



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Vytvoření tréninkového programu pro  
zlepšení obratnostních schopností ve  
fotbalovém mládežnickém družstvu FK  
Jindřichův Hradec 1910**

Vypracoval: Filip Votava

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Krajcigr

České Budějovice, 2021



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

# **The Creation of a Training Program to Improve the Coordination Skills in a Youth Soccer Team FK Jindřichův Hradec 1910**

Author: Filip Votava

Supervisor: Mgr. Miroslav Krajcigr

České Budějovice, 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Vytvoření tréninkového programu pro zlepšení obratnostních schopností ve fotbalovém mládežnickém družstvu FK Jindřichův Hradec 1910

**Jméno a příjmení autora:** Filip Votava

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport – Zeměpis

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Miroslav Krajcigr

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2021

### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zaměřila na sestavení tréninkového programu na zlepšení obratnostních schopností u žákovského družstva v klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Program obsahuje soubor specifických i nespecifických cvičení, která jsou pro tuto věkovou kategorii pochopitelná a zároveň nejsou náročná na materiální vybavení klubu. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj obratnostních schopností hráčů. Tréninkový program je cílen pro FK Jindřichův Hradec 1910. Program může posloužit i ostatním klubům s podobnou výkonností a materiálovým vybavením. Klub FK Jindřichův Hradec 1910 dlouhodobě nedosahuje úrovně nejúspěšnějších klubů republiky. V analytické části práce je vysvětlena složitost u vnímání pojmu obratnost, jeho nejasné vymezení a složitější definice. Tato část také obsahuje informace z teorie sportovního tréninku a specifika věkových kategorií. Práce se zaměřuje na teoretická východiska pro sestavení praktického tréninkového programu a způsobů ověření. Součástí práce je soubor testovacích cviků, které se zaměřují na obratnostní složku fotbalistů. Soubor testovacích cviků vychází z literatury a může sloužit jako zdroj informací pro ověření účinnosti tréninkového programu.

**Klíčová slova:** sport, pohybové schopnosti, koordinace, výchova, rozvoj

## **Bibliographical identification**

**Title of the bachelor thesis:** The Creation of a Training Program to Improve the Coordination Skills in a Youth Soccer Team FK Jindřichův Hradec 1910

**Author's first name and surname:** Filip Votava

**Field of study:** Physical education and sport – Geography

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Mgr. Miroslav Krajcigr

**The year of presentation:** 2021

### **Abstract:**

This bachelor thesis focuses on making a training program designed to improve coordination skills of the under-15 category players from the FK Jindřichův Hradec 1910 club. The program contains a set of specific and nonspecific exercises, which are easy to understand for this age group and are also not demanding on the equipment of the club. The exercises are focused on developing the coordination skills of players. The training program is targeted for the FK Jindřichův Hradec 1910 club. The training program can also be used by other clubs of similar performance and similar equipment. The FK Jindřichův Hradec 1910 club has long not reached the level of the most successful clubs in the country. The analytical part of this thesis contains an explanation of the complexity of the term coordination and its unclear delimitation and complex definitions. It also contains information from the theory of sports training, and the specifics of age categories. The thesis focuses on theoretical bases for making a practical training program and methods of verification. Included in this thesis is a set of testing exercises that are focused on the coordination components of football players. The set of testing exercises is based on the literature and can serve as a source of information for verifying the effectiveness of the training program.

**Key words:** sport, motor abilities, coordination, education, development

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

## **Poděkování**

Velké poděkování patří vedoucímu bakalářské práce panu magistru Miroslavu Krajcigrovi za odborný dohled a velké množství poskytnutých rad při tvorbě této práce. Za poskytnutí rad a široké debatě o klubu FK Jindřichův Hradec 1910 a fotbale děkuji šéftrenérovi mládeže FKJH bakaláři Janu Benešovi. Opomenout nemohu ani rodinu, která mi byla oporou během celého studia i při psaní bakalářské práce.

## Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Metodologie</b> .....	<b>8</b>
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	8
2.1.1 Cíl práce .....	8
2.1.2 Úkoly práce .....	8
2.1.3 Předmět práce .....	8
2.2 Použité metody výzkumu .....	8
2.3 Rešerše literatury .....	9
<b>3 Analytická část práce</b> .....	<b>12</b>
3.1 Pohybové schopnosti z hlediska fotbalu .....	12
3.2 Regulátory obratnostních schopností .....	13
3.3 Analyzátoary obratnostních schopností.....	15
3.4 Rozvoj obratnostní schopnosti ve fotbale.....	16
3.5 Teorie sportovního tréninku.....	17
3.6 Fotbalová strategie FAČR .....	26
3.7 Věkové kategorie .....	28
3.8 FK Jindřichův Hradec 1910 .....	34
<b>4 Syntetická část práce</b> .....	<b>36</b>
4.1 Tréninkový program .....	36
4.2 Způsob ověření účinnosti .....	74
<b>5 Závěr</b> .....	<b>79</b>
<b>Referenční seznam literatury</b> .....	<b>81</b>
<b>Seznam obrázků</b> .....	<b>83</b>

## 1 Úvod

Fotbal je rozšířeným a velmi populárním sportem na naší planetě. Téměř každý člověk s ním někdy přišel do kontaktu nebo o něm alespoň slyšel. Domnívám se, že fotbal jako sportovní a společenský fenomén ovlivnil a ovlivňuje velké množství lidí. Mnozí jsou aktivní hráči, jiní pouze fanoušci. Někteří mají fotbal jako práci, jiní jako zábavu.

Jinak tomu není ani v naší republice. Fotbalová asociace České republiky čítá téměř 340 000 členů (údaj pro rok 2019). To je největší členská sportovní základna u nás. Velký počet členů ale nemusí zajistit vysokou kvalitu z hlediska výkonnosti. Bez kvalitní koncepční práce, již od nejmladších věkových kategorií, nebudeme moci v budoucnu pozorovat hráče z ČR mezi absolutní světovou špičkou. Po trávnicích se už nebudou prohánět další Masopustové, Panenkové, Nedvědové, Rosický ani Čechové či Součkové. Výchova takových špičkových hráčů začíná od amatérských trenérů, často rodičů, kteří jako první působí na hráče v jejich začínající kariéře. Velmi důležitá je i práce profesionálních trenérů v těch nejlepších tuzemských i světových klubech, kteří pracují s těmi nejlepšími a nejtalentovanějšími jedinci.

Fotbal je součástí i mého života. Hraji ho od pěti let. Momentálně působím jako hráč A-týmu a trenér starších žáků v klubu FK Jindřichův Hradec 1910. V roce 2021 jsem absolvoval kurz fotbalové trenérské licence C. Mým cílem je zdokonalovat se jako hráč i jako trenér a pomoci tak s rozvojem fotbalu u nás. Pouze společnou prací hráčů a trenérů se může náš fotbal posunout zpět mezi absolutní evropskou/světovou špičku.

Klub FK Jindřichův Hradec 1910 používá program XPS Network, kde trenéři mohou plánovat tréninkové jednotky, používat vytvořené tréninkové cvičení, sami přidávat a vytvářet nová herní cvičení, evidovat účast na trénincích. Výhodou programu je, že trenéři v klubu používají podobná cvičení. Díky tomu mají hráči snazší přechod mezi kategoriemi a trenéry. Pro šéftrenéra program poskytuje přehled o tom, co je naplní tréninkových jednotek družstev a může tak lépe radit, jak a čím by se dala tréninková jednotka vylepšit.

Cílem mé práce je sestavit tréninkový program na rozvoj obratnostních schopností. Složitě pohybové i herní situace jsou potřebné pro fotbalisty, a proto je dobré koncepčně pracovat na jejich zvládnutí. Za důležité považuji, aby tréninky mladé fotbalisty bavil. Po nastudování odborné literatury jsem sestavil tréninkový program. Snahou bylo, aby byl program co nejvíce účinný. Sestavený program může inspirovat



ostatní trenéry nejen ve fotbale. Cvičení ze sestaveného programu jsou snadno pochopitelná a dají se tak lehce aplikovat. Volba vhodných cvičení pro danou věkovou kategorii je nezbytná podmínka pro dobrou účinnost tréninkového programu, a tak posun hráčů dopředu.

Obratnost se rozvíjí společně jako všechny pohybové složky již od narození. V počátcích života má na rozvoj největší vliv rodina, která děti vede nebo nevede k pohybu. V dětství by se dítě mělo učit a vyvíjet přirozeně a získávat tak široké pohybové dovednosti jako jsou jízda na kole, plavání, lyžování, bruslení. Pro rozvoj pohybových schopností jsou vhodná i dětská hřiště, kde musí dítě překonávat různé překážky, a tak trénovat svůj pohyb.

Jak tvrdí Kolář a Červenková (2018) problém nejen s obratností pohybu, ale i s pohybem celkově, je stále více rozšířený napříč celou populací. Je to způsobeno změnou životního stylu. Dospělí i děti trpí nedostatkem přirozeného pohybu. Díky tomu dochází ke zhoršení všeobecných pohybových schopností. To má za následek i častější zranění a všemožné další zdravotní komplikace, jako např. obezitu. S tímto problémem je zapotřebí dlouhodobě a systematicky bojovat. Mělo by dojít ke všeobecnému rozšíření povědomí o problémech z nedostatku pohybu. Mělo by se začít pracovat na zlepšení již v rodinách, mateřských školách, základních školách, ale i ve všech sportovních kroužcích a oddílech.

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíl, úkoly a předmět práce**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem této bakalářské práce je vytvořit tréninkový program pro rozvoj obratnostních schopností u fotbalistů v kategorii starších žáků.

#### **2.1.2 Úkoly práce**

- Zpracovat pomocí obsahové analýzy odbornou literaturu.
- Osobní konzultace s šéftrenérem mládeže FK Jindřichův Hradec 1910.
- Sestavit tréninkový program pro rozvoj obratnostních schopností.
- Navrhnout způsob ověření účinnosti tréninkového programu.
- Shrnout výstup práce v závěru.

#### **2.1.3 Předmět práce**

Předmětem práce z obsahového hlediska je vytvoření desetitýdenního tréninkového programu pro rozvoj obratnosti fotbalového žákovského družstva. Z územního hlediska se program vztahuje ke klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Z časového hlediska je program určen pro hlavní období fotbalové sezóny.

### **2.2 Použité metody výzkumu**

Pro tvorbu této práce byly použity metody analýzy a syntézy. V analýze dochází k rozkladu problému na menší části (prvky), které se pak podrobněji zkoumají (Ochrana, 2009). Syntéza se snaží spojovat jednotlivé prvky v celek a hledat tak souvislosti a spojitosti (Syrotek, Sedláčková, & Vávrová, 2007).

Pomocí obsahové analýzy z použitých informačních zdrojů byly zkoumány faktory ovlivňující obratnostní schopnosti jedinců. Pozornost byla věnována metodám tréninku a jejich vlivu na obratnost a výkonnost ve fotbale. Analýza zkoumala odlišnosti vývoje jedince v různých věkových kategoriích ve fotbale. Analýza byla také použita pro zkoumání teorie sportovního tréninku.

Syntéza byla využita při tvorbě tréninkového programu. Program spojil poznatky z použitých zdrojů a poznatky šéftrenéra mládeže klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Tréninkové jednotky v navrženém programu byly vytvářeny na základě informací z teorie sportovního tréninku, osobních zkušeností šéftrenéra mládeže klubu FK Jindřichův Hradec 1910 s přihlédnutím na technické vybavení klubu. Metoda analýzy a syntézy byla použita při tvorbě souboru cviků, které mají za cíl ověřit účinnost

tréninkového programu. Způsoby ověřující rozvoj obratnosti vycházející z literatury byly přizpůsobeny specifikům fotbalu.

### 2.3 Rešerše literatury

Zajímavý pohled na fungování lidského těla přináší Kolář, P., & Červenková, R. (2018). *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad. Profesor Pavel Kolář zde poskytuje širší pohled na lidské tělo, kde spolu velké množství věcí souvisí a my si to ani neuvědomujeme. V díle ukazuje na nedostatky fungování dnešní společnosti, které se odráží na lidském těle. Základní údaje o fungování lidského těla přináší Čelikovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář, R., . . . Zaciorskij, V. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. V knize se nachází velmi pěkné zpracování informací o pohybových schopnostech.

Pro zpracování informací o pohybových schopnostech, zejména pak obratnostních schopnostech byly využity knihy Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. a také Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Obě knihy nabízí věcný a pochopitelný popis tématu tak, aby byl schopen informace vstřebat i v oboru nezasvěcený jedinec. Podrobné, až medicínské, informace obsahuje Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Miroslav, K., Noble, C., & Otáhal, S. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada. Tyto informace jsou uváděny ve sportovním kontextu. Kapitola o analyzátorech obratnostních schopností byla tvořena na základě knihy Vobr, R. (2013). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/710>

Pro získání informací z teorie sportovního tréninku, které byly využity pro tvorbu tréninkového programu, posloužila především kniha Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia. Kniha Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Peříč, T., Potměšil, J., . . . Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. podává ucelený přehled o sportovních výkonech, jak je zlepšovat a trénovat. Zaměřuje se i na specifika a rozdíly u mladých sportovců, kteří potřebují odlišnou péči než dospělí. Sportu dětí se věnuje ve své knize Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. Z knihy lze pochopit, jaká jsou hlavní úskalí pro práci s mládeží. Přehled a přesný popis

cvičení a testů nejen obratnosti přináší Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál. Přesný popis, způsob hodnocení i obrázek průběhu cvičení je velkým plusem knihy. Kniha byla využita i při sestavování tréninkového programu. Informace z knihy Dobrý, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink*. Praha: Olympia. jsou zajímavé, domnívám se ovšem, že dnes jsou již v mnoha ohledech zastaralé. Sportovní přípravou se zabývají knihy Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., . . . Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art. a také Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Základem pro vytvoření ověřovacího souboru cviků mi byla kniha Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN. Publikace nabízí velké množství cvičení a testů, popisuje jejich podstatu a často nabízí i vhodnou ilustraci o průběhu testu a možnosti vyhodnocování.

Zásady a metody tvorby nejen bakalářských prací popisuje Syrotek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2007). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica. Podobnému tématu se věnuje i Ochrana, F. (2009). *Metodologie vědy (Úvod do problému)*. Praha: Karolinum.

Informace zaměřené na problematiku fotbalu byly získány z řady zdrojů, zejména z knižních publikací. Nejzásadnějším zdrojem informací byla kniha Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal – Učebnice pro trenéry dětí (4–13 let)*. Praha: Mladá fronta. která slouží trenérům jako studijní materiál pro trenérské licence. Tato kniha posloužila i mně pro přípravu splnění požadavků udělení licence. Autorům se podařilo velmi dobře a srozumitelně zachytit a popsat zásadní témata práce s fotbalovou mládeží. Vše je pěkně a pochopitelně popsáno. Domnívám se, že s knihou by měl být obeznámen každý trenér, který chce pracovat s fotbalovou mládeží. Tato kniha posloužila i pro tvorbu cvičení v tréninkovém programu. Podobné, ale starší informace poskytuje Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia. Rady pro tvorbu cvičení a také informace o klubu FK Jindřichův Hradec 1910 poskytl šéftrenér mládeže Bc. Jan Beneš. Historii klubu se věnuje práce Bártů, S. (2018). *Historie tělesné výchovy a sportu v Jindřichově Hradci* (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika). Dostupné z:

<https://theses.cz/id/dw7d9p/23873337>. Aktuální informace o klubu jsou k nalezení na <https://www.fkjh1910.cz/>.

Aktuální pravidla fotbalu poskytl Kureš, J., Hora, J., Legiersky, B., Nitsche, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2020). *Pravidla fotbalu platná od 1. 8. 2020*. Praha: Olympia. Aktuální informace, výsledky utkání a tabulky soutěží poskytuje portál <https://www.fotbal.cz/> nalezneme tam i plánovanou strategii rozvoje, jejíž principy se snažil splňovat sestavený program na rozvoj obratnosti FAČR. (2020, 15. září). *All Together Now: Strategie 2020–2024*. Dostupné z: <http://facr.fotbal.cz/document/download/79906>.

Knihy Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15let)*. Praha: Olympia. a také Votík, J., & Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada. pomohly při získávání informací o fotbalovém tréninku. Informace o koordinačních schopnostech ve fotbale poskytuje Holienka, M. (2010). *Koordinačné schopnosti vo futbale*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu.

V syntetické části práce, pro tvorbu konkrétních cvičení, byla využita zejména kniha Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada. a také Fajfer, Z., & Mahrová, A. (2013). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let) II. díl*. Praha: Olympia. Obě knihy obsahují řadu cvičení, ovšem ne vždy jsou doplněna schématem pro snazší pochopení.

Inspirací pro cvičení s využitím koordinačního žebříku bylo video Českého hokeje Hokej.cz. (2020, 14. května). *#HokejDoma: Cvičení pro brankáře – KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK, ODRAZOVÁ CVIČENÍ* [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dr02tA1Upqo>. Přestože je cvičení cílené pro hokejové brankáře, domnívám se, že je přínosné i pro mladé fotbalisty.

## 3 Analytická část práce

### 3.1 Pohybové schopnosti z hlediska fotbalu

Pro sestavení správného tréninkového programu na rozvoj obratnosti ve fotbale je třeba pochopit pohybové schopnosti z důvodu, že každá sportovní disciplína klade jiné nároky na jejich rozvoj.

Sportovní výkon jedince ovlivňuje několik faktorů. Ať už se jedná o vliv dědičnosti nebo prostředí. Velký podíl na úspěchu má zajisté nastavení v hlavě, důležitá je strava, regenerace. Značný podíl na výkonech má práce v tréninkové činnosti. Pomocí cíleného tréninkového programu se mohou rozvíjet pohybové schopnosti a řada dalších schopností. Kvalita tréninku může velmi pomoci s výkonností, naopak nekvalitní trénink může uškodit výkonům i zdraví jedince. Je dobré se zaměřit na rozvoj sportovce komplexně. Základní pohybové dovednosti by se měl jedinec naučit přirozenou a nenásilnou formou. (Kolář & Červenková, 2018)

Základní pohybové schopnosti jsou: rychlost; síla; vytrvalost; obratnost. Obratnostní schopnost je jedna z typů pohybových schopností, která má vliv na sportovní výkon. Na výkon jednotlivce má vliv několik různých věcí, které spolu souvisí. Každý sport má jiné nároky na rozvoj různých pohybových schopností. Některé sporty vyžadují rozvoj silových schopností, jiné zase např. vytrvalostních schopností. Správnou kombinací trénovanosti sportovních schopností se můžeme dostat na absolutní vrchol sportovní výkonnosti. (Měkota & Cuberek, 2007)

#### **Obratnostní schopnost**

Obratnostní schopnost je velmi široký pojem, proto si pod tím každý z nás představuje něco trochu jiného. „*Obratností rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu*“ (Čelikovský et al., 1990, s.126).

Neuman (2003) obratnostní schopnost definuje podobně, pouze tento pojem více rozšiřuje. Uvádí, že obratnost spočívá v precizním zvládnutí náročných pohybů, rychlém učení a zdokonalení nových pohybů. Následně pak tyto dovednosti je třeba uplatnit v komplexnějších pohybových strukturách. Jejich vrcholné ovládnutí umožňuje rychlou a správnou reakci v soutěžních situacích.

