení, skupinová spolupráce, přijímání a zpracování přihrávky, vedení míče.

2. TJ - Čtvrtek - Cíl: zakončení, dlouhé přihrávky vzduchem, přihrávky z jednoho doteku, spolupráce mezi dvěma spoluhráči, nácvik trestných kopů

2. Mikrocyklus

3. TJ - Úterý - Cíl: rozvoj rychlostní a krátkodobé vytrvalosti, kombinace v prostoru, zakončení, finální přihrávka.

4. TJ - Čtvrtek - Cíl: skupinová spolupráce, kombinace na jeden dotek, přenesení těžiště hry, dlouhá přihrávka, zakončení z první po centru ze strany.

3. Mikrocyklus

5. TJ - Úterý - Cíl: rozvoj rychlostní vytrvalosti, dlouhá přihrávka, vedení míče, zakončení, řešení herních situací, obcházení a bránění soupeře.

6. TJ - Čtvrtek - Cíl: řešení situace jeden na jednoho, postupný útok, přihrávky na jeden dotek, vedení míče, finální přihrávka, zakončení.

4. Mikrocyklus

7. TJ - Úterý - Cíl: skupinová spolupráce, zakončení hlavou, zakončení z prvního doteku, kombinace na jeden dotek, postupný útok středem hřiště.

8. TJ - Čtvrtek - Cíl: skupinová spolupráce, krátká narážka, přenesení těžiště hry, zpracování dlouhé přihrávky, zakončení, kombinace na jeden dotek, dlouhé a krátké přihrávky.

9.2 1. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ)

Cíl TJ: řešení herních situací, bránění, zakončení, skupinová spolupráce, přijímání a zpracování přihrávky, vedení míče.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 82 minut.

Materiální zajištění: žebřík, kužele, 10x míč, 4x zapichovací tyč, 2x branka, rozlišovací trika

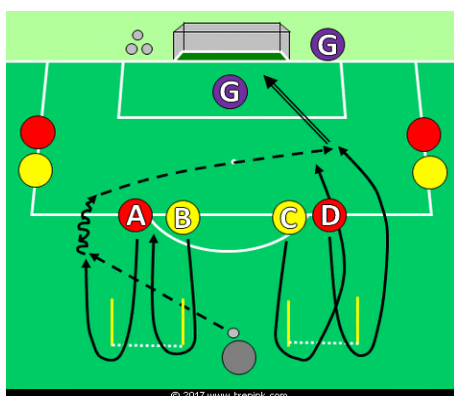
		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání (6 šírek hřiště) - max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. Házená - hra na počet přihrávek	10 min.
	5. "Rychlé nohy" - 8 opakování	5 min.
Hlavní část tréninku	6. Rychlé zakončení 2:2	12 min.
	7. Samostatné zakončení po přijmutí dlouhé přihrávky	12 min.
	8. Závěrečná hra(5 na 5, 6 na6)	15 min.
Závěrečná část tréninku	9 Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Hra je zaměřena na pohyb a spolupráci mezi hráči. Přihrává se rukama, bod je po dosažení 10 přihrávek bez kontaktu protihráčů nebo pádu míče na zem.

5. Pro rychlé nohy využijeme žebřík nebo kužele postavené za sebou. Měníme styl rychlých nohou jako např. bokem, dvakrát šlápnout mezi kužely, skoky na jedné noze apod. Celkem 8 krát.

6. Toto cvičení simuluje reálnou zápasovou situaci, kdy do nezformované obrany soupeře přichází rychlý protiútok a útočná akce končí situací dva na dva v prostoru pokutového území. Cílem je naučit hráče rychlé přímočaré řešení situace. Zakončení je omezeno doteky.

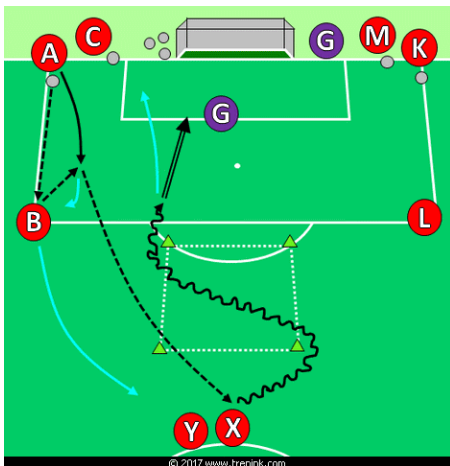
Popis cvičení: Cvičení zahajuje pohybem jeden z útočníků (A) nebo (B), ti vyráží i s obránci (C) a (D) vpřed ke kuželům a obíhají ho z vnitřní strany směrem ven. V okamžiku kdy jsou hráči na úrovni kuželů, tak trenér přihrává do jedné ze stran. Útočníci se snaží akci zakončit (střelba, finální přihrávka) a obránci zabránit vstřelení branky.



Obrázek 1 - Rychlé zakončení 2:2

7. Cvičení je určeno primárně pro ofenzivní hráče. Cílem je naučit hráče přijmout míč čelem k brance a pomocí vedení míče zakončit akci individuálním průnikem.

Popis cvičení: Cvičení zahajuje hráč (A) přihrávkou po zemi na hráče (B), ten míč z prvního dotyku sklepává na rozběhnutého hráče (A), ten dává dlouhou, vysokou přihrávku na zakončujícího hráče (X). Hráč (X) míč zpracovává a navádí ho směrem ke čtverci, kde postupně obchází rohy čtverce. Individuální akci zakončuje střelbou.



Obrázek 2 -Samostatné zakončení po přijmutí dlouhé přihrávky

8. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.

9. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.3 2. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK)

Cíl TJ: zakončení, dlouhé přihrávky vzduchem, přihrávky z jednoho doteku, spolupráce mezi dvěma spoluhráči, nácvik trestných kopů.

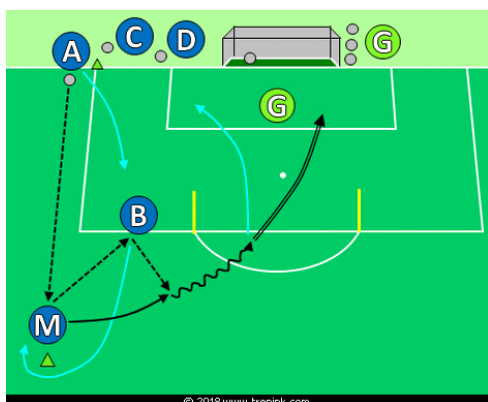
Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 85 minut.

