

Fotbalová školička

4-6 let



Václav Brůna, Marta Bursová,
Jaromír Votík, Jiří Zalabák

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Rád bych poděkoval všem, bez nichž by tato kniha nevznikla, především PaedDr. Milanu Báčovi, řediteli gymnázia ve Svitavách, za podporu, která významně přispěla ke konečné podobě této publikace a za skvělé fotografie. Děkuji také spoluautorům – Martě Bursové, Jaromíru Votíkovi a Jiřímu Zalabákovi, kteří svou vstřícnou spoluprací rozšířili a doplnili mé praktické zkušenosti. Dále děkuji za pomoc, spolupráci a konzultaci Petře Udržalové, Romanu Škrancovi a Jiřímu Brusenbauchovi ml., trenérům Fotbalové školičky ve Svitavách, Pavlu Čížkovi, předsedovi fotbalového oddílu ve Svitavách. Zvláštní poděkování patří mému synovi Martinovi, na kterém jsem mnohá cvičení testoval, a dceři Míše, která se mnou cvičení a hry odborně konzultovala.

Václav Brůna, Marta Bursová, Jaromír Votík, Jiří Zalabák
Fotbalová školička

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2702. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Grafické studio Hozák
Sazba Jaroslav Kolman
Fotografie Milan Báča
Ilustrace Jana Beránková a Daniela Benešová
Počet stran 120
První vydání, Praha 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © isifa.com

ISBN 978-80-247-1908-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6085-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Předmluva	6
Úvod	7
Několik rad na začátek	8
Nábor – ano či ne?	11
Věkové zvláštnosti dětí předškolního věku	14
Tělesný vývoj	14
Psychosociální vývoj	15
Vybrané aspekty pohybových aktivit dětí předškolního věku	16
Pohybové schopnosti	16
Didaktické formy	18
Organizační formy	18
Sociálně-interakční formy	19
Metodicko-organizační formy	19
Způsob komunikace s dětmi	20
Příprava, organizace a skladba tréninku	22
Kroky pro přípravu tréninku	22
Skladba tréninku	24
Skladba tréninkové jednotky ve fotbalové školičce	25
Kouzelné slovo – míč	27
Manipulace s míčem	27
Nácvik základních činností s míčem	29
Spontánní hra	36
Průběh a obsah tréninkové jednotky	37
Úvodní část tréninkové jednotky	37
Příklady pohybových her	38
Rozcvičení	47
Hlavní část tréninkové jednotky	76
Fotbalové dovednosti	76
Příklady koordinačních a rychlostně-koordinačních cvičení	78
Příklady pohybových her	97
Průpravné hry	104
Manipulace s míčem rukama	105
Závěrečná část tréninkové jednotky	108
Příklady her a cvičení	108
Zklidňující cviky	110
Materiální vybavení fotbalové školičky	113
Závěr	116
Literatura	117



PŘEDMLUVA

Fotbal pro děti – pod tímto názvem se skrývají věkové kategorie, které jsou velice specifické a zaměstnávají fotbalové experty snad na celém světě. Cesta k vrcholu není snadná a úspěch má jen ten, kdo je ochoten na sobě pracovat a koho neodradí nezdary a prohry. Je přirozené, že většina trenérů chce být ve svém oboru úspěšná, což platí nejen pro trenéry špičkových mužstev, ale také pro bezejmenné trenéry, kteří dávají fotbalové základy budoucí vysoké výkonnosti hráče fotbalu a stávají se tak vyhledávanými odborníky v práci s dětmi.

Tato publikace, kterou držíte ve svých rukou, se snaží ukázat jeden z možných modelů a doporučení, jak pracovat s nejmladšími adepty fotbalu ve věku 4–6 let (tzn. v předškolním věku). OVT ČMFS je přesvědčeno, že tato publikace pomůže pochopit, jak důležitá je specifická tato věková kategorie ve směru k trenérům dětí či tatínkům svých ratolestí, kteří se v klubech, kde je nedostatek trenérů v této věkové kategorii, chopili trenérského žezla bez předchozí licenční kvalifikace. Tato publikace je jednou z možností, jakou cestou se mohou ubírat.