Základem pro obratnostní schopnost je činnost centrální nervové soustavy. Obratnost spočívá ve snadné a účelné koordinaci vlastního pohybu. Důležitá je také

schopnost přizpůsobit se měnícím podmínkám, dobře zvládat náročné pohyby a rychle se učit novým pohybům. Současně též klade obratnostní schopnost nároky na rychlost pohybu a přesnost plnění úkolů. Důležité je, aby celý pohyb nebyl příliš energeticky náročný. (Choutka & Dovalil, 1987)

### **Obratnost ve fotbale**

Rozvoj obratnostních schopností ve fotbale se projevuje v samotné hře. Díky dobrému rozvoji obratnosti získává hráč schopnost správně a rychle reagovat na vzniklé situace během hry. Dokonalé ovládnutí pohybu těla bez míče, ale i s míčem, dává výhodu nad protivníky. Jelikož je fotbal dynamická hra, kde jsou neustále nové situace, má výhodu ten, kdo zvládá rychleji a lépe na ně reagovat. Rozvoj obratnosti je ve fotbale spojen i s citem pro míč (technika), a také správným načasováním přihrávky či náběhu. (Votík, 2005)

Rozvoj obratnostní schopnosti umožňuje hráči v průběhu hry i lepší orientaci v prostoru. Dále lépe zvládá hru pod časoprostorovým tlakem. Dobrá obratnost napomáhá hráči i v soubojových situacích, jelikož by měl být stabilnější. (Holienka, 2010)

## **3.2 Regulátory obratnostních schopností**

Pro celkový rozvoj obratnosti je potřeba v tréninkovém programu rozvíjet všechny její dílčí složky. Mezi tyto složky řadíme schopnost rovnováhy, schopnost rytmickou, orientační schopnost, kinesteticko diferenciací schopnost a další schopnosti, jako je např. timing. (Čelíkovský et al., 1990)

### **Schopnost rovnováhy**

Rovnovážná schopnost umožňuje udržet tělo v různých náročných nebo neobvyklých polohách. Rovnováhu se dělí na statickou a dynamickou. Statická rovnovážná schopnost pomáhá udržet tělo ve stabilní poloze, např. klik nebo váha. Naopak dynamická rovnovážná schopnost pomáhá udržet tělo v momentu, kdy dojde k vychýlení těžiště mimo oporu. K tomu dochází např. při sjezdovém lyžování nebo cyklistice. Schopnost rovnováhy je důležitá pro každou činnost, obzvláště důležitá je ale pro sportovní gymnastiku, úpolové sporty, lyžování. (Neuman, 2003)

### **Schopnost rytmická**

Každý pohyb má svůj rytmus. Rytmická schopnost umožňuje formování pohybu do rytmické podoby. Může být stabilní, či nestabilní. Schopnost rytmického pohybu

vzniká na základě zvukových, zrakových nebo taktilních podnětů. Sporty založené na správném rytmickém provedení pohybu jsou např. krasobruslení či moderní gymnastika. (Měkota & Novosad, 2005)

### **Orientační schopnost**

Dává schopnost sledovat a zachycovat vlastní pohyb a pohyb ostatních, získávat informace v prostoru a čase. Pomocí zrakového vjemu, centrálního i periferního vidění, probíhá analýza prostoru a situace, následné vyhodnocení a realizace nejlepšího možného řešení v co nejkratším čase. Špatné vnímání a vyhodnocování často vede k nesprávnému odhadu vzdálenosti např. soupeře, nebo celkovému špatnému vyhodnocení vzniklé situace. Vysoké nároky na orientační schopnost mají kolektivní sporty, kde se neustále mění prostor a podmínky, např. basketbal a fotbal. (Choutka & Dovalil, 1987)

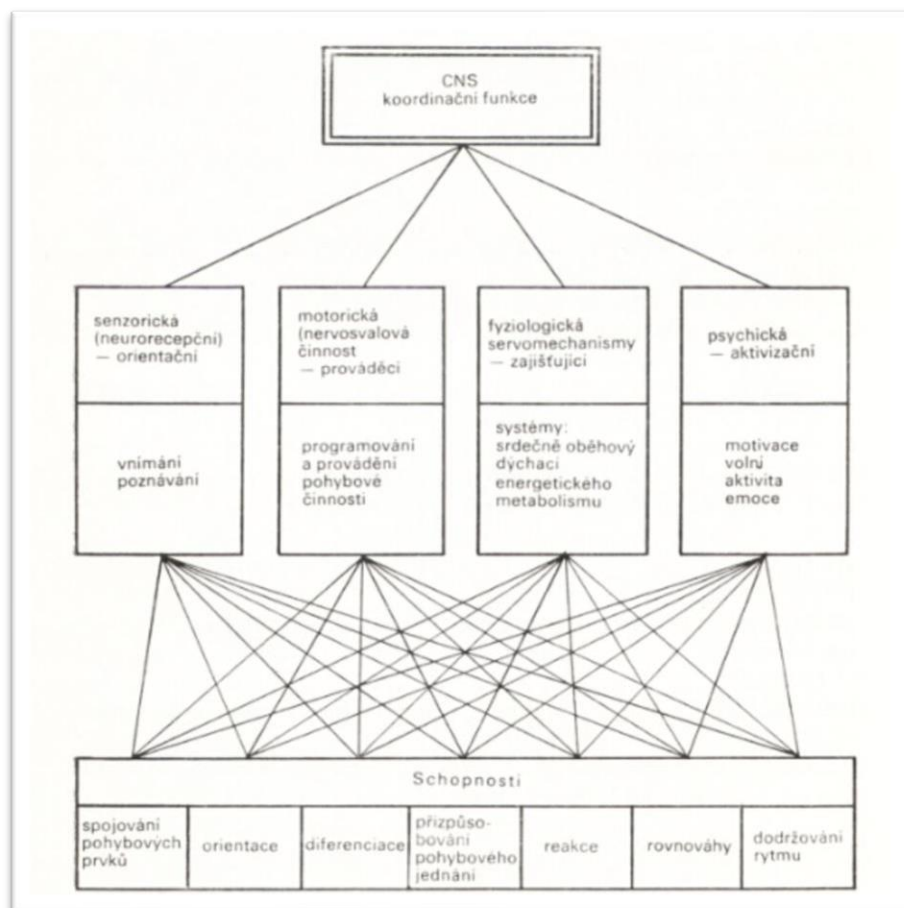
### **Kinestetická diferenciatní schopnost**

Jedná se o schopnost vnímat polohu a parametry segmentů těla, či celého těla. Vnímat dobu trvání, velikost svalového napětí, kontrakce. Tato schopnost se řadí mezi jednu z nejdůležitějších, jelikož umožňuje správné řízení pohybu. Má kontrolní funkci pohybu. Rozvoj kinesteticko diferenciatní schopnosti má zejména velký vliv na výkony v technicko–estetických sportech. (Čelikovský et al., 1990)

### **Další schopnosti**

Anticipace je schopnost předvídání pohybu a herních situací soupeře. Dobrá anticipace tak dává výhodu před soupeřem, jelikož hráč „ví“, co soupeř udělá. Docilita je schopnost rychlého a kvalitního učení se novým pohybovým schopnostem, napomáhá tak rychlejšímu rozvoji a pokroku u sportovců. Sportovec je tak schopen se rychleji a snáze učit prvkům sportovní disciplíny. Timing, česky načasování, umožňuje provádět pohyby v ideálním čase. Jedinec si tak uvědomuje svůj pohyb i z časového hlediska, např. moment odrazu u skoku na lyžích. (Čelikovský et al., 1990)





Obrázek č. 1. Struktura obratnostních schopností (Choutka & Dovalil, 1987, s.108).

### 3.3 Analyzátoři obratnostních schopností

Na celkový rozvoj obratnosti mají vliv také vrozené vlastnosti jedince, které se dají tréninkem jen velmi těžko ovlivnit. Jedná se o analyzátoři I. a II. druhu a vlastnosti pohybové soustavy.

#### Analyzátoři I. druhu

„Analyzátoři I. druhu: jsme schopni rozlišovat v CNS a pomáhají při rozhodování a řízení pohybové činnosti“ (Vobr, 2013, kapitola 5).

Vobr (2013) uvádí tyto analyzátoři I. druhu:

a) zrakový analyzátor:

- zraková ostrost (statická, pohybová)
- prostorové vidění (hloubkové vidění): fyzická zátěž narušuje odhad zejména vertikálního pohybu

b) sluchový analyzátor: podmiňuje kvalitu transportu zpětné vazby

- c) vestibulární analyzátor: zachycuje polohu hlavy v prostoru
- d) kinestetický analyzátor: rozlišování silových, prostorových a časových parametrů pohybu
- e) somatosenzorický analyzátor: tlakový, dotykový, tepelný senzor v kůži
- f) časový analyzátor: rozlišovací schopnost CNS je rozhodující pro správné načasování pohybu

### **Analyzátoři II. druhu**

„Analyzátoři II. druhu: mají vyšší rozlišovací schopnost, ale nejsme schopni je využívat CNS. Pracují na principu servomechanismu, kdy pomocí předních a zadních kořenů míšních upravují tonus během jednotlivých pohybů“ (Vobr, 2013, kapitola 5).

Vobr (2013) uvádí tyto analyzátoři II. druhu:

- a) svalová vřeténka
- b) Golgiho šlachová tělíska
- c) Ruffiniho tělíska v kolenním kloubu
- d) Pacciniho tělíska v kloubních vazech

### **Vlastnosti pohybové soustavy**

Kloubní pohyblivost, též známa jako kloubní mobilita, určuje rozsah možného pohybu bez toho, aby došlo ke zranění. Je dána geneticky velikostí kloubních jamek. Dá se ale ovlivnit i tréninkem. Konkrétně pokud se jedinec zaměří na strečink, po nějaké době dojde k lepší mobilitě a díky tomu k většímu rozsahu pohybu. Nedostatečná pohyblivost může bránit správnému pohybu, ovšem nadměrná pohyblivost může způsobovat zdravotní komplikace. Svalová síla je další z vlastností pohybové soustavy. Stává se důležitou součástí některých sportů, ovšem její přílišné množství může být kontraproduktivní. (Dylevský et al., 1997)

## **3.4 Rozvoj obratnostní schopnosti ve fotbale**

Rozvoj obratnostní schopnosti je ve fotbale důležitý, jelikož vysoká úroveň rozvoje dává hráči předpoklad pro dobrou výkonnost. Projevy obratnosti ve fotbale jsou zejména koordinace pohybu, orientace v prostoru, schopnost techniky ovládnutí míče.

### **Principy rozvoje**

Rozvoj obratnosti by měl začínat už od nejmladších věkových kategorií, a to zcela přirozenou formou. Pohyb by měl být velmi různorodý. Může se rozvíjet specifickou,

nebo nspecifickou formou. Cílem je rozšiřovat pohybové zkušenosti, přesnost pohybu, rychlost pohybu. Zařazování cvičení na rozvoj obratnosti by mělo být v první polovině tréninku, takže v úvodní části, nebo ze začátku hlavní části tréninkové jednotky. Délka rozvoje by měla být v rozmezí deseti až patnácti minut. Negativní vliv na úroveň projevů obratnosti má svalová únava i únava centrální nervové soustavy (CNS). (Fajfer, 2005)

### **Prostředky rozvoje**

Rozvoj obratnostních schopností v tréninku lze rozvíjet různými formami. Může se jednat o různé druhy honiček, překážkových drah, cvičení s častými změnami směru nebo rychlosti, cvičení s prvky akrobacie. Dále se využívá i různých modifikací her, např. fotbal na malém prostoru s více brankami. Díky těmto hrám je na hráče tvořen časoprostorový tlak, takže jsou nuceni své pohyby provádět rychleji. V průběhu těchto her můžeme mírně měnit a upravovat pravidla, aby se hráči museli přizpůsobovat novým okolnostem. To je nutí neustále hledat nové způsoby řešení situací. K rozvoji techniky a koordinace běhu jsou využívány slalomy, překážky, koordinační žebříky. Všechny tyto pomůcky kladou nároky na přesnost pohybů. K obratnosti patří i práce s míčem. Ta se zlepšuje díky cvičením, kde hráč má velký počet kontaktů s míčem a musí plnit určité zadání. K rozvoji rovnováhy dochází díky cvičením, kde se hráč dostává do nestabilních poloh díky doskokům nebo různým přeskokům. (Votík & Zalabák, 2011)

## **3.5 Teorie sportovního tréninku**

Tvorbou správných tréninkových jednotek se zabývá obor Teorie sportovního tréninku. Dodržení zásad a principů sestavování tréninkových programů bylo snahou i při sestavení programu, který je součástí této práce.

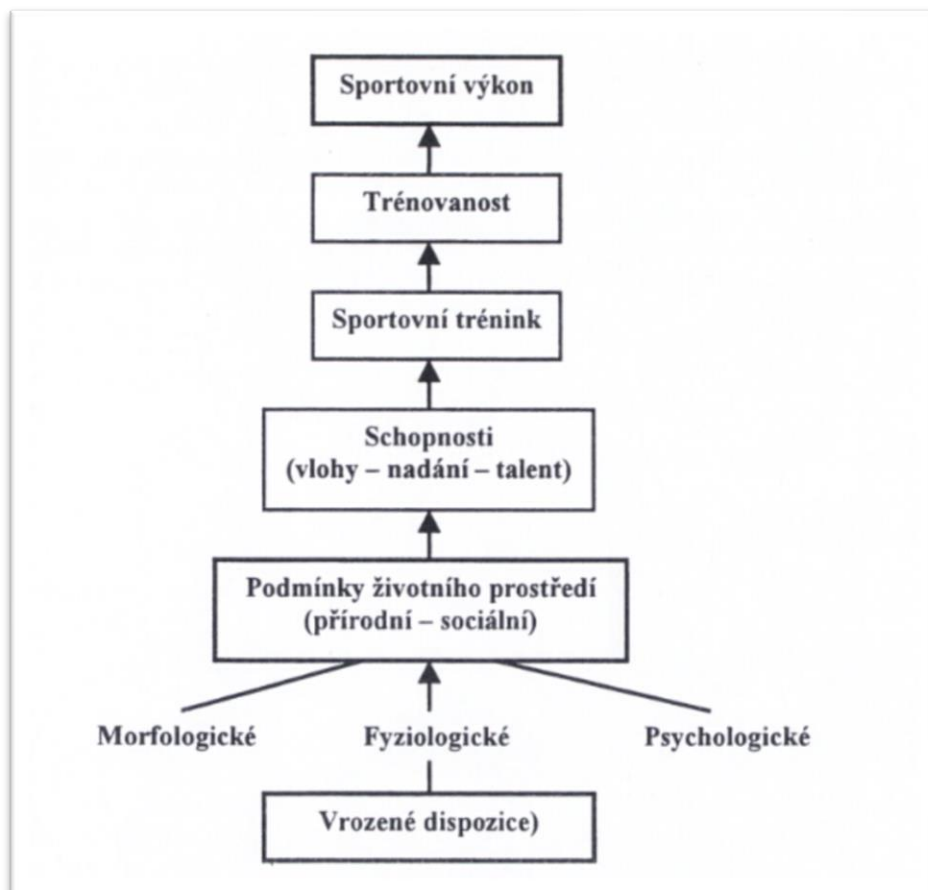
### **Sportovní výkon**

Sportovní trénink lze chápat jako složitý a dlouhodobý proces, jehož cílem je výrazně zlepšit trénovanost jedince. Lépe trénovaný jedinec je schopen stabilně dosahovat lepší výkonnosti a podávat tak lepší sportovní výkony. Sportovní výkon je soubor specifických pohybových činností, které provádí jedinec v rámci pravidel dané sportovní disciplíny a které vedou k řešení úkolů v daném sportu. Výkon jedince zároveň ovlivňuje řada faktorů. Jedná se o faktory somatické (talent, somatotyp), psychické (motivace, emoce), taktické, kondiční, vnější podmínky (výzbroj, prostředí). Na sportovní výkon se upírá pozornost jak sportovce, tak i jeho trenérů, odborníků i diváků.

Pravidelné, opakované podávání stabilního vysokého sportovního výkonu se označuje jako sportovní výkonnost. (Dovalil et al., 2009)

### **Sportovní trénink**

Sportovní trénink probíhá jako složitý a komplexní proces. Na základě studie poznatků a informací je veden praktický trénink. Díky teoretickým poznatkům jsou správně sestavovány tréninkové jednotky, voleny vhodné metody rozvoje a také volena správná skladba tréninkových jednotek. Na základě praktického tréninku je cílem zlepšit dlouhodobou sportovní výkonnost. V důsledku sportovního tréninku dochází v lidském těle k řadě změn. Zjednodušeně se jedná o biologické přizpůsobení zvýšené námaze, učení nových pohybů, formování psychiky a chování sportovce. Tyto procesy se navzájem podmiňují, prolínají a doplňují. Mezi východiska sportovního tréninku patří proces morfologicko–funkční adaptace, proces motorického učení, proces psychosociální interakce. (Dovalil et al., 2009)



Obrázek č. 2. Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil et al., 2009, s.15).