Materiální zajištění: 6x kužel, 10x míč, 2x zapichovací tyč, 2x branka, rozlišovací trika.

		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání 3 kola kolem hřiště- max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. Atletická abeceda	10 min.
Hlavní část tréninku	5. Zakončení z vápna	12 min.
	6. Zakončení po spolupráci dvojice útočníků	12 min.
	7. Trestné kopy z pokutového území	8 min.
	8. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na6)	15 min.
Závěrečná část tréninku	9. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Lifting, skiping, zakopávání, předkopávání, poskoky stranou, jelení skoky, poskoky z nohy na nohu, běh pozadu, bočný běh ("vánočka") -> každé cvičení 2 krát
5. Cílem tohoto cvičení je nácvik zakončení z prostoru hranice pokutového území, nebo uvnitř. Zakončení předchází přijmutí dlouhé přihrávky, naražení a navedení míče.

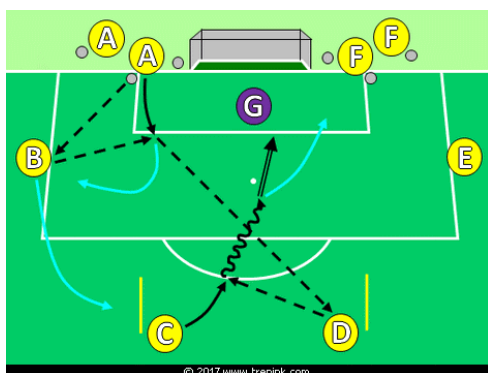
Popis cvičení: Hráč (A) nahrává na hráče (M), ten prvním dotekem naráží míč na hráče (B). Po naražení se hráč (M) rozbíhá směrem k zapíchnutým tyčím (kužele) a hráč (B) mu opět prvním dotekem míč naráží. Hráč (M) míč přijímá, navádí ho do vhodné pozice a střílí.



Obrázek 3 - Zakončení z vápna

6. Cílem tohoto cvičení na střelbu je naučit dva útočníky přijmout přihrávku a jednoduchou spoluprací si připravit pozici pro zakončení útočné akce.

Popis cvičení: Hráč (A) přihrává na krátko hráči (B), ten mu z prvního doteku naráží. Hráč (A) dává dlouho přihrávku na útočníka (D) a v tento okamžik vybíhá vpřed útočník (C), kterému útočník (D) z prvního dotyku míč sklepává. Útočník (C) zakončuje akci z prostoru pokutového území.



Obrázek 4 - Zakončení po spolupráci dvojice útočníků

7. Nácvik trestných kopů z místa z hranice pokutového území.
8. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.
9. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.4 3. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ)

Cíl TJ: rozvoj rychlostní a krátkodobé vytrvalosti, kombinace v prostoru, zakončení, finální přihrávka.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 67 minut.

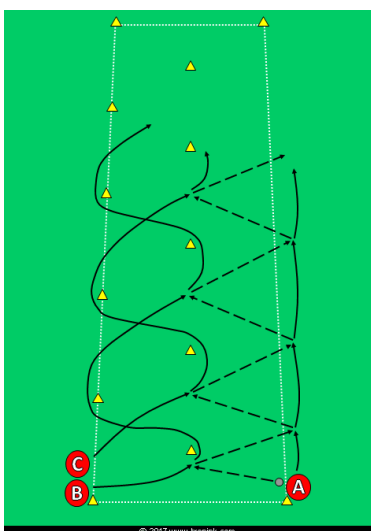
Materiální zajištění: 13x kužel, 10x míč, 2x branka, rozlišovací trika.

		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání (6 šířek hřiště) - max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. "Stavečka"	7 min.
Hlavní část tréninku	5. Kondiční naražení ve středním pásmu	7 min.
	6. Kombinace v trojúhelníku se zakončením	10 min.
	7. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na 6)	15 min.
Závěrečná část tréninku	8. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Stavečka je klasická hra na počet přihrávek. Hraje se třikrát jednu minutu, mezi hrami je jedna minuta odpočinek. Po poslední hře následuje 2 minutový strečink.

5. Cílem cvičení je rozvoj rychlostní a krátkodobé vytrvalosti herní formou. Cvičení probíhá maximální intenzitou. 5 opakování, mezi opakování následuje minutová pauza. Důležité je správné načasování přihrávek pro plynulost cvičení.

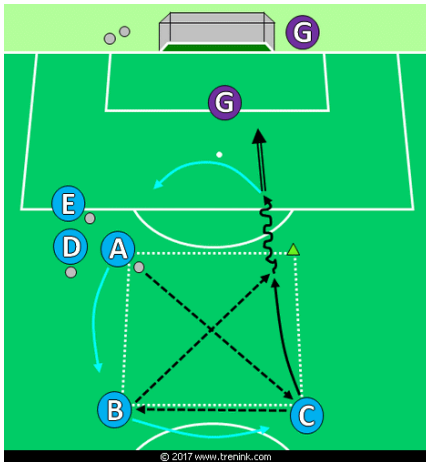
Popis cvičení: Hráč (B) běží před první středový kužel, kde dostává přihrávku od hráče (A), který se po přihrávce rozbíhá vpřed. Hráč (B) mu míč narazí a po přihrávce obíhá druhý kužel na boční straně a běží před třetí středový kužel. Hráč (C) se rozbíhá před druhý středový kužel a hráč (A) mu nahrává. Hráč (C) mu opět prvním dotekem vrací a po přihrávce obíhá třetí kužel na boční straně a běží před čtvrtý. Takto se cvičení opakuje.



Obrázek 5 - Kondiční naražení ve středním pásmu

6. Toto cvičení je zaměřeno na kombinaci v prostoru a na finální přihrávku na zakončujícího hráče, který akci zakončuje individuálně. Cílem cvičení je pomocí kombinací trojice hráčů připravit vhodnou střeleckou pozici pro zakončujícího hráče, který se do pozice dostává náběhem z pozice podhrotového útočníka.

Popis cvičení: Cvičení začíná hráč (A), který přihrává na hráče (C), po přihrávce se hráč (A) přesouvá na pozici hráče (B). Zakončující hráč (C) naráží míč hráči (B), po přihrávce se hráč (C) rozbíhá směrem k brance a hráč (B) na něj dává finální přihrávku, po které přebíhá na pozici hráče (C). Hráč (C) míč přijímá, navádí do vhodné pozice a zakončuje individuálně.