Jiří Zalabák
ředitel OVT ČMFS

Ivan Kopecký
reprezentační trenér mládeže



ÚVOD

V posledních letech se výrazně zkvalitnila práce s nejmladšími adepty fotbalu v přípravkách. Oddíly si uvědomují, že v současné situaci je nutností pokrýt potřeby družstev převážně z vlastních zdrojů – tedy svými odchovanci. Nejnovější trend v práci s mládeží jde ještě dál. Vznikají jakési předpřípravky přípravek – fotbalové školičky, kde se děti ve věku 4–6 let zábavnou a převážně všeobecnou formou seznamují se základy fotbalu. **Tato forma není předčasnou specializací, měla by klást důraz na všeobecný pohybový rozvoj dětí tohoto věku.**

Věková kategorie 4–6 let je velice specifická, a proto vyžaduje zvláštní péči, pedagogický přístup a pestrou škálu činností v jednotlivých hodinách. Poměr všeobecné přípravy a speciálních základních fotbalových dovedností by měl být 80:20, i když veškeré, tedy i všeobecné činnosti v závěrečné fázi směřují samozřejmě k fotbalu.

Publikace vychází z praktických zkušeností trenérů Fotbalové školičky ve Svitavách, která v době vzniku této příručky již pátým rokem velice dobře fungovala, a to ve spolupráci s místním fotbalovým oddílem TJ Svitavy a s gymnáziem.

Pro bezproblémový chod fotbalové školičky je třeba kvalitní trenérské a pedagogické vedení a špičkové prostorové i materiální vybavení. Vzhledem k tomu, že se nabídka sportovních činností v kroužcích zaměřuje většinou až na děti od šesti let, je pravděpodobné, že o tuto formu fotbalové školičky bude zájem. Publikace si v rámci svých možností dovoluje nabídnout základní ucelený návod, jakou cestou by se zejména v menších fotbalových oddílech měla ubírat fotbalová práce s nejmladšími adepty této krásné hry.





NĚKOLIK RAD NA ZAČÁTEK

Jak jsme již uvedli, věková kategorie dětí mezi 4 a 6 lety vyžaduje zcela specifický přístup. Na každého trenéra by mělo připadnout maximálně 8–10 dětí, tak, aby se při všech činnostech dostalo všem maximální péče. Trenéři se u jednotlivých skupin dětí střídají, aby nedocházelo ke stereotypu.

Je ideální, pokud se mezi trenéry pohybuje žena, nejlépe bývalá fotbalistka a zároveň matka, protože ta má vzhledem ke své odborné i mateřské funkci k dětem velmi blízký vztah. Rovněž kontakt s rodiči, zejména s maminkami dětí, je v tomto případě jednodušší, protože trenérka-žena má podle našich zkušeností velkou důvěru maminek i babiček dětí navštěvujících školičku. I pro mužetrenéry je tato skutečnost velkým přínosem, neboť mohou své tréninkové přístupy s takovou trenérkou konzultovat.

Chod fotbalové školičky přizpůsobíme průběhu školního roku, tedy od září do června. O hlavních prázdninách a všech prázdninách během školního roku dáváme dětem úplné volno. Děti změní v tuto dobu rytmus pohybové činnosti a „odpočinou si od trenéra“. Zejména po hlavních prázdninách pak přichází na řadu nové impulsy a děti se do fotbalové školičky těší.



Děti by měly fotbalovou školičku navštěvovat maximálně 1–2× týdně, neboť je třeba počítat i s jejich další pohybovou aktivitou v rámci rodiny, mateřské školy aj. Tato četnost tréninků je dostačující, dětem „nezevšední“ a těší se na ně. Tréninková jednotka by neměla v žádném případě přesáhnout dobu 60 minut.

