

**UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE
GENERAČNÍ SPECIFIKA TRENÉRSTVÍ MLÁDEŽE FOTBALU
V TŘEBECHOVICÍCH POD OREBEM**

2020

Jandera Vojtěch

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Vojtěch Jandera**
Osobní číslo: **H17241**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Téma práce: **Generační specifika trenérství mládeže fotbalu v Třebelchovicích pod Orebem**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Student se v bakalářské práci bude zabývat trenérstvím dětí ve fotbale v Třebelchovicích pod Orebem. Za použití komparativní metody popíše a analyzuje generační specifika trenérství v souvislosti se společenskými změnami. Zaměří se na specifika trénování dětí a na vlivy, které formují jeho podobu. Použije biografickou metodu, zúčastněné pozorování, polostrukturované a otevřené rozhovory.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

- JÚVA, Vladimír, ed. Osobnost a aktivity sportovního trenéra. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2006. 149 s. Sborník prací Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity. Sport jako sociálně-kulturní fenomén; roč. 1. ISBN 80-210-4136-6.
- SEKOT, Aleš. Sociologie sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 410 s. ISBN 80-2104201-x.
- SLEPIČKOVÁ, Irena, ed. a SLEPIČKA, Pavel, ed. sport a politika. vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2010. 172 s. ISBN 978-80-86317-82-3.
- VOTÍK, Jaromír et al. Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 184 s. sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
- CHARVÁT, Michal. Hostilita ve sportovním prostředí. 1. vyd. Brno: BMS creative, 2008. 89 s. ISBN 978-80-254-3146-7.
- BUZEK, Mario a PROCHÁZKA, Luděk. Česká fotbalová škola: trénink a utkáni mládeže od 6 do 12 let. 1. vyd. Praha: Olympia, 1999. 122 s. ISBN 80-7033-596-3.
- PÁLFAL, János. Moderní trénink kopané. Překlad Julius Balaž a Matěj Bokeský. 1. vyd. Praha: STN, 1966. 219, [4] s. VOTÍK, Jaromír. Sportovní příprava mládeže ve fotbalu. Vyd. 4., upr. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. 183 s. ISBN 80-7082-537-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Lívía Šavelková, Ph.D.**
Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2019**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2020**



L.S.

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 29. listopadu 2019

PROHLÁŠENÍ

„Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci Generační specifika trenérství mládeže v Třebelchovicích pod Orebem vypracoval zcela samostatně s pomocí citovaných pramenů, veřejné literatury a dalších zdrojů uvedených na konci zadané práce.“

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Třebelchovicích pod Orebem, dne 19. 4. 2020

Vojtěch Jandera

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce PhDr. Lívii Šavelkové Ph.D. za cenné rady, trpělivost a vstřícnost při zpracování této práce, a také všem respondentům, se kterými jsem prováděl rozhovory.

ANOTACE

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat generační specifika v trénování mládeže v klubu SK Třebechovice pod Orebem. Zjistit z jakého důvodu a jak moc se během let změnilo trénování mládeže. Práce zkoumá změny v oblasti tréninku, přístupu rodičů, jejich dětí a také v inspiraci a vztahu k ostatním sportům.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Trénování, trénink, fotbal, sport, mládež, SK Třebechovice p.O.

TITLE

The Generational specifics of football training of youngsters in Třebechovice pod Orebem

ABSTRACT

The main aim of this thesis is to analyze the generational specifics in youth training in the club SK Třebechovice pod Orebem. Find out why and how much youth training has changed over the years. The work examines changes in the field of training, the attitude of parents, their children and also in the inspiration and relation to other sports.

KEY WORDS:

Teaching, training, soccer, sport, youth, SK Třebechovice p.O.

Obsah

1. ÚVOD	8
2. METODOLOGIE	10
3. HISTORIE FOTBALU	12
3.1. Historie ve světě	12
3.2. Historie v Čechách	14
3.3. Historie v Třebchovicích pod Orebem	15
4. TRENÉR JAKO PROFESE	16
5. VZOROVÁ TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA PODLE FAČR	18
6. ROZDÍLY V TRÉNOVÁNÍ	20
6.1. FOTBAL V ROCE 2003.....	21
6.1.1. Koncepce tréninku.....	21
6.1.2. Rozdělení tréninků.....	22
6.1.3. Řešení nekázně na tréninku	23
6.1.4. Řešení konfliktů rodičů s trenérem.....	24
6.1.5. Rodiče.....	24
6.1.6. Inspirace pro trénování	24
6.1.7. Vztahy s ostatními sporty	25
6.2. FOTBAL V ROCE 2019.....	27
6.2.1. Koncepce tréninku.....	27
6.2.2. Rozdělení tréninků.....	29
6.2.3. Řešení nekázně na tréninku	30
6.2.4. Rodiče.....	30
6.2.5. Řešení konfliktů rodičů s trenérem.....	32
6.2.6. Inspirace pro trénování	33
6.2.7. Vztahy s ostatními sporty	34
7. ZÁVĚR	37
8. POUŽITÁ LITERATURA	40
Knižní	40
Online.....	42
9. PŘÍLOHY	44

1. ÚVOD

Ve své práci se zaměřuji na generační rozdíly v trénování mládeže fotbalu v týmu SK Třebechovice pod Orebem.

Fotbalu se věnuji od svých šesti let a přivedl mě k němu můj taťka. Našel jsem si zde spoustu kamarádů, utvořil hodně pevných vztahů, které pořád trvají. Fotbal byl, je a stále bude velikou součástí mého života. Nikdy jsem si neuvědomil, jak přesně velkou, až do roku 2015, kdy jsem si přetrhl přední zkřížený vaz v koleni a v roce 2016 jsem si k tomu přidal ještě přetržený meniskus. Díky tomuto zranění jsem musel s fotbalem přestat. Chodil jsem se pořád dívat na zápasy a mrzelo mě, že se nemůžu aktivně zapojit do hraní. A pak to přišlo. Když nemůžu hrát, tak bych mohl předat nějaké zkušenosti mladším hráčům, a díky tomu bych byl stále ve fotbalovém dění. Začal jsem si zjišťovat, jak bych tedy mohl pomoci v klubu, a našlo se pro mě místo u přípravky dětí ročníku 2010 a mladší. Zde jsem se stal asistentem trenéra a roku 2017 jsem se opět zapojil do fotbalového koloběhu. Jelikož jsem sportovec srdcem i duší, díky tomu trénování jsem dostal nový impuls a chuť se znovu odhodlat k tomu zkusit hrát fotbal. Po třech operacích a třech letech volna jsem opět hráčem A mužstva v Třebechovicích a nadále i trénuji děti.

Jednou večer jsem seděl po svém zápase s kamarády a spoluhráči v hospodě u Halíků. Zde jsme probírali, jako vždy fotbal. Začal jsem jim povídat o tom, jak to mám s trénováním dětí, jak mi přijde, že se to oproti naší generaci hodně změnilo. Většina osazenstva se mnou v tu chvíli souhlasila a společně jsme se na toto téma dlouho bavili a probírali to ze všech možných stran. Tento večer mi vnuknul zamyšlení, proč se to všechno vlastně tak změnilo. A to mě přivedlo k výzkumu generačních rozdílů v trénování mládeže v klubu SK Třebechovice a jeho zpracování do této bakalářské práce.

Na začátku práce zmiňuji něco málo o historii fotbalu ve světě, dále v Čechách a poté i u nás v Třebechovicích pod Orebem. Navazuje kapitola trenér jako profese, kde z odborných zdrojů shrnuji to, kdo je trenér, jak by měl vypadat a chovat se. Poté následuje vzorová tréninková jednotka dle Fotbalové asociace České republiky, která specifikuje, jak by měly vypadat tréninky menších fotbalistů v dnešní době. Hlavní náplní této práce je stať, v níž srovnávám dva konkrétní roky, a to rok 2003 a rok 2019. V ní popisuji, jak v každém roce probíhala koncepce tréninku, jak byly rozdělené, jak se na nich řešila nekázeň, problémy s rodiči a rodiče samostatně. Dále pokrývám téma, jaká byla a je inspirace pro trénování a vytváření tréninků, a

nakonec okrajově vztah fotbalu s ostatními sporty v Třebechovicích pod Orebem, zejména s hokejem.

2. METODOLOGIE

Výzkum jsem realizoval ve fotbalovém klubu SK Třebechovice pod Orebem.

Mými hlavními výzkumnými otázkami byly tyto:

- 1) Změnila se celková koncepce tréninku fotbalu a zápasový herní systém u mládeže v závislosti na generačních rozdílech v Třebechovicích pod Orebem?
- 2) Jak se změnilo chování a přístup rodičů a jejich dětí?
- 3) Jak a proč se změnil počet hrajících dětí v dané lokalitě?

Jsem aktivním hráčem A mužstva a také jsem trenérem mládeže ročníku 2010 a mladší. Ve své práci jsem ke sběru dat využil kvalitativní metodologii, a to zejména zúčastněné pozorování a polostrukturované rozhovory. Do velké míry jsem využil i prvky autobiografické a biografické metody. Pozorování probíhalo zejména od jara 2019 do zimy 2020. Jednalo se zejména o zúčastněné pozorování. Abych se mohl pozorování plně věnovat, tak jsem se v několika zápasech a trénincích ujal role asistenta trenéra. Díky tomu jsme se mohl zaměřit na chování hráčů během tréninku a zápasu, ale také na chování rodičů.

Výhoda toho, že jsem přímo zúčastněný pozorovatel, je určitě v tom, že se děti nechovají jinak. Už se s nimi znám nějakou dobu, takže se během tréninku a zároveň pozorování děti nijak nepřetvařovaly. Nevýhoda mé pozice byla určitě v tom, že jsem mohl sklouznout k tomu, že bych mohl určité věci vidět subjektivně a nedokázal bych si udržet odstup. Tomu jsem se snažil samozřejmě vyhnout.

Rozhovory s trenéry byly polostrukturované. Rozhovory s rodiči, dětmi a mými spoluhráči byly otevřené. Jako subjekty jsem si vybral bývalé a současné trenéry, rodiče, děti a mé spoluhráče, se kterými jsem fotbal hrál nebo stále hraji. Rodiče a děti chtějí zůstat v anonymitě. Toto přání zohledňuji tak, že jejich výpovědi uvádím pouze pod iniciálami. Pro rok 2003 jsem provedl rozhovor s třemi rodiči a čtyřmi spoluhráči. Pro rok 2019 jsem provedl rozhovor se třemi rodiči a zeptal jsem se pěti dětí.

Úplně první rozhovor jsem prováděl s trenérem, který mě trénoval od úplného začátku, kdy jsem začal hrát fotbal. Shodou okolností mě sám k fotbalu přivedl a trénoval mě řadu let. Je to můj otec Zdeněk Jandera. Sám je bývalý fotbalista. Už od mala hrál fotbal ve vesnici, ve které vyrůstal. Aktivně se věnoval fotbalu celých 20 let a za celou dobu nezměnil klub a hrál pouze za Libišany. Kromě fotbalu už žádný jiný sport aktivně nehrál ani nehraje. Momentálně už ani netrénuje a na zápasy v Libišanech se chodí pouze dívat. Začal nás trénovat společně

s Tomášem Patočkou (kterého se mi bohužel nepodařilo sehnat, jelikož v Třebelchovicích už nežije, a nikdo z mých známých a něj nemá kontakt) a poté Radovanem Kroulíkem.

Druhým dotazovaným byl Radovan Kroulík, který začínal jako asistent trenéra. Fotbal sám nikdy nehrál a s trénováním začal kvůli synovi. Vystřídal ve funkci asistenta trenéra Tomáše Patočku a trénoval tedy společně se Zdeňkem Janderou. V současné době už fotbal netrénuje a nechodí se na něj ani dívat.

Třetím dotazovaným byl Oldřich Vícha. Sám fotbal nikdy aktivně a organizovaně nehrál. Vždy pouze „na plácku za barákem“ nebo za školu při turnajích mezi základními školami. Jako jediný sport provozoval karate od svých čtrnácti let, ale na vysoké škole s tím přestal. K trénování fotbalu se dostal tak, že přivedl na trénink svého pětiletého syna, který chtěl hrát fotbal, stejně jako jeho starší bratr. Bohužel pro tuto kategorii nebyl žádný trenér, a přistoupilo se tak k hledání z řad tatínků. Oldřich Vícha se nechal od vedení klubu přemluvit a kývnul na trénování, přestože neměl žádné předchozí zkušenosti. Tím pádem se musel v začátcích hodně ohánět a hledat inspiraci všude, kde to jen šlo. První sezónu, kdy se k trénování dostal, tak trénoval sám. Neměl nikoho k ruce.