Obrázek 6 - Kombinace v trojúhelníku se zakončením

7. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.

8. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.5 4. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK)

Cíl TJ: skupinová spolupráce, kombinace na jeden dotek, přenesení těžiště hry, dlouhá přihrávka, zakončení z první po centru ze strany.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 77 minut.

Materiální zajištění: 5x kužel, 12x míč, 2x branka, rozlišovací trika.

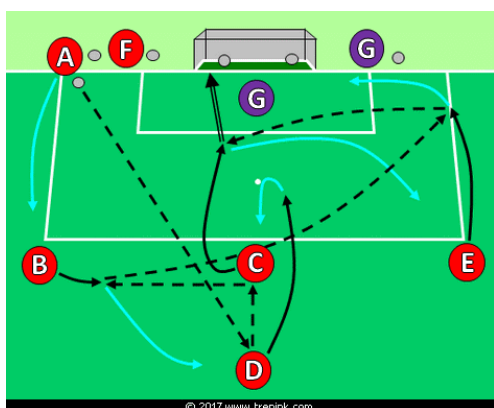
		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání 3 kola kolem hřiště- max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. "Bago"	10 min.
Hlavní část tréninku	5. Centr z boku pokutového území	12 min.
	6. Kombinace, centr a zakončení	12 min.
	7. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na6)	15 min.
Závěrečná část tréninku	8. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Bago je hra na zmenšeném prostoru, kdy hráči utvoří kruh a jeden hráč je uprostřed. Nejlépe 4 na 1 (6 na 2, apod.). Hráči mají za úkol si mezi sebou dát co největší počet

přihrávek a hráč uprostřed má za úkol míč zachytit. Hráči jsou omezeni počtem dotyků, a to buď na jedním nebo dvěma. Hráč, který přihrávku pokazil, jde do бага.

5. Cílem tohoto cvičení je rychlá jednodoteková kombinace okolo pokutového území a následné přenesení hry do boku pokutového území, odkud míří finální přihrávka před branku na nabíhající hráče. Cílem je nácvik přenesení těžiště hry, kombinace a zakončení.

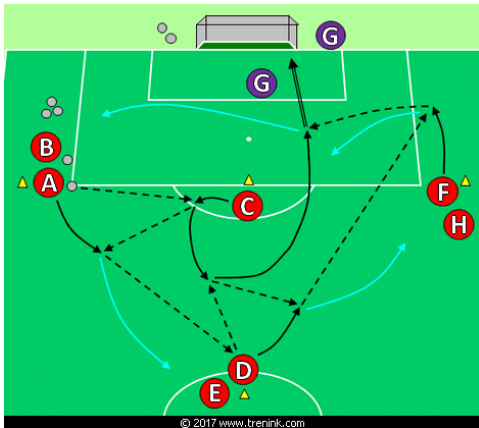
Popis cvičení: Hráč (A) zahajuje cvičení dlouhou přihrávkou na hráče (D), který prvním dotekem sklepává na hráče (C). Hráč (C) míč prvním dotekem posouvá do strany na hráče (B), který dlouho přihrávkou přenáší hru do krajního prostoru pokutového území, kam si nabíhá hráč (E). Ten centrovaným míčem hledá nabíhajícího hráče (C) nebo zpětnou přihrávkou hráče (D), kteří zakončují. Hráči se během cvičení posouvají o jednu pozici.



Obrázek 7 - Centr z boku pokutového území

6. Cílem tohoto cvičení příprava a otevření křídelního prostoru jednoduchou kombinací s několika krátkými přihrávkami a průnikovou přihrávkou. Křídelní hráč poté centrovaným míčem nebo přízemní přihrávkou hledá nabíhajícího hráče v pokutovém území.

Popis cvičení: Hráč (A) zahajuje cvičení přihrávkou na hráče (C), který mu z prvního dotyku míč naráží. Hráč (A) je v pohybu směrem k hráči (D) a dává mu z prvního doteku dlouho přihrávku, po které přebíhá na jeho pozici. Hráč (D) prvním dotekem naráží hráči (C), rozbíhá se a dostává přihrávku od hráče (C). Po přihrávce se hráč (C) otáčí a nabíhá do pokutového území. Hráč (D) dává průnikovou přihrávku na nabíhajícího hráče (F), který přihrávkou hledá nabíhajícího hráče (C). Hráč (C) zakončuje akci.



Obrázek 8 - Kombinace, centr a zakončení

7. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.

8. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.6 5. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ)

Cíl TJ: rozvoj rychlostní vytrvalosti, dlouhá přihrávka, vedení míče, zakončení, řešení herních situací, obcházení a bránění soupeře.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 80 minut.

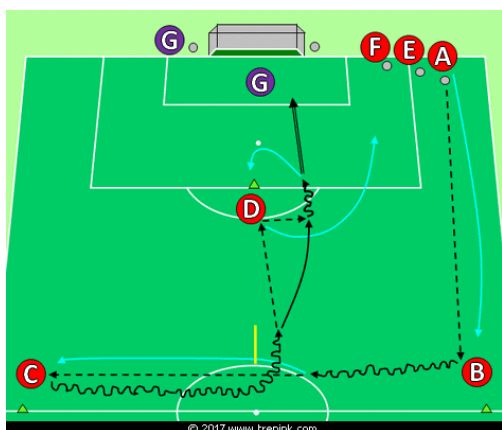
Materiální zajištění: 6x kužel, 8x míč, 2x zapichovací tyč, 2x branka, rozlišovací trika.

		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání (6 šířek hřiště) - max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. Přihrávky ve dvojicích, trojicích	7 min.
	5. "Rychlé nohy" - 8 opakování	5 min.
Hlavní část tréninku	6. Kondiční střelba po obvodu hřiště	8 min.
	7. Zakončí a braň situaci 2:1	12 min.
	8. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na6)	20 min.
Závěrečná část tréninku	9. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Hráči si utvoří dvojice, nebo trojice a střídají dlouhé a krátké přihrávky v pohybu.
5. Pro rychlé nohy využijeme žebřík nebo kužele postavené za sebou. Měníme styl rychlých nohou jako např. bokem, dvakrát šlápnout mezi kužely, skoky na jedné noze apod. Celkem 8 krát.

6. V tomto cvičení je cílem rozvoj rychlostní vytrvalosti, který je vyvážen herní složkou. Cvičení je kombinováno dlouho přihrávkou, vedením míče, přihrávkou po zemi a zakončení z prostoru pokutového území. Po 3 opakování následuje 2 minuty pauza.