### **Morfologicko–funkční adaptace**

Adaptace, jako schopnost přizpůsobování se vlivům prostředí, patří k základním znakům života. Udržení a přizpůsobení nezbytných životních dějů, i při změně podmínek, patří k primárním (existenčním) rysům živých organismů. V důsledku této schopnosti je možné pozorovat život v odlišných klimatických či geografických podmínkách. Cílem sportovního tréninku je dosáhnout nesespecifických i specifických změn na buněčné i systémové úrovni. Většinou dochází ke zvýšení energetického potenciálu, rozvoji fyziologických funkcí, zdokonalení koordinace činností. Podstatu změn lze vysvětlit pomocí pojmu homeostáza, stres, adaptace. (Dovalil et al., 2009)

**Homeostáza** – Cílem je zachovat chod důležitých životních funkcí. Podstatou je udržet stálé vnitřní prostředí, které je v rozmezí biologicky přípustných hranic. Vnitřní prostředí je chápáno jako krev, tkáňový mok, buněčná protoplasma. Homeostáza se udržuje dýcháním, trávením, vylučováním, krevním oběhem. Běžné životní situace mírně narušují rovnovážný stav (homeostázu), ovšem návrat k normálu bývá bezproblémový. Pokud dojde k velkému vychýlení od stálého vnitřního prostředí, vyrovnání bývá obtížnější. Tento stav označujeme jako stres (zátěž). (Dovalil et al., 2009)

**Stres** – Vzniká v důsledku působení stresoru (teplo, chlad, bolest, strach, zátěž). Stres způsobí mobilizaci různých speciálních funkcí organismu. Jedná se např. o zvýšení dechové, oběhové a srdeční frekvence, zvýšené svalové napětí, zvýšení vylučování hormonů. Díky těmto procesům dochází k zvládnutí stresorů a tělo se navrácí zpět do homeostáze. Pokud jedinec stresové situace opakovaně zvládá, dochází ke změnám v organismu. Jestliže je stresový podmět příliš vysoký, nemusí dojít k jeho zvládnutí, což může mít i fatální následky. (Dovalil et al., 2009)

**Adaptace** – Jedná se o výhodné změny organismu, které pomáhají udržet homeostázu v nových podmínkách. Tyto změny pomáhají zvládat opakovaný stres, např. tréninkovou zátěž. Změny (fyziologické i morfologické) se projevují na mnoha systémech i úrovních. K pozorování jsou na buňkách, orgánech, i organismu jako celku. Konkrétní adaptační změny v důsledku pravidelného tréninku: větší množství svalové hmoty; vyšší množství adenosintrifosfátu (ATP); kreatinfosfátu (CP); glykogenu; větší hustota vlásečnic; větší objem srdce; větší kapacita plic; nižší tepová frekvence; nižší dechová frekvence. (Dovalil et al., 2009)

## **Motorické učení**

Osvojování si nových dovedností je jedním z hlavních cílů technické přípravy. Jedná se o velmi složitý proces, v kterém se využívá množství prostředků a metod. Jestliže sportovec řeší úkoly nesprávně, pomalu a neúspěšně, nikdy nemůže naplno využít ostatních předpokladů a v jeho výkonnosti se to jistě projeví. Obsahem motorického cvičení je tak osvojení, zdokonalení a stabilizace nových struktur pohybu. Cílem motorického učení tak je pomocí postupů v tréninku zlepšit sportovní dovedností schopnosti, které povedou k lepšímu, rychlejšímu, přesnějšímu a energeticky méně náročnému pohybu. (Dobry & Semiginovský, 1988)

**Osvojení** – Ve fázi osvojení (též označována jako I. fáze motorického učení) dochází k seznámení se sportovní technikou. Většinou pomocí metodických řad se snaží jedinec dosáhnout cílové dovednosti. Vytváří si zde první představy o pohybu. Většina pokusů je značně nedokonalá a vysoce energeticky náročná. Pro lepší představu o pohybovém úkolu může sloužit ukázka trenérem nebo na videu. Tato fáze končí v okamžiku, když jedinec zvládá hrubou strukturu dovednosti. (Choutka & Dovalil, 1987)

**Zdokonalení** – Ve fázi zdokonalení (též označované jako II. fáze motorického učení) dochází ke zdokonalování pohybů z fáze osvojení. Upevňují se tak všechny parametry pohybu. Rozfázovaný i celkový pohybový prvek je již sportovec schopen zvládnout na vysoké úrovni, ovšem zatím jej není schopen použít v podmínkách soutěže. Cílem je dosáhnout vysoké úrovně pohybu ve všech jeho aspektech a odstranit chyby v provádění. Na konci fáze zdokonalení je již pohyb považován za osvojený, ovšem na jeho provádění se jedinec musí plně soustředit. Energetický výdej je stále vysoký. (Choutka & Dovalil, 1987)

**Stabilizace** – Ve fázi stabilizace (též označována jako III. fáze motorického učení) sportovec završuje proces osvojování pohybové dovednosti. Pohyb je již natolik naučený, že je sportovec schopen jej využít během soutěže. Průběh pohybu je přesný, až dokonalý, a na jeho provedení nemají vliv ani náročné soutěžní podmínky. Technika provedení musí být stálá a odolná i proti různým rušivým vlivům. Pohyb je již vysoce stabilizovaný a automatizovaný. Díky tomu se stává i energeticky méně náročným. (Choutka & Dovalil, 1987)

### **Psychosociální interakce**

Kromě biologického základu (fyziologické funkce) a koordinace pohybu (nervosvalové funkce) tvoří sportovní výkon i psychické a sociálně psychologické faktory. Mohou mít pozitivní i negativní dopad na sportovní výkon. Jedná se převážně o tyto faktory: motivace; vlastnosti osobnosti; vnímání; hodnotová orientace; emoční stavy; chápání a myšlení. Jedná se ale i o mezilidské vztahy a jejich vnímání, především se jedná o: spolupráci; konkurenci; vzájemné respektování. Psychosociální faktory nesmí být přehlíženy a zanedbávány, jelikož by to mělo neblahý dopad na výkonnost. Naopak správnou prací, např. trenéra, dochází k psychosociální adaptaci. Díky tomu je vykazována lepší výkonnost. Vliv sportovního tréninku má vliv na osobnost, což má přesah i do běžného života. (Dovalil et al., 2009)

Sport se většinou realizuje v menších či větších skupinkách, proto je důležité brát v potaz i vztahy ve skupině. Dobré vztahy v tréninkové skupině mají většinou pozitivní vliv na tréninkovou činnost, vyvolávají uvolněné klima a výborné prostředí pro práci. Naopak nefunkční skupina může značně ztížit a znepříjemnit trénink, a tak nemusí být dosahováno tak dobrých výsledků. (Dovalil et al., 2009)

### **Složky sportovního tréninku**

Sportovní trénink nelze vnímat jako jednotný celek, nýbrž jako komplexní proces, který tvoří různé složky. Trénink může být zaměřený na rozvoj jedné ze složek, ale i na rozvoj více odlišných složek současně. Konkrétní tréninková cvičení často mohou mít široké zaměření a rozvíjet tak více věcí najednou. Pro lepší pochopení a organizaci tréninkové jednotky se složky dělí na čtyři základní oblasti, konkrétně se jedná o tyto složky: kondice; technika; taktika; psychologická složka. (Jansa et al., 2009)

**Kondiční příprava** – Je velmi důležitou složkou v rámci tréninků. Její vysoký rozvoj dává velmi dobrý předpoklad pro prokazování dobré výkonnosti. Kondiční příprava se zaměřuje na zdokonalování všestranného pohybového základu, zvyšuje počet osvojených pohybů, též rozvíjí i kvalitu projevu pohybových schopností. Příprava kondičního charakteru se především zaměřuje na rozvoj a zlepšení konkrétních pohybových schopností, jedná se o sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost. V tréninkovém procesu by neměla být opomíjena žádná z pohybových schopností, ovšem jednotlivé sportovní disciplíny vykazují odlišné nároky. Díky kondiční přípravě dochází v lidském těle k fyziologickým změnám. Kondiční příprava připravuje sportovce na vykonávání

fyzické práce, která je spojena s výdejem energie. Mohutný rozvoj kondice je potřeba u sportů, které jsou spojené s velkým výdejem energie, jedná se např. o cyklistiku nebo plavání. (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2010)

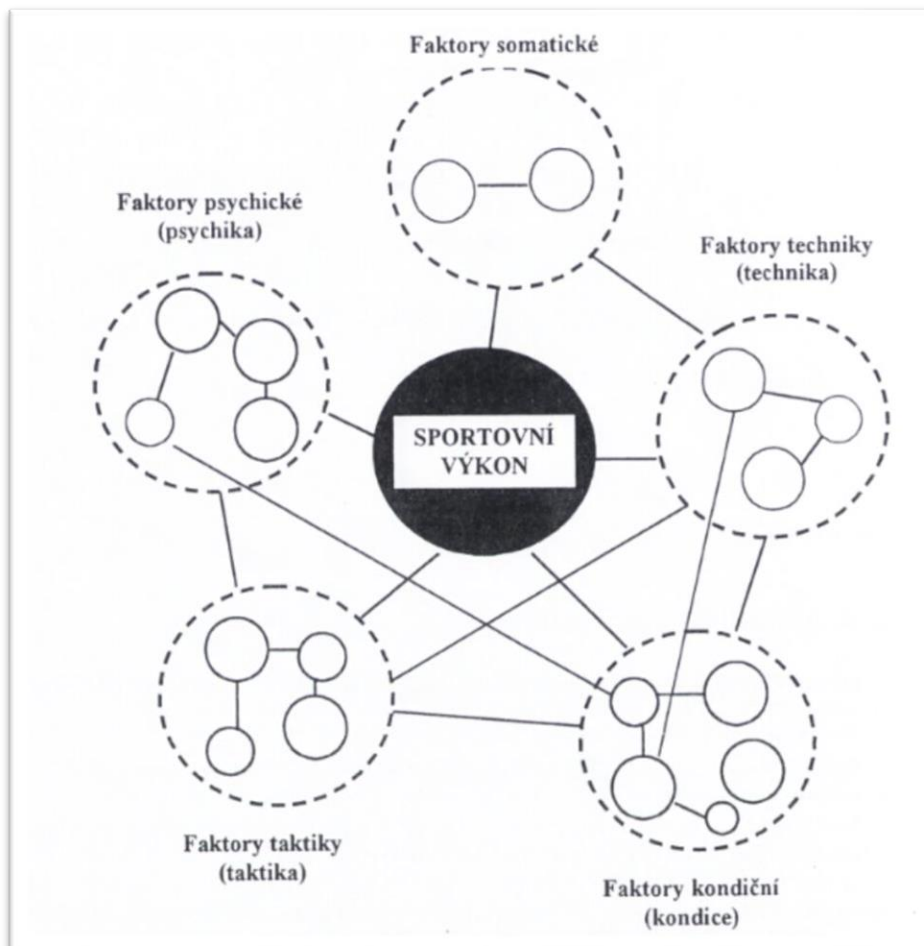
**Technická příprava** – Je zaměřena na osvojování si nových dovedností a jejich následné zdokonalování. Jedná se převážně o prvky motorického učení. Důležitá je i ekonomičnost pohybu a schopnost využití naučených dovedností ve specifických podmínkách soutěže. Návik techniky pohybů je velmi dlouhodobý proces, který je třeba rozvíjet postupnými kroky. Rychlejšímu rozvoji napomáhá předpoklad vysoké docility. Technika je účelné řešení pohybového úkolu na základně všestranných předpokladů sportovce a biomechanických zákonitostí, které musí splňovat pravidla sportovní disciplíny. Ve světě sportu jsou odvětví, kde předpokladem pro úspěch je vysoký rozvoj techniky a přesnosti pohybů. Takovéto sporty označujeme jako technicko–estetické disciplíny, konkrétně se jedná např. o krasobruslení či moderní gymnastiku. (Dovalil et al., 2009)

**Taktická příprava** – Je zaměřena na způsoby vedení výkonu (boje) jednotlivců, skupin, či družstev. Cílem je tak získat výhodu nad protivníkem a docílit tak požadovaný výsledek, ve sportovních soutěžích většinou vítězství. Taktiku lze označit jako soubor poznatků, pravidel a zkušeností, které vytváří výhodu. Také se může jednat o návody, šablony jednání a postupů v konkrétních situacích, které sportovec využije ve vedení souboje. V taktickém tréninku by mělo docházet k osvojování taktických vědomostí, rozvoji a zdokonalování variant řešení typických situací v dané sportovní disciplíně. Dále by měla taktika učit optimálnímu výběru varianty řešení situace a rozvoji tvůrčího myšlení. V kolektivních sportech je důležité, aby každý jednotlivec chápal svůj úkol v družstvu a pomohl tak naplnit taktický plán (cíl) pro utkání. Důležitou část výkonu tvoří taktická složka především v úpolových a kolektivních sportech. (Choutka & Dovalil, 1987)

**Psychologická příprava** – Bere si za cíl komplexní rozvoj osoby sportovce, převážně jeho psychických stavů, procesů, morálních vlastností. Jedná se o cílevědomý proces, který vede k sebevýchově a sebepoznání sportovce i celého sportovního družstva. V rámci této přípravy je velmi důležité, aby se sportovec naučil pracovat s motivací. Také aby byl schopen regulace svých emočních procesů. Jediněc by si měl být vědom možných důsledků a dopadů svého chování, za které nese zodpovědnost. V rámci psychologické přípravy by se sportovec měl naučit zvládat stresové situace. Nedílnou



součástí psychologické přípravy je i proces formování charakteru jedince, který má přesah i mimo sportovní zápolení. Důležitou roli ve sportovním výkonu má psychologická složka např. ve vytrvalostních disciplínách, kde musí jedinec odolávat velmi nepříjemným pocitům únavy a vyčerpání. (Choutka & Dovalil, 1987)



Obrázek č. 3. Struktura sportovního výkonu (Dovalil et al., 2009, s.16).

### Skladba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka představuje základní jednotku tréninkového procesu. Mohou probíhat individuální, skupinovou nebo hromadnou formou. Zaměření tréninkových jednotek se může lišit. Záleží v jaké fázi přípravy, cyklu, se sportovec nachází. Lišit se může i délka tréninkové jednotky. Nejčastěji však trvá jedna tréninková jednotka mezi 60–120 minutami. Odlišnosti ve skladbě a náplni tréninkové jednotky jsou i ve věkových kategoriích. Pro lepší organizaci se vžilo členění tréninkové jednotky na tři části. Jedná se o úvodní část, hlavní část a závěrečnou část. (Jansa et al., 2009)

**Úvodní část** – Též někdy označována jako přípravná, či průpravná část, je vždy na začátku tréninku. Jejím cílem je připravit sportovce po stránce funkční a psychické na další části a zátěž v tréninku. V úvodní části probíhá seznámení s tréninkovou jednotkou, jejím zaměřením a organizační formou. Nedílnou součástí musí být i rozcvičení organismu. Jedná se o zahřátí a následné protažení čili strečink. Cílem je připravit lidské tělo (svaly, šlachy, klouby) na hlavní část tréninkové jednotky. Zařazovány jsou prvky běžecké abecedy. K protažení slouží dynamické a statické prvky strečinku. Úvodní část většinou trvá 10–30 minut. (Dobry & Semiginovský, 1988)

**Hlavní část** – Zaměřuje se na plnění úkolů, které vedou k zaměření tréninkové jednotky. Cíle tréninkových jednotek jsou často odlišné. To se odráží i na struktuře hlavní části. Je to způsobeno hlavně tím, v jaké části sezóny/cyklu se sportovec či družstvo, nachází. V hlavní části se realizuje hlavní náplň tréninkové jednotky. Často se zaměřuje na rozvoj nových schopností a dovedností. Náplní též může být i procvičování a zdokonalování již naučených pohybů, které může sportovec dále rozvíjet a propojovat do pohybových celků. Hlavní část může provázet jeden dominantní úkol či více různých úkolů. Do hlavní části též bývá často zařazována modelová hra či různé formy turnajů, které se snaží co nejvíce napodobit soutěžní prostředí. Hra by měla převažovat hlavně u mládežnických kategorií, jelikož je nejpřirozenější formou rozvoje. Hlavní část obvykle trvá 45–60 minut. (Perič, 2008)

**Závěrečná část** – Zaměřuje se na uklidnění organismu sportovce, uvolnění svalů a kloubů, také by mělo dojít k uvolnění nervového napětí a pomoci tak nastartovat regeneraci. Většinou je zařazována fyzická zátěž mírné intenzity, např. vyklusání, které přechází do statického strečinku (protahování). V závěrečné části mohou být zařazeny i prvky soutěže, které nejsou fyzicky náročné a sportovci je mají rádi. Ve fotbale např. trefování břevna kopem z velkého vápna. Dobré je na závěr zařadit i kompenzační cvičení, které by zamezilo jednostrannému zatížení těla sportovce. Součástí závěrečné části by mělo být zhodnocení tréninkové jednotky. Sportovec by si měl uvědomit, čím mu posloužila tréninková jednotka a odcházet tak s pocitem dobře odvedené práce a být tak motivován do další činnosti. Závěrečná část obvykle trvá 10–15 minut. (Choutka & Dovalil, 1987)

## **Fotbalová sezóna**

Fotbalová sezóna se skládá se tří základních období (přípravné období; hlavní období; přechodné období). Za sezónu se ve fotbale považuje roční období, ve kterém se stihne odehrát celý ročník soutěže. Běžná praxe v ČR je, že začátek sezóny je v červenci, konec sezóny je pak další rok koncem června.

**Přípravné období** – Je část sezóny, která je zaměřena na přípravu hráčů na soutěžní utkání. V rámci první části přípravného období dochází k všestrannému rozvoji schopností. Přípravné období se zaměřuje na zvyšování fyzické kondice. Tréninky se snaží posunout fyziologické vlastnosti sportovců. Objem a zátěž v trénincích je vysoká. V druhé fázi se týmy snaží připravit na soutěžní utkání. Zařazována je specifická činnost, herní cvičení (přípravné zápasy), taktická příprava. Zvyšuje se intenzita tréninku. Fotbalová sezóna má dvě přípravná období. První přípravné období: červenec; srpen. Druhé přípravné období: leden; únor. (Choutka & Dovalil, 1987)

**Hlavní (soutěžní) období** – Je část sezóny, která je zaměřena na prokazování výkonnosti družstva v soutěžních utkáních. Během tréninkové činnosti se týmy snaží vyladit svou sportovní formu. Družstva se snaží tréninkem zvyšovat svoji trénovanost, ale musí to být děláno velmi citlivě, aby nebylo družstvo přetížené do soutěže, a nepodávalo tak slabší výkony. Během fotbalové sezóny jsou dvě hlavní období. První hlavní období: září; říjen; listopad. Druhé hlavní období: březen; duben; květen. (Choutka & Dovalil, 1987)

Sestavený tréninkový program na rozvoj obratnosti z této práce je určen pro hlavní období fotbalové sezóny.

**Přechodné období** – Dává hráči příležitost k regeneraci a odpočinku. Následuje zpravidla po hlavním období, po kterém je sportovec unaven jak fyzicky, tak i psychicky. Frekvence tréninkové činnosti je minimální, objem i intenzita je malá. Zároveň by ale nemělo dojít k výraznému poklesu trénovanosti. V průběhu fotbalové sezóny jsou dvě přechodná období. První přechodné období: prosinec. Druhé přechodné období: červen. (Choutka & Dovalil, 1987)

### 3.6 Fotbalová strategie FAČR

Tato kapitola byla zařazena z důvodu, že fotbal má společenský přesah a ovlivňuje životy mnoha lidí. Domnívám se, že v posledních letech neměl fotbal v České republice příliš dobré renomé. Snaha o zlepšení pověsti a povědomí o fotbale by měla mít za následek rozšíření členské základny a tím i zvýšený zájem o sport a pohyb ve společnosti. Snahou při sestavování programu bylo, aby celý program souzněl s myšlenkami fotbalové asociace.

V roce 2020 vydala Fotbalová asociace České republiky dokument, ve kterém informuje veřejnost o strategii na období mezi roky 2020–2024. Dokument se dotýká těchto témat: vize; mise; hodnoty; rozvoj; organizace; sportovní koncepce; rozvoj vztahů; image; rozvoj zázemí. Dokument nese název: All Together Now. Cílem je seznámit širokou veřejnost s tím, kam by se chtěl, a měl, fotbal v ČR směřovat.

**Důvěra ve fotbal** – Je třeba vyvolat mezi lidmi pocit důvěry v český fotbal. Působit co nejvíce transparentně, aby veřejnost vnímala prostředí ve fotbale za vlídné a otevřené. FAČR si uvědomuje svojí nechvalnou minulost, která vrhala špatné světlo na celý český fotbal. Nyní by mělo dojít k jasně nastavené struktuře pravidel a rolí klubů, okresních svazů, krajských svazů, až po celou fotbalovou asociaci. Cílem je zamezit vzniku prostředí, které by nahrávalo korupci.

**Hrdost** – Opětovné vyvolání pocitu hrdosti na český sport, konkrétně na český fotbal. Vyvolat mezi fanoušky českého fotbalu opětovnou hrdost na svůj milovaný klub a českou fotbalovou reprezentaci. Česká seniorská reprezentace má za cíl uspět na ME v roce 2021, následně postoupit na MS v roce 2022. Pro rok 2024 se opět kvalifikovat na ME a být tam úspěšným týmem, na který může být český fanoušek hrdý. Nedílnou součástí obnovy dobrého jména českého fotbalu musí být i úspěch mládežnických výběrů. Výsledkem snažení by měl být návrat ČR do TOP 30 v rámci FIFA žebříčku států.