Čtvrtým a posledním byl trenérem je Petr Voženílek. V našem týmu má také svoje dítě, dceru. Je to jediná holčička, kterou máme v týmu. Jelikož Oldřich Vícha musel s trénováním skončit z důvodu vytíženosti v osobním životě, tak jsme se sháněli po jiném tatínkovi, který by se aktivně zapojoval. Tento tatínek jezdil na všechny zápasy a chodí poctivě na všechny tréninky. Také z něho vyzařuje autorita, kterou má nejspíš díky své práci, v níž vede lidi.

3. HISTORIE FOTBALU

V této kapitole bych rád přiblížil historii fotbalu. Touto historií se zabírám pouze okrajově. Celkově jsem si ji rozdělil na tři části. V první se zabývám historií fotbalu ve světě, ve druhé historií fotbalu v Čechách, a nakonec ve třetí části přiblížím historii začátků klubu a fotbalu v Třebechovicích pod Orebem.

3.1. Historie ve světě

Historie fotbalu ve světě je velice obsáhlá a také se různě liší od autora k autorovi, od publikace k publikaci. První nejstarší zmínka, kterou jsem v literatuře objevil pochází z Asie, přesněji z Čínské říše. Tato zmínka pochází z roku 2697 před naším letopočtem. Objevuje se zde zvláštní hra s názvem Tseh-küh. „*Ta první část pojmenování znamená strkat nohou a ta druhá kouli.*“¹. Nejsou známá žádná pravidla, jak se tato hra hrála. Jediné, co se ví, je že se hrálo na ohraničeném čtvercovém prostoru se čtyřmi bambusovými tyčemi. Tuto hru v jejích počátcích hráli jen vojáci, postupem času se dostávala do oblíbenosti i mezi obyčejné lidi.²

Z Asie se přesuneme do Ameriky. Zde s kovanou začínají původní obyvatelé Ameriky, tedy indiáni. V Severní Americe nejsou v počátcích k nalezení žádné písemné materiály, ale pouze se vše předávalo ústní formou. Díky tomu se dozvídáme, že každý kmen měl prý svůj míč (dle nich kouli) z jiného materiálu. Jeden kmen kopal do míče ze dřeva, druhý zase do kamene. „*Indiáni z Labradoru míče zhotovovali z mroží kožešiny a vycpávali je mechem nebo peřím.*“³ Teprve až v roce 1634 se nachází první písemný důkaz z Massachussets. Uvádí se, že zde hráli jeden zápas od rána do večera, a to bez přestávky. V Jižní Americe hráli hru s kaučukovou koulí. Mohli se koule dotýkat pouze kolena a nesměla spadnout na zem. Pokud spadla, znamenalo to trestný bod.⁴

V Evropě, přesněji v Řecku a v Římě se hrála hra, které je takovou směsí kované a házené. V Řecku se tato hra nazývá phänida nebo episkyros a v Římě zase harpastum. „*Už tenkrát v tom starověku se totiž válelo hezky od podlahy, tvrdě, ba přímo surově, při kopu do koule prý s ní*

¹ ŽURMAN, Oldřich a Václav FOLPRECHT. *Zlatá kniha kované*, s. 10.

² Tamtéž, s. 10.

³ Tamtéž, s. 11.

⁴ Tamtéž, s. 11.

často odletěl i soupeř.“⁵ Byla to tedy celkem tvrdá hra, která by se dnes dala přirovnat k rugby či americkému fotbalu.⁶

Z Itálie pochází první zmínky o fotbale z měst Bologna, Benátky a Florentina. Hra podobná fotbalu se zde nazývá calcio. „*Nejmilejší zábavou občanů našeho města je calcio...Hráč, který se kopnutím míče trefí desetkrát do soupeřovy branky, dostává dvacet zlatých dukátů.*“⁷ Calcio byla hra, kde proti sobě hrály dva týmy o dvaceti až čtyřiceti hráčích. Postupem času se calcio upravuje, a objevuje se zde i první fotbalové rozestavení.⁸

V Anglii, v hlášce londýnského starosty Fardona se úplně poprvé objevuje slovo „football“. Není však známo, kdy přesně se s fotbalem začíná. Na školách se hraje směs fotbalu a rugby až do poloviny 19. století. Nejsou zde ustanovená žádná pravidla, takže si o nich rozhoduje každá škola sama. Pokud se stane, že proti sobě hrají dvě různé školy, tak se musejí na pravidlech předem domluvit. „*První anglická fotbalová pravidla vypracovala v roce 1862 jeho ctihodnost rektor Thiring z uppinghamské university.*“⁹ Tato pravidla mají za následek vznik první fotbalové asociace jménem Football Association. Během následujících let se fotbal mocně šíří po celé Británii a roku 1868 se hraje první pravidelná soutěž. Za pár let se hraje první mezistátní utkání Anglie proti Skotsku.¹⁰

⁵ Tamtéž, s. 11.

⁶ Tamtéž, s. 11.

⁷ Tamtéž, s. 11.

⁸ Tamtéž, s. 12.

⁹ Tamtéž, s. 12.-13.

¹⁰ Tamtéž, s. 13.

3.2. Historie v Čechách

Neví se přesně, jak se fotbal do Čech dostal. S největší pravděpodobností se k nám dostal právě z Anglie. „V roce 1887 jeden takový míč převezl anglický asistent...“¹¹. Míč mohl být tedy prvním menším impulzem. S kopáním si krátili čas studenti, cyklisti, atleti a další sportovci. V prvním fotbalovém zápase v Čechách proti sobě nastoupily týmy Český Athletic Club Roudnice nad Labem a Sokol Roudnice nad Labem. Zápas se uskutečnil na Lobkowiczově ostrově v Roudnici nad Labem. Nicméně datumem si nejsem přesně jistý, protože se publikace různě rozcházejí. Milan Macho ve své knize *Fotbal: historie od počátku do současnosti* tvrdí, že to bylo v srpnu roku 1892. Jaroslav Šálek ve své knize *Český fotbal 1901-2001* zase tvrdí, že to bylo v září roku 1887. „Tvrdí se, že historie fotbalu v Čechách a na Moravě se odvíjela od chvíle, kdy se narodily budoucí kolosy Sparta a Slavie.“¹² Nynější klub AC Sparta Praha byl založen jako úplně první klub roku 1892 pod názvem AC Praha, ze kterého se později stává Athletic Club Sparta. Klub SK Slavie vzniká až roku 1895. Na konci 19. století se fotbalové kluby zakládají především v Praze a v jejím okolí. „Na českém venkově se začal hrát většinou až v počátcích 20. století.“¹³ Rozvoj fotbalu v Čechách brzdil především negativní postoj škol, které neumožňovaly studentům hrát fotbal. Některé instituce hraní fotbalu zakazovaly. Studenti, kteří chtěli hrát fotbal, se uchýlili k tomu, že hráli pod falešnými jmény či s falešnými kníry a podobně. Postupem času se začínají hrát první soutěžní utkání, první soutěže a také turnaje. České pražské týmy získávají věhlas i v Evropě, díky svým výsledkům.¹⁴ „Na začátku 20. století byla Slavia považována za nejlepší mužstvo v celém Rakousko-Uhersku.“¹⁵

Na přelomu 19. a 20. století se tedy zakládají kluby po celé zemi. S tím přichází otázka o sjednocení všech klubů pod záštitu jedné společné organizace. K tomu dochází roku 1901 a zakládá se Český fotbalový svaz (dále jen ČFS). V důsledku první světové války byl ČFS roku 1916 rozpuštěn. Nicméně už v roce 1917 se mluví o tom, že je svaz opět plně úřadující. Svaz byl během následujících několika desetiletí různě obměňován a přejmenováván. Na název svazu a jeho celkový vývoj měli vliv události, jako světové války, pražské jaro, sametová revoluce a podobně. Až v roce 1993 se svaz opět jmenuje ČFS a o pár let později se sjednocuje český a moravský fotbal pod společný svaz, který se nazývá Českomoravský fotbalový svaz.

¹¹ MACHO, Milan. *Fotbal: historie od počátku do současnosti*, s. 30.

¹² ŠÁLEK, Jaroslav. *Český fotbal 1901-2001*, s. 7.

¹³ HORÁK, Jindřich a Lubomír KRÁL. *Encyklopedie našeho fotbalu: 100 let českého a slovenského fotbalu: domácí soutěže*, s. 13.

¹⁴ MACHO, Milan. *Fotbal: historie od počátku do současnosti*, s. 32.

¹⁵ Tamtéž, s. 33.

Tento název se drží až do roku 2011. V tomto roce se přejmenovává na Fotbalovou asociaci České republiky (dále jen FAČR) a tento název je zatím stále aktuální.¹⁶

3.3. Historie v Třebechovicích pod Orebem

U nás v Třebechovicích začíná fotbalová historie roku 1911. V tomto roce zakládají pan Plachý a Emil Mašita fotbalový kroužek. Tento kroužek vzniká v hostinci U Halíků, který funguje do dnes a scházíme se v něm po každém zápase. První fotbalové utkání se sehrává až o rok později s týmem Olympie Hradec Králové. Zápas skončil pro Třebechovice porážkou 16:0.¹⁷ V roce 1914 začíná první světová válka a tímto prozatím končí fotbal do doby, než válka opět skončí. Až roku 1919 se tým dočká oficiálního názvu SK Třebechovice. Během následujících několik let se utváří tým, jeho vedení a hřiště. Odehrává se více zápasů hrají se různé soutěže. Roku 1930/1931 přichází nejúspěšnější období, kdy se tým stává mistrem SVŽ, tedy severovýchodočeské župy fotbalové. V roce 1937 se tým dostává do divize, ale následující sezónu padá zpět do I.A třídy. V sezóně 1950 byla pozastavena činnost oddílu, kvůli odmítnutí hráčů pokračovat v soutěži. V další sezóně už tým opět hraje mistrovskou soutěž. Tomuto předcházelo špatné posouzení situace v zápase, což mělo za následek vtrhnutí diváků na hřiště. Roku 1961 se tým ocitá skoro na samém fotbalovém dně, kdy hraje Okresní přebor. Během následujících sezón se různě postupuje a sestupuje mezi jednotlivými soutěžemi, kdy se nakonec v sezóně 1982/83 dočká tým po deseti letech postupu do Krajského přeboru. Roku 1990/91 se padá zpět do I.A třídy a tyto postupy a pády se pořád střídají až do současnosti. Momentálně hraje Třebechovické A. mužstvo I.A třídu, do které postoupilo v sezóně 2018/19 z I. B třídy z prvního místa.^{18 19}

¹⁶ Tamtéž, s. 33.

¹⁷ Týmové foto, příloha č. 3

¹⁸ LEUCHTER, Zdeněk, Milan KYNOS a Vladimír ZUCH. *100 let sportovního klubu Třebechovice pod Orebem: 1911-2011.*

¹⁹ LEUCHTER, Zdeněk a kolektiv. *100 let sportovního klubu Třebechovice pod Orebem: 1911-2001.*

4. TRENÉR JAKO PROFESE

Tuto kapitolu jsem sestavil na základě prostudované literatury o trenérství. Je zaměřená na to, jak by podle mě měl vypadat správný trenér. Nejedná se však pouze o trenéra mládeže, ale o trenéra, jako profesi.

Definice slova trenér se různí, ale základ je ve směř pro všechny definice stejný. Jedná se o člověka, pedagoga, který má na starost organizaci, plánování sportovní aktivity nebo činnosti. Profese trenéra se liší podle toho, s kým nebo s čím pracuje. Dle Janíkové se rozděluje podle toho, s kým nebo s čím pracuje.