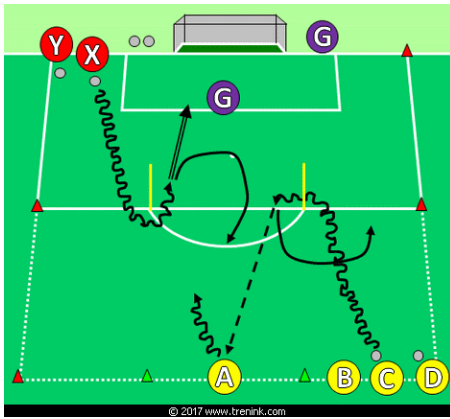
Popis cvičení: Cvičení zahajuje hráč (A) dlouho přihrávkou na hráče (B), který míč zpracuje a vede ho směrem k hráči (C) a těsně před zapichovací tyčí (kuželem) mu míč přihrává. Po přihrávce přebíhá na pozici hráče (C). Hráč (C) míč přijímá a vede ho ke středové tyči, kterou obchází a krátce míč vede směrem k hráči (D) a poté mu míč přihrává. Hráč (D) mu z prvního doteku míč narazí a hráč (C) po krátkém vedení akci zakončuje.



Obrázek 9 - Kondiční střelba po obvodu hřiště

7. Cílem tohoto herního cvičení je zakončení po předchozím vedení míče a řešení situace 2:1, kde se obráncem stává hráč, který jako první zakončuje. Útočníci pak řeší přecíslení dva na jednoho v prostoru před a uvnitř pokutového území.

Popis cvičení: Hráč (X) vyráží s míčem ke své nejbližší zapichovací tyči (kuželu) a na jeho pohyb reaguje hráč (C), který také vede míč ke své tyči. Hráč (X) navádí míč do zakončení a poté přepíná do role obránce. Hráč (C) vede míč okolo své tyče a přihrává na hráče (A), poté se uvolní pohybem do prostoru. Hráč (A) míč přijímá a ve spolupráci s hráčem (C) řeší přecíslení 2:1. Bránící hráč (X) se pokouší zabránit vstřelení branky.



Obrázek 10 - Zakončí a braň situaci 2:1

8. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.
9. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.7 6. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK)

Cíl TJ: řešení situace jeden na jednoho, postupný útok, přihrávky na jeden dotek, vedení míče, finální přihrávka, zakončení.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 82 minut.

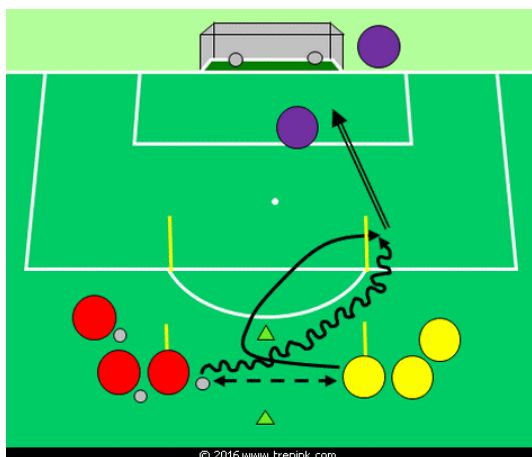
Materiální zajištění: 6x kužel, 10x míč, 4x zapichovací tyč, 2x branka, rozlišovací trika.

		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání 3 kola kolem hřiště- max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. Atletická abeceda	10 min.
Hlavní část tréninku	5. Zakončení po několika přihrávkách	12 min.
	6. Kombinace zpět středem	12 min.
	7. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na 6)	20 min.
Závěrečná část tréninku	8. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Lifting, skiping, zakopávání, předkopávání, poskoky stranou, jelení skoky, poskoky z nohy na nohu, běh pozadu, bočný běh ("vánočka") -> každé cvičení 2 krát
5. Cílem tohoto herního cvičení je naučit hráče vzít v zápase zodpovědnost na sebe, podstoupili riziko neúspěšného souboje a akci zakončili po individuálním vedení míče. Dále je cílem naučit hráče řešit situace jeden na jednoho před, a uvnitř pokutového území.

Popis cvičení: Cvičení se provádí ve dvojicích, kdy si hráči přihrávají po zemi na jeden dotek. Minimální 3 krát si musí přihrát, maximálně však 10 krát. Poté jeden z hráčů vezme

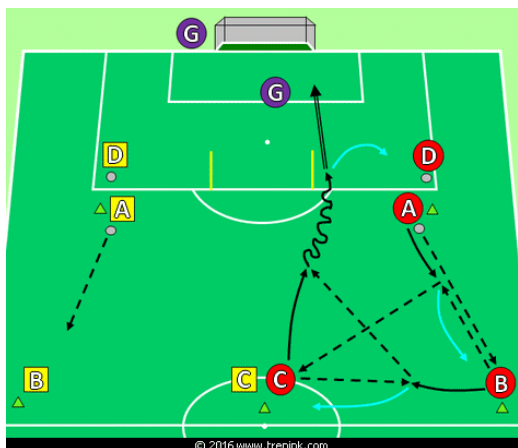
míč, vyvede ho směrem vpřed mezi středové kužely. Následuje navedení míče mimo tyče (kužely) na hranici pokutového území, odkud akci zakončuje. Bránící hráč vyráží také, napadá hráče s míčem a pokouší se o konstruktivní odebrání míče.



Obrázek 11 - Zakončení po několika přihrávkách

6. Cílem tohoto cvičení je naučit hráče připravit výhodnou střeleckou pozici pomocí postupného útoku a přihrávkami na jeden dotek mezi trojicí hráčů. Toto průpravné cvičení je v podstatě nácvik postupného útoku, na jehož konci hráč přijímá finální přihrávku z hloubky pole. Zakončující hráč míč přijímá a navádí si ho do střelecké pozice.

Popis cvičení: Hráč (A) zahajuje cvičení přihrávkou na dlouhou vzdálenost na hráče (B), který mu jedním dotekem míč naráží. Hráč (A) poté dává příčnou přihrávku na hráče (C), který míče naráží hráči (B) a poté se středem rozbíhá k brance. Hráč (B) mu pak dává kolmou přihrávku a hráč (C) míč přijme a akci individuálně zakončuje. Je důležité, aby si hráči vždy na přihrávku nabíhali a běželi proti přihrávce.