**Fotbal všem** – Rozvoj a podpora všech kategorií a druhů fotbalu. Cílem je přimět lidi, aby se začali hýbat a sportovat. K rozvoji má posloužit i podpora různých odnoží fotbalu, jako jsou např. futsal a plážový fotbal. FAČR se chce zaměřit na rozvoj fotbalu žen, proto si stanovil cíl, a to mít v roce 2024 přes 25 000 registrovaných členek. Fotbal by chtěl pomoci i tělesně či mentálně retardovaným jedincům, lidem bez domova i např. veteránům. FAČR tak navazuje na projekt, který vytvořila UEFA a jenž nese název Grassroots. Jeho cílem je dát možnost hrát fotbal všem, bez rozdílu pohlaví, věku, rasy,

zdravotního stavu. Mezi úspěšné projekty české fotbalové asociace patří např. Škola v pohybu. Tento projekt je zaměřen na podporu pohybových aktivit v mateřských a základních školách. Děje se tak pomocí návštěv trenérů mládeže, kteří pomáhají a inspirují pedagogy, jak v rámci všeobecné pohybové průpravy, tak i přímo aktivit spojených s fotbalem. Další projekt nese název O kapku lepší #ceskarepre. Ve spolupráci s Nadačním fondem Kapka naděje se snaží český fotbal pomáhat dětským onkologickým pacientům.

**Vzdělávání** – Důležitou složkou při výchově nových talentů jsou nepochybně trenéři. To si uvědomuje i FAČR, a proto se chce systematicky věnovat práci s trenéry. Cílem je tedy mít vzdělané trenéry, kteří jsou schopni využívat nejmodernějších technologií a poznatků. Za důležité se považuje, aby všichni trenéři měli stejné vize a pomáhali tak českému fotbalu. Trenéři by se měli navzájem vidět jako spolupracovníci, kteří pomáhají fotbalu a hráčům, nikoliv jako konkurenti. FAČR proto vytvořil systém komplexních školení a kurzů pro trenéry, díky kterým se snaží zvýšit jejich vzdělanost. V následujících letech chce fotbalový svaz navýšit počet licencovaných trenérů zhruba o dva tisíce. Dále se chce FAČR podílet i na školení široké veřejnosti, převážně pak rodičů. Další skupinou, kterou chce svaz vzdělávat, jsou rozhodčí. Jsou vytvářeny náborové akce, jejichž pomocí se snaží FAČR navýšit počet sudích a ty následně systematicky a precizně vzdělávat, aby na hřišti řídili utkání co nejlépe.

**Zázemí** – Vybudovat kvalitní prostředí pro rozvoj považuje FAČR za důležité. Proto chce pomoci s vytvořením takového zázemí. Pomocí podpory a dotací chce klubům pomoci k modernizaci zázemí a vybavení. Pouze s kvalitním zázemím se může český fotbal posouvat kupředu a být tak více konkurence schopný na mezinárodní úrovni.

**Modernizace a digitalizace** – Vytvoření nového informačního systému 2.0 má napomoci k evidenci členů a také ke komunikaci s nimi. Systém se snaží mít reálné a ověřené mailové adresy, díky kterým může svaz napřímo komunikovat s hráči a členy. Hráči díky systému 2.0 budou mít mnohem lepší servis. FAČR si též vytvořil speciální oddělení, které pracuje na digitálním členství a snaží se tak neustále zlepšovat komunikaci a práci se členskou základnou. Nový systém by tak měl přinést lepší, a hlavně digitální, evidenci členské základny, kterou si dává za cíl i rozšířit. Dalším novým systémem, který by měl pomoci klubům a trenérům, je **XPS**. Tento systém pomáhá

digitálně evidovat, sestavovat i plánovat tréninkovou činnost. Přímo od FAČRu jsou v něm dostupné cvičení, rady, metody, jak správně vést trénink. Cílem je propojit XPS a Informační systém 2.0, aby bylo možné sledovat přesná data hráčů. Systém XPS používá i klub FK Jindřichův Hradec 1910 a byl nápomocen i při tvorbě syntetické části této práce. (FAČR, 2020)



Obrázek č. 4. Znak FAČR. Dostupné z: <https://fotobanka.fotbal.cz/images/content/logo.svg>

### 3.7 Věkové kategorie

Vývoj dítěte je velmi citlivá věc, která vyžaduje speciální péči. Jedinec dospívá tělesně i psychicky. Každý jedinec dospívá odlišně, proto je dobré v tomto citlivém věku používat individuální přístup a chápat vznik možných rozdílů. Díky tomu se liší nároky na hráče a družstvo v různém věku. Pro snazší práci a lepší vývoj jsou hráči děleni do věkových kategorií, což je velkou výhodou. Hráči se tak porovnávají s podobně vyspělými soupeři. Výhodou je, že díky kategoriím můžou hráči zjišťovat, jak si stojí v porovnání s vrstevníky. V různých věkových kategoriích mají hráči odlišné cíle a nároky ve hře. Mladší kategorie by si měly převážně budovat pozitivní vztah k pohybu. Rozvíjet se přirozenou a hravou formou, rozvíjet všestranný a přirozený pohyb. S postupným dospíváním se mohou hráči více zaměřovat na specifické požadavky své sportovní disciplíny a do popředí se postupně dostává důraz na výsledek a úspěch v soutěžích. (Perič, 2008)

Specifika ve fotbale různě starých dětí, odlišné principy tréninků, pravidel hry a mnoho dalšího popisuje kniha (Plachý & Procházka, 2014). Oba autoři se práci s dětmi a mládeží věnují delší dobu. Působí dokonce i jako lektori a školitelé různých fotbalových trenérských kurzů pod záštitou FAČR. Záměrem je posouvat český fotbal do absolutní světové špičky pomocí kvalitní práce s dětmi a mládeží. Pro své působení nalézali autoři inspiraci i v zahraničí. Antonín Plachý působí jako vedoucí trenérsko–metodického úseku FAČR.

**Předpřípravka (U6)** – Jedná se o úplně nejmladší věkovou kategorii, většinou děti začínají s fotbalem nejdříve od čtyř let. Nejdůležitějším úkolem v této kategorii je vést děti k pohybu a přirozenému rozvoji. Důležité je si uvědomit, že se opravdu stále jedná o malé děti, které si hrají, nikoliv o malé hráče. Děti by měly být často chváleny a povzbuzovány, aby se naučily, že „zkazit hru nevedí“, jelikož se jim to brzy určitě povede. V této kategorii není dobré děti příliš opravovat, jelikož by trenér v podstatě nedělal nic jiného. Lepší je naopak chválit za správně splněné úkoly a požadavky. Trenéři těchto kategorií by měli být velmi trpěliví, lidští, až přátelští a snažit se dětem vykouzlit během tréninku úsměv na tváři. Hra a hraní si je nejvýznamnějším učebním postupem. Často jsou využívány malé formy fotbalu (jeden na jednoho, dva na dva). Děti by si měly zvykat na pocit míče. Pro správný nácvik je dobré cvičení názorně ukazovat. Pro lepší organizaci a vedení tréninku je dobré spolupracovat i s rodiči, kteří mohou sloužit jako pomocníci během tréninku. Z hlediska organizace stačí trénovat dvakrát týdně 60–90 minut. Dobré je navádět rodiče, aby dětem zajistili pohyb každý den, klidně i v podobě jiného sportu či kroužku, což povede k obecnému všestrannému pohybovému rozvoji. Ke konci této kategorie se může začít soutěžit proti jiným klubům, většinou formou turnajů. Nejčastěji na více hřištích formou maximálně pět na pět. (Plachý & Procházka, 2014)

**Mladší přípravka (U7–U9)** – Největším rozdílem od předchozí kategorie je, že dětem dozrávají mozkové struktury a jsou tak schopné se déle a lépe soustředit na plnění zadaných úkolů. Problémem je, že každé dítě vyžívá jinak rychle, a tak mohou vznikat velké rozdíly. V okamžik, kdy už jsou děti schopny se záměrně delší dobu soustředit na danou činnost, přichází období, které bývá označováno jako: Zlaté období učení fotbalu. Děti jsou v tomto období nejvíce tvárné a učenlivé. Tento stav nastává nejčastěji právě v mladších přípravkách. (Plachý & Procházka, 2014)

V mladších přípravkách se také začíná naplno projevovat temperament dětí. Některé jsou velmi živé, naopak jiné dítě může působit pomalu a bez zájmu. Trenér by tak měl působit velmi citlivě a měl by umět pracovat s různým spektrem dětí. Děti v této kategorii by se měly naučit respektovat authority, jako jsou trenéři, rozhodčí, rodiče. Cílem rozvoje by krom všestranných pohybových dovedností, které jsou nejdůležitější, měla být i práce s míčem. Hráči by se měli naučit správnou techniku kopů a přihrávek. Nejdůležitější v této kategorii je ovšem vedení míče a kličkování, tedy individuální práce. Největší chybou by bylo naučit dítě, aby se bálo udělat chybu. Naopak je důležité v dětech podporovat odvahu. Podstatou úspěchu nadále zůstává radost ze hry při tréninku i v soutěžním utkání. Mladí hráči začínají vnímat fotbal jako sport, nalézají v něm své vzory, které se snaží napodobovat a být stejně dobří jako oni. (Buzek & Procházka, 1999)

Z organizačního hlediska je dostačující, aby tréninky v klubu probíhaly třikrát týdně. Ovšem děti by v pohybu měly být každý den, např. venku s ostatními dětmi, na jiném sportu nebo jen třeba s rodiči na zahradě. V mladších přípravkách už začínají pravidelná utkání. Důležité je nevést děti, aby chtěly za každou cenu vyhrát, nýbrž aby se soustředily na předvedenou hru. To je nutné vysvětlit i rodičům, aby nedocházelo ke zbytečným rozporům mezi nimi a trenérem. V kategorii U9 by hráč měl už pomalu začít chápat jednoduché taktické principy hry, velkou chybou je přidělovat hráčům přesné posty. Měli by se naučit hrát na všech pozicích. Soutěžní hra probíhá na zmenšeném hřišti (25 m x 35 m) se čtyřmi hráči v poli a jedním brankářem. (Plachý & Procházka, 2014)

**Starší přípravka (U10–U11)** – Již v této kategorii se mohou hráči cítit jako zkušení fotbalisté, kteří mají dlouhodobé sny a cíle. Jelikož se věkově pomalu přibližují k pubertě, stále významnější roli sehrávají vzory. Může se jednat o starší hráče z klubu, kde působí. Nejčastěji jsou to ovšem opravdové světové fotbalové hvězdy. Trenér by s tím měl umět pracovat, upozorňovat co daný vzor dělá skvěle, ale i upozornit na nedostatky, které hvězda má (např. špatná defenzivní činnost). V utkáních i během tréninku je nadále oceňována individuální činnost, ovšem už jsou mladí hráči pomalu učeni, že přihrávka lépe postavenému spoluhráči může být prospěšnější pro tým. Do tréninku se může oproti předchozím kategoriím zařadit více silových a rychlostních cvičení, jelikož samotná hra se stává důraznější a intenzivnější. Nově je také vhodné zařazovat po



tréninku strečink a kompenzační cvičení a vysvětlit důležitost takových cviků. Nedílnou součástí rozvoje by měl být i nácvik správné techniky běhu. (Buzek & Procházka, 1999)

Z organizačního hlediska by na jednoho trenéra mělo být maximálně osm dětí, aby bylo možné dětem vysvětlovat nedostatky individuálně a docílit tak ideálního rozvoje. Trénink v klubu by měl probíhat třikrát týdně po devadesáti minutách. Soutěžní utkání se hrají nejčastěji formou 5+1 a hráči by měli částečně chápat funkce a úkoly jednotlivých herních postů. (Plachý & Procházka, 2014)

**Mladší žáci (U12–U13)** – Nároky na hráče by se měly s každou kategorií zvyšovat. Díky tomu by neustále a kontinuálně mělo docházet k rozvoji a zlepšování schopností hráče. Jedinec se neustále vyvíjí a dozrává. V kategorii mladších žáků dochází k největšímu rozvoji psychických procesů. Díky tomu se hráčům zlepšuje herní vnímání a dozrává jejich herní myšlení. Hráči jsou tak schopni tvořit během hry vlastní rozhodnutí a chápou tak cíl a záměr družstva. V tréninku je vhodné vytvářet prostředí a cvičení, která jsou složitá na rozhodování a hráči tak mají možnost výběru volby řešení. Mladí fotbalisté se už dostávají do fáze, kdy jsou schopni třístit svou pozornost mezi vícero dějů probíhajících současně. To vede k tomu, že jsou schopni lépe analyzovat herní situace a vytvářet správná rozhodnutí. (Plachý & Procházka, 2014)

Se zvyšujícím věkem současně roste i schopnost soustředěnosti, která je potřeba pro podávání dobrého výkonu i na plnění složitějších cvičení v rámci tréninkových jednotek. Hráči v kategorii mladších žáků už bývají natolik zkušení, že jsou schopni vnímat rozsah a průběh svého pohybu, což se odráží ve zlepšování provádění cvičení. (Fajfer, 2005)

Jednou z rolí trenéra je i zaměření se na rozvoj osobnostních vlastností hráčů, které jsou žádoucí pro fotbal, ale i život celkově. Důležité pro fotbal je vychovávat nejen dobré hráče, ale především dobré lidi. Proto je dobré podporovat tyto vlastnosti: cílevědomost; ctižádostivost; čínorodost; houževnatost; odvahu; spolehlivost; samostatnost. (Plachý & Procházka, 2014)

Současně se vším již zmíněným klademe důraz na rozvoj síly, rychlosti, obratnosti. Postupně se snažíme zrychlovat, zpřesňovat a zkvalitňovat pohyby a dovednosti, které se hráči naučili v kategorii přípravek. Vše ideálně zábavnou formou specifickou i nespécifickou činností. Z organizačního hlediska je ideální v klubech trénovat třikrát až čtyřikrát v týdnu. Tréninková jednotka by měla trvat devadesát minut.

Soutěžní utkání kategorie mladších žáků probíhá na polovinu hřiště a hraje se 7+1. Doba hry je obvykle dvakrát třicet minut. Hra probíhá s míčem velikosti čtyři. (Plachý & Procházka, 2014)

**Starší žáci (U14–U15)** – Sestavený tréninkový program na rozvoj obratnosti je určen pro tuto kategorii. Období starší žáků je v mnoha ohledech velmi zásadní, až by se dalo říct kritické. To jak ze strany hráčů, tak i trenérů. Poprvé se hráči dostávají na velké hřiště, povolené rozměry jsou dané rozmezím, ve kterém se hřiště musí pohybovat. Zaleží tak na podmínkách každého klubu, jak velké má své hřiště. Povolené rozměry jsou v rozmezí na délku 90–120 metrů, na šířku 45–90 metrů. Hráči, především tedy brankáři, chytají poprvé na velké (standartní) branky, což pro některé může být zásadním problémem. Vnitřní rozměry fotbalové branky jsou 7,32 m x 2,44 m. Společně s již zmíněným novým rozměrem hřiště a branky se hráči též poprvé začínají utkávat jedenáct na jedenáct, jak tomu je v dospělém fotbale. Hlavně díky velkému hřišti začínají být na hráče kladeny vyšší nároky, zejména na vytrvalostní složku. Zápas se ještě nehraje dvakrát čtyřicet pět minut, jak tomu je v dospělém fotbale. Starší žáci hrají dvakrát třicet pět minut, poločasová pauza trvá patnáct minut. (Kureš, Hora, Legierský, Nitsche, Skočovský & Zahradníček, 2020)

Mezi čtrnáctým a patnáctým rokem života se jedinci dostávají do období, které bývá označováno jako puberta. To s sebou nese řadu změn, které zasahují i oblast fotbalu. Dochází k velkým změnám jak v tělesném projevu, tak i psychickém. V období starších žáků dochází k výraznému růstu, převážně pak končetin. Hráč může během sezóny vyrůst klidně o deset centimetrů a výrazně se tak změní jeho proporce. Růst vede k horší koordinaci pohybu a pohyb tak může vypadat velmi „neohrabaně“. Proto je dobré do tréninků zařazovat cvičení náročná na koordinaci a obratnost, aby se hráč naučil co nejdříve své „nové“ tělo ovládat. I to bylo cílem sestaveného programu. (Fajfer, 2005)

Další zásadní změnou je to, že dochází k hormonálním změnám. Díky tomu se z dětí stávají dospělí jedinci, z malých kluků se stávají muži. Tělo se postupně začíná obalovat svalovou hmotou. Dochází i k pohlavnímu dozrání, začíná tak období zvýšeného zájmu o druhé pohlaví. To často může hráče odvádět od fotbalu. Chlapci mají chuť objevovat svět, zkoušet nové aktivity a na fotbal tak nezbývá příliš mnoho času. To se ovšem projeví ve výkonech. Kolem čtrnáctého a patnáctého roku života se hráči také

poprvé setkávají s alkoholem a jinými návykovými látkami. Rolí trenéra je, aby hráčům vysvětlil a vštípil hodnoty, které by si měli jako sportovci udržet. Hráč by tedy měl mít přehled o základech zdravé stravy, důležitosti pitného režimu, zásadách zdravého životního stylu, se kterým je spojena i regenerace a spánek. (Perič, 2008)

K výrazným změnám dochází i v oblasti chování a psychiky. Mladý jedinec si hledá své místo v tomto světě. Často bývá ovlivňován chováním nějaké skupiny lidí či party, kam patří nebo by chtěl patřit. Nedílnou součástí je vytváření si vlastního image a identity, která obvykle souvisí se vzdorem vůči dosavadním postojům a autoritám. Mladý jedinec bývá velmi nestálá osobnost, která často mění své nálady. Někdy je velmi energický, jindy jakoby otrávený a unavený životem. Se vším výše vyjmenovaným musí počítat trenér, který musí být připraven plnit roli psychologa, vychovatele, kamaráda, autority. Důležité by mělo být snažit se hráče vtáhnout do týmu, aby úsilí věnovali sportu. (Uher, 2018)

V tréninkových jednotkách by se více oproti předchozím kategoriím měla objevovat drilová cvičení (velký počet opakování), jelikož hráči jsou schopni udržet koncentraci po delší dobu. Zásadním způsobem by mělo dojít k rozvoji rychlosti, nesmí se opomenout ani rozvoj silové složky. Nemělo by se zapomenout na kompenzační cvičení, aby v těle nedocházelo k tvorbě disbalancí. Na konci žákovských kategorií už lze rozpoznat, kdo spěje k profesionální kariéře fotbalisty, a kdo naopak bude hráčem amatérem. Talentovaní hráči by měli odcházet hrát do nejlepších tuzemských klubů, aby trénovali a utkávali se s hráči podobné výkonnosti, a tak se společně rozvíjeli. (Fajfer, 2005)

**Dorostenecký věk (U16–U19)** – I dorostenecký věk se dělí stejně jako žákovské kategorie na mladší (U16–U17) a starší (U18–U19). Obecně však lze říct, že dorostenecké kategorie slouží jako přechod z „dětského“ fotbalu na fotbal „dospělý“. Nejtalentovanější hráči již podepisují první smlouvy s agenty a kluby, které jsou předpokladem pro profesionální sportovce. V průběhu dorosteneckých kategorií hráči dokončí svůj růst. Dochází k rozvoji rychlostní, silové a vytrvalostní složky. Největší rozdíl oproti dospělému fotbalu je v taktické vyspělosti hráčů a celých týmů. (Fajfer & Mahrová, 2013)

### 3.8 FK Jindřichův Hradec 1910

Tato kapitola byla zařazena, jelikož sestavený program je cílen pro mládežnické družstvo klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Klub se snaží dlouhodobě a koncepčně pracovat s mládeží. Talentovaní mladí hráči pak přestupují do významnějších fotbalových klubů, nejčastěji do SK Dynamo České Budějovice nebo FC MAS Táborsko.