- S lidmi (trenér fotbalu)
- S lidmi a se zvířaty (trenér jezdeckví)
- Se zvířaty (agility)
- Se zvířaty a roboty (velbloudí dostihy)
- S věcmi (různé modelářské sporty)
- Neměl by pracovat s kyborgy nebo mutanty

V trenérské profesi existuje šest primárních funkcí trenéra. Tyto funkce určují rámec jeho denní práce. První funkcí je umět vymezit vizi a strategii. To znamená, že musí umět vytvořit vizi a strategii na konkrétních potřebách sportovce a uvádí tuto strategii do provozu. Druhou funkcí je to, že musí umět vytvářet prostředí dobré pro rozvoj sportovce. Za třetí musí umět budovat vztahy. Za čtvrté musí umět vést praxi, tedy umět organizovat, cíleně se připravuje a motivuje. Pátou funkcí je, že musí umět rozpoznat jakoukoli situaci a reagovat na ní. Tudiž musí být schopen včas reagovat na probíhající situaci. A poslední, šestou, je to, že se musí neustále učit a reflektovat své trenérské postupy.²⁰

Dále se trenér musí řídit určitým etickým kodexem trenéra, ve kterém stojí například to, že bude trénovat své svěřence dle svého nejlepšího přesvědčení, nebo, že bude respektovat soupeře, kolegy a taktéž rozhodčí.²¹

Trenér by tedy měl věnovat pozornost u svých hráčů strážce nejen fyzické, ale i psychické. Ve fotbale je slovní spojení sportovní výchova běh na delší trať. Během této doby si hráči osvojují motorické dovednosti, teorii a také pohybové schopnosti. Trenér musí dbát na to, aby byla

²⁰ JANÍKOVÁ, Marcela & Jůva, Vladimír & Cacek, Jan. (2019). *Sportovní trenér: vymezování profese a její různé podoby a problémy*

²¹ Olympic.cz > *Etický kodex sportovního trenéra ČOV* [online]. Cit. 04.04.2020

tréninková jednotka správně rozložena pro rozvoj všech těchto funkcí. Člověk se vlastně během tohoto procesu vyvíjí individuálně, ale také i jako člen. V té chvíli mluvíme o socializaci.²² „*Socializace je především procesem objevování lidské společnosti jedincem a zaujetí adekvátní pozice ve společenské dělbě úloh a činností.*“²³

Na toto navazují další faktory. Trenér na ně musí brát ohled a jsou důležité, jelikož hrají důležitou roli u výchovy hráčů. Jsou celkem tři. Prvním z nich je genetická specifická, jako je například temperament. Druhým faktorem je proměnlivost prostředí. Tím je myšlené prostředí, v jakém se hráč pohybuje a jaký vliv na něj má. A třetím a posledním je proměnlivost výchovy. Zde má vliv právě například trenér.²⁴ „*Nutno zdůraznit, že jednotliví činitelé se navzájem ovlivňují, doplňují a společně podmiňují vývoj osobnosti mladého člověka-fotbalisty.*“²⁵ Trenér je takový pedagog a psycholog v jedné osobě. Trenér je tedy pro menšího hráče důležitým člověkem v jeho životě. „*Děti jsou vychovávány tak, aby byly schopny vyhovět požadavkům a nárokům dospělého života v určitém typu sociálního prostředí...*“²⁶ Důležité u trenéra je to, aby nepřehlížel během tréninku ani zápasu provinění vůči pravidlům, fair play, nebo aby neupřednostnil vítězství, ať to stojí, co to stojí. Pokud by toto chování trenér přehlížel, nebo by se sám choval na tréninku nevhodně či proti zásadám kodexu, může to mít na hráče, a jeho pozdější chování vliv. „*Ve sportu hraje také úlohu pozitivní a negativní myšlení. Jsou spojeny s optimismem a pesimismem ve smyslu aktuálního psychického stavu a osobnostního založení.*“²⁷ Hráči musejí jít do zápasu i tréninku s hlavou čistou a pozitivně naladěni. Čím více jsou negativně naladěni, tím se jim fotbal přestává víc líbit. Zároveň přenášejí svoji náladu na ostatní hráče. Trenér tedy musí zajistit to, aby trénink byl zajímavý a hráči se soustředili na fotbal, a ne na něco jiného.²⁸

²² VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*, s. 105.

²³ ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*, s. 43.

²⁴ VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*, s. 105.

²⁵ Tamtéž

²⁶ MURPHY, Robert Francis. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*, s. 51.

²⁷ SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*, s. 56.

²⁸ KVAČEK, Milouš. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty-abeceda pro začínající trenéry*, s. 35.

5. VZOROVÁ TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA PODLE FAČR

Tato část práce popisuje to, jak by podle FAČR měl vypadat trénink mládeže v kategorii U8-U9. Trénink je to pouze ukázkový a je na každém trenérovi, jak přesně si jej sestaví, kolik, čemu věnuje zrovna času a na co se přesně chce u dětí zaměřit. Čerpal jsem v této kapitole především z ukázkového videa FAČR a také z projektu létající trenéři, který u nás proběhl v létě 2019²⁹.

Hned na začátku bych uvedl obsah tréninku kategorie přípravky U8-U9 v procentuálním zastoupení. Prvních 25 % z tréninku by měly obsahovat různá zábavná cvičení a hry, dalších 25 % by se měl věnovat všeobecnému pohybovému rozvoji, jako je například síla, rychlost či obratnost. A posledních 50 % by mělo zahrnovat různé variace her a cvičení s míčem proti sobě, jako například 1v1, 2v2 nebo klidně i 3v2 (podle zkušeností dítěte).³⁰

Dále se uvádí pár doporučených rad. První z nich je, aby trénink trval v kategorii U8-U9 80 až 100 minut. Měly by být 3 tréninky v týdnu. V tréninku by se mělo využívat 5-8 typů různých her. Cvičení by nemělo být delší než 10-15 minut, jelikož dítě pak ztrácí koncentraci. Také by měl být během tréninku dodržován pitný režim a děti by se měly napít 2-4x za trénink. A poslední takovou radou je, že by se měl u dětí vytvářet klad ke sportu a podporovat radost ze hry i trénování.³¹

Teď už k samotnému tréninku. Na samotný úvod by se měl trenér pokusit hráče namotivovat a připravit na trénink, probudit v nich chuť k tréninku. Může je například obecně seznámit s tím, co se na tréninku bude zrovna dělat. Také si s nimi trenér může popovídat o tom, jak se například měli ve škole. Není dobré hodnotit předchozí tréninky nebo utkání, jelikož děti prožívají hlavně přítomnost. Po úvodu následují různé typy honiček nebo pohybových her. Jde hlavně o to, aby byly už od začátku hned všechny zapojeny a také nám jde o to, aby se děti pořádně rozběhaly a zahřály. Může zde být i nějaká motivace, ale nemělo by zde být trestání.³²

Po honičce následují individuální herní činnosti. Zde se snažíme o to, aby se děti naučily individuální ovládnání míče, vytváření kreativity a samostatné rozhodování. Může se zde použít cvičení na nácvik klíčků, zakončení. Podle šikovnosti a zkušeností hráče nastavujeme

²⁹ Příloha číslo 1.

³⁰ Trénuj: *Koncepce a trénink přípravkových kategorií* (metodické video) – YouTube. Cit. 30.11.2019

³¹ Tamtéž

³² Tamtéž

pomyslnou laťku. Při bránění šikovného dítěte se trenér snaží opravdu vzít míč, tomu méně šikovnému trochu poleví.³³

Dalším pokračováním v tréninku jsou malé hry 1v1 nebo 2v2, kde si děti mnohou vyzkoušet právě nabitě individuální zkušenosti. Při těchto hrách do hry moc nezasahujeme, aby se děti naučily rozhodovat se samy a také přemýšlet o hře.³⁴

Po malých hrách se přikračuje ke cvičením na rozvoj rychlosti, koordinace, síly a obratnosti. Vždy záleží na výběru trenéra. Jde nám stále o to, aby trénink děti bavil, takže se doporučuje dělat cvičení soutěžní formou, kde soutěží několik týmů proti sobě. Mezi cvičení patří různé druhy slalomů a rychlostních běhů s různou obměnou. Jako silové cvičení můžeme zvolit přetahování. Silové cvičení by nemělo trvat moc dlouho. Dají se sem zařadit i různé postřehové soutěže, jako sbírání kuželů podle barev a podobně.³⁵

Dále zařadíme opět malé hry. Tentokrát v přečíslení. Například 3v2, 4v2, 2v1. Není tu snaha o to hrát na branky, ale tým, který je v přečíslení, má za úkol udržet co nejdéle míč. Tím se rozvíjí pohyb po hřišti, přihrávka a kreativita. Bránící tým nemá za úkol míč jen odkopnout, ale získat ho a dovést ho do brány. Podobná cvičení by měla být v každém tréninku. Díky tomu si je děti zapamatují a budou se lépe rozvíjet v herní činnosti.³⁶

Ke konci tréninku zařazujeme hru 4+1 nebo 5+1. Toto je klasický zápasový koncept. Zde se opět trenér snaží držet zpátky a nechává dětem volnost, aby si hru řídily sami. Po konci zápasu může následovat i závěrečná soutěž, ale není to nutností. Trénink může klasicky končit zápasovou hrou. Na úplný závěr by měla proběhnout kompenzační cvičení a strečink. Různé typy protahování horních a dolních končetin, jde nám také o kontrolu dýchání. Důležitá je správná technika provedení cviku, aby se předešlo zbytečnému zranění.³⁷

³³ Tamtéž

³⁴ Tamtéž

³⁵ Tamtéž

³⁶ Tamtéž

³⁷ Tamtéž

6. ROZDÍLY V TRÉNOVÁNÍ

V následující kapitole popisuji, jak vypadal fotbal v Třebechovicích pod Orebem v roce 2003 a v roce 2019. Přesněji, jaká byla a je náplň tréninku, jak probíhalo a probíhá řešení konfliktů s rodiči a dětmi. Také, jaká byla a je inspirace trenérů pro trénování, dále vztahy fotbalu s ostatními sporty, které se ve městě hrají.

V této kapitole vycházím především z provedených rozhovorů s trenéry, rodiči, hráči a dětmi. Také využívám své zkušenosti s trénováním a také to, co si pamatuji z dětství.

Rok 2003 jsem si vybral z důvodu toho, že jsem v tomto roce začal hrát fotbal já. Údaje k tomuto roku jsem čerpal z rozhovorů, které jsem provedl s bývalými trenéry Zdeňkem Janderou a Radovanem Kroulíkem, také z osobních vzpomínek a z výpovědí rodičů a hráčů, kteří se mnou hráli, a také od hráčů, se kterými ještě stále hrají.

S trénováním mládeže jsem začal v roce 2017, nicméně rok 2019 jsem si vybral z toho důvodu, že už mám sám více zkušeností s trénováním a mám tedy díky tomu z čeho vycházet. Zde jsem tedy čerpal především z vlastní zkušenosti. Dále jsem čerpal z rozhovorů, které jsem provedl s bývalým trenérem Oldřichem Víchou a současným trenérem Petrem Voženílkem. Zeptal jsem se i na několik otázek rodičů a jejich dětí.

6.1. FOTBAL V ROCE 2003

Tato kapitola vychází z velké míry z mých osobních vzpomínek a taktéž z provedených rozhovorů s tehdejšími trenéry, rodiči a hráči

Herní plocha, na které se hrála utkání, byla polovina hřiště (orientovaná na šířku). Herní systém byl 7+1. To znamená, že sedm hráčů hrálo v poli, a tím plus jeden je myšlený brankář. Byla zde klasická pravidla, která platí pro velký fotbal, až na pár výjimek. První je, že se nehraje na ofsajd. Další změna je ta, že se může střídát takzvaně hokejově. Tudiž zde není omezený počet střídání za zápas, jako je tomu ve velkém fotbale. Hrací doba jednoho zápasu byla dvakrát 25 minut (dospělí hrají 2x 45 minut). Toto jsou tedy všechny změny pravidel u fotbalu dětí věkové kategorie... oproti zápasu mužů. V dalších kategoriích se postupně přidával ofsajd a dále se zvyšovalo herní zatížení a počet hráčů v poli.

6.1.1. Koncepce tréninku

- Trenéři vybírali tréninky vždy podle okolností. Pokud byl například trénink, kterému předcházela zápas, tak se probíraly věci, které se úplně nepovedly. Trenér si dělal během zápasu poznámky a podle toho se pak trénink odvíjel. Pokud byl například těžký zápas, tak se trénink přizpůsobil tomu, že byl o něco lehčí. Dělal se méně cvičení, kdy byla za potřebí síla nebo hodně sprintů, a zaměřilo se například více na práci s míčem či trénování standardních situací. Také se tréninky odvíjely od počtu omluvených dětí až po počasí.
- Tréninky byly většinou dvakrát týdně na hodinu a půl. Podle potřeby se trénink časově upravil nebo se další trénink v týdnu přidal či ubral.
- Před začátkem tréninku jsme se všichni museli dostavit o 15 minut dříve, abychom se stihli převléci a trénink mohl začít přesně. Například trénink začínal v 16:00 a my už museli být v 15:45 na místě. Ve výjimečných případech se stalo, že někdo přišel pozdě. Pokud se tomu tak stalo, tak si dal například kolečko kolem hřiště a hned poté se zase zapojil do tréninku.
- Na začátku tréninku jsme se rozběhali podle toho, co nám řekl trenér, nebo podle toho, koho zrovna trenér určil, aby předcvičoval. Tím, že rozcvičku vedl někdo z nás dětí, se ukázalo, jestli si něco pamatujeme a dáváme na trénincích pozor. Dále následovala nějaká hra opět na rozhybání a prokrvení svalstva, poté se šlo na klasický statický strečink, který vedl někdo z hráčů, aby trenér mohl v klidu pozorovat hráče, jestli to provádí správně.

- Po zahřátí následovala fyzicky náročnější část tréninku. Mělo jít především o získání síly, rychlosti a obratnosti. Takže následovala cvičení, jako sprinty, skákání přes překážky, různé kotrmelce a také například takzvaný trakárek, kdy jsou hráči ve dvojici, jeden si lehne do vzporu a drží se pouze na rukách a druhý mu drží nohy, a takto se pohybují k dané metě a zpět.
- Dále už následovala hlavní část tréninku, která probíhala skoro jen s míčem u nohy. Zde se prováděly různé variace přihrávek, abychom si je osvojili.
- Dalším cvičením byla střelba na bránu a její různé kombinace společně s přihrávkami a dalšími obměnami. Poté se pokračovalo nácvikem autových vhadzování, rohových kopů nebo volných přímých kopů. Tato cvičení se volila podle daného zaměření tréninku a toho, kolik se například sešlo na tréninku dětí.
- Na závěr tréninku došlo na různé variace fotbalu. Nejčastěji se hrálo pět proti pěti na dvě brány.