Náplň tréninkových jednotek musí být velice pestrá, činnosti je třeba často



obměňovat, délka jedné aktivity by neměla přesahovat 5–8 minut, neboť při delším časovém úseku pozornost a zaujetí dětí rychle klesají, začínají se nudit a zlobí.

Nebraňme se účasti rodičů či prarodičů na trénincích. Ti si pak udělají představu o tom, kdo a jak jejich děti trénuje. Navíc poznají své ratolesti v momentech, které jsou jim doma mnohdy „utajeny“. Zejména u nejmladších a nových adeptů fotbalu jsou pro děti určitou oporou, hlavně při prvních návštěvách dítěte ve školičce je účast příbuzných velice vhodná. V určitých situacích lze rodiče zapojit do tréninku tak, že pracují společně s dětmi. Někdy se stává, že dítě „nemá svůj den“ a hůře spolupracuje s trenéry či ostatními dětmi. V té chvíli se může rodič do tréninku zapojit a určitou dobu pracovat s dítětem samostatně. Většinou se vše urovná a dítě se v krátké době opět nenásilně zapojuje do hry s ostatními dětmi. Trenér však musí být silná osobnost a bez ohledu na přítomnost rodičů přiměřeně používá svou autoritu v situacích, kdy je třeba děti „kážeňsky umravnit“.

Pro zvýšení motivace dětí lze dlouhodobě využít i doprovodné motivační faktory. Na začátku roku každé dítě obdrží speciální desky fotbalové školičky, kam si nalepí samolepky s obrázky fotbalistů. Na konci každého tréninku dostane dítě samolepku fotbalisty (pokud jinou). Kolik dítě absolvuje za školní rok tréninků, tolik fotbalistů má pak ve svých deskách.

Pro zvýšení motivace dětí lze dlouhodobě využít i doprovodné motivační faktory. Na začátku roku každé dítě obdrží speciální desky fotbalové školičky, kam si nalepí samolepky s obrázky fotbalistů. Na konci každého tréninku dostane dítě samolepku fotbalisty (pokud jinou). Kolik dítě absolvuje za školní rok tréninků, tolik fotbalistů má pak ve svých deskách.

V praxi se často stává, že děti chtějí na fotbalovou školičku za každou cenu, jen aby měly ve své sbírce dalšího panáčka. V době nemoci dítěte či z jiného rodinného důvodu je neúčast ve školičce často oplakávána. Samozřejmě, pokud dítě není zcela zdravé, není účast na tréninku vhodná.

Při význačných svátcích během roku (Mikuláš, Vánoce, pololetí, závěr školního roku) mohou účastníci fotbalové školičky dostávat drobné dárky s fotbalovou tematikou. Záleží jen na fantazii trenérů. V pololetí a na konci školního roku se dětem slavnostně předává fotbalové vysvědčení, ti, kteří končí a odcházejí do kategorie mladší přípravky, obdrží pamětní list.

Je dobré, když se trenérům nebo šikovným rodičům podaří vytvořit specifické logo fotbalové školičky (musí být jednoduché, nápadité a mělo by odpovídat





mentalitě předškolních dětí). Pak již není nic jednoduššího, než například sehnat levná trička a nechat na ně toto logo natisknout. Děti v nich mohou i trénovat. Vytváří se tím i určitá hrdost a pocit příslušnosti ke školičce a klubu. Výběr doplňkových motivačních aktivit závisí jen na fantazii a nadšení trenérů či rodičů.

Ovšem základním stavebním kamenem veškeré činnosti s dětmi předškolního věku je „**pozitivní myšlení**“. Můžete mít špičkové vybavení, vynikající prostorové podmínky, ale bez nastolení přátelské, kamarádské a pohodové atmosféry při všech činnostech bude výsledný efekt vždy minimální. Mohlo by se stát, že po čase budete mít před sebou apatické děti bez zájmu a našťavané rodiče, čásem pak zůstanete na hřišti či v tělocvičně sami.

Práce s touto věkovou kategorií dětí znamená „rozdat“ se v každé chvíli tréninku.



NÁBOR – ANO ČI NE?