Obrázek 12 - Kombinace zpět středem

7. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.
8. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.8 7. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ÚTERÝ)

Cíl TJ: skupinová spolupráce, zakončení hlavou, zakončení z prvního doteku, kombinace na jeden dotek, postupný útok středem hřiště.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 77 minut.

Materiální zajištění: 5x kužel, 10x míč, 2x branka, rozlišovací trika.

		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání 3 kola kolem hřiště- max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. "Stavečka"	7 min.
	5. "Rychlé nohy" - 8 opakování	5 min.
Hlavní část tréninku	6. Naraž si ve vápně, vystřel a hlavičkuj	12 min.
	7. Střelba s trojitým naražením	10 min.
	8. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na6)	15 min.
Závěrečná část tréninku	9. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

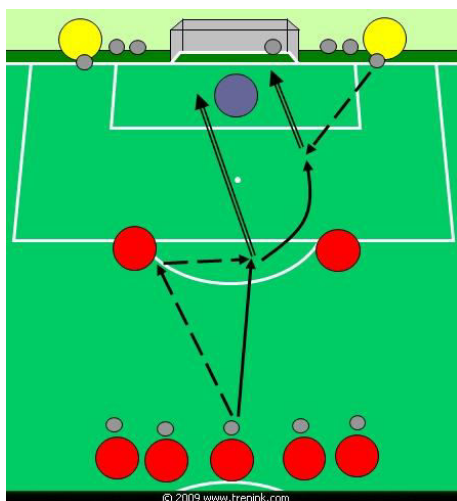
1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)

4. Stavečka je klasická hra na počet přihrávek. Hraje se třikrát jednu minutu, mezi hrami je jedna minuta odpočinek. Po poslední hře následuje 2 minutový strečink.

5. Pro rychlé nohy využijeme žebřík nebo kužele postavené za sebou. Měníme styl rychlých nohou jako např. bokem, dvakrát šlápnout mezi kužely, skoky na jedné noze apod. Celkem 8 krát.

6. Toto cvičení je zaměřené na rychlé dvojnásobné zakončení po přihrávce nejprve nohou na okraji pokutového území, a poté z blízkosti hlavou po nahození jednoho ze spoluhráčů. Cílem průpravného cvičení je nejprve dát finální přihrávkou na útočníka, který z prvního doteku zakončuje a následně hráč modeluje dorážku hlavou po vyraženém míči brankáře.

Popis cvičení: Na hranici pokutového území stojí dva hráči, kteří naráží a za vedle branky stojí také dva hráči, kteří míč nadhazují. Hráč s míčem na půlící čáře přihrává na hráče na narážečce, který má z prvního doteku naráží míč tak, aby mohl ihned vystřelit. Po střele hráč pokračuje až na značku pokutového území, kam dostává nahozený míč a zakončuje hlavou. Střílející hráč jde na pozici nadhazovače, který jde zase na pozici narážejícího.

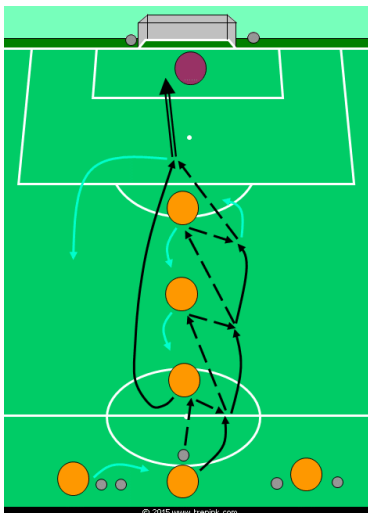


Obrázek 13 - Naraž si ve vápně, vystřel a hlavičkuj

7. Cílem tohoto cvičení je naučit hráče postupný útok středem hřiště, zakončený náběhem hráče z hloubky hřiště. Postupný útok je realizován formou kombinace na jeden dotek.

Popis cvičení: Cvičení začíná přihrávkou rozehrávající hráč na druhého hráče, který mí sráží míč prvním dotekem do strany, otáčí se a nabíhá do zakončení z hloubky pole.

Rozehrávající hráč dává kolmou přihrávkou na třetího hráče, který mu opět míč naráží a následuje poslední narážka se čtvrtým hráčem. Rozehrávající hráč dává finální přihrávkou na nabíhajícího hráče, který akci zakončuje. Pozice se mění podle tyrkysových šipek na obrázku.



Obrázek 14 - Střelba s trojitým naražením

8. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.
9. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

9.9 8. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA (ČTVRTEK)

Cíl TJ: skupinová spolupráce, krátká narážeka, přenesení těžiště hry, zpracování dlouhé přihrávky, zakončení, kombinace na jeden dotek, dlouhé a krátké přihrávky.

Počet hráčů: 10 - 12. **Dobrá trvání TJ:** 87 minut.

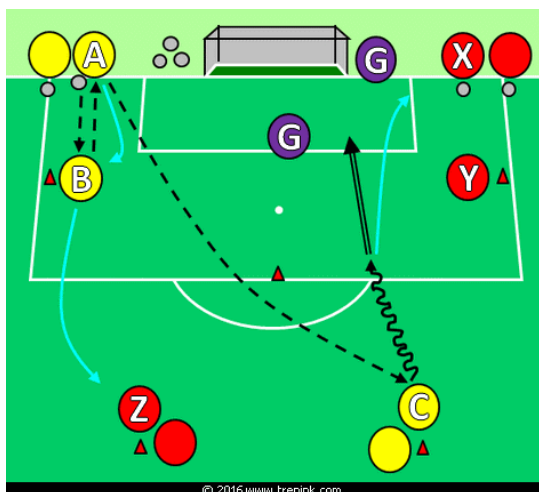
Materiální zajištění: 7x kužel, 10x míč, 2x branka, rozlišovací trika.

		čas
Úvodní, rušná a průpravná část tréninku	1. Organizační záležitosti, seznámení s obsahem tréninku	3 min.
	2. Rozběhání (6 šířek hřiště) - max. 60% intenzity	5 min.
	3. Dynamický strečink a kloubní mobilizační cvičení	10 min.
	4. Atletická abeceda	10 min.
	5. Házená - hra na počet přihrávek	10 min.
Hlavní část tréninku	6. Dlouhá přihrávka před střelbou	12 min.
	7. Zakončení po kombinaci a průnikové přihrávce	12 min.
	8. Závěrečná hra (5 na 5, 6 na 6)	15 min.
Závěrečná část tréninku	9. Lehký výklus (4 šířky) a statický strečink.	10 min.