6.1.2. Rozdělení tréninků

Léto

- Potom, co se odehrál poslední zápas (většinou to vycházelo na polovinu června) a provedla se rozlučka, tak nastala několikátýdenní pauza. Po této pauze začala takzvaná letní příprava. V týdnu probíhal trénink jednou až dvakrát, podle toho, kolik se mělo dostavit dětí. Trénink se koncepčně tolik nelišil od klasického, který probíhal po celý rok. Zařadilo se více herních cvičení, aby se naskočilo zpět do tempa. Dále se domluvilo několik přátelských utkání, aby se vyzkoušely různé herní situace, které se nacvičily na tréninku. V neposlední řadě se těsně před začátkem nové sezóny uspořádalo soustředění, kam se jelo na několik nocí. Jako děti nás to hodně bavilo. Hrálo se zde několik her, dělali jsme různá herní cvičení, závody a podobně. Taky jsem si jist, že nás to hodně stmelilo jako tým.

Zima

- Zima je období, kdy se pracuje na fyzické kondici. Tréninky se většinou konaly dvakrát týdně. Oba tréninky probíhaly v tělocvičně místní základní školy. Začátky tréninků probíhaly tak, že se vytvořila nějaká opičí dráha a jejím absolvováním jsme se pořádně zahřáli a protáhli. Poté

se přešlo na silovou část tréninku, kde se trénovalo s vlastním tělem, aby hráči trochu zesílili. Mezi cviky patřily dřepy, kliky, sedy lehy, skákání panáka a podobně. Zbytek tréninku se střídala cvičení s míčem s cvičením zaměřeným na běhaní, jako jsou sprinty, střídavé starty nebo různé druhy slalomů. Mezi cvičení s míčem byl zase nácvik přihrávek či střelby. Nakonec tréninku byla zařazena klasická hra na dvě brány. Na začátku nového roku trenéři zařadili jeden trénink venku na tréninkovém hřišti. Tyto tréninky byly opět zaměřeny na fyzickou kondici, kdy se běhalo a běhalo. Také se zařadily přihrávky, střelba, a nakonec vždy hra na dvě brány. Jako zpestření zimní přípravy se jezdilo na jednodenní turnaje, které se konaly v přilehlých městech nebo se konaly u nás v tělocvičně. Vidina výhry medailí a poháru na turnaji motivovala hráče k lepším výkonům. Takto probíhala prakticky celá zimní příprava.

6.1.3. Řešení nekázně na tréninku

- Jako každé dítě jsme i my nedávali na tréninku kolikrát moc pozor a taky jsme za to byli „potrestáni“. Jedním z příkladů, proč nás trenéři trestali, bylo to, když měl někdo ruce v kapsách, tak za to musel dělat nějaké cvičení jako například dřepy, kliky či sedy lehy. Zrovna toto pro nás byla celkem legrace. Nejčastěji se to stávalo jedněm a těm samým klukům. Vedlo to až k tomu, že jsme většinou na tréninky nosili kalhoty či kraťasy bez kapes, abychom tomu předešli.
- Když jsme na tréninku nedávali pozor a vyrušovali, tak už to bylo trochu přísnější. Trenéři na nás několikrát zvýšili hlas a doprovodili to určitým druhem trestu formou běhání. Většinou to bylo kolečko okolo hřiště či nějaký sprint. Tento druh trestu byl na tréninku praktikován nejvíce. Pokud nezabralo zvýšení hlasu, fyzická cvičení nebo běhání, tak už nezbyvalo nic jiného než přikročit k poslednímu řešení. Poslat dítě domů. Na tréninku jsem to zažil jen párkrát. Nicméně, když se to stalo, tak už většinou to dané dítě další trénink skoro vůbec nezlobilo a nestalo se, že by bylo posláno ještě někdy domů.
- Řešení nekázně podle Zdeňka Jandery: *Nejprve jsem se snažil dotyčnému domluvit slovně. Například ať toho nechá, že už stačilo a pohrozil mu tím, že jestli nepřestane, tak bude následovat nějaký trest. Pokud domluva nezabrala, tak jsem přešel k fyzickému trestu. Ovšem ne k fyzickému, že bych dítě mlátil. Fyzickým trestem myslím nějaké*

běhání navíc, dělání kliků či dřepů na počítání. Tento způsob fungoval nejlépe. No a pokud ani to nezabralo, tak jsem prostě poslal dítě z tréninku domů³⁸.

6.1.4. Řešení konfliktů rodičů s trenérem

- Podle tehdejšího trenéra Zdeňka Jandery a Radovana Kroulíka v této době moc konfliktů mezi trenéry a rodiči nebylo. Trenéři se se všemi rodiči znali osobně, a tak si potřebné věci a nedorozumění vždy vyjasnili. Jediná věc, kterou museli trenéři občas s rodiči řešit, bylo to, proč jejich dítě zrovna nejede na zápas. V týmu byl velký přetlak dětí, a tak na zápas nemohly jet všechny. S tímto trenéři obeznámili všechny rodiče a také je ujistili v tom, že se nestane to, když jeden zápas jejich dítě nepojede, tak že by nejelo i na další. Vždy se děti střídaly a na každého vyšlo, že musel zůstat někdy doma.³⁹

6.1.5. Rodiče

- V této době spolu rodiče a trenéři spolupracovali. Velká většina rodičů se aktivně zapojovala. Rodiče vozili děti včas na tréninky, na zápasy a na další sportovní akce. Když se jezdilo na zimní či letní soustředění, tak rodiče pomáhali s organizací, s vařením, s hlídáním dětí a vymýšlením programu. Také když byl sportovní ples, tak většina rodičů přiložila ruku k dílu tím, že prodávali občerstvení, věnovali věci do tomboly a pomáhali s přípravou plesu. Celkově se tedy rodiče angažovali do fotbalu a fotbal pro ně neznamenal pouze to, že odloží děti na trénink či zápas a tím to pro ně končí.
- Rodiče uvedli, že pro ně bylo důležité, aby se jejich dítě bavilo a bylo šťastné. Viděli, že přesně tohle děti prožívají během fotbalu, a tak toho chtěli být také součástí. To jim umožňovalo zapojení se do věcí, které se týkaly fotbalu, jako například ples, soustředění, soutěže na konci sezóny a jiné.⁴⁰

6.1.6. Inspirace pro trénování

- Zdeněk Jandera především čerpal z toho, co ho naučili trenéři, pod kterými hrál v Libišanech, a snažil se to reprodukovat nám. Samozřejmě nečerpal pouze z paměti, ale nakoupil si i odbornou literaturu o trénování či pročetl různé články, které v té době byly dostupné. Úplně poslední věc, kde bral nápady na cvičení, bylo to, že si je vymýšlel sám. Dělal různé variace cvičení, která znal, ale také vymýšlel svá cvičení.⁴¹

³⁸ Rozhovor Zdeněk Jandera (04.01.2020)

³⁹ Rozhovor Zdeněk Jandera (04.01.2020) a Radovan Kroulík (21.01.2020)

⁴⁰ Rozhovor s rodiči I.Š. (10.01.2020), V.J. (05.01.2020), J.T. (12.01.2020)

⁴¹ Rozhovor Zdeněk Jandera (04.01.2020)

- Radovan Kroulík fotbal nikdy nehrál, takže čerpal především z toho, co si sám našel. Jelikož začínal jako asistent trenéra Zdeňka Jandery, tak hodně inspirace převzal právě od něj. Postupem času si svá cvičení upravoval a inovoval dle svojí inspirace.⁴²
- Dále pak používali odbornou literaturu, kterou si půjčili v knihovně, od kamarádů či si koupili vlastní. V této době ještě moc nebylo rozšířené vyhledávání na internetu, takže ten k dispozici nebyl.⁴³

6.1.7. Vztahy s ostatními sporty

- V roce 2003 se v Třebchovicích hrály převážně dva sporty. A to hokej a fotbal. Spousta mých spoluhráčů, a to i včetně mě, jsme hráli jak hokej, tak i fotbal. Spolupráce těchto dvou sportů byla dobrá. Trenéři mezi sebou komunikovali a na hodně věcech se domlouvali. Například na tom, kdy budou tréninky. Ani jeden z trenérů nechtěl, aby měl na tréninku málo dětí. Tudiž rozumné bylo se domluvit, kdy se trénuje hokej a kdy fotbal a tréninky přizpůsobit tak, aby se nekryly. Občas se stalo to, že to nevyšlo a tréninky se navzájem kryly. To ale nebyl problém a byla zde domluva, že jednou půjdou děti, které hrají hokej na trénink hokeje a podruhé zase na trénink fotbalu. Toto vyhovovalo jak dětem, tak i rodičům a trenérům. Podle toho trenéři věděli, kolik by měli mít na tréninku dětí a podle toho si mohli napláňovat, co se bude na tréninku dělat.
- V rozhovorech s hráči, kterých se tato situace týkala uvedli, že byli rádi, že se mohli věnovat plně oběma sportovním aktivitám. V pozdějším věku už se ale museli rozhodnout, který sport upřednostnit. Díky dobré partě a trenérům si většina vybrala fotbal.⁴⁴
- Tato situace se nevyhnula ani mně. Hrál jsem fotbal i hokej. Ze začátku jsem se věnoval plně oběma sportům. Později jsem se také musel rozhodovat, co chci dělat více. Rozhodl jsem se pro hokej, jelikož jsem viděl vyšší šanci na úspěch a možnost sportovní kariéry. Hokej jsem hrál v Hradci Králové. Nakonec jsem zde vydržel pouze jednu sezónu, jelikož se mi zde nelíbila právě parta v týmu. A kvůli tomu jsem si nevychutnával požitky ze sportu. Vrátil jsem se tedy zpět k fotbalu, než jsem objevil nový sport, kterému jsem se věnoval společně s fotbalem. Tímto sportem byl hokejbal. Díky vstřícnosti trenérům z obou sportů jsem se mohl zúčastnit skoro všech zápasů.

⁴² Rozhovor Radovan Kroulík (21.01.2020)

⁴³ Rozhovor Zdeňk Jandera (04.01.2020) a Radovan Kroulík (21.01.2020)

⁴⁴ Rozhovor s hráči J.Ž., O.H., D.B., R.B. (01.02.2020)

- Aby se pouze nečekalo na to, až děti samy objeví fotbal, tak se tomu muselo jít naproti. Zdeněk Jandera chodil například na základní školu, kde ve třídách odprezentoval nabídku fotbalu a rozdal kontakt na sebe a na klub. Také se chodil dívat na fotbalové turnaje, které probíhaly v rámci sportovního dne na škole. Zde si vytipoval pár talentovaných dětí a opět jim dal kontaktní údaje. Díky tomuto se na fotbal přihlásilo více dětí, než kdyby se čekalo na to, až přijdou ony.⁴⁵

⁴⁵ Rozhovor Zdeněk Jandera (04.01.2020)

6.2. FOTBAL V ROCE 2019

Fotbalový systém se oproti roku 2003 celkem změnil. Plocha hřiště, na kterém se hraje, je o dvě třetiny menší, než na kterém se hrálo. Tudíž by se dalo říct, že je to necelá čtvrtina klasického hřiště na velký fotbal. Herní systém je oproti původnímu 7+1 změněn na 4+1. Další změna, která zde nastala je v zahrávání autu. Klasicky se zahrává aut tak, že se vezme míč do ruky a probíhá vhazování. Míč musí být za hlavou a nohy na zemi. Ke klasickému vhazování se přidala možnost vyjíždění z autu. Tudíž hráč si může položit balón na čáru a normálně vyjet zpět do hry. Rovnou zde zmíním to, že tato varianta se mi ani v nejmenším nelíbí a naše hráče ji ani neučíme. A to z jednoho prostého důvodu. V dalších kategoriích se nikde nedá vyjet z autu a všude se jen vyhazuje, takže je nejlepší hned od začátku se učit auty a neplést hlavu dětí tím, že mohou vyjíždět. Další změna se týká brankáře a jeho vykopávání. Brankář nesmí balón vykopnout přes půlku hřiště, jestliže k tomu dojde, tak zahrává volný kop protější strana. Co se týče zápasů, tak ty se hrají na dva poločasy po 20 minutách. Soutěž se nehraje tabulkově, ale pořádají se takové miniturnaje. Jeden den se sjedou tři až čtyři týmy a většinou hraje každý s každým podle rozlosování, které probíhá před začátkem každé sezóny. Takže v jeden den většinou děti hrají dva až tři zápasy.