#### Historie kopané v Jindřichově Hradci

Fotbalový klub Jindřichův Hradec 1910 sídlí v jihočeském městě Jindřichův Hradec, které má necelých dvacet dva tisíc obyvatel. Počátek kopané ve městě je spojen s rokem 1910. V průběhu své více jak sto deset let dlouhé historie nesl klub řadu jmen. V úplných počátcích se jednalo o SK Jindřichův Hradec. Po druhé světové válce se název změnil na Sokol Jindřichův Hradec. Zhruba za dalších dvacet let se název měnil znovu, tentokrát na Slovan Jindřichův Hradec. Tento název klub nosil dlouhou dobu, ovšem v roce 2010 došlo k odtržení fotbalového klubu od organizace Slovan a vytvořil se samostatný spolek s názvem FK Jindřichův Hradec 1910 z. s. (Bártů, 2018)



Obrázek č. 5. Znak FK Jindřichův Hradec 1910. Dostupné z: <https://www.fkjh1910.cz/o-klubu/>

#### Současnost klubu

V sezóně 2020/2021 má klub přihlášená družstva od kategorie U6 až po seniorský tým. Konkrétně se jedná o kategorie: fotbalová školička; mladší příprava (A+B); starší příprava (A+B); mladší žáci (A+B); starší žáci; mladší dorost; starší dorost; mužstvo mužů. Každou kategorií má na starost minimálně jeden licencovaný trenér. Jednotlivé celky nastupují k soutěžím FAČR nejvyšší krajské úrovně, to jest krajský přebor. Družstva s označením výkonnosti „B“ působí v okresních přeborech. Jediná kategorie, která

působí na republikové úrovni, jsou muži. Hrají Divizi A, což je nejnižší republiková soutěž. Celkem v klubu působí téměř sto padesát aktivních hráčů.

Klub má k dispozici dvě hřiště s přírodní trávou – stadion Vajgar a Tyršův stadion, jedno hřiště s umělou trávou – stadion Piketa. V zimních měsících může klub využívat městskou sportovní halu a dvě tělocvičny na základních školách. Součástí areálu Vajgar je i sauna a posilovna.

Finanční chod klubu je zajištěn hlavně díky dotacím od města Jindřichův Hradec, dotacím od FAČR a MŠMT, členové klubu musí platit členské příspěvky. Mezi další přispěvatele klubu patří sponzoři, kterými jsou např.: Fruko Schulz; COOP Jednota Jindřichův Hradec; AVE; 14sport.

Klub FK Jindřichův Hradec 1910 se chce zaměřovat na rozvoj mládeže. Pro lepší podporu a podmínky pro mladé fotbalisty má fotbalový klub v Jindřichově Hradci statut střediska mládeže OFS A1, který přiděluje FAČR na základě splnění určitých kritérií. Klub se může pyšnit i navázanou spoluprací s I. ZŠ Jindřichův Hradec, která hráčům nabízí nspecifický trénink. Pro lepší provázanost a organizaci tréninkových jednotek trenéři mládeže využívají aplikaci XPS. Podrobnější informace o historii, chodu a výsledcích klubu jsou k nalezení na webových stránkách [www.fkjh1910.cz](http://www.fkjh1910.cz). (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021)

## 4 Syntetická část práce

### 4.1 Tréninkový program

Sestavený tréninkový program se vztahuje k družstvu starších žáků klubu FK Jindřichův Hradec 1910, což je mužstvo, které hraje krajský přebor. Klub disponuje základním tréninkovým vybavením, proto zvolená cvičení bude možné uskutečnit ve většině fotbalových klubů. Většina využívaných pomůcek je běžně dostupná a používána.

Vybraná cvičení a jejich popis by měl být dostatečně jasný a pochopitelný, aby tréninkový program mohl posloužit ostatním trenérům a klubům jako návod. Součástí je vždy i vytvořené schéma průběhu cvičení.

V průběhu všech tréninkových jednotek je dbáno na kvalitní provedení. Na prvním místě je kvalita. Až po dosažení automatizace a vysoké pohybové přesnosti může dojít ke zrychlení v provedení cvičení. Nikdy nesmí nastat zhoršení kvality na úkor vyšší rychlosti či intenzity. Při rozvoji obratnosti se postupuje od nejjednodušších pohybů ke složitějším, které jsou spojovány v pohybové celky. Nikdy by tomu nemělo být naopak. Vytvořená cvičení mají za cíl rozvoj složek obratnosti. Rozvoj obratnosti bývá často spojen i s rozvojem rychlosti. (Holienka, 2010)

Použitá cvičení byla volena na základě vlastních zkušeností a doporučení šéftrenéra mládeže klubu FK Jindřichův Hradec 1910, který se s nimi seznámil v rámci studie UEFA A licence. Cvičení a principy provádění dále zprostředkoval ostatním trenérům v klubu. Řada cvičení vychází z odborné literatury a internetových zdrojů.

#### **Používaná symbolika značení pohybů**

Pro lepší pochopení schémat cvičení bylo využito v celé práci jednotného značení a symboliky prvků. Lze tedy rozeznat, zda se jedná o pohyb bez míče, či pohyb s míčem. Dále je možné poznat, zda se jedná o pohyb popředu, či pozadu. Své specifické značení má i přihrávka. Vše je přehledně vidět na schématu pohybu a přihrávky – viz níže. V popisu cvičení jsou uváděny zbylé potřebné informace, jako je intenzita, časté chyby či počet opakování.



Obrázek č. 6. Používaná symbolika značení pohybů, schéma, XPS (zdroj vlastní 2021).

### **Pomůcky využívané v sestaveném tréninkovém programu**

Na snímku je vidět běžné tréninkové vybavení, které ve svém tréninkovém procesu využívají družstva klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Pomocí těchto pomůcek byla tvořena cvičení v tréninkovém programu, která by měla vést ke zlepšení obratnostních schopností hráčů. Využívána byla ve cvičeních různá kombinace těchto tréninkových pomůcek. Jelikož se jedná o vybavení, kterým disponuje většina fotbalových klubů, mohou cvičení z tohoto programu také zařadit do svých tréninkových jednotek.

Konkrétní dostupné a používané tréninkové pomůcky FK Jindřichův Hradec 1910:

- Kužely – různé barvy i různé velikosti
- Terčíky
- Překážky – 3 výšky (nízké 15 cm, střední 30 cm, vysoké 45 cm)
- Koordinační žebřík
- Švihadla
- Tréninkové panáky

- Zapichovací tyče
- Kruhy (obruče)
- Malé tréninkové branky
- Balanční podložky (BOSU)
- Rozlišovací dresy



Obrázek č. 7. Tréninkové pomůcky klubu FK Jindřichův Hradec 1910, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).

### Konkrétní cvičení

Tato část představuje sestavený tréninkový program cvičení, která jsou zařazena do tréninkových jednotek. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj obratnosti v mládežnických kategoriích. Tréninkový program obsahuje třicet cvičení, které je dobré aplikovat v době deseti týdnů.

- **0. TJ – Název cvičení**

**Potřebné vybavení:** Zde je k nalezení výčet minimálního vybavení, které je potřeba k tomu, aby bylo možné cvičení realizovat.



**Popis cvičení:** V popisné části je slovně vysvětleno, jak samotné cvičení probíhá, na co si dávat pozor, čím se dá cvičení ještě obohatit a také, jak cvičení probíhá z organizačního hlediska.

**Modifikace:** V této části jsou k nalezení různé způsoby, jak se dají cvičení provádět.

**Chyby:** Zde je popsáno, jaké chyby se nejčastěji vyskytují. V průběhu cvičení se jim snaží hráči vyvarovat.

**Zatížení:** Uvádí, kolikrát se dané cvičení v rámci jedné tréninkové jednotky bude dělat (opakovat) nebo jak dlouhé intervaly se cvičení provádí.

**Zařazení:** V této poznámce je určeno, do jaké části tréninkové jednotky je dobré cvičení zařadit.

**Rozvoj:** Zde je uvedeno, jaké dovednosti hráče cvičení hlavně rozvíjí.

**Zdroj:** Zde je uvedeno, odkud bylo cvičení čerpáno.

- **1. TJ – Piškworky na hřišti**

**Potřebné vybavení:** 9x kužel; 6x rozlišovací dres.

**Popis cvičení:** Vytvoříme dva týmy, každý tým by měl mít ideálně stejný počet hráčů. Minimální počet hráčů v týmu jsou dva, maximální pět. Týmy proti sobě budou soutěžit. Každý tým dostane tři rozlišovací dresy (každé mužstvo jinou barvu). Z kuželů (lze využít kruhy) vytvoříme herní pole (viz schéma 1). Na začátku hry stojí všichni hráči za startovní čarou. Na pokyn vyběhnou první hráči z obou týmů s rozlišovacím dresem v ruce k hracímu poli (vzdálenost zhruba sedm metrů). Rozlišovací dres umístí na jeden z kuželů. Dresy je povoleno umísťovat jen na neobsazené kužely. Po položení běží hráč zpět ke startovací čáře, kde plácnutím předá štafetu dalšímu členovi. Ten opakuje totéž, co první z týmu (běh; umístění rozlišovacího dresu; běh zpět; předání štafety). Cílem týmu je mít v hracím poli umístěné všechny tři rozlišovací dresy vedle sebe tak, jak je to známé z hraní piškworek na papíře (viz schéma 2). Pokud jsou v hracím poli umístěné všechny rozlišovací dresy, hráči své dresy přemísťují tak, aby dosáhli požadované trojice (při každém běhu je dovoleno přemístit jeden dres).

**Modifikace:** Využívané varianty hry jsou odlišné převážně na způsobu běhu a druhu startu. Vhodné je zařadit: běh pozadu; po startu udělá hráč kotoul vpřed/vzad;

start z kleku čelem/zády k hracímu poli; start vleže na břiše/zádech; při startu provede hráč obrat o 360°.

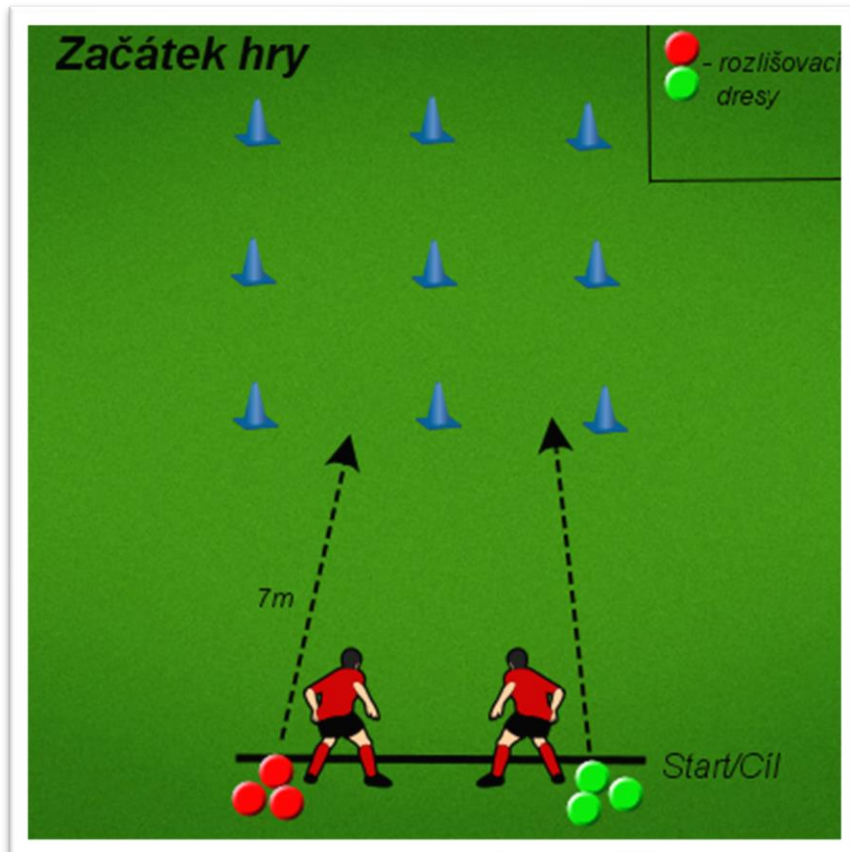
**Chyby:** Špatná koordinace běhu; chybné rozhodování.

**Zařazení:** Závěr úvodní části.

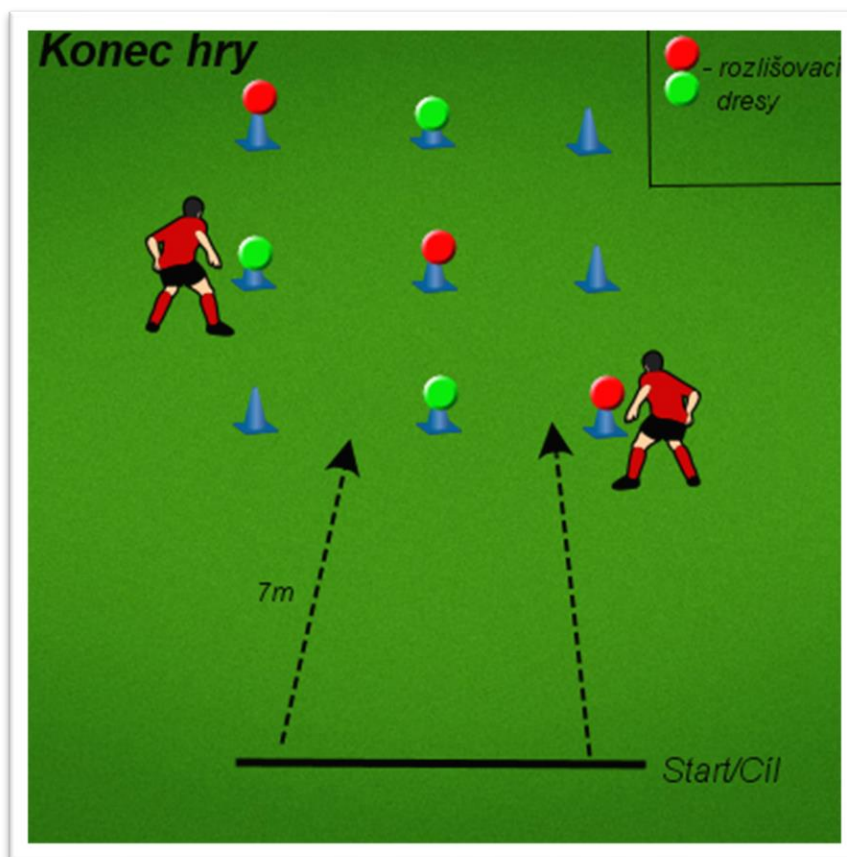
**Zátěž:** 15 minut (15 hracích kol).

**Rozvoj:** Změny směru běhu; taktické myšlení; rozhodování.

**Zdroj:** (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021).



Obrázek č. 8. Začátek hry piškworky, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).



Obrázek č. 9. Konec hry piškvorky, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **2. TJ – Tři týmy a osm branek**

**Potřebné vybavení:** 8x malá tréninková branka; rozlišovací dresy; 4x kužel.

**Popis cvičení:** Hráče rozdělíme do tří týmů a týmy barevně odlišíme pomocí rozlišovacích dresů. Vymezíme hrací hřiště (čtverec/obdélník). Velikost hřiště závisí na počtu hráčů, obecně by mělo být spíše menší, aby na hráče vytvářelo časoprostorový tlak. Na každou stranu hřiště umístíme dvě malé tréninkové branky, celkem tedy osm branek. Hra probíhá s dvěma míči zároveň. Cílem družstva je vstřelit co nejvíce branek v hracím intervalu. Souběžně hrají všechny tři týmy proti sobě. Pokud tým vstřelí branku, míč se pro něj stává mrtvým a nechává se v brance, aby si ho mohlo vzít jiné družstvo. Pokud dojde k vystřelení míče mimo vyznačené území, trenér vrací míč libovolně zpět do hry, aby bylo možné hrát stále ve dvěma míči. Hráči musí neustále sledovat oba míče. Dochází k časté změně role z obránce na útočníka a obráceně.

**Modifikace:** Omezování počtu kontaktů hráčů; vstřelení gólu pouze slabší nohou; vstřelení branky z prvního kontaktu po přihrávce od spoluhráče.

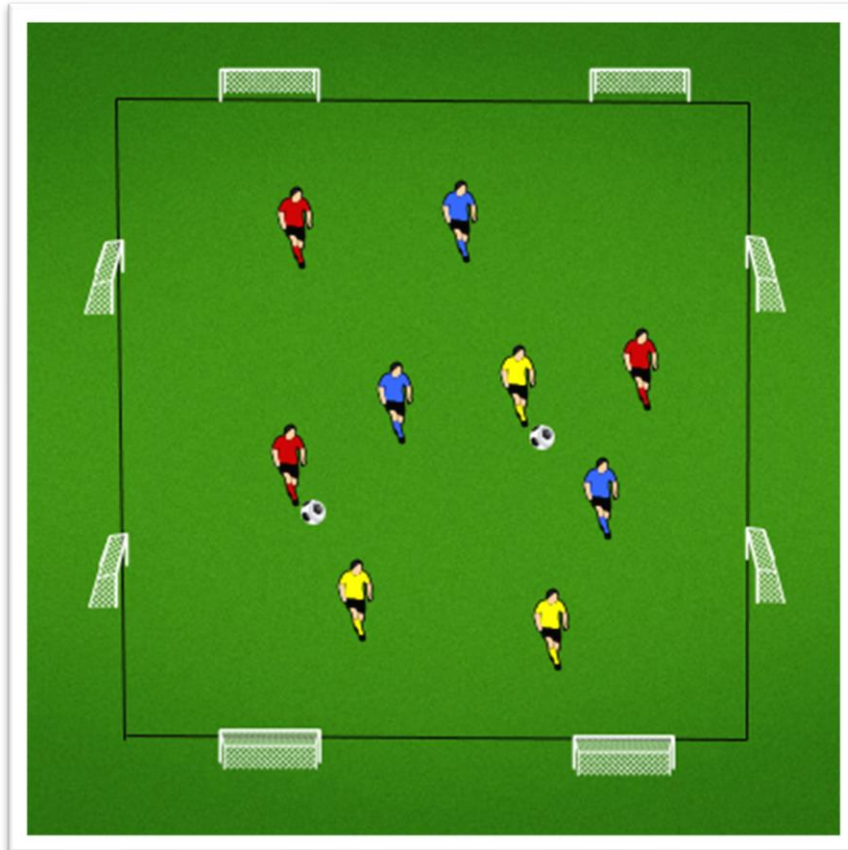
**Chyby:** Přílišné zaměření na jeden míč; špatná spolupráce.