1. Zhodnocení předešlých aktivit, plán tréninku a psychická příprava na trénink.
2. Zahřátí organismu, svalů a psychická koncentrace na tréninkovou jednotku.
3. Viz. zásobník cviků 1. (Zásobník cviků 1, část 1. a Zásobník cviků 1, část 2.)
4. Lifting, skiping, zakopávání, předkopávání, poskoky stranou, jelení skoky, poskoky z nohy na nohu, běh pozadu, bočný běh ("vánočka") -> každé cvičení 2 krát.
5. Hra je zaměřena na pohyb a spolupráci mezi hráči. Přihrává se rukama, bod je po dosažení 10 přihrávek bez kontaktu protihráčů nebo pádu míče na zem.

6. Cílem průpravného cvičení naučit po krátké narážce přenést těžiště hry dlouhou přihrávkou, kterou přijímá útočník, míč si zpracovává a akci zakončuje.

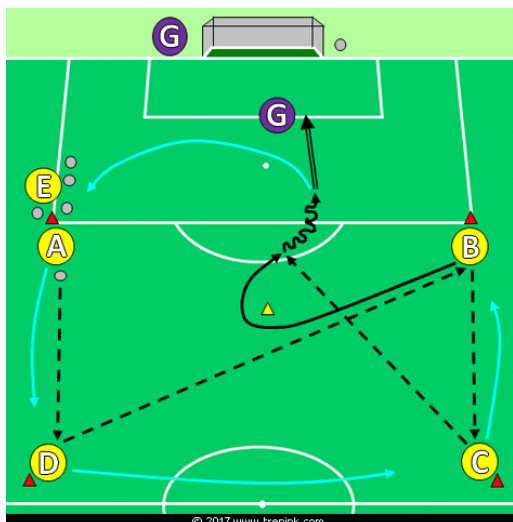
Popis cvičení: Cvičení začíná hráč (A) přihrávkou na hráče (B) a po přihrávce se rozbíhá do prostoru. Hráč (B) mu naráží prvním dotekem míč a přebíhá na pozici hráče (Z). Následuje dlouhá přihrávka hráčem (A) na hráče (C), který míč přijímá a akci zakončuje. Po zakončení se přesouvá k hráči (X), který zahajuje novou akci.



Obrázek 15 - Dlouhá přihrávka před střelbou

7. Cílem průpravného cvičení je nácvič přípravné kombinace před průnikovou přihrávkou z hloubky hřiště na útočícího hráče, který se do celé kombinace zapojil. Ve cvičení jsou využiti jak dlouhé, tak krátké přihrávky.

Popis cvičení: Cvičení začíná přihrávkou hráče (A) na hráče (D), který dává dlouhou přihrávku vzduchem na hráče (B). Hráč (B) míč přijímá, přihrává hráči (C) a vyráží ke středovému kuželu, který obíhá. Po oběhnutí si hledá prostor a dostává finální průnikovou přihrávku od hráče (C). Míč přijímá a zakončuje v prostoru pokutového území.



Obrázek 16 - Zakočení po kombinaci a průnikové přihrávce

8. Závěrečná hra na zmenšeném prostoru na dvě malé branky. Může být omezení doteky.

9. Viz Zásobník cviků 2. (Zásobník cviků 2, část 1. a Zásobník cviků 2, část 2.)

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zanalyzovat a zhodnotit obsah tréninkových jednotek fotbalových týmů na Grassroots úrovni v okrese Beroun a navrhnout modelové tréninkové jednotky, které lze zařadit do navrženého tréninkového mezocyklu v soutěžním období. Prostřednictvím výsledků analýzy tréninkového procesu bych rád poskytl inspiraci trenérům, kteří se trénováním na této úrovni zabývají.

První část práce obsahuje charakteristiku Grassroots fotbalu, jeho vymezení a přehled fotbalových soutěží spadající pod FAČR. Dále pak obecnou teorii fotbalového a sportovního tréninku jako jsou druhy tréninkového procesu, stavba sportovního tréninku nebo didaktické formy tréninkového procesu. Při psaní těchto kapitol jsem se inspiroval odbornou literaturou, kterou jsem uvedl v seznamu použité literatury. V druhé části jsem se zaměřil na samotný rozbor a analýzu jednotlivých tréninkových jednotek a navrhl jsem vzorové tréninkové jednotky pro 4 týdenní mezocyklus v soutěžním období. Při skládání a utváření jednotlivých tréninků jsem se nechal inspirovat internetovým portálem fotbalových trenérů www.trenink.com.

Jelikož jsem sám na vlastní kůži podobné tréninky již v minulosti také absolvoval, dokázal jsem se vcítit do potřeb hráčů z hlediska volby cvičení a tak mi psaní této části práce nebylo cizí. Obtížnější pro mne bylo shromažďování odborné literatury a její následné zpracování.

Doufám, že tato práce bude přínosem nejen pro trenéry, ale i pro všechny, kteří se danou problematikou budou zabývat.

RESUMÉ

Hlavním úkolem bakalářské práce je analyzovat obsah tréninkových jednotek týmů na úrovni Grassroots fotbalu a následně vypracovat návrh tréninkových jednotek pro mezocyklus soutěžního období. Pro získání dat jsem zvolil metodu evidovaného pozorování. První část obsahuje teoretické informace o stavbě sportovního tréninku, jeho formách a periodizace. V druhé části prezentuji výsledky provedené analýzy a inventář navržených tréninkových jednotek.

Práce je určena jako možnost tréninkové inspirace trenérům, kteří pracují s amatérskými týmy na úrovni Grassroots fotbalu.

SUMMARY

The main task of the bachelor thesis is to analyze the content of training units of teams at Grassroots football level and then to elaborate the design of training units for the mesocycle of the competition period. I chose the recorded observation method to get data. The first part contains theoretical information about the structure of sport trainings, its forms and periodization. In the second part I present the results of the analysis and the inventory of the proposed training units.