6.2.1. Koncepce tréninku

- Každý trénink máme specifický. Koncepce tohoto tréninku je pouze ukázkou toho, jak nejčastěji náš trénink probíhá. Vybíráme vždy cvičení podle toho, na co se chceme zrovna zaměřit, kolik se nám zrovna sejde dětí nebo jaké je právě počasí.
- Tréninky jsme přes rok měli dvakrát týdně na hodinu a deset minut. Od roku 2020 jsme navýšili tréninky na tři za týden a časově jsme ho prodloužili na hodinu a půl. Děláme to především kvůli tomu, aby si děti lépe zapamatovaly cvičení a aby si je pořád připomínaly.
- Před začátkem tréninku máme sraz o 10 minut dříve, aby se všichni stačili převléknout a byli včas na hřišti. Takže opět, když máme trénink v 16:30, tak sraz máme v 16:20. Celkem často se ale stává, že hodně dětí přichází několik minut po začátku tréninku. Bohužel to ve většině případech není jejich vina. Rodiče si před tréninkem například jedou na nákup a přivezou dítě pozdě.
- Ještě, než přistoupíme k tréninku, tak se děti zeptám, jaký měly den, jak se jim líbilo ve škole a podobně. Pokud je to první trénink po zápase, tak si ho ještě zpětně probereme a řekneme si, co se nepovedlo. Nesnažíme se jím vyčítat to, co se nepovedlo, ale

hledáme spíš to, jak se to dalo udělat jinak, a hlavně je spíše pochválit za to, co se povedlo.

- Na začátku tréninku většinou hrajeme 2-3 různé hry na zahřátí a protažení. Například různé variace hry „Na babu“ či „Na mrazíka“. Jde zde o to, aby se dětem prokrvilo a okysličilo svalstvo. Dále se pokračuje zahřátím s míčem. Například provádění klíčků mezi tyčemi a zakončování do branek, které jsou rozestavěny do kruhu a zároveň tak vymezují hrací plochu. Jako klíčku děti učíme například obhození. *„Obhození-Hráč vedoucí míč musí mít odpovídající rychlost, aby 1-2 metry před soupeřem usměrnil míč po jeho jedné straně, rychle ho oběhl po druhé a získal míč pod kontrolu.“*⁴⁶
- Následuje hlavní část tréninku, kde se pracuje převážně s míčem. Provádí se různé varianty slalomů s míčem i bez něj a další cvičení, která mají za úkol naučit děti vést balón. Aby se udržela pozornost a koncentrace, tak je zde potřeba provádět hodně cvičení ve stylu soutěží, kde se utká jeden tým proti druhému. Zde se snaha dětí projeví nejvíce.
- Po skončení těchto slalomů se přikračuje ke cvičením, kdy se snažíme o nějaké přihrávky, autová vřazování a snažíme se i o naučení různých signálů, když má brankář balón a chystá se rozehrát. Důležité je pro nás to, aby se děti naučily přímo to, co použijí při zápase.
- Do hlavní části tréninků se snažíme pravidelně vstupovat a děti opravovat. U určitých cvičení to provádíme občas i tak, že děti úplně zastavíme a jednoho se například zeptáme, jak by dále postupoval. Pokud je to podle nás špatně, tak si to necháme pro sebe a zkusíme se zeptat dalšího.
- Na konci tréninku se praktikuje převážně hra s míčem 1 na 1, 2 na 2, 3 na 3 nebo taky 1 na 2 či 2 na 3. A na úplný závěr zařadíme klasickou hru, kde hrajeme 5 na 5 (nebo podle toho, kolik se sejde dětí). Zde už do toho tolik nezasahujeme a snažíme se nechat děti hrát a necháváme je používat jejich hlavu. Vstoupíme do toho jen tehdy, pokud je něco vážně špatně nebo na ně občas houkneme nějakou radu. Pokud je to vážně špatně, tak celou hru zastavíme a povíme jim, jak se to mohlo zahrát jinak a pak je necháme hrát dál.
- Po skončení tréninku musí děti uklidit všechny kužely, pomůcky a hřiště. Dále si s dětmi shrneme celý trénink, řekneme si, co bylo dobře a co by se mohlo do příště zlepšit.

⁴⁶ VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*, s. 59.

Pokud se má hrát další den zápas, tak si povíme, v kolik je sraz a proti kterému soupeři nastoupíme. Nakonec se hromadně rozloučíme a tím trénink končí.

6.2.2. Rozdělení tréninků

- Tréninky během roku probíhají podobně, nicméně jsou dvě období v roce, kdy se tréninky trochu upravují. Prvním z nich je léto, kdy se jedná o závěr sezóny a začátek letní přípravy. Druhým obdobím je zima, kdy končí polovina sezóny a začíná příprava na zimu.

Léto

- V tomto období, po skončení sezóny necháváme dětem dostatek volna. Poslední zápasy hrajeme v červnu a trénovat začínáme až v srpnu. Necháváme tedy hodně prostoru na dovolenou a odpočinek od fotbalu. V srpnu začínáme soustředěním, kde se snažíme o to, aby se děti více sblížily a našly k sobě cestu. Máme ho asi na čtyři dny a trávíme ho tak, že máme dvakrát denně trénink a v průběhu soustředění pořádáme hodně her a společných aktivit. Následujících pár týdnů po soustředění trénujeme dvakrát až třikrát týdně. Najíždíme na klasický trénink, který máme během celého roku. V září nám opět začíná sezóna, takže nemáme domluvená ani žádná přátelská utkání, protože bychom to ani nestíhali.

Zima

- Zde se to nemění, zima je stále časem, kdy se snažíme pracovat na zlepšení fyzické kondice. V týdnu trénujeme dvakrát týdně. Jednou z toho v hale základní školy a druhý trénink máme na umělém trávníku, který se také nalézá v prostorách základní školy. V hale pracujeme na silových cvičeních. Děláme malý kruhový trénink, kde cvičíme dřepy, kliky, přeskoky přes švihadlo, skákání přes lavičku a podobně. Dále pokračujeme v tom, co nám dělá problém a v čem je potřeba, aby se hráči zlepšili. V našem případě je to především přihrávka, zpracování a pokrytí míče. Takže cvičení se zaměřují právě na tyto herní atributy. Ke konci tréninku zařazujeme opět hru. Na umělé trávě se koncept tréninků oproti hale tolik nemění. Místo silových cvičení zařazujeme spíše cvičení na běhání s míčem i bez něj. Zbytek tréninku věnujeme opět přihrávkám či zpracování a na závěr zařazujeme hru. Na zlepšení herních

kvalit přihlašujeme tým do Stěžerské halové ligy, která probíhá od prosince do března. Jsou to dva až tři zápasy v měsíci, díky kterým hráči nevypadnou z herního tempa a nemají tak dlouhou pauzu, díky níž by si museli hru opět osvěžovat. V rámci času jezdíme také na jednodenní turnaje.

6.2.3. Řešení nekázně na tréninku

- Nekázeň je momentálně jeden z největších problémů, který musíme řešit. Děti hodně odmlouvají, pořád s námi nesouhlasí a snaží se o něčem stále diskutovat. Toto jejich chování jsme už několikrát řešili a často bez většího úspěchu. Já osobně nejsem ten typ, který by na děti křičel, takže křik používám až v hodně krajní nouzi. Než se k tomu uchýlím, tak se to snažím řešit nejprve domluvou. Jelikož ani ta většinou nepomáhá, tak přichází na řadu tresty ve stylu běhání okolo hřiště, klikování, dřepování a podobné tresty. Toto je jeden z mála trestů, který zabírá. Děti ale pořád odmlouvají, takže se to musí během tréninku aplikovat několikrát. Pokud by to už bylo za hranou a děti se snažily odmlouvat pořád, neposlušaly by a byly drzé, tak je pošleme z tréninku pryč. Proto musí být na tréninku přítomni rodiče, aby si je v tomto případě odvedli domů. Zatím jsme k tomuto kroku museli přistoupit pouze jednou.
- Dle Oldřicha Víchy je nejlepší na nekázeň prevence. Předejít jí tím, že se děti musejí zaujmout, aby je trénink bavil a těšily se na něj. Je nutné, aby se při tréninku děti nenudily, aby byly minimální prostoje mezi cvičeními a také, aby děti dostatečně vypustily energii.⁴⁷

6.2.4. Rodiče

- S rodiči občas není lehké pořízení. Obecně je hodně rodičů, kteří si představují to, že odloží své dítě do místního klubu, zde ho naučí hrát jako profesionálního hráče, a ještě ho tam budou vychovávat. Takto bohužel nefunguje. Většina rodičů od našich dětí to celkem chápe, ale najdou se někteří, kteří ne. K tomu se ještě vrátím v řešení konfliktů rodičů s trenérem.
- Na základě mých zkušeností jsem si pro svoji práci rozdělil rodiče na zapálené, klasické a nezaujaté. Jedná se moje osobní schématické rozdělení a není to žádná odborná definice.

⁴⁷ Rozhovor Oldřich Vícha (27.12.2019)

- Zapálený rodič je takový, který je v čas na tréninku i na zápase. Aktivně se zapojuje do pomáhání nám trenérům či do organizace, když je něco potřeba. Z větší části je to skoro vždy aspoň jeden z rodičů dítěte. Maminky nám takto pomáhají uspořádat rozlučku na konci sezóny a tatínci například přijdou pomoci se stavbou hřiště, když zrovna hrajeme domácí zápasy. Občas se stane, že tento zápal způsobí to, že si rodič neuvědomí, že je na zápase dětí a že nejde o výsledek, ale pouze o požitek ze hry. Toto se stává především a více ambiciózních tatínků, kteří sami hráli fotbal. Například se nám i přihodilo, že když jsme na konečné rozlučce se sezónou hráli tradiční zápas rodiče proti dětem, tak hodně tatínků zapomnělo, že hrají proti dětem a vžili se do toho tak, že stříleli i na brankáře celkem silné rány a dávali hodně gólů. Museli zasáhnou maminky a připomenout jim, že mají vyhrát děti a ne oni.
- Klasický rodič je ten, který občas s něčím pomůže, ale do ničeho se nehrne. Víme o něm, že je na tom tréninku či zápase a že se na něj můžeme obrátit. Při zápasech fandí normálně, slušně a povzbuzuje všechny děti, nejen to své.
- A posledním je nezaújatý rodič. Ten se jeví tak, že svou přítomnost na fotbale považuje za trest. Několikrát přichází s dítětem pozdě na trénink i zápas. Někdy se nedorazí podívat ani na zápas, a když už dorazí, tak se nijak neprojevuje. Nepomáhá s ničím, nijak během zápasu nepovzbuzuje svoje dítě, natož pak i ty ostatní. Celkově se tedy nijak neprojevuje a působí to tak, že by tam nejradši ani nebyl.
- Můj spolu-trenér Oldřich Vícha to vidí trochu jinak. Podle něho bere většina rodičů fotbal jako kroužek pro děti, kam je odloží a mají od nich pokoj. Nežijí fotbalem a většina z nich pouze děti přiveze a zase odveze. Svůj rodinný program nekoordinují s termíny turnajů a zápasů a je jim to jedno. Chápe, že se někdy stane to, že je nějaká neodkladná situace a dítě se na zápas či trénink odstavit nemůže, ale když jsou zápasy známy delší dobu dopředu, tak by si podle toho mohli rodiče upravit program. Je to ale různé u každého ročníku, naprosto jiná je situace tam, kde je rodič bývalým fotbalistou či sportovcem, tam je to pak bez problémů.⁴⁸
- Pro nás trenéry je velmi důležité, aby rodiče chodili nejlépe na všechny zápasy a tréninky dětí. Určitě to děti hodně povzbudí a jsou rádi, že je někdo vidí hrát. A co teprve, když vyhrají nebo dají gól. Taky chceme, aby rodiče své děti povzbuzovali, ale v rámci určitých mezí. FAČR sepsal pro toto chování rodičů své vlastní body a ty se dají nalézt skoro na každém hřišti, kde mají nějaký mládežnický klub. Jmenuje se to

⁴⁸ Rozhovor Oldřich Vícha (27.12.2019)

zelená karta a je zde popsáno to, jak by se měl rodič chovat a fandit během zápasu i mimo něj.⁴⁹