Odpověď na otázku, zda provádět nábor či ne, je jednoznačná – ano. Jde jen o to, jakým způsobem. U starších kategorií je to poněkud jednodušší, především díky spolupráci se základními školami. Ovšem provádět nábor do fotbalové školičky je obtížnější, můžeme sice spolupracovat s ředitelkami mateřských škol, ale část dětí je nenavštěvuje.

V prvním roce provozu Fotbalové školičky ve Svitavách jsme nábor neprováděli. Začínali jsme s menším počtem dětí těch rodičů, kteří měli nějaký vztah k fotbalu. Dětem i rodičům se ve školičce líbilo, se známými o ní hovořili, a tak se pozvolna zvyšoval počet dětí. Nevýhodou bylo to, že během roku přicházely děti postupně, a proto měli trenéři tendenci začínat ve své práci opakovaně jakoby od začátku. V dalších letech jsme se rozhodli pro systém náboru tak, aby na začátku školního roku nastoupilo najednou co nejvíce dětí a během roku aby děti přicházely již jen ojediněle.

Systém organizovaného náboru může fungovat takto:

- informační letáčky pro rodiče v mateřských školách;
- informace a články o fotbalové školičce v místním tisku, který se pravidelně dostává do každé rodiny;
- informace o školičce v místní kabelové televizi;
- náborový leták a články o fotbalové školičce v regionálním tisku;
- náborový leták otištěný v regionálních reklamních novinách;
- osobní kontakt s rodiči;
- kontaktování rodičů a jejich dětí na dětských hřištích.

Zájemci o fotbalovou školičku by neměli procházet speciálními testy. Filozofie školičky by měla být taková, že do sportovní činnosti zapojí všechny zájemce, neboť dítě, které se nám v tomto věku zdá nešikovné, se v budoucnu může stát výborným fotbalistou. Dejme šanci všem. Mějme trpělivost s těmi méně šikovnými a rozvíjejme talent šikovných. Teprve čas ukáže, kdo fotbalu zůstane věrný.

Je výhodou, pokud osobně známe oba rodiče dítěte. Z jejich somatotypu můžeme usoudit, jakého vzrůstu by jejich dítě mohlo být. Je také dobré vědět, zda někdo z rodičů či prarodičů aktivně sportoval.





Během tréninku můžeme **jednoduchými cvičeními a hrou** zjistit u dětí některé jejich vlastnosti a úroveň dovedností:

1. Házíme vzduchem lehký míč, zjistíme tak, má-li dítě snahu jej jakýmkoliv způsobem aktivně chytit. Sledujeme rovněž, neuhýbá-li před míčem či se k němu strachy netočí zády.
2. Hodíme míč úderem o zem směrem k dítěti a sledujeme jeho pohyb k míči – hlavou, tělem či nohama.
3. Dítě necháme ze vzdálenosti 5 m kopat na malou branku (2×3 m či menší) třikrát pravou nohou a třikrát levou. Pozorujeme, jak se při technice kopu chová – rozběh, provedení kopu, dominantní noha.
4. Při hře s menším množstvím hráčů nemůžeme očekávat u této věkové kategorie systém. Spíše budeme mít dojem, že to, co vidíme, nemá s fotbalem nic společného. Děti hrají systémem – kde je míč, tam jsou všichni. Někteří ani nerozlišují vlastní či soupeřovu branku. Buďme ale klidní, v tomto věku je to normální. Vše postupem času přijde. Pro nás je velice důležitý jeden faktor, který musí umět každý zkušený trenér vyhodnotit – **jak aktivně se zapojují jednotlivé děti do hry**. Podle toho je můžeme rozdělit do několika skupin:
 - a) **šídla** – neustále atakují míč, mají snahu ho získat za každou cenu;
 - b) **statici** – je-li míč v jejich blízkosti, jsou poměrně aktivní, ale je-li míč dál, aktivita se ztrácí;
 - c) **diváci** – zapojují se do hry minimálně, spíše se na ni dívají.