**Zařazení:** Začátek hlavní části.

**Zatížení:** Interval 2x 10 minut hry.

**Rozvoj:** Práce pod časoprostorovým tlak; orientace v prostoru.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 10. Tři týmy a osm branek, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **3. TJ – Koordinační žebřík – jedna noha dovnitř**

**Potřebné vybavení:** Koordinační žebřík.

**Popis cvičení:** V tomto cvičení se hráči zaměří na přechod koordinačního žebříku.

Na začátku se hráči postaví z boku žebříku. Noha blíže k žebříku došlapuje do mezer v žebříku, vzdálenější noha pracuje celou dobu mimo žebřík. Noha působící uvnitř žebříku došlapuje pouze do každé druhé (ob jednu) mezery. Vnější noha se snaží dopomoci ke koordinovanému pohybu. Po zvládnutí techniky přechodu se pokoušíme pohyb zrychlovat. Opomíjet se nesmí práce horních končetin, které by měly pracovat a napomáhat s pohybem. Cvičení provádíme na obě strany, tak aby pravá i levá noha plnily funkci vnitřní nohy. V průběhu cvičení klademe důraz nato, aby byl pohyb přesný (došlapování přesně do mezer) a rytmický.

**Modifikace:** Přechod žebříku stejným způsobem, ale pozadu.

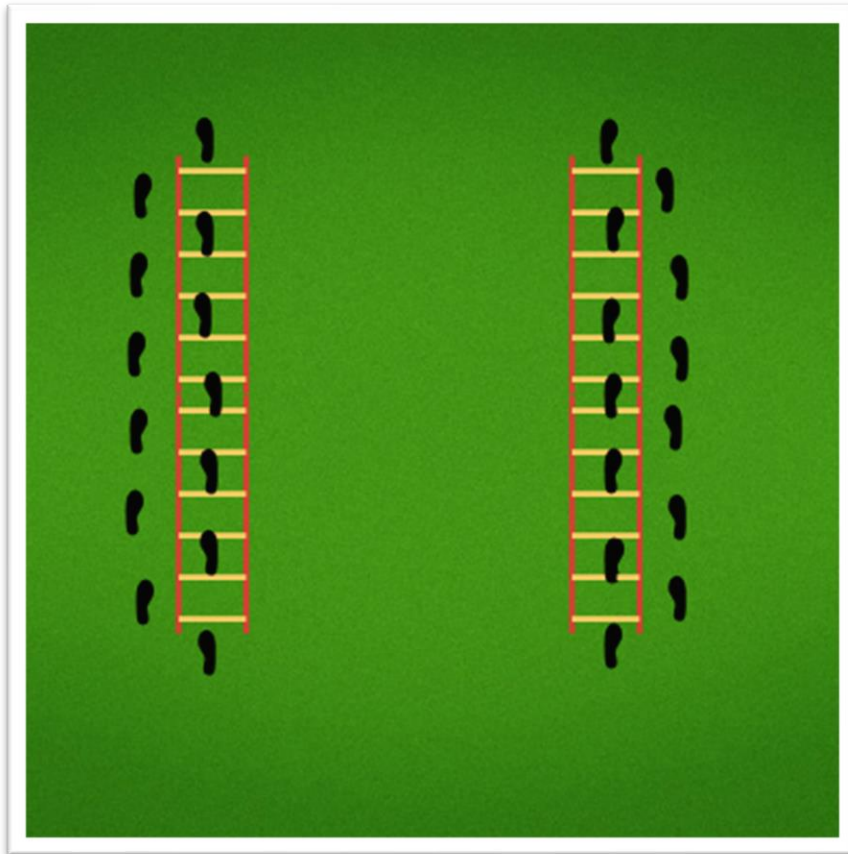
**Chyby:** Nepřesné došlapování; špatný rytmus; nestabilita.

**Zařazení:** Konec úvodní části.

**Zatížení:** 10x na každou stranu.

**Rozvoj:** Rytmizace pohybu; koordinace práce nohou.

**Zdroj:** (Votík, 2005).



Obrázek č. 11. Koordinační žebřík – jedna noha dovnitř, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **4. TJ – Provádění míče barevnou brankou**

**Potřebné vybavení:** 7x kužel (2x modré barvy; 2x žluté barvy; 2x oranžové barvy; 1x libovolná barva).

**Popis cvičení:** Hráč vybíhá ze startu k nejbližšímu kuželu (úsek pět metrů). U kužele hráč přijímá přihrávkou od trenéra. Společně s přihrávkou dostává hráč zvukový signál v podobě barvy, např. oranžová. Tato informace určuje, jakou barevnou brankou vytvořenou z kuželů hráč míč provede. Rozložení branek viz schéma. Branky jsou zhruba jeden metr velké a ve vzdálenosti zhruba sedm metrů od kužele, kde hráč přijímá

přihrávku. Cílem hráče je zvládnout koordinaci pohybu a příjem míče tak, aby se zvládl zorientovat v prostoru a přijímal míč již v plné rychlosti a směrem k určené brance.

**Modifikace:** Spočívá ve způsobu běhu ke kuželu, využitelné jsou proto tyto způsoby: běh pozadu; běh stranou; běh s otočením o 360°. Další ze způsobů provádění cvičení je, že hráč přijímá a vede míč pouze jednou nohou.

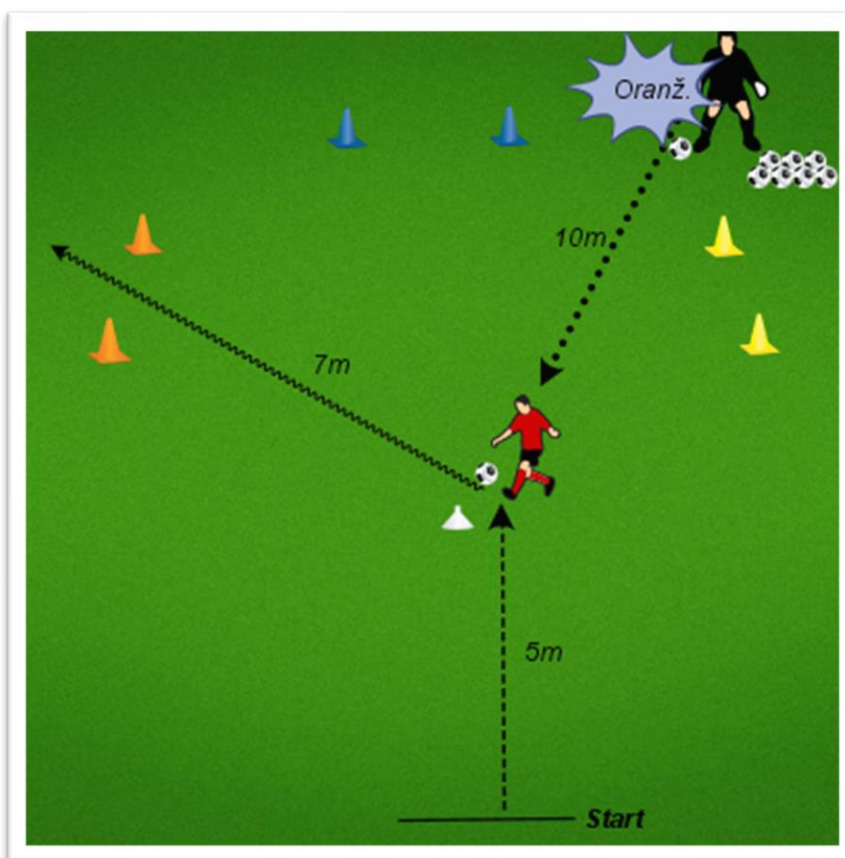
**Chyby:** Špatná a nepřesná koordinace pohybu při příjmu míče; špatný směr po příjmu přihrávky.

**Zařazení:** Začátek hlavní části.

**Zatížení:** Celkem 15x (5x běh popředu; 5x běh pozadu; 5x běh s otočením).

**Rozvoj:** Schopnost příjmu míče v běhu.

**Zdroj:** (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021).



Obrázek č. 12. Provádění míče barevnou brankou, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **5. TJ – Došlapování do kruhů**

**Potřebné vybavení:** Kruhy (obruče).

**Popis cvičení:** Rozložíme kruhy (viz schéma). Kruhy jsou blízko sebe, ale zároveň se nepřekrývají. Cílem cvičení je, aby hráči probíhali přes kruhy tak, aby došlapovali dovnitř obrouč. Provádění cvičení by mělo být co nejrychlejší.

**Modifikace:** Probíhání kruhů pozadu; snožné přeskoky z kruhu do kruhu; přeskok mezi kruhy po jedné noze.

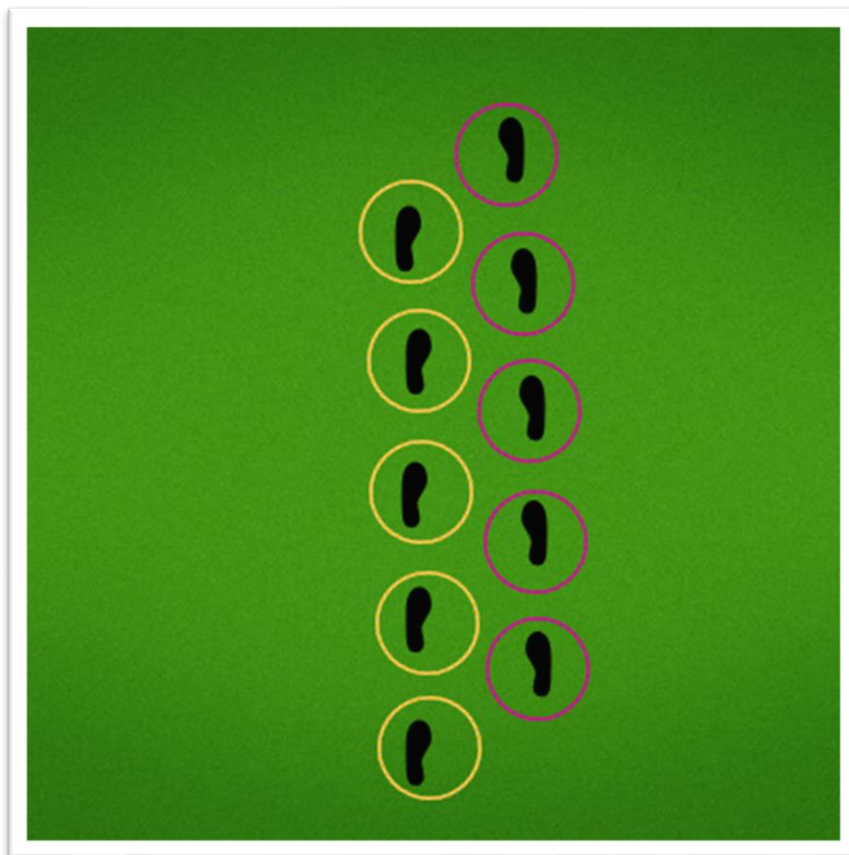
**Chyby:** Nepřesné došlapování dovnitř kruhů; v případě přeskoků slabá stabilita.

**Zařazení:** Konec úvodní části.

**Zatížení:** 20x (využít různé modifikace).

**Rozvoj:** Koordinace běhu; stabilita.

**Zdroj:** (Votík, 2005).



Obrázek č. 13. Došlapování do kruhů, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **6. TJ – Slalom dvou míčů**

**Potřebné vybavení:** 5x kužel.

**Popis cvičení:** Z pěti kuželů vytvoříme slalom. Kužely od sebe budou vzdálené jeden metr. Cílem cvičení je, aby hráč provedl co nejrychleji dva míče souběžně skrz slalom tam a zpět (viz schéma). V průběhu cvičení by měl mít hráč míče stále pod kontrolou, to jest v blízkosti nohou. Dobré je postavit více shodných slalomů vedle sebe tak, aby mezi sebou mohli hráči soutěžit a snažili se tak pracovat rychleji.

**Modifikace:** Provádění míčů pozadu; provádění míčů pouze pravou/levou nohou.

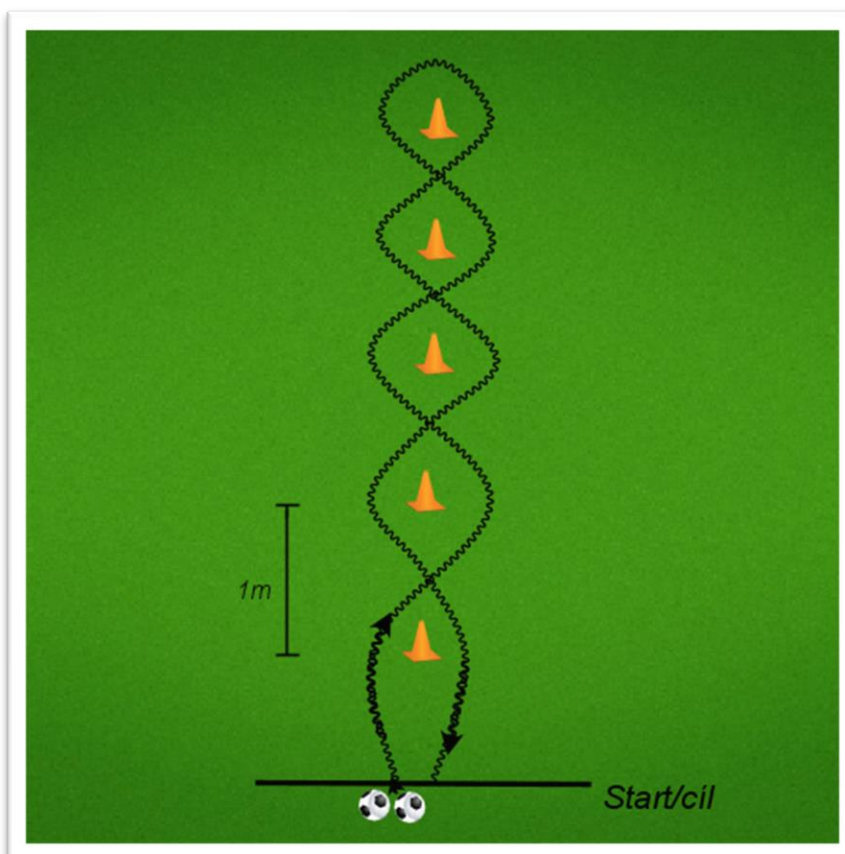
**Chyby:** Shazování kuželů; špatná práce s míči.

**Zařazení:** Začátek hlavní části.

**Zatížení:** 10x (využít různé modifikace provádění).

**Rozvoj:** Jemná motorika dolních končetin; technika práce s míčem.

**Zdroj:** (Votík, 2005).



Obrázek č. 14. Slalom dvou míčů, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).



- **7. TJ – Otočení a odehrání míče**

**Potřebné vybavení:** 6x kužel.

**Popis cvičení:** Ze čtyř kuželů vymezíme čtverec, kde strana čtverce je zhruba jeden metr dlouhá. V tomto čtverci působí hráč bez míče. Zbylí dva hráči stojí naproti hráči uvnitř čtverce, zhruba tři metry daleko (viz schéma). Krajní hráči dávají přihrávku hráči uprostřed, ten se ji snaží ihned vrátit zpět. Po odehrání míče se prostřední hráč obrací (přeskakuje) o 180° a dělá totéž s druhým hráčem. Prostřední hráč by měl k odehrávání míče používat a střídat obě nohy. Takto to opakuje po celý interval. Prostřední hráč by neměl čekat na míč, ale přijímat přihrávku téměř hned po otočení.

**Modifikace:** Přihrávka rukou (trčením od prsou); po odehrání hráč udělá dřep; po odehrání udělá hráč kotoul; prostřední hráč odehrává míč po nahození hlavou.

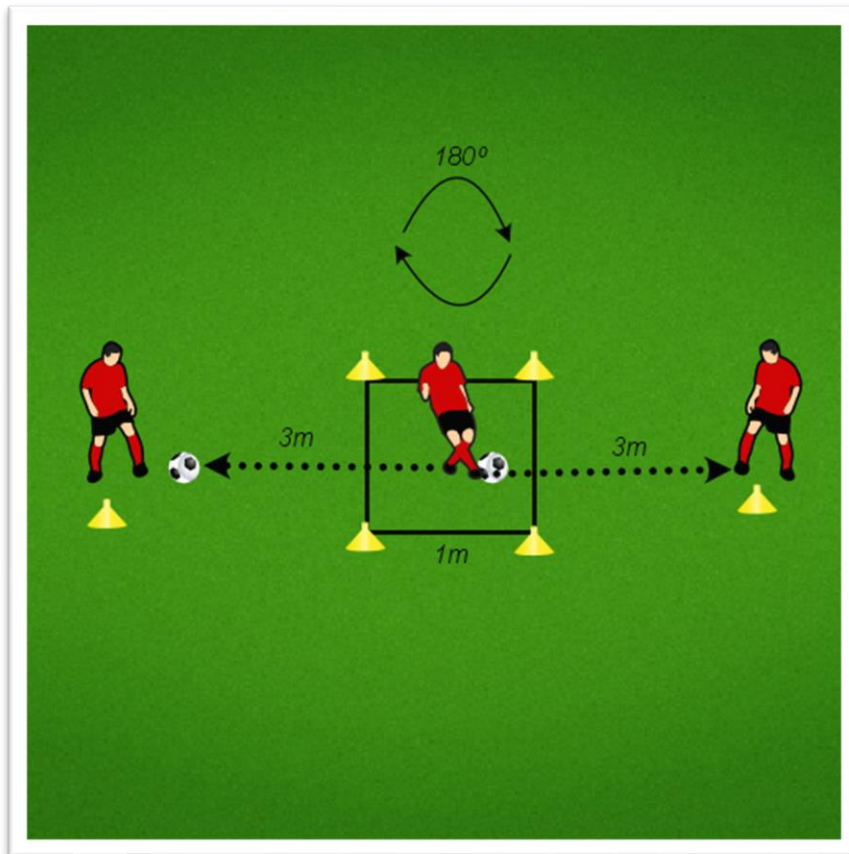
**Chyby:** Nepřesné odehrání; špatná koordinace při odehrání míče po otočení.

**Zařazení:** Úvod úvodní části.

**Zatížení:** Interval 5x 45 sekund.

**Rozvoj:** Koordinace pohybu; orientace v prostoru.

**Zdroj:** (Votík, 2003).



Obrázek č. 15. Otáčení a odehrání míče, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **8. TJ – Pyramidový běh**

**Potřebné vybavení:** 6x kužel.

**Popis cvičení:** Pyramidový běh je velmi známý a rozšířený. Dle vzdálenosti kuželů se může lišit jeho zaměření. Pro rozvoj obratnosti jsou kužely blízko sebe, zhruba dva metry. Cílem je, aby hráči často měnili směr běhu. V tomto cvičení hráč vybíhá na druhý nejbližší kužel, tam koordinovaně zabrzdí a po otočení se vrací o kužel nazpět. Z tohoto kuželu opět vyráží ob jeden kužel (třetí v pořadí). Ze třetího kužele se vrací na druhý. Tímto způsobem překonáme všechny kužely (viz schéma). Důležité je, aby se hráč snažil cvičení provádět v maximální intenzitě. Brzdění i následné starty jsou koordinované.