6.2.5. Řešení konfliktů rodičů s trenérem

- Jak už jsem předesílal, tak s rodiči to občas není jednoduché. Je to rozdílné než u dětí. Když máte nějaký problém s dítětem nebo vás jen prostě neposlouchá, tak ho necháte udělat pár dřepů či sprintů a je skoro po problému. Takto to bohužel s rodiči nefunguje. Rodiče mají svůj názor a svoji hlavu, takže kolikrát nesouhlasí s tím, co jako trenér říkám nebo dělám. A díky tomu dochází občas k menším konfliktům.
- Hned na začátek uvedu příklad, který se mi stal po půl roce trénování. Začala nám nová sezóna a proběhl nábor dětí, díky kterému k nám na tréninky začali chodit noví kluci. Jeden konkrétní byl problémový. Na trénink ho většinou vozila maminka a zřídka kdy tatínek. Klučina na tréninku hodně zlobil. Je to ten typ dítěte, který otravuje všechny děti bez výjimky a dělá to pořád dokola. Zakopával ostatním balóny, pošťuchoval je, stříkal po nich vodou a podobně. Zde nestačily ani dřepy, běhání nebo kliky. Na tohoto kluka už jsme museli několikrát zvýšit hlas nebo mu pohrozit, že půjde z tréninku domů. Potom se vždy trochu uklidnil a mohli jsme v klidu pokračovat v tréninku. V srpnu nám začaly zápasy a shodou okolností jsme hned hráli první turnaj na domácím hřišti. Na zápas jsme měli dostatek dětí, takže jsme měli problém s tím si určit sestavu. Celkem jsme měli na střídání asi tři děti. Hráli jsme jeden zápas, který byl už od začátku vyrovnaný a byla šance, že ho vyhraje. Tudíž jsem jako trenér dal větší prostor těm dětem, které už fotbal hrály předtím a měly větší zkušenosti. A ty nové děti jsem tam poslal vždy jen na nějakou chvíli, aby si to vyzkoušely. Poslední minuty zápasu jsem tam už nechal jen nejsilnější sestavu a díky tomu jsme poprvé vyhráli a děti zažily pocit z vítězství. Hned po zápase za mnou přišel tatínek toho problémového kluka. Začal mi nadávat kvůli tomu, proč jeho syn hrál tak málo a seděl na střídačce. Tak jsem mu v klidu vysvětlil, že to nefunguje tak, že když přijde párkrát na trénink, tak hned bude hrát. Takto to nefunguje ani ve velkém fotbale. Dále mi vyčetl, že jsem tam nechal delší chvíli jen nějaké děti. Na to jsem mu odpověděl, že byla šance na výhru, a tak jsem toho využil a vyšlo to. Ještě jsem mu k tomu dodal, že vítězství určitě není všechno, ale že si děti taky tu výhru někdy zaslouží a udělá jim to radost než pořád prohrávat. Mezi tím, co jsem s tatínkem mluvil, tak tam jeho syn opět otravoval ostatní, tak jsem na to tatínka upozornil a řekl mu, že přesně takhle se to děje na tréninku. Tatínek si ho zavolal,

⁴⁹ Příloha číslo 2.

vynadal mu a dal mu pohlavek s tím, že se má srovnat. Toto byla tedy moje první a vlastně i poslední velká nepříjemnost.

- S rodiči se tedy snažíme konflikt vždy řešit osobně. Ať už mají nějaké připomínky k tréninku či tomu, jak vedeme zápas. Zrovna v mém případě si myslím, že rodiče nemají problém s tím mi něco vyčinit, jelikož jsem oproti nim hodně mladý. To je pro mě určitě v tomhle směru nevýhoda. Proto jsem rád, že mám k ruce staršího člověka, který řeší právě tyto problémy. Díky domluvě jsme uspořádali i jedno sezení, kde jsme dali rodičům prostor vyjádřit své pocity ohledně toho, jak fotbal vedeme. Řekl bych, že 90 % rodičů se vyjadřovalo kladně ke mně i k druhému trenérovi. Byl zde i tatínek zmíněného kluka z předchozího příkladu. Ten k nám několik výčitek měl, jelikož jsme se s druhým trenérem rozhodli přeradit jeho syna do vedlejšího týmu, kde bylo méně dětí, a také jsme tím rozdělili dva kluky, kteří se pošťuchovali nejvíce. S tím tatínek nesouhlasil. Nicméně toto je záležitost nás trenérů, takže jsme mu to jen vysvětlili a tím to pro nás skončilo. Výsledkem bohužel bylo to, že to tatínek neunesl a syna trvale odhlásil z fotbalu. Bohužel i to se občas stane a klučina nebyl první ani poslední.
- Petr Voženílek by řešil problém s rodiči tak, že by si s nimi o daném problému promluvil. Zatím nemusel žádný konflikt nebo nedorozumění řešit.⁵⁰
- Můj názor je takový, že se momentálně najde pouze ojedinele nějaký rodič, kterému by se něco nelíbilo. S rodiči se scházíme po zápasech na pivo, někteří s námi jezdí i na soustředění a také se zúčastňují rozluček na konci sezóny.

6.2.6. Inspirace pro trénování

- V dnešní době je velice jednoduché najít si určitou inspiraci pro trénování, ať už jsou to trenérské programy, knihy či různé internetové články či ukázková videa. Každá věc má ovšem svoje výhody a nevýhody. Tím, že je teď opravdu hodně zdrojů, kde brát inspiraci, tak je zároveň těžké se v některých vyznat a poznat ty, které jsou prováděny dobře či jsou právě vhodné pro danou věkovou kategorii, kterou trénujeme. Já sám osobně čerpám hodně z internetu a literatury. Existuje několik zdrojů. Uvedu zde pár z nich, ze kterých čerpám ve svých trénincích právě já.
- Prvním z nich je internetový portál www.trenink.fotbal.cz. Toto je webová stránka, která náleží asociaci FAČR. Na této konkrétní stránce se dají najít metodická videa, odborné materiály, ale také semináře ke školení trenérů. S tímto portálem souvisí i program létající trenéři. Tento program se zaměřuje především na menší kluby a snaží

⁵⁰ Rozhovor Petr Voženílek (10.02.2020)

se pomoci trenérům ukázat jim správné metody a postupy při trénování. Trendy se mění a s tím souvisí i to, že se mění pravidla, postupy a také cvičení, která se používají. „*Byl nastaven směr, kterým by se měl ubírat trénink a výchova malých fotbalistů. Jde především o zaměření na přípravkové kategorie a pomoc je tedy nabízena primárně trenérům přípravek. Trenéři létajících týmů budou s dětmi na hřištích malých klubů ukazovat zásadní směry, kterým by se měly děti a trenéři ve fotbalu ubírat.*“⁵¹ Tohoto projektu se zúčastnil i náš klub a jednoho dne k nám přijel jeden z trenérů, který nám předvedl ukázkový. Tento trénink se shodoval s tréninkovou jednotkou, o které jsem psal v kapitole číslo pět.

- Jako druhý zdroj používám často youtube.com, kde spousta klubů a trenérů nahrává svá videa z tréninků a poskytují k tomu i své vyjádření a komentář. Například z youtube kanálů využívám FAČR nebo české či anglické klubové kanály. Zde se dá najít hodně užitečných informací a skvělých cvičení.
- Posledním zdrojem je literatura. Knížek o trénování fotbalu je spousta. Ve většině z nich jsou hodně podobná cvičení, metody a taktika. Ať už se jedná o *Českou fotbalovou školu* od Maria Buzka nebo *Fotbalového trenéra* od Jaromíra Votíka.
- Oldřich Vícha i Petr Voženílek hledali inspiraci podobně. Oldřich Vícha na rozdíl od Petra Voženílka musel v úplných začátcích hledat inspiraci od zkušenějších trenérů, jelikož sám fotbal nikdy nehrál. Tito trenéři trénují také v Třebechovicích. Ptal se jich na rady, probíral s nimi trénování u piva nebo při tréninku ostatních kategorií. Také dostal hodně rad a tipů na semináři a školení pro trenéry. Toto školení bylo nezbytné pro to, aby mohl trénovat mládež. Tento seminář probíhal celý víkend a teoretické semináře byly obohaceny o praktická cvičení a ukázkou kompletního tréninku. Na druhou stranu Petr Voženílek čerpá především ze svých osobních zkušeností a také si vyhledává potřebná cvičení na internetu. Především na portálu www.trenink.fotbal.cz.⁵²

6.2.7. Vztahy s ostatními sporty

- V Třebechovicích je momentálně několik druhů sportů, jako jsou třeba volejbal, vodácký kroužek nebo rybářský kroužek. Nicméně dominantní sporty jsou stále fotbal a hokej. Bohužel už to ale není tak, že by se kluby navzájem na něčem domlouvaly, jako tomu bylo kdysi. Spíše je to takový boj o děti. Několik dětí už se rozhodovalo mezi tím, zda budou hrát hokej nebo fotbal. Žádný ze sportů se o děti nechce moc dělit a dělají

⁵¹ Létající týmy trenérů |Trenéři | FOTBAL.CZ [online]. Cit. 22.12.2019

⁵² Rozhovor Oldřich Vícha (27.12.2019) a Petr Voženílek (10.02.2020)

vše pro to, aby si děti udržely. Několik dětí se už rozhodovalo mezi tím, zda budou hrát hokej nebo fotbal. Jediné, jak můžeme děti udržet u fotbalu je to, aby se při tom bavily a zaujalo je. To se nám naštěstí daří, a tak jsme zatím přišli pouze o dva kluky, kteří se věnují plně hokeji.

- Zeptal jsem se kluků, kteří se rozhodovali mezi fotbalem a hokejem, proč dali zrovna přednost fotbalu před hokejem. Povíдали, že je fotbal baví daleko víc než hokej. Že je trénink zábavnější a že zde mají více kamarádů.⁵³
- Dále jsem se zeptal i rodičů, jak se k tomu staví a zda rozhodovali děti nebo měli vliv oni. Bylo mi řečeno, že rozhodnutí bylo na dětech. Nechali je rozhodnout pro to, co jim vyhovuje a baví je více. Také jsem zjistil, že pro některé je příhodnější fotbal, protože je finančně méně zatěžující než hokej. Na fotbale se platí pouze příspěvek 1000,- Kč za rok. Také zde nejsou potřeba žádné speciální pomůcky, kromě míče, kopaček a chráničů. Balón lze i zapůjčit u nás. Takže vlastně stačí pouze kopačky a chrániče. Obojí se dá pořídit do 1000,- Kč.⁵⁴
- FAČR se snaží pomoci mladým fotbalistům v jejich začátcích. Založil tedy s pomocí profesionálních fotbalistů projekt „Můj první gól“. V rámci tohoto projektu je možnost objednání takového startovního balíčku pro začínající fotbalisty. Tento balíček obsahuje tašku na fotbal, míč velikosti 3, lahev na pití a různé certifikáty. A nejlepší na tom je to, že je zcela zdarma.⁵⁵ *„Iniciační fotbalový balíček je plně hrazen z dotačního systému FAČR a je tedy zdarma pro fotbalisty a fotbalistky daného ročníku narození (v sezóně 2019/20 pro ročníky 2011 a 2012), kteří jsou registrovaní ve fotbalovém klubu a jsou aktivními členy FAČR.“*⁵⁶
- Další projekt, který by měl přivést děti právě na fotbal, je „Měsíc náborů“. *„Měsíc náborů je série akcí orientovaných na seznámení dětí s fotbalem. Tyto akce jsou realizovány ve dvou hlavních náborových měsících - v září a květnu.“*⁵⁷ Tento nábor pořádáme u nás v Třebechovicích pod Orebem na hřišti V Boře. Připravíme si společně s trenéry a staršími fotbalisty pro děti několik herních stanovišť, občerstvení a hudbu. Pozveme sem děti z mateřské školky a také z první a druhé třídy základní školy. Rozdáme dětem upomínkové předměty, dobroty a také propagační materiál spolu

⁵³ Rozhovor s hráči M.K., J.S., P.V., D.S., Š.K. (24.01.2020)

⁵⁴ Rozhovor s rodiči L.K., J.S., L.T. (24.01.2020)

⁵⁵ Fotbalový balíček | Můj první gól. [online]. Cit. 07.04.2020

⁵⁶ Tamtéž

⁵⁷ Měsíc náborů | Můj první gól. [online]. Cit. 07.04.2020

s kontaktem na klub. Bohužel z loňského měsíce náborů se nepřihlásilo ani jedno dítě. Snažíme se chodit i do škol, ale zatím to k většímu nárůstu dětí nevedlo.

7. ZÁVĚR

Závěrem chci shrnout dosažené výsledky z provedeného výzkumu. První věc, kterou jsem vypožoroval, je ta, že v roce 2003 byla tréninková jednotka zaměřená daleko více fyzicky než tréninková jednotka v roce 2019. Děti v roce 2003 vydržely daleko více, jak během tréninků, tak během zápasů. Trénink byl z první části zaměřený především fyzicky a poté na hru s míčem. V roce 2019 je kladený důraz především na to, aby si děti rozvíjely individuální schopnosti s míčem, než aby běhaly kolečka nebo pořádné sprinty. Od začátku tréninků se pracuje pořád s míčem a málo se zařazují čistě fyzická cvičení. Cvičení s míčem, která jsou využívána během tréninků, se z větší části nezměnila. Soudím, že je to důsledkem toho, že většina trenérů vybírá do svých tréninků taková cvičení, která každý z trenérů znal, když hrál fotbal sám. Pokud nehrál a prošel si internet a literaturu, tak musel zjistit, že cvičení jsou si hodně podobná. Inspirace pro trénování se tedy během let nijak zásadně neliší. Jediné, co se daleko více využívá k hledání cvičení, je internet. Díky němu se dají cvičení nalézt rychle a snadno. A také jsou dobré video ukázky na různých internetových portálech. Skvělou inspirací pro trenéry skýtá projekt Létaující trenéři, který v roce 2003 nebyl k dispozici. Díky tomuto projektu si může nezkušený trenér udělat představu o tom, jak by měl takový trénink vypadat a jak by ho měl vést.