The work is intended as an opportunity for training inspiration for coaches who work with amateur teams at Grassroots football level.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
2. DOBRÝ, Lubomír a Bohdan SEMIGINOVSKÝ. *Sportovní hry: výkon a trénink*. Ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ. Praha: Olympia, 1988. Naučná literatura.
3. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
4. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0.
5. FRANK, Gerhard. *Fotbal: 96 tréninkových programů : periodizace a plánování tréninku, výkonostní testy, strečink*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1337-3.
6. HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJOROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1767-1.
7. JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. Věda pro praxi. ISBN 80-7033-052-X.
8. NEUMANN, Georg, Arndt PFÜTZNER a Kuno HOTTENROTT. *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0947-3.
9. PSOTTA, Rudolf a Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.
10. Votík, J. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3576-4
11. Votík, J., Zalabák, J. *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3
12. Votík, J., Zalabák, J. *Trénér fotbalu C licence*. Praha: Olympia, 2006. ISBN 80-7033-962-4
13. Votík, J. *Trenér UEFA B licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. FAČR | FOTBAL.CZ. FAČR | FOTBAL.CZ [online]. Copyright © eSports.cz, s.r.o. [cit. 25.06.2018]. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/>
2. Grassroots program | Můj fotbal | FOTBAL.CZ. Můj fotbal | FOTBAL.CZ [online]. Copyright © eSports.cz, s.r.o. [cit. 25.06.2018]. Dostupné z: <https://mujfotbal.fotbal.cz/grassroots-program/p14>
3. www.trenink.com. www.trenink.com [online]. Dostupné z: <http://www.trenink.com>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Přehled klubů působících ve IV. třídě v okrese Beroun. FAČR(2018)	21
Tabulka 2 - MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň.....	24
Tabulka 3 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň.....	25
Tabulka 4 - MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň.....	27
Tabulka 5 - DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třebaň.....	28
Tabulka 6 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třebaň	29
Tabulka 7 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třebaň	30
Tabulka 8 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	32
Tabulka 9 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	32
Tabulka 10 - MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	34
Tabulka 11 - DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	35
Tabulka 12 - . Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Chrustenice	36
Tabulka 13 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ Chrustenice	36
Tabulka 14 - MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň.....	38
Tabulka 15 - DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň	38
Tabulka 16 - MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň.....	40
Tabulka 17 - . DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň	41
Tabulka 18 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň.....	42
Tabulka 19 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň	42

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Porovnání MOF v 1. tréninkové jednotce.....	25
Graf 2 - Porovnání DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třeboň	25
Graf 3 - Porovnání MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Ostrovan Zadní Třeboň	27
Graf 4 - Porovnání DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Zadní Třeboň.....	28
Graf 5 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třeboň	29
Graf 6 - Porovnání průměrných výsledků DTP v tréninkových jednotkách - TJ Ostrovan Zadní Třeboň.....	30
Graf 7 - Porovnání MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	32
Graf 8 - Porovnání DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	32
Graf 9 - Porovnání MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	34
Graf 10 - Porovnání DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ Chrustenice	35
Graf 11 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ Chrustenice.....	36
Graf 12 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ Chrustenice.....	37
Graf 13 - Porovnání MOF v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň	38
Graf 14 - Porovnání DTP v 1. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň	39
Graf 15 - Porovnání MOF v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň	40
Graf 16 - Porovnání DTP v 2. tréninkové jednotce - TJ VČS Tmaň	41
Graf 17 - Průměrné výsledky MOF v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň.....	42
Graf 18 - Průměrné výsledky DTP v tréninkových jednotkách - TJ VČS Tmaň.....	43

SEZNAM OBRÁZKŮ











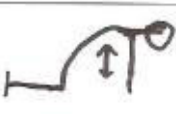
Obrázek 1 - Rychlé zakončení 2:2.....	48
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/herni-cviceni/3424-herni-cviceni-rychle-zakonzeni-2-2	
Obrázek 2 -Samostatné zakončení po přijmutí dlouhé přihrávky	48
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3492-utocnici-samostatne-zakonzeni-po-prijmuti-dlouhe-prihravky	
Obrázek 3 - Zakončení z vápna	50
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3558-strelba-zakonzeni-z-vapna-jako-lionel-messi	
Obrázek 4 - Zakončení po spolupráci dvojice útočníků	50
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3481-strelba-zakonzeni-po-spolupraci-dvojice-utocniku	
Obrázek 5 - Kondiční naražení ve středním pásmu.....	52
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/herne-kondicni-trenink/3362-kondice-kondicni-narazeni-ve-strednim-pasmu	
Obrázek 6 - Kombinace v trojúhelníku se zakončením.....	53
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3526-strelba-kombinace-v-trojuhelniku-se-zakoncenim	
Obrázek 7 - Centr z boku pokutového území	54
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/%20http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3486-atletico-madrid-centr-z-boku-pokutoveho-uzemi-3-cast	
Obrázek 8 - Kombinace, centr a zakončení	55
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3462-utok-kombinace-centr-a-zakonzeni	
Obrázek 9 - Kondiční střelba po obvodu hřiště	56
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/herne-kondicni-trenink/3354-kondice-kondicni-strelba-po-obvodu-hriste-1-cast	
Obrázek 10 - Zakončí a braň situaci 2:1	57
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/herni-cviceni/3423-herni-cviceni-zakonci-a-bran-situaci-2-1	
Obrázek 11 - Zakončení po několika přihrávkách.....	58
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/herni-cviceni/3165-herni-cviceni-prekvap-a-zakonci-akci-1-1-2-cast	

Obrázek 12 - Kombinace zpět středem.....	59
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/prupravna-cviceni/3118-prupravne-cviceni-kombinace-zpet-stredem-1-cast	
Obrázek 13 - Naraž si ve vápně, vystřel a hlavičkuj	60
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/117	
Obrázek 14 - Střelba s trojitým naražením	61
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/prupravna-cviceni/2926-prupravne-cviceni-strelba-s-trojitym-narazenim	
Obrázek 15 - Dlouhá přihrávka před střelbou	62
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/prupravna-cviceni/3271-prupravne-cviceni-dlouha-prihravka-pred-strelbou-1-cast	
Obrázek 16 - Zakončení po kombinaci a průnikové přihrávce	63
JIŘÍ FORMÁNEK. <i>www.trenink.com</i> [online]. [cit. 25.6.2018]. Dostupný na WWW: http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3417-utok-zakoncení-po-kombinaci-a-prunikove-prihravce	










PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Zásobník cviků 1, část 1.

ZÁSObNÍK CVIKŮ I.

