

OBSAH

Povinné kapitoly ke kurzu C licence	8
Předmluva	13
1 Základní informace pro trenéry dětí a rodiče	17
2 Filosofie klubu a trenéra, spolupráce s rodiči.....	21
3 Rozvoj osobnosti dítěte jako malého sportovce	25
3.1 Rozvoj samostatnosti	26
3.2 Rozvoj sebedůvěry a vůle	28
3.2.1 Trestání.....	29
3.3 Rozvoj soutěživosti.....	31
3.3.1 Krátce o motivaci	34
3.4 Rozvoj spolupráce	36
3.4.1 Míra spolupráce hráčů při hře.....	38
3.5 Rozvoj učenlivosti	41
3.5.1 Koučink a didaktické styly.....	43
3.5.2 Pojetí dítěte-hráče a koučink	47
3.5.3 Kdo je kouč?	49
3.5.4 Technika koučování při tréninku	50
3.5.5 Technika koučování při utkání.....	53
3.5.5.1 Rozcvičení	54
3.5.5.2 Koučování po utkání či během něj	55
3.5.6 Hodnocení, sebehodnocení.....	56
4 Jak s cvičením dovedností – „drilováním“?	59
4.1 Metodicko-organizační formy (MOF) aneb posloupnost drilů	61
4.1.1 Hodně pokusů na procvičení stejné dovednosti, nebo méně pokusů ale více dovedností?	65
4.1.2 „Obounohost“	66
4.2 Jak se všichni učíme aneb fáze motorického učení.....	67
4.2.1 Co s aktivitou obránce ve cvičeních a hrách?.....	70
4.2.2 Podpora útočných činností „přečíslením útočníků“	72
4.2.3 Něco málo o roli brankáře.....	72

5	Trenérský úkol – rozpoznání „talentu“	75
5.1	Táta-trenér (kouč?)	79
5.2	Rozvedení rodiče	82
5.3	Máma	83
5.4	Trenér na vesnici	84
5.5	Práce i zábava pro rodiče aneb kdy začíná trénink?	88
6	Jak vést děti v předpřípravkách U6 (4–6 let)	91
6.1	Výchova a spolupráce s rodiči	93
6.2	Minimum k organizaci a plánování	94
7	Obsah učení fotbalu v předpřípravce	97
7.1	Individuální činnosti s míčem	99
7.2	Průpravné hry	104
7.3	Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry	106
8	Mladší příprava U7–U9	111
8.1	Co chceme hráče učit a co rozvíjet v mladších přípravkách?	112
8.2	Výchova	114
8.3	Minimum k organizaci a plánování	116
9	Obsah učení fotbalu v mladší přípravce	121
9.1	Stručně o stavbě tréninkové jednotky	123
9.2	Individuální činnost s míčem – každý má míč	126
9.2.1	Vedení míče a kličkování	127
9.2.2	Přihrávání a převzetí míče	131
9.2.2.1	Nácvik kopu	135
9.2.3	Zpracování míče	136
9.2.4	Hlavičkování	140
9.2.5	Chytání míče a činnost v brance	142
9.3	Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry	146
9.4	Fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu	149
9.5	Fotbal dvojic až petic, poziční hry („bagovky“)	153
9.6	Postupný koncept hry v mladší přípravce	160
9.6.1	Taktický rozvoj U7	162
9.6.2	Taktický rozvoj U8	167
9.6.3	Taktický rozvoj U9	171
10	Starší příprava U10–U11	177
10.1	Co chceme hráče učit a co rozvíjet ve starších přípravkách?	178
11	Obsah učení fotbalu ve starší přípravce	181
12	Stručně o stavbě tréninkové jednotky	185
12.1	Individuální činnosti s míčem	187
12.1.1	Vedení míče a kličkování	188

12.1.2	Přihrávání a převzetí míče	191
12.1.3	Zpracování míče	197
12.1.4	Hlavičkování	200
12.1.5	Chytání míče a činnost v brance	202
12.2	Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry	207
12.3	Fotbalové hry a cvičení 1:1 a více	208
12.4	Fotbal dvojic až šestic, poziční hry	213
12.5	Postupné vytváření konceptu hry a taktické chápání ve starší přípravce	219
12.5.1	Další prvky rozvoje U10 a U11	226
13	Mladší žáci U12–U13	231
13.1	Biologický a sociální vývoj hráčů	232
13.2	Osobnostní vlastnosti žádoucí pro fotbalistu	236
13.3	Vývojové rozrůznění výkonnosti hráčů a jeho vliv na ambice hráčů, rodičů a trenérů	239
13.3.1	Posuny hráčů mezi kategoriemi	240
13.3.2	Nominace hráčů na utkání	241
13.4	Utkání jako vrchol, nebo jako prostředek rozvoje?	242
13.4.1	Cíle pro utkání	244
13.5	Koučink – způsob vedení hráčů	245
14	Cíle – k čemu chceme hráče dovést	247
15	Další směry uvažování kouče mladších žáků	251
15.1	Kouč a hráči	252
15.2	Kouč a tým	255
15.3	Kouč a rodiče	256
15.4	Kouč a klub	258
15.5	Kouč o sobě	259
16	Tréninkové koncepce	261
16.1	Učení fotbalu přes fotbal, nebo přes jeho jednotlivé činnosti	262
16.1.1	Specializace na fotbal, nebo pohybová všestrannost?	263
16.1.2	Učební cíl a obsah tréninku	264
16.1.3	Význam pravidel průpravných her pro přenos nacvičovaných dovedností do utkání	266
17	Obsah učení v mladších žácích	269
17.1	Minimum k organizaci, plánování a soutěžení	272
17.2	Příklady výběru tréninkového obsahu	273
17.3	Individuální činnosti s míčem	276
17.3.1	Vedení míče a kličkování	277
17.3.2	Obcházení soupeře	278

17.3.3	Zpracování míče.....	282
17.3.4	Přihrávání a převzetí míče.....	285
17.3.5	Hlavičkování.....	289
17.4	Útočné kombinace.....	291
17.5	Obranné kombinace.....	297
17.6	Činnosti brankáře a herní zapojení.....	299
18	Týmový herní výkon.....	305
18.1.1	Mluvení na sebe během hry.....	310
18.2	Vnímání svého celistvého herního jednání.....	310
18.2.1	Chápání důležitosti času, rychlosti a účelnosti při provádění herních činností.....	311
18.2.2	Přepojování z útočné na obrannou činnost a naopak.....	314
18.3	Postupné vytváření konceptu hry a taktické chápání v mladších žácích.....	316
18.3.1	Zjištění aktuální výkonnosti hráčů.....	316
18.3.2	Taktický rozvoj mladších žáků.....	318
18.3.3	Větší hrací plocha.....	318
18.3.4	Vyšší počet hráčů.....	319
18.3.5	Základní rozestavení.....	319
18.3.6	Co dále ovlivňuje utváření herního konceptu mladších žáků.....	322
18.3.7	Čemu se vyhnout v tréninku a utkání.....	323
19	Základy rozvoje pohybových schopností, kondice a zdravého přístupu k životu.....	325
19.1	Trochu více o rychlosti.....	337
19.2	Gymnastické (obratnostní) dovednosti v jednotlivých kategoriích.....	343
20	Příjem tekutin.....	351
21	Strava dětí.....	355
22	Denní režim, spánek a soustředění.....	359
23	První pomoc a poranění malého fotbalisty.....	363
24	Bezpečnostně-právní minimum pro trenéry a vedoucí.....	373
25	Dodatky k prvnímu vydání (2019).....	378
	Použitá literatura.....	408