Co se dále mění, je přístup jednotlivých rodičů a dětí. V roce 2003 se drtivá většina rodičů aktivně zapojovala do fotbalového dění. Nejen že doprovázeli své ratolesti na zápasy, ale také přizpůsobili svůj osobní život a zájmy, aby mohly děti na zápasy jezdit. Toto se nedá tvrdit o rodičích v roce 2019. Zde jsem zjistil, že fotbal pro mnohé z nich znamená jakýsi zájmový kroužek, který není třeba dále nijak rozvíjet a zapojovat se do jeho dění. Málo rodičů jezdí na zápasy, na letní soustředění nebo i na tréninky. Někteří prostě děti na fotbal odloží a poté si odjedou. Myslím si, že díky tomu pak přichází více nedorozumění a konfliktů mezi rodiči a trenéry. Když byli rodiče do fotbalu zapálení, tak se z nich stal společný kolektiv a zřídka byl důvod k nějaké neshodě. Děti jsou dnes také více nesoustředěné. Řekl bych, že dříve si uměli trenéři zjednat lépe autoritu a pořádek na tréninku, než je tomu v roce 2019. Myslím si, že jednou z možností je to, že například já jsem na děti moc hodný a málokdy zvýším hlas, na rozdíl od mého otce, který nás trénoval v roce 2003. Ten neměl problém zakřičet několikrát za trénink, či zápas.

V roce 2019 zaznamenávám to, že je daleko větší zájem FAČR o mládež, než tomu bylo dříve. FAČR přichází s projekty, jako je například projekt Létaující trenéři nebo Můj první gól. Díky tomu by se měla zlepšit připravenost trenérů, koncepce tréninků a také by měl být větší zájem

o to hrát fotbal. Řekl bych, že v roce 2003 tolik projektů nebylo zapotřebí, jelikož dětí, které chtěly hrát fotbal, bylo hodně.

U dětí z roku 2003 by se dala najít daleko větší soustředěnost a oddanost fotbalu, než u dětí z roku 2019. Prvním aspektem je určitě nedostatek konkurence v týmu v roce 2019. V roce 2003 bylo v týmu hodně dětí. V daném roce nás bylo kolem 15-18. Díky tomu se stalo, že se ne všechny děti dostaly na zápas, a tak si každý musel své místo vybojovat. V roce 2019 je dětí žalostně málo. Když se poštěstí to, že se sejdou všechny děti, tak jich máme celkem 12. To se ovšem stalo jednou za sezónu. Průměrný počet dětí na zápase je 8 a na tréninku se jich schází 6-8. Tudíž se těžce vytváří nějaký druh zdravé konkurence. Myslím si, že jedním z důvodů toho, proč je dětí málo je to, že se změnil herní systém. Dříve se hrálo 7+1 a dnes se hraje 4+1. Ideální stav je takový, když se jede na zápas a může se protočit celá sestava v poli. Tudíž v roce 2003 to bylo celkem 15 hráčů a v roce 2019 to dělá hráčů 9. Díky tomu, že je dětí dost, tak si mohou děti více odpočinout a trenér je může rychleji střídát. S tím ale souvisí i to, že děti musejí mít fyzickou kondici, která však podle mě dnešním dětem hodně chybí. Některé děti nejsou schopné běhat 2 minuty v kuse. Díky tomu je potřeba více dětí a více střídání. Bohužel pak děti nedávají pozor a dělají na střídačce nezbednosti. Tím pádem se jako trenéři musíme starat i o klid na střídačce a nejsme schopni se věnovat plně hře. Dalším rysem toho, že je dětí na fotbale málo je určitě i daleko rozsáhlejší nabídka sportovního vyžití v obci, než byla v roce 2003. Teď mají děti daleko větší výběr toho, co chtějí dělat za sport, aniž by musely dojíždět někam daleko. U nás v Třeběchovicích pod Orebem se v roce 2003 nejvíce hrál fotbal a také hokej. V roce 2019 začaly děti více objevovat kroužky, jako například florbal, tenis nebo například tančení hip hopu. Díky tomu se zvyšuje poptávka po dětech a každý sport si chce udržet ty, které má. V rámci tohoto nedostatku mladých fotbalistů se v roce 2019 provádí větší propagace fotbalu, než byla v roce 2003. V roce 2003 stačilo, když trenér zašel na základní školu, prošel pár tříd nebo se přišel podívat na školní turnaj ve fotbale. Zde si vytipoval pár hráčů a rozdal kontaktní údaje. V roce 2019 se propagace a nábor dělá větší, ale kupodivu má menší ohlas. Chodí se na základní školu. S pomocí FAČR se provádí další projekt s názvem Měsíc náborů, ale ani to moc nepomáhá. Z loňského měsíce náborů se nepřihlásilo ani jedno dítě, které se přišlo podívat.

Podíval jsem se na pár bakalářských prací bývalých studentů Univerzity Pardubice, kteří se zabývali podobnou tematikou. Filip Jirásek ve své práci *Sociální kapitál amatérského vesnického fotbalu a jeho proměny* uvádí ve svém závěru „*Ubývá lidí, kteří by měli zájem se o klub starat nebo se na akcích klubu aktivně podílet. Upadá zájem dětí o fotbal a kvůli nedostatku*

děti jsou rušeny mládežnické týmy. Následně pak není kým naplňovat mužstva dospělých.“⁵⁸ K tomuto závěru jsem ve své práci došel také a plně se s ním ztotožňuji. Další poznatek, se kterým naprosto souhlasím, uvedla v práci *Vesnický amatérský fotbal jako prostředek sociální interakce* Veronika Metelková. „*Z vlastního pozorování usuzuji, že jde o semknutý kolektiv, který se odvolává na společné zájmy, které jsou doprovázeny dlouholetou spoluprací a známostí. Samotný motiv sportu z hlediska fyzické zátěže přechází do možnosti trávení času se svými blízkými přáteli.*“⁵⁹ Aby se tedy nerušily mládežnické týmy a fotbal se udržel, jako součást života a vznikala zde nadále pevná přátelství, je za potřebí přivádět k fotbalu malé děti a aktivní trenéry, kteří se budou chtít podílet na rozvoji.

V České republice dochází k poklesu fotbalu v menších městech a obcích. Důvodem bývají finance, které v daném klubu chybí. Není možnost zaplatit lepší hřiště, trenéry nebo platit chod klubu. Dalším důvodem je nedostatek lidí, kteří se do fotbalu chtějí angažovat. Ubývají trenéři a z aktivně hrajících hráčů se k tomu nikdo nehrne. S tím souvisí i to, že je málo hráčů. Začíná to právě u dětí, kterých není dostatek. Během dospívání jich více přestává hrát a poté není odkud doplnit dospělé mužstvo. V rámci toho se některé dětské kategorie ruší nebo spojují s okolními vesnicemi. Řekl bych, že tím, jak jsou dnešní tréninky vedeny, by měl být větší zájem dětí, jelikož se více hraje s míčem a je snaha, udělat trénink pro děti zábavnější. Bohužel jsem shledal to, že tomu tak zatím není. Myslím si však, že když bude FAČR podporovat mladé fotbalisty podobnými projekty, jako *Létající trenéři* či *Můj první gól*, tak se situace zlepší a přiláká to více mladých fotbalistů. Myslím si, že u nás v klubu je potřeba, aby se více aktivních fotbalistů zapojovalo do fotbalového dění. Pokud by na tomto zapracoval klub, nabídl přijatelné ohodnocení za trénování, tak by se našlo více lidí na trénování. Díky tomu by mohli být v jedné kategorii například 3 trenéři a každý by se mohl věnovat více jednotlivým dětem. S tím by pak přišlo i to, že by děti neodcházely hrát jiné sporty, věnovaly by se fotbalu dále a nebyla by potřeba shánět dospělé hráče v jiných městech.

⁵⁸ JIRÁSEK, Filip. *Sociální kapitál amatérského vesnického fotbalu a jeho proměny*, s. 40.

⁵⁹ METELKOVÁ, Veronika. *Vesnický amatérský fotbal jako prostředek sociální interakce*, s. 39.

8. POUŽITÁ LITERATURA

Knižní

BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: (mladší příprava, starší příprava, mladší žáci)*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3.

HOFMANOVÁ, Miroslava. *Třebechovice pod Orebem*. Třebechovice pod Orebem: Město Třebechovice pod Orebem, 2004. ISBN 80-239-3438-4.

HORÁK, Jindřich a Lubomír KRÁL. *Encyklopedie našeho fotbalu: 100 let českého a slovenského fotbalu: domácí soutěže*. Praha: Libri, 1997. ISBN 80-85983-22-2.

CHARVÁT, Michal. *Hostilita ve sportovním prostředí*. 1. vyd. Brno: BMS creative, 2008. 89 s. ISBN 978-80-254-3146-7.

JŮVA, Vladimír, ed. *Osobnost a aktivity sportovního trenéra*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2006. 149 s. Sborník prací Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity. Sport jako sociálně-kulturní fenomén; roč. 1. ISBN 80-210-4136-6.

KVAČEK, Milouš. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty-abeceda pro začínající trenéry*. Praha: Sdružení MAC, 2002. Fotbal jak na to! ISBN 80-86015-81-5.

LEUCHTER, Zdeněk, Milan KYNOS a Vladimír ZUCH. *100 let sportovního klubu Třebechovice pod Orebem: 1911-2011*. [Třebechovice pod Orebem: s.n.], 2011, 71 s.

LEUCHTER, Zdeněk a kolektiv. *100 let sportovního klubu Třebechovice pod Orebem: 1911-2001*. [Třebechovice pod Orebem: s.n.], 2001, 38 s.

MACHO, Milan. *Fotbal: historie od počátku do současnosti*. Praha: Euromedia Group, 2019. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-7617-911-0.

MURPHY, Robert Francis. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Vyd. 2. Přeložila Hana ČERVINKOVÁ. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2004. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-25-3.

PÁLFAI, János. *Moderní trénink kopané*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966.

ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 s. ISBN 80-85931-48-6.

SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-X.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena, ed. a SLEPIČKA, Pavel, ed. *sport a politika*. vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2010. 172 s. ISBN 978-80-86317-82-3.

ŠÁLEK, Jaroslav. *Český fotbal 1901-2001: [oficiální publikace Českomoravského fotbalového svazu]*. Praha: Olympia, 2000. ISBN isbn80-7033-190-9.

VOTÍK, Jaromír. *Sportovní příprava ve fotbalu*. Vyd. 3. upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7082-414-X.

VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

ŽURMAN, Oldřich a Václav FOLPRECHT. *Zlatá kniha kopané*. Praha: Olympia, 1972.

Online

Fotbalový balíček | *Můj první gól*. [online]. © 2014 [cit. 07.04.2020]. Dostupné z:

<https://www.mujprvnigol.cz/fotbalovy-balicek>

JANÍKOVÁ, Marcela & Jůva, Vladimír & Cacek, Jan. (2019). *Sportovní trenér: vymezení profese a její různé podoby a problémy*. ORBIS SCHOLAE. 13. 1-24.

10.14712/23363177.2019.14. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/335987849_Sportovni_trener_vymezovani_profese_a_jeji_ruzne_podoby_a_problemy

JIRÁSEK, Filip. *Sociální kapitál amatérského vesnického fotbalu a jeho proměny*. Bakalářská práce. Digitální knihovna UPa [online]. Copyright © [cit. 15.04.2020]. Dostupné z:

https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/74071/JirasekF_Socialni_kapital_LS_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Létající týmy trenérů | Trenéři | *FOTBAL.CZ* [online]. Copyright © eSports.cz, s.r.o. [cit.

22.12.2019]. Dostupné z: <https://trenink.fotbal.cz/letajici-tymy-treneru/p42>

Měsíc náborů | *Můj první gól*. [online]. © 2014 [cit. 07.04.2020]. Dostupné z:

<https://mujprvnigol.cz/mesic-naboru>

METELKOVÁ, Veronika. *Vesnický amatérský fotbal jako prostředek sociální interakce*.

Digitální knihovna UPa [online], [cit. 15.04.2020]. Dostupné z:

https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/52985/MetelkovaV_Amaterskyfotbal_LV_2013.pdf?sequence=3&isAllowed=n

Olympic.cz > *Etický kodex sportovního trenéra ČOV* [online]. © ČOV 2018 [cit. 04.04.2020].