**Modifikace:** Návrat na kužel o jeden zpět je proveden během pozadu (střídá se běh popředu a pozadu); celé cvičení provádíme s míčem.

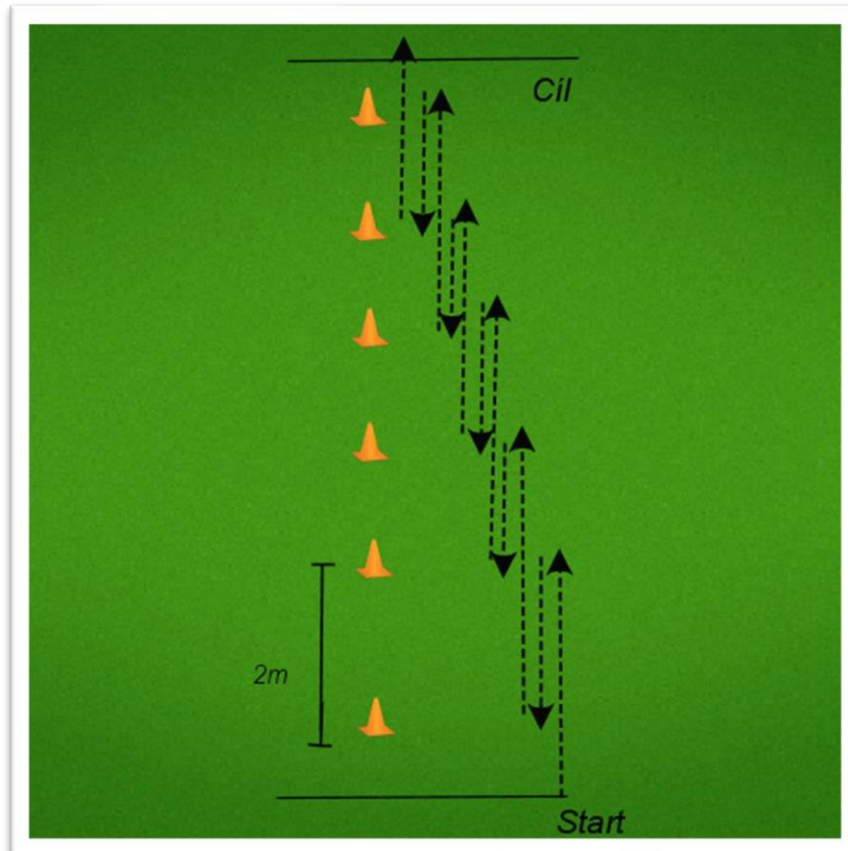
**Chyby:** Špatná koordinace běhu a brzdění; pomalé změny směru.

**Zařazení:** Úvodní část hlavní části.

**Zatížení:** 8x (různé modifikace).

**Rozvoj:** Rychlé koordinované změny směru běhu.

**Zdroj:** (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021).



Obrázek č. 16. Pyramidový běh, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **9. TJ – Hra na „babu“**

**Potřebné vybavení:** Kužely; překážky; tréninkové panáky; zapichovací tyče.

**Popis cvičení:** Vyznačíme území (čtverec). Velikost záleží na počtu hráčů. Do vyznačeného prostoru rozmístíme libovolně různé tréninkové pomůcky tak, aby byl prostor komplikovanější pro běh (viz schéma). Prostor uvnitř je tak strukturovaný. Na začátku hry vybereme z hráčů jednoho, který bude mít „babu“. Cílem ostatních hráčů je se uvnitř vyznačeného území pohybovat tak, aby nedostali „babu“ (předání dotykem). Zároveň se musí hráči vyhýbat tréninkovým předmětům. Pokud při utíkaní před „babou“ dojde ke kontaktu s nějakou překážkou nebo vyběhnutí ven z vyznačeného území, automaticky se „baba“ předává. V pauze může dojít k přemístění pomůcek.

**Modifikace:** Hra je prováděna s vedením míče.

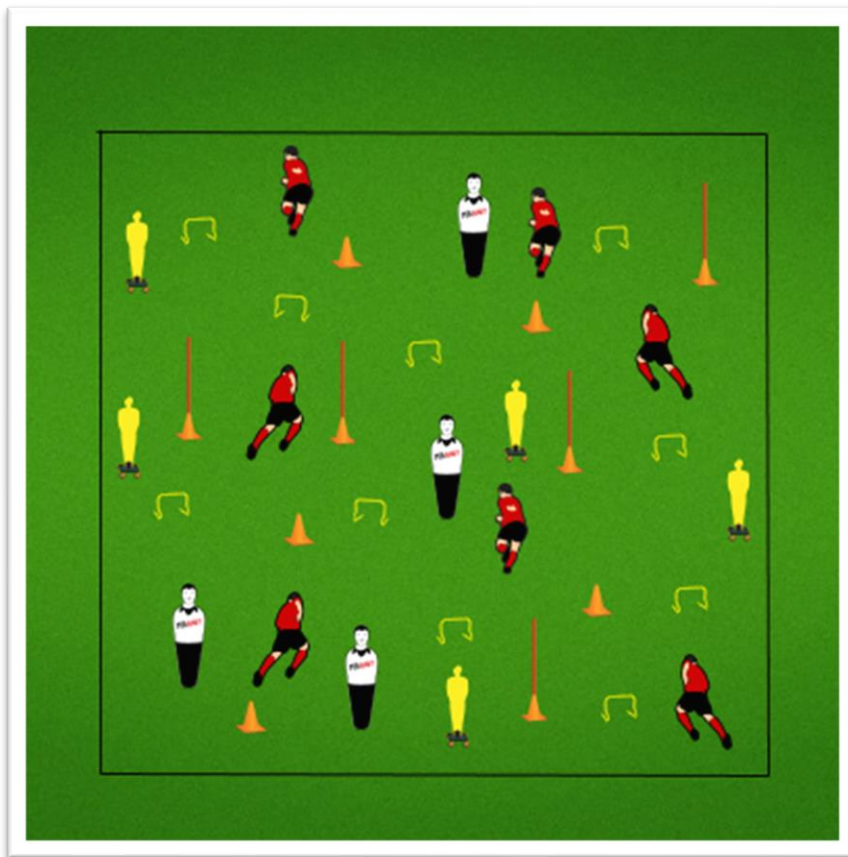
**Chyby:** Slabá orientace ve hře; časté shazování pomůcek.

**Zatížení:** Interval 5x 2 minuty.

**Zařazení:** Úvod úvodní části.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; změny směru; koordinace pohybu.

**Zdroj:** (Votík, 2005).



Obrázek č. 17. Hra na „babu“, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **10. TJ – Skákání přes švihadlo**

**Potřebné vybavení:** Švihadlo.

**Popis cvičení:** Možností na rozvoj obratnosti je skákání přes švihadlo. Tato činnost je rozšířená a známá široké veřejnosti. Proto je přeskok přes švihadlo řazen mezi všeobecné pohybové prvky, které by měl každý jedinec zvládat. Druhů skoků přes švihadlo je nespočet, za základní přeskok je považován snožný. Hráči by ale měli zvládat přeskok po jedné noze. Další z možností je i přeskok, kdy se točí švihadlem dozadu. V tréninku trenér předvede možné způsoby přeskoku (snožné; po jedné noze; pozadu; „vajíčko“). Každý hráč se pak dle své úrovně snaží skákat, nejlépe jak dovede.

**Modifikace:** Různé druhy přeskoků jsou běžně dostupné v literatuře i na internetu.

**Chyby:** Malá plynulost přeskoků; pomalost.

**Zatížení:** 15 minut.

**Zařazení:** Úvodní část.

**Rozvoj:** Rytmizace pohybu; odrazová síla; koordinace.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).

- **11. TJ – Had**

**Potřebné vybavení:** 6x kužel (3x oranžový; 3x modrý).

**Popis cvičení:** Cvičení, které nese název had, se tak jmenuje, jelikož hráči běží po dráze, která svým tvarem připomíná hada. Hráč vystartuje ze startovního prostoru, běží k prvnímu kuželu. Všechny kužele, ke kterým hráč přiběhne, oběhne celé okolo (obtáčí je). Z prvního kuželu pokračuje úhlopříčně „zpět“ k druhému kuželu. Vzdálenosti kuželů jsou zhruba čtyři metry. Celý postup je znázorněn na schématu cvičení. Základním provedením je, že hráč po celou dobu cvičení běhá mezi kužely popředu. Cvičení je prováděno v maximální možné intenzitě

**Modifikace:** Běh z oranžového kuželu „zpět“ na modrý kužel je pozadu; cvičení je prováděno s míčem.

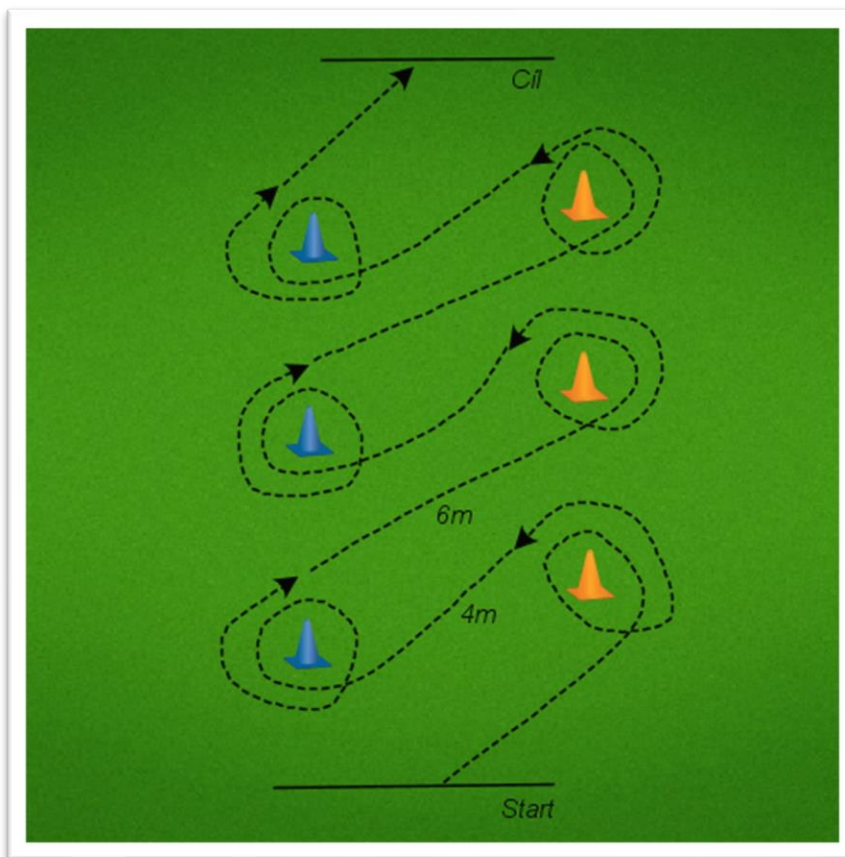
**Chyby:** Špatná koordinace běhu při změnách směru běhu; shazování kuželů.

**Zatížení:** 10x (různé modifikace).

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Změny směru; orientace v prostoru.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 18. Had, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **12. TJ – Koordinační žebřík – přechod stranou**

**Potřebné vybavení:** Koordinační žebřík.

**Popis cvičení:** Koordinační žebřík je velmi rozšířenou, a také často využívanou, tréninkovou pomůckou. Využíván bývá nejen ve fotbale, ale ve většině sportů. Pomocí různých způsobů přechodu přes žebřík se zlepšuje koordinace pohybu. Přechod stranou je jednou ze základních variant překonání žebříku. Celé cvičení provádí hráč v bočním postavení. Na schématu je přechod stranou zachycen. Pohyb zahajuje přední noha (blíže ke konci žebříku), posouvá se do následujícího volného pole (fáze II.; fáze IV.). Každá noha je v jiném poli (fáze VI.). Zadní noha dohání přední nohu, takže jsou obě nohy ve stejném poli (fáze VII.). Opět následuje pohyb přední nohou do volného pole. Tento pohyb se opakuje stále dokola, dokud nedojde k překonání celého žebříku. V průběhu celého cvičení nám s pohybem pomáhají i horní končetiny. Cvičení provádíme na obě strany (pravá i levá noha jsou přední).

**Modifikace:** Při přechodu se snažíme co nejvíce zvedat kolena.

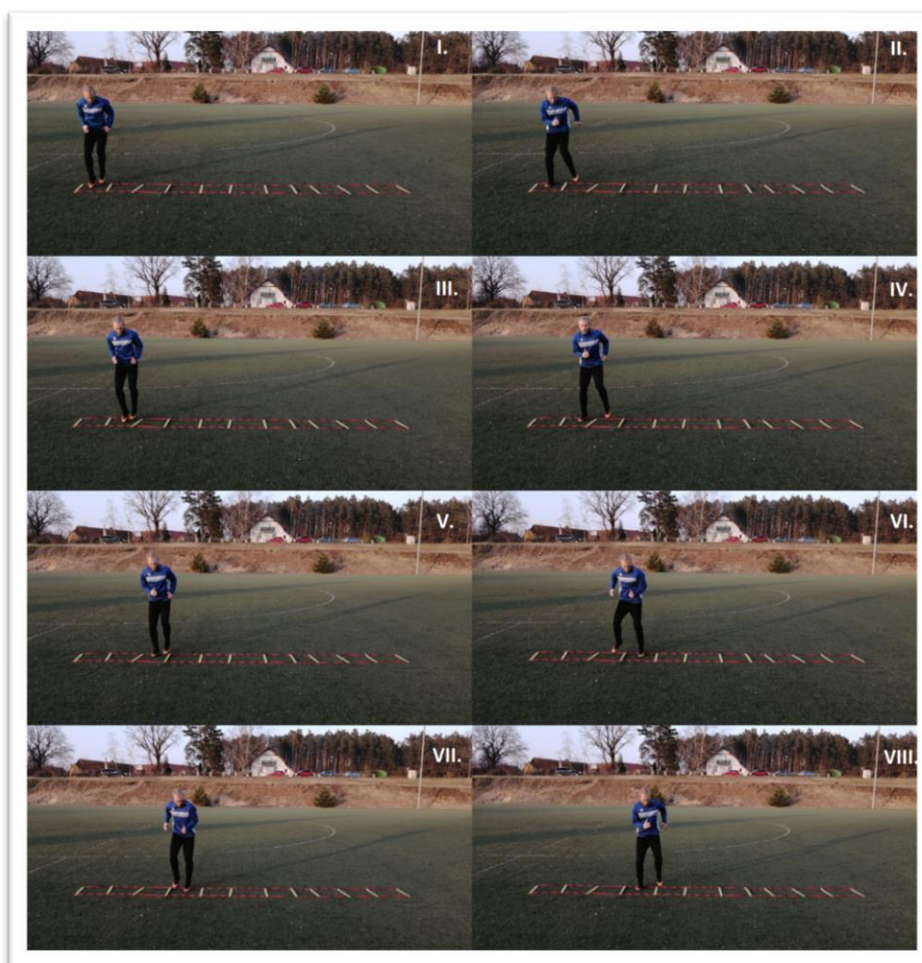
**Chyby:** Nepřesné došlapování do mezer v žebříku.

**Zatížení:** 12x (6x na každou stranu).

**Zařazení:** Závěr úvodní části.

**Rozvoj:** Koordinace pohybu; rytmizace pohybu.

**Zdroj:** Hokej.cz. (2020, 14. května). #HokejDoma: Cvičení pro brankáře – KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK, ODRAZOVÁ CVIČENÍ [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dr02tA1Upqo>



Obrázek č. 19. Koordinační žebřík – přechod stranou, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).

- **13. TJ – Přihrávka skrz branku**

**Potřebné vybavení:** 4x kužel (2x oranžový; 2x modrý); 1x terčík.

**Popis cvičení:** Toto cvičení se provádí ve dvojicích. Jeden z hráčů slouží jako nahrávač, druhý hráč (pracující hráč) reaguje podle instrukcí nahrávače. Pracující hráč má dvě, zhruba metr velké, branky z kuželů (různě barevné). Branky jsou od sebe zhruba

čtyři metry vzdálené. Nahrávač je vzdálený zhruba sedm metrů od pracujícího hráče. Pracující hráč dostává přihrávku od nahrávače do prostoru mezi brankami. Zároveň nahrávač zakřičí barvu (modrá/oranžová). To určuje skrz jakou branku bude pracující hráč přihrávat zpět nahrávači. Pracující hráč přijímá přihrávku a na základě instrukce od nahrávače navádí míč do určené branky, skrz branku vrací míč zpět nahrávači. Po přihrávce skrz branku se pracující hráč vrací nazpět do prostoru mezi brankami a čeká na další přihrávu od nahrávače.

**Modifikace:** Určení, kterou brankou má hráč přihrát nazpět určuje nahrávač pouze pomocí ukázání ruky (přijímající musí sledovat nahrávače); určení branky pokynem pravá/levá.

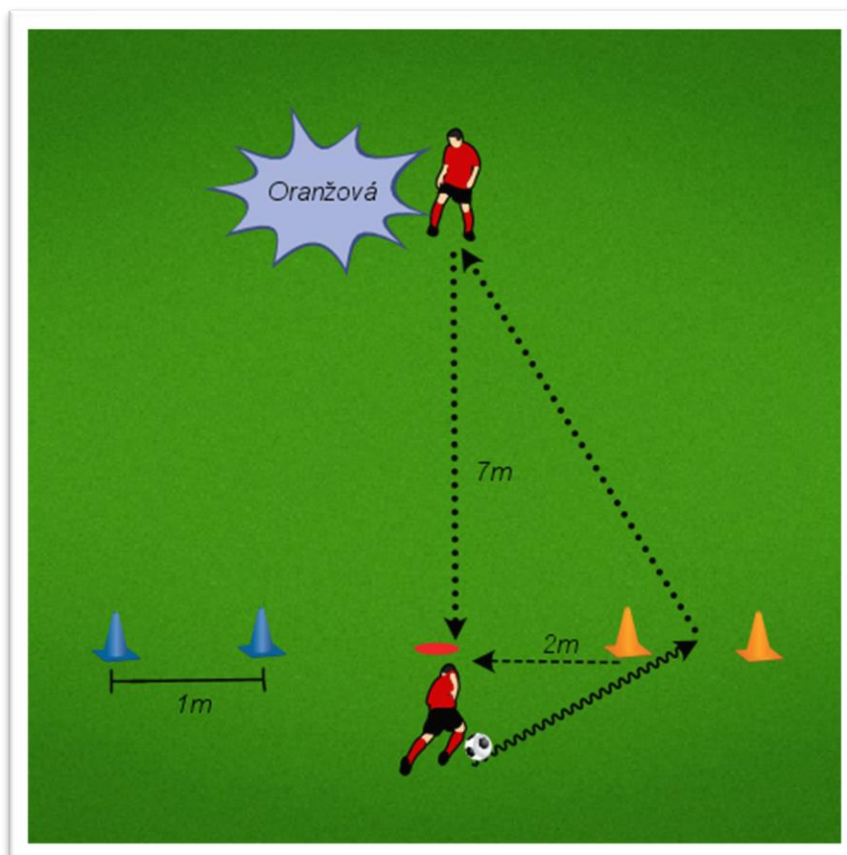
**Chyby:** Nepřesný příjem míče; špatná orientace v prostoru.