číslo	nákres	názvoslovný popis	dávkování (počet opakování)
1.		Mírný stoj rozkročný, půlkruhy hlavou, v předklonění hlavy i v zaklonění.	10 opak. na každou stranu
2.		Stoj rozkročný, vzpažit, čelné kruhy vpřed i vzad.	20x vpřed, 20x vzad
3.		Mírný stoj rozkročný, kroužíme v oblasti boků.	20 opak.
4.		Mírný stoj rozkročný, levá paže v bok, pravou vzpažit, Provádíme úklony doleva a doprava.	20x doleva, 20x doprava
5.		Stoj spojný, vzpažit dovnitř, paže sepnout. S nádechem provedeme mírný záklon. Poté hluboký předklon se spuštěním paží a výdechem.	10x, bez výdrže
6.		Stoj na jedné noze čelně, druhá noha přednožmo, poté unožíme a kroužíme vpřed a vzad.	20x vpřed, 20x vzad L=P
7.		Mírný stoj rozkročný, kroužíme v kolenech.	10 opak.
8.		Mírný stoj rozkročný s oporou o špičku, kroužíme v kotníku.	20 opak. L=P
9.		Mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo, prsty vzhůru, rotace zad vlevo a vpravo	20 opak.
10.		Stoj rozkročný levou vpřed, vzpažit, s výdechem postupný hluboký předklon. S nádechem zpět do základního postavení.	20. opak L=P
11.		Spor klečmo, s výdechem spor klečmo ohnutě.	10. opak

Příloha č. 2 – Zásobník cviků 1, část 2.

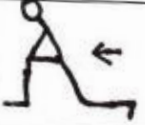


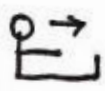






12.		Opřít se ve stoji snožném o oporu, pokrčit paže v loktech, Přenesení váhy vpřed a prošlapujeme v kotnících.	20 opak. L=P
13.		Stoj snožný oporem o patu, předklon. PŘEDNOŽNÝ	10 opak. L=P
14.		Stoj snožný, pokrčit pravou nohu, zapažit a uchopit chodidlo za zády, poté výpon a vzpažíme.	10 opak. L=P
15.		Stoj snožný, výpad vpřed a poté se vrátit do stoje.	10 opak. L=P
16.		Stoj snožný, výpad stranou, poté se vrátit do stoje.	10 opak. L=P
17.		Stoj snožný, skrčit přednožmo pravou, uchopit koleno rukou a výpon.	10 opak. L=P
18.		Stoj snožný, s rovnými zády hluboký předklon a současně zanožit levou, ruce na podlahu.	10 opak. L=P
19.		Stoj rozkročný, otočit trup vpravo, předklon k pravé noze.	10. opak L=P
20.		„Panák“ – poskoky,	20 opak.

Příloha č. 3 – Zásobník cviků 2, část 1.

ZÁSObNÍK CVIKŮ II.

číslo	nákres	názvoslovný popis	dávkování (počet opakování)
1.		Mírný stoj roznožný, s nádechem záklon hlavy, s výdechem uvolníme a hlavu předkloníme.	10 opak.
2.		Mírný stoj roznožný, s nádechem vytáhneme hlavu, s výdechem ukloníme hlavu vpravo a rukou přitáhneme k rameni	10 opak. L=P 10-15 sec. výdrž
3.		Leh na zádech přednožit, ruce pod hýždě, zvednout pánev a spodní část trupu od země kolmo vzhůru do lehu vznesmo, s výdechem položit nohy za hlavu, kolena jsou napnutá.	5 opak. 10-20 sec. výdrž
4.		V lehu na zádech upažte, dlaně vzhůru, pokrčít obě kolena, nohy jsou u sebe, s výdechem otočit hlavu vlevo a kolena vpravo.	4 opak. 10-20 sec. výdrž, L=P
5.		V sedu pokrčít pravé koleno a položit chodidlo za levé koleno vně, s výdechem tlačit loket do levého kolene, trup se otáčí doleva.	5 opak. 10-20 sec. výdrž, L=P
6.		Ve vzporu klečmo s výdechem ohnout páteř, s nádechem mírný záklon hlavy a prohnout se v zádech. (kočička)	10 opak.
7.		Leh na zádech, skrčít přednožmo pravou, ruce na koleno, s výdechem přitáhnout k hrudníku.	4 opak. 30 sec. výdrž, L=P
8.		Vzpor klečmo, zanožit levou, pravá noha pod tělem a vytočit dovnitř, s výdechem se posadit na zevní stranu pravého stehna, vzpažit.	10 opak. 10-20 sec. výdrž, L=P
9.		Leh na břiše, skrčít pravou, zapažit a oběma rukama uchopit pravé chodidlo, s výdechem přitáhnou patu k hýždím.	4 opak. 30 sec. výdrž, L=P
10.		Sed, skrčít levou, koleno u pravého kolena, chodidlo u hýždě, s výdechem podsadit pánev.	4 opak. 15-20 sec. L=P

Příloha č. 4 – Zásobník cviků 2, část 2.

číslo	nákres	názvoslovný popis	dávkování (počet opakování)
11.		Klek na levé předpažit dovnitř poníž, oběma rukama se opřít o pravé koleno, napnout levé koleno, s výdechem tlačit pánev vpřed.	5 opak. 30 sec. výdrž, L=P
12.		Leh na zádech, skrčit přednožmo pravou, pokrčit levou, ručnícem přitáhnou pravé chodidlo, napnout koleno, s výdechem přitáhnout pravé koleno k hrudi.	4 opak. 15-20 sec. L=P
13.		Překážkový sed, s nádechem vzpažit, s výdechem rovným předklonem k levé noze.	5 opak. 30 sec. výdrž, L=P
14.		V sedu snožném, vztyčit chodidla, s nádechem vzpažit, s výdechem rovným předklonem.	5 opak. 30 sec. výdrž, L=P
15.		Klek na levé, napnout pravé koleno, opřít se o prsty levého chodidla, s nádechem vzpažit, s výdechem předklonem.	5 opak. 30 sec. výdrž, L=P
16.		Dřep roznožný, lokty tlačíme do kolen s výdechem.	4 opak. 20 sec. výdrž
17.		Široký stoj rozkročný, pokrčit levou, přenést váhu vlevo, ruce v bok, s výdechem tlačit vnitřní stranu pravého stehna k zemi.	4 opak. 30 sec. výdrž, L=P
18.		Stoj zánožný pravou, předpažit a dlaněmi se opřít o zeď, s výdechem tlačit patu pravé nohy.	4 opak. 30 sec. výdrž, L=P
19.		Vzpor klečmo, zvednout pánev, napnout kolena do vzporu schylmo, volně dýchat.	4 opak. 20 sec. výdrž
20.		Stoj zánožný oporem o patu, předklon. PŘEDNOŽNÝ	4 opak. 30 sec. výdrž, L=P