Dostupné z: <https://www.olympic.cz/text/107--eticky-kodex-sportovniho-trenera>

Respekt-UEFA Grassroots programme | *Můj fotbal* | *FOTBAL.CZ* [online]. Copyright ©

eSports.cz, s.r.o. [cit. 03.12.2019]. Dostupné z: <https://mujfotbal.fotbal.cz/respekt-uefa-grassroots-programme/p90>

SPORTOVNÍ KLUB TŘEBECHOVICE POD OREBEM. [online], [cit. 05.02.2020].

Dostupné z: <http://www.sktrebechovice-fotbal.cz/>

Trenéři | *FOTBAL.CZ* [online], [cit. 21.11.2019]. Dostupné z:

<https://trenink.fotbal.cz/files/images/127/letajici-treneri2016.jpg>

Trénuj: Koncepce a trénink přípravekových kategorií (metodické video) - YouTube. *YouTube*
[online]. Copyright © [cit. 30.11.2019]. Dostupné z:
https://www.youtube.com/watch?v=ksVPNe2W_J4

9. PŘÍLOHY

1) Letáček létající trenéři⁶⁰



LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ

FOTBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ - JAK NA TO?





Koučink = rozvíjení potenciálu pro hru i pro život

- * U nejmladších budujeme vztah ke sportu a zejména k fotbalu. V 8 letech nemusí umět hrát fotbal jako 12-ti letí. Mají ho mít rádi, pomůžeme jim!
- * Individuální herní rozvoj = nezáleží tolik na „výsledku týmu“, ale **JAK HRAJEME, JAK HRAJE KAŽDÝ HRÁČ A JAKÉ DĚLÁ POKROKY!**
- * Vedení nejmenších U6-U7, i běžná cvičení jdou „zabalit“ do hry na něco.
- * Význam hry (hraní si) - děti se učí a neví o tom, proto je „hra“ geniální.
- * Fotbalové hry jednotlivců, dvojice či trojice jsou základem porozumění - DUCHU HRY!
- * Dbejme na všestrannost pohybového rozvoje, nutná spolupráce s rodiči.
- * Individuální odlišnosti = individuální úkoly, nebo odlišné nároky při stejných úkolech nácvik dovednosti - zkusíme pomalu a přesně, až pak rychleji.
- * Rozvíčka je zábava a hra, každý má míč. Nezáleží na to, zda je tréning či zápas.
- * Úspěšnost zvyšuje motivaci jít dál a ukazuje, že zlepšení je možné. Upozorňujeme na úspěšná řešení, nejen na chyby.
- * Motivální typ mluvní s hráči, „**Kdo dokáže udělat tohle? Komu se to povede nejlíp, nejvíce?!**“ Otevřené otázky nutí přemýšlet. „**Co uděláš, když chceš míč? Kam naběhneš?**“ Nebo úkoly - „**Sleduj, kam děláš klíčky! Zjistí, kam strčil!**“
- * Příkazy a příliš instrukcí omezují aktivitu!
- * Individuálně položená otázka, „**Proč? Koučink na mě! Vidíš jsi někoho před brankou?**“ Nehodnotím ho, ptám se, jak vnímá situaci. Tím, že na někoho klíčím „**přihraj!**“, ho nerozvíjím. „**Járo, zakličel jsi si před brankou?**“
- * Od U9 již můžeme dávat hráčům individuální úkoly do hry, nebo je motivovat, aby si je do utkání dávali sami. „**Zkoušej klíčku i na druhou stranu!**“

Plánování a trénování dětí

- * Rozvíjet všestranně a mít cíl, co chci děti naučit, v čem zdokonalit.
- * Počet tréningů: U6 - 2x, U7 2 - 3x, U8 - U12 3x, hybat se každý den, zapojit rodiče a doplňkové aktivity.
- * Počet utkání: U6 - pár za rok, U7 - 1x za 14 dní víkend + utkání v týdnu. U8 a výše dát 1 volný víkend za měsíc + utkání v týdnu.
- * Význam volna - psychologické uvolnění a těšení se, ale je to individuální.
- * Informujeme rodiče, co s dětmi děláme, proč a jak by nám mohli pomoci?
- * Dbejte na chování při turnajích a utkáních, zapojte co nejvíce děti do hry = více týmu na více hřištích! Domluvejme se s ostatními trenéry, kolik mají hráčů do hry => kolik hřišť postavíme? **DĚTI CHTĚJÍ HRÁT, NE SEDEJ!**!!! Sdílet děti po 2-3 minutách je špatně!
- * Aktivita a ochota trenéra spolupracovat s dětem = život!

Účme hráče rozhodovat se:

1. samostatně
2. rychle
3. správně

Základní jedenáctka kouče

1. Bavme se s hráči o tom, co dělají a proč, jediné když pochopí záměr cvičení, tak opravdu trénují.
2. **Samostatné rozhodování hráče = základ jeho sebevědomí!** Organizujeme cvičení tak, aby hráči mohli - museli myslet = rozhodovat se. Zapojují tím svaly i mysl i jsou blíže duchu hry.
3. **Používáme hru 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 ve všech přípravných a zápasových i vyšších kategoriích jako nejúčinnější prostředek k naučení fotbalu!** Představením úložitivě podporujeme rozvíjení útočných dovedností. **Zrušme zástupy!** Místo jedné branky použijeme 2 nebo 3. Zrušme kolečka na rozbíhání - lepší jsou úkoly s míčem, motivující pohybové hry či průpravné hry.
5. **Síla - rychlost - obratnost** je komplex, nechme hráče přelézat a podlézat překážky, přetahovat se, přeskokovat max. výšky, padat a vstávat, prát se (v rámci pravidel) 😊 Rozvoj rychlosti = soutěž!
6. **Nepoužívejme statický strečink před tréningem, je to ztráta času. Dynamické rozcvičení před tréningem a statické protažení po tréningu.** Informujeme rodiče i děti o významu protažení doma - ukažme co a jak!
7. Utíkání je pro trenéry dětských kategorií součástí tréningového procesu, nikoliv vrcholem, který je potřeba za každou cenu zdoлат. V utkání i v tréningu mají děti **hrát naplno a pro zábavu zároveň.**
8. **Netrestejme hráče za něco, co se lepve učí - např. nedás gól = dej si klíčky. Když se nesnaží, ptáme se proč? Nenudí se? Nemají problémy doma?**
9. **Své metody mezi sebou stále diskutujeme.** Je to nejlepší cesta jak nezkonstatnět v přesvědčení, že vše dělám dobře. Co kdyby to mohlo být mnohem lepší?
10. **Úsměv a pozitivní atmosféra** rozvíjí lépe než křik a dusno! Strach z trenéra neznamená autoritu.
11. **Týmový výkon stojí na individuální kvalitě hráčů.** Starejme se především o rozvoj individuálních dovedností a mějme individuální nároky na každého hráče. Nejsou všichni stejní!!!

Přibližný obsah tréningu dětí



- Cvičení na individuální činnost s míčem, každý máš míč, nebo ve dvojici.
- Základní, silové - rychlostně - obratnostní cvičení a pohybové hry stimuluji všeobecný i fotbalový rozvoj (součást kompenzační aktivity)
- Fotbalové hry a cvičení 1:1, fotbal dvojice až pětic, pozicní hry "bagovky"
- Kompenzační cvičení a strečink po tréningu, cca od U9, nadří žác cca 10%

Jak může správně a efektivně probíhat tréning dětí?

Doporučený čas tréningu jednotlivých kategorií - U6 1h, U7 1,25h, U8 - U12 1,5h až 2h.

1. Úvodní zahřátí hrami a činnostmi s míčem, poprání se, technické dovednosti s míčem, obratnostní úkoly, přetahování... (střídaní druhů činností) - ne stereotypní rozbíhání.
2. Soutěže - rychlostní - rychlostně obratnostní .
3. Tréning ve skupinách - rozdělení dle kvality? Někdy ano někdy ne - vyváženost stimulů (do 16 hráčů - 2 skupiny, 18 hráčů - 3 skupiny).
 - * Skupina 1: **Hra 1:1 - 2:2** - na více hřištích, 4:4 - 5:5 (i v přečíslení) = trenér koučuje hromadně i individuálně, **ve hře se hráči rozhodují sami** (trenér laik - nechat hrát a rozhodnout spory).
 - * Skupina 2: Cvičení a hry se soupeřem (pozicní hry, přečíslení, útoky 2:1, hra 1:1), **koučování v herních situacích**, měnění se míra aktivity bránění trenéra či rodiče. Hráče učíme bránit naplno - odbírat míč.
 - * Skupina 3: **Rozvoj individuálních dovedností** - vedení míče i klíčování, přihrávání, zpracování, postupně zvyšování složitosti - individuální nároky, **velký počet opakování**. Dělujeme, dokud je na dětech vidět zájem.
4. Protažení základních zatěžovaných partií po tréningu (od přechodu U7 / U8 nabyvá na významu, u U9 už je to nutnost. Uklid pomůček dělají děti => výchova.

Metodická videa

Metodická videa naleznete na tv.fotbal.cz

Na koho se obrátit pro radu?
 Trenérsko metodický úsek FFAČR
 Diskařská 4, 160 17, Praha 6
 Tel.: (+420) 233 029 115,
 E-Mail: vzdelavani@fotbal.cz, Web: www.fotbal.cz

Kontakt na přednášející:



⁶⁰ Trenéři | FOTBAL.CZ [online]. Cit. 22.12.2019

2) Zelená karta⁶¹



Hrajeme si pro budoucnost

Draží dospělí,
máme velkou radost, že jste se na nás dnes přišli podívat.

Dnes je náš den,
kdy chceme ukázat, co všechno jsme se v tréninku naučily.

Každý z nás chce vyhrát,
ale i kdyby se nám to dnes nepovedlo, nic se přeci neděje.
Pro nás je hlavní prožitek a radost ze hry.

Nechte nás prosím hrát,
je to naše utkání, naše hra a i chyba, kterou uděláme, nás může naučit něco nového.
Povzbuzujte, fanděte, ale prosíme Vás, neradte a nekriticujte.

Děkujeme!
VAŠE DĚTI





Desatero dětí pro rodiče a fanoušky

- 1 Fanděte a povzbuzujte**
- 2 Bavte se s námi, fotbal je hra, ne válka**
- 3 Oceňujte naše dovednosti, ale hlavně snahu**
- 4 Nenadávejte a neradte nám křikem, co máme na hřišti dělat. Radí nám trenér**
- 5 Pomáhejte nám, abychom se zlepšovali**
- 6 Respektujte naše soupeře i jeho fanoušky**
- 7 Hlavní cíl není vítězství, ale radost ze hry**
- 8 Zatleskejte i soupeři, který se snažil a hrál fair play. Ať už vyhrál, nebo prohrál**
- 9 Nenadávejte rozhodčímu, když udělal chybu. I on nám pomáhá růst**
- 10 Nechtějte výhru za každou cenu, v životě jde o víc než o fotbal**



Dětská prosba na závěr

Prosíme, dodržujte tato pravidla a připravte pro nás i pro Vás příjemnější a zábavnější fotbalové prostředí, kde je hlavním cílem radost ze hry. Pokud nejste schopni tato pravidla dodržovat, nejste našimi opravdovými fanoušky a my děti Vás prosíme, staňte se jimi. **Potřebujeme Vás!**

⁶¹ Respekt-UEFA Grassroots programme | Můj fotbal | FOTBAL.CZ. [online]. Cit. 22.12.2019

3) I. mužstvo SK Třebechovice pod Orebem z roku 1913 ⁶²



*I. mužstvo z r. 1913
zleva stojící: Bureš, Klíment, Mašita, Drašnar, Horský
v podřepu: Plachý, Šmíd, Dobr - ležící: Dvořák, Zima, Valášek*

4) Kategorie mladší elévové SK Třebechovice pod Orebem, sezóna 2003/2004 ⁶³



⁶² SPORTOVNÍ KLUB TŘEBECHOVICE POD OREBEM. SPORTOVNÍ KLUB TŘEBECHOVICE POD OREBEM [online]. Cit. 05.02.2020

⁶³ Tamtéž

5) Kategorie mladší elévové SK Třebechovice pod Orebem, sezóna 2018/2019



6) Otázky pokládané trenérům

- Co tě přivedlo k trénování / Jak si se k němu dostal?
- Hrál jsi někdy fotbal? Pokud ano, kde a jak dlouho?
- Hrál jsi někdy jiný sport?
- Odkud jsi bral/bereš inspiraci k trénování?
- Jaké je dle tebe nejlepší řešení nekázně na tréninku?
- Jak se ti jeví ukázněnost dětí na tréninku a zápase? Dokážeš to porovnat s dřívější dobou?
- Máš pocit, že se postoj k tréninku a dětem nějak změnil od dob, kdy jsi hrál fotbal nebo nějaký jiný sport? Pokud ano, tak jak?
- Jaký je tvůj cíl v trénování? (např. aby se děti naučily hrát, aby vyhrávaly, aby se naučily nějaké disciplíně?)
- Jsi spokojený s tím, jak se zapojují rodiče? (trénování, zápasy)