**Zatížení:** Interval 4x 45 sekund.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; technika příjmu míče.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 20. Přihrávka skrz branku, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **14. TJ – Vyhýbaná**

**Potřebné vybavení:** Různé tréninkové pomůcky (kužele; překážky; tréninkové panáky; zapichovací tyče); malé branky.

**Popis cvičení:** Do vyznačeného území čtverce/obdélníku umístíme libovolně tréninkové pomůcky. Použít lze téměř cokoliv. Cílem je, aby vznikl uprostřed vyznačeného území náročný prostor plný předmětů, kterým je třeba se vyhýbat. Na obvod území umístíme čtyři až osm branek. Všichni hráči jsou uvnitř území s míčem u nohy. Na znamení se začnou pohybovat i s míčem. Cílem je vyhýbat se předmětům ve vymezeném poli a také spoluhráčům. Hráči tak vodí míč a neustále sledují dění kolem sebe. Na znamení „zakončení“ musí hráči co nejrychleji (maximálně do tří sekund) zakončit míč do jedné z branek na obvodu. Pokud během pohybu, nebo zakončení, sráží hráč míčem, či pohybem nějaký předmět, následuje trest v podobě pěti dřepů. Ve hře se dají měnit podmínky. Např. na určité znamení dojde ke změně intenzity vedení míče, nebo hráči mají za cíl vyměnit si míč se spoluhráčem. V průběhu celého cvičení je na hráče vytvářen časoprostorový tlak. Hráči se tak musí rychle a správně rozhodovat, např. jakou dráhu zvolí pro svůj pohyb, aby nedošlo ke srážce s předmětem, či spoluhráčem.

**Modifikace:** Hráč po určitý interval smí k vedení a zakončení míče používat pouze jednu nohu.

**Chyby:** Míč utíká často od nohy; srážky se spoluhráči či předměty v území.

**Zatížení:** Interval 3x 3 minuty.

**Zařazení:** Úvodní část.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; koordinace pohybu a vedení míče; anticipace.

**Zdroj:** (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021).





Obrázek č. 21. Vyhýbaná, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **15. TJ – Koordinační žebřík – dovnitř, ven**

**Potřebné vybavení:** Koordinační žebřík.

**Popis cvičení:** Při dalším cvičení na koordinačním žebříku hráč neustále mění směr pohybu ve smyslu dopředu, dozadu. Hráč začíná mimo žebřík v bočním postavení (fáze I.). Dovnitř pole jde vždy první přední noha (fáze II.), následuje zadní noha (fáze III.). V další okamžik jsou v jednom poli obě nohy současně. Ven z pole jde první přední noha (fáze IV.), následně opouští pole zadní noha (fáze IV.). Pak následuje to samé i do dalších polí žebříku. Celý pohyb tak vypadá, že hráč neustále vstupuje a vystupuje z žebříku. Tímto způsobem hráč překoná celý koordinační žebřík. V průběhu pohybu neustále pracují i horní končetiny, které pomáhají s pohybem. Důležité je střídat strany přechodu žebříku, aby přední nohou byla pravá i levá noha. Pohyb je znázorněn na schématu.

**Modifikace:** Hráč využívá k pohybu snožný skok, takže neustále naskakuje a vyskakuje dovnitř, ven, z žebříku.

**Chyby:** Nepřesné došlapování do mezer; špatný rytmus pohybu.

**Zatížení:** 14x (7x přední noha levá; 7x přední noha pravá).

**Zařazení:** Úvod hlavní části.

**Rozvoj:** Koordinace pohybu; rytmizace pohybu.

**Zdroj:** Hokej.cz. (2020, 14. května). *#HokejDoma: Cvičení pro brankáře – KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK, ODRAZOVÁ CVIČENÍ* [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dr02tA1Upqo>



Obrázek č. 22. Koordinační žebřík – dovnitř, ven, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).

- **16. TJ – Motýlek**

**Potřebné vybavení:** 5x kužel.

**Popis cvičení:** Při cvičení, které je nazváno motýlek, pracují dva hráči současně. Během cvičení se nesmějí srazit, proto se musí navzájem sledovat a domlouvat. Celé cvičení se provádí v maximální možné rychlosti, ovšem nesmí dojít k preferenci rychlosti nad kvalitou provedení. Cílem hráčů je s míčem u nohy opisovat tvar, která se podobá křídům motýla. První hráč obíhá kužely v pořadí A–B–C–D. Druhý hráč obíhá kužely

v pořadí C–D–A–B. Hráči se po každém oběhu vrcholových kuželů vrací ke středovému, který obíhají, a až pak míří na další kužel. Za jedno oběhnutí se počítá oběh všech čtyř vrcholových kuželů. Postup cvičení viz schéma.

**Modifikace:** Mění se postup mezi kužely, např. A–D–C–B; v průběhu celého cvičení smí hráč k vedení míče využívat pouze jednu nohu.

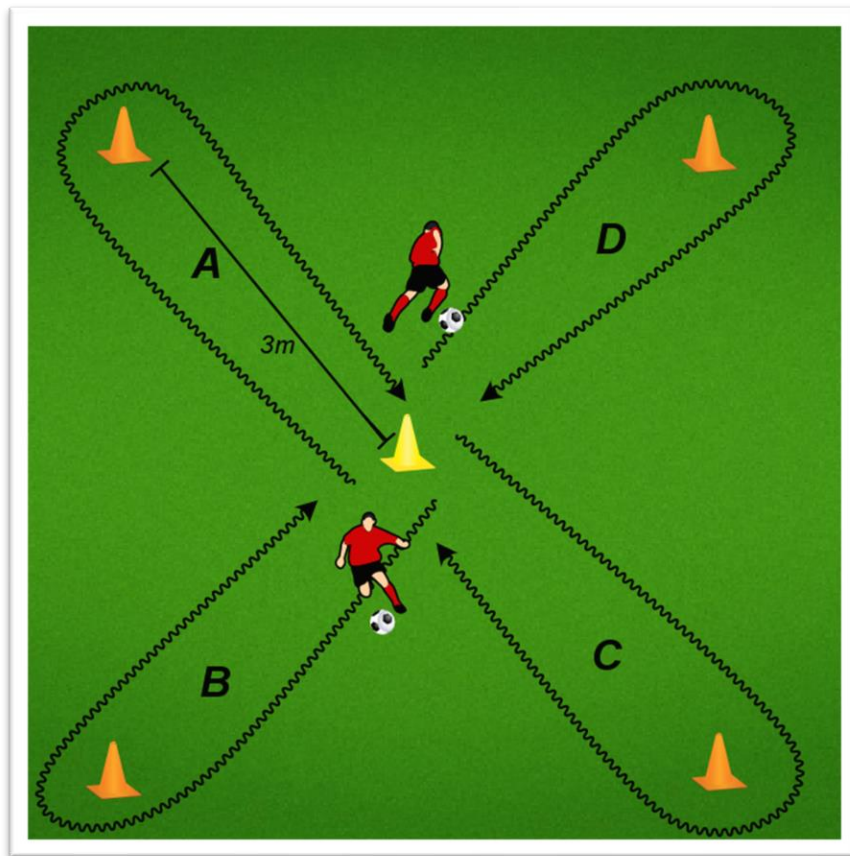
**Chyby:** Srážka hráčů; špatná kontrola míče.

**Zatížení:** 10x (různé postupy mezi kužely).

**Zařazení:** Úvod hlavní části.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; vedení míče.

**Zdroj:** (Votík, 2005).



Obrázek č. 23. Motýlek, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- 17. TJ – Čtverec se změnami směru běhu

**Potřebné vybavení:** 4x kužel.

**Popis cvičení:** Z kuželu vyznačíme čtverec. Strana čtverce je zhruba čtyři metry dlouhá. Vyznačený čtverec hráč z vnějšku obíhá. Na každé straně obrazce ovšem v jiném postavení. První stranu klasickým během popředu, následující stranu v bočním

postavení tak, že „přisouvá nohy“ a je natočený dovnitř čtverce. Třetí stranu v pořadí hráč přeběhne pozadu. Poslední stranu překoná hráč opět v bočním postavení, ovšem přední je druhá noha (opět je hráč natočený dovnitř čtverce). Po oběhnutí všech čtyř stran hráč přebírá míč a obíhá čtverec v protisměru, s míčem u nohy. Průběh cvičení viz schéma.

**Modifikace:** Jsou používány při druhém oběhu (s míčem). Hráč může mít povoleno používat pouze jednu nohu pro celé provedení cvičení.

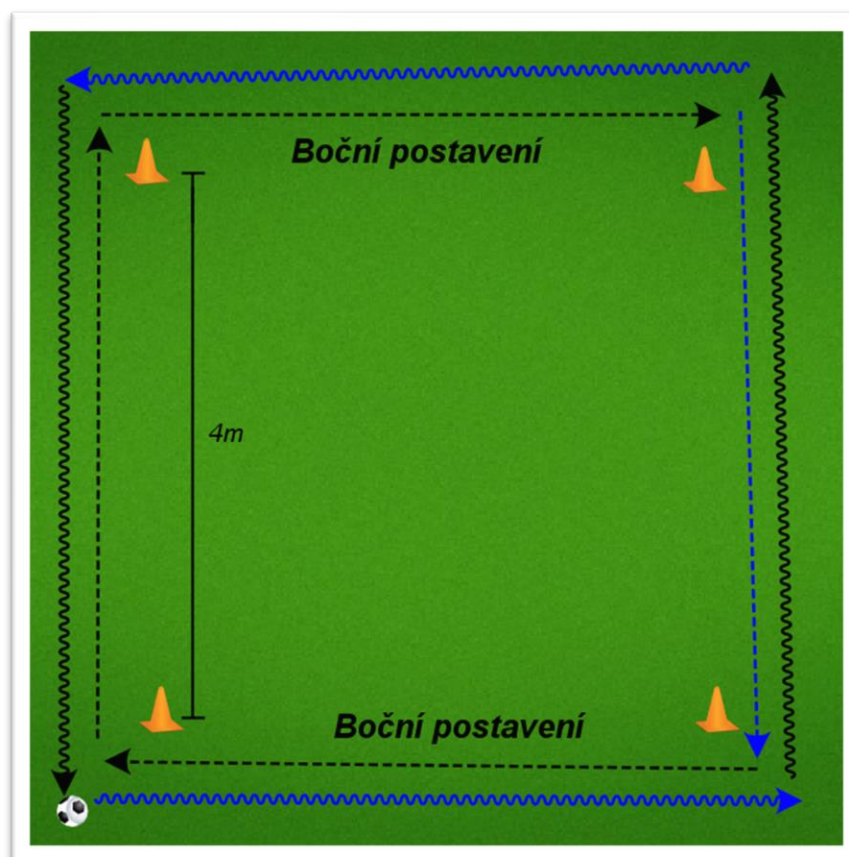
**Chyby:** Pomalé změny směru běhu.

**Zatížení:** 6x.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Změny směru běhu.

**Zdroj:** (Fajfer & Mahrová, 2013).



Obrázek č. 24. Čtverec se změnami směru běhu, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **18. TJ – Překážková dráha**

**Potřebné vybavení:** Kužely; překážky; zapichovací tyče; kruhy; koordinační žebřík.

**Popis cvičení:** Překážková neboli opičí dráha je postavená trať, kterou musí hráč překonat. Pro překonání musí jedinec zvládnout pohybově náročné prvky. Vše se snaží provádět rychle a kvalitně. Zde zvolená dráha se skládá z části bez míče a částí s míčem. Na začátku dráhy je umístěných pět překážek takto – vysoká, nízká, vysoká, nízká, vysoká. Vysoké překážky jedinec podlézá, nízké snožmo přeskakuje. Po překonání překážek následuje koordinační žebřík. Žebřík hráč překonává tak, že do každé mezery jde vždy jen jedna noha, takže je to víceméně běh, kde má jedinec označené místo došlapu. Po překonání žebříku obíhá hráč tyče. Po oběhnutí udělá kotoul. Po kotoulu míří hráč ke kruhům (obručím). První čtyři proskakuje po levé noze, následující čtyři po noze pravé. Opět hráč obíhá kužel. Po oběhnutí převezme míč a projede s míčem u nohy slalom vyznačený z kuželů a co nejrychleji zamíří do cíle. K tomu aby hráči podávali co nejlepší výkony je dobré si dráhu dvakrát zkusit proběhnout nanečisto. Další dva pokusy už měří trenér čas a probíhá tak soutěž mezi hráči.

**Modifikace:** Překážkových drah je nespočet druhů.

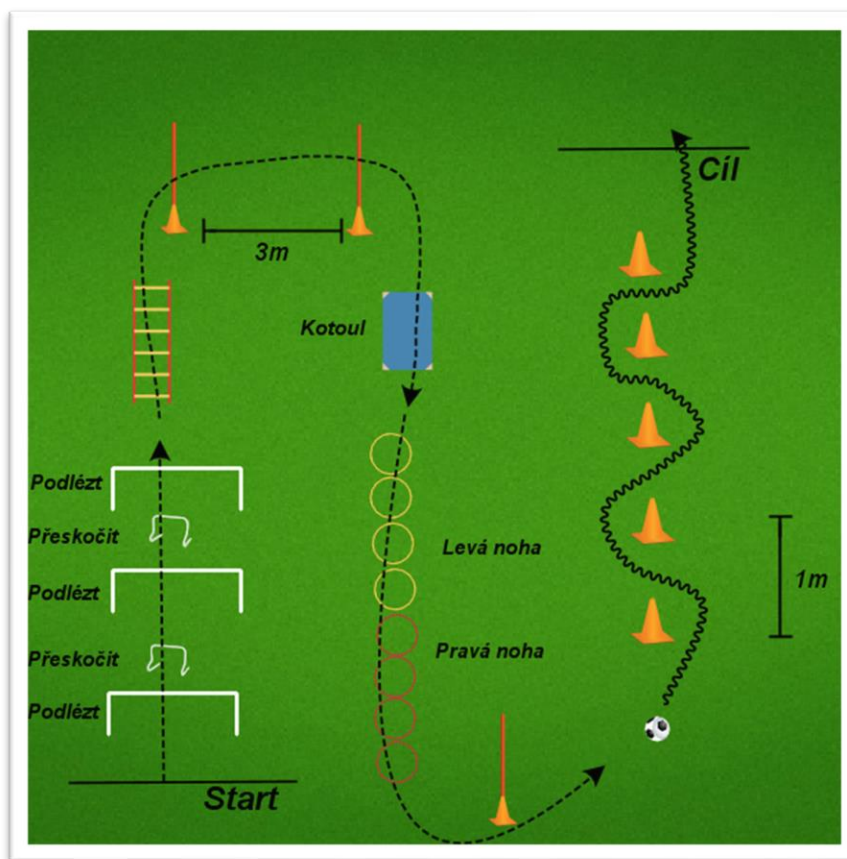
**Chyby:** Nekvalitní provádění pohybových úkolů.

**Zatížení:** 4x.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Složité pohybové prvky; koordinace.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 25. Překážková dráha, schéma autora, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **19. TJ – Pět proti pěti (Čtyři branky; dva míče)**

**Potřebné vybavení:** 4x malá tréninková branka.

**Popis cvičení:** Ve vyznačeném vymezeném hřišti hrají dva týmy o pěti hráčích proti sobě. Na každé straně hřiště je branka. Oba týmy smí skórovat do všech branek. Hra probíhá se dvěma míči najednou. Omezení je pouze v tom, že branka smí být vstřelena až poté, co si tým dá pět přihrávek bez přerušení od soupeře. Hra je velmi náročná na orientaci v prostoru. Hráč neustále sleduje dva míče, mění rychle role z útočníka na obránce a opačně. Složitostí, ale i výhodou, jsou čtyři branky, které se těžko brání, ale pro skórování jsou výhodou. Proto také hra klade nároky na rozhodování a organizaci v týmu během hry. Neustále se tak mění prostředí a podmínky hry. Vyhrává ten tým, který v daném intervalu vstřelí více branek.

**Modifikace:** Hráči mají pouze omezený počet kontaktů před přihrávkou nebo zakončením; branka smí být vstřelena až po větším počtu souvislých přihrávek.

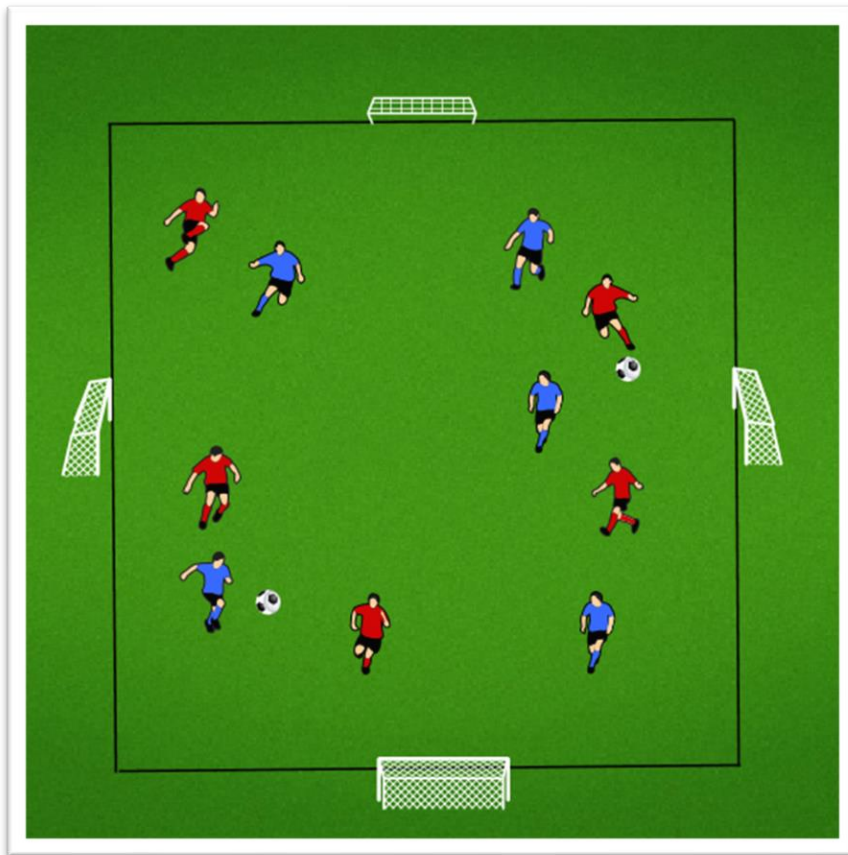
**Chyby:** Hráč se zaměřuje pouze na jeden míč, tím pádem nedostatečně sleduje celou hru.

**Zatížení:** Interval 3x 5 minut.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; organizace hry.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 26. Pět proti pěti (Čtyři branky; dva míče), schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **20. TJ – Koordinační žebřík – panák**

**Potřebné vybavení:** Koordinační žebřík.

**Popis cvičení:** Další ze sady cvičení využívající koordinační žebřík. Přejech spočívá ve střídání postoje oběma nohama uvnitř pole žebříku. Naopak do dalšího pole nohy vůbec nezasahují, jelikož jsou vně (viz schéma). Přejechod z pozice do pozice se provádí pomocí přