

# OBSAH

Povinné kapitoly ke kurzu C licence .....	8
Předmluva .....	13
<b>1 Základní informace pro trenéry dětí a rodiče .....</b>	<b>17</b>
<b>2 Filosofie klubu a trenéra, spolupráce s rodiči.....</b>	<b>21</b>
<b>3 Rozvoj osobnosti dítěte jako malého sportovce .....</b>	<b>25</b>
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
<b>4 Jak s cvičením dovedností – „drilováním“? .....</b>	<b>59</b>
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

<b>5</b>	<b>Trenérský úkol – rozpoznání „talentu“</b> .....	<b>75</b>
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
<b>6</b>	<b>Jak vést děti v předpřípravkách U6 (4-6 let)</b> .....	<b>91</b>
6.1	Výchova a spolupráce s rodiči .....	93
6.2	Minimum k organizaci a plánování .....	94
<b>7</b>	<b>Obsah učení fotbalu v předpřípravce</b> .....	<b>97</b>
7.1	Individuální činnosti s míčem .....	99
7.2	Průpravné hry .....	104
7.3	Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry .....	106
<b>8</b>	<b>Mladší přípravek U7-U9</b> .....	<b>111</b>
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
<b>9</b>	<b>Obsah učení fotbalu v mladší přípravce</b> .....	<b>121</b>
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
<b>10</b>	<b>Starší přípravek U10-U11</b> .....	<b>177</b>
10.1	Co chceme hráče učit a co rozvíjet ve starších přípravkách? .....	178
<b>11</b>	<b>Obsah učení fotbalu ve starší přípravce</b> .....	<b>181</b>
<b>12</b>	<b>Stručně o stavbě tréninkové jednotky</b> .....	<b>185</b>
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
<b>13</b>	<b>Mladší žáci U12-U13 .....</b>	<b>231</b>
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
<b>14</b>	<b>Cíle - k čemu chceme hráče dovést .....</b>	<b>247</b>
<b>15</b>	<b>Další směry uvažování kouče mladších žáků .....</b>	<b>251</b>
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
<b>16</b>	<b>Tréninkové koncepce .....</b>	<b>261</b>
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
<b>17</b>	<b>Obsah učení v mladších žácích .....</b>	<b>269</b>
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
<b>18</b>	<b>Týmový herní výkon.....</b>	<b>305</b>
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
<b>19</b>	<b>Základy rozvoje pohybových schopností, kondice a zdravého přístupu k životu.....</b>	<b>325</b>
19.1	Trochu více o rychlosti.....	337
19.2	Gymnastické (obratnostní) dovednosti v jednotlivých kategoriích.....	343
<b>20</b>	<b>Příjem tekutin.....</b>	<b>351</b>
<b>21</b>	<b>Strava dětí.....</b>	<b>355</b>
<b>22</b>	<b>Denní režim, spánek a soustředění.....</b>	<b>359</b>
<b>23</b>	<b>První pomoc a poranění malého fotbalisty.....</b>	<b>363</b>
<b>24</b>	<b>Bezpečnostně-právní minimum pro trenéry a vedoucí.....</b>	<b>373</b>
<b>25</b>	<b>Dodatky k prvnímu vydání (2019).....</b>	<b>378</b>
	Použitá literatura.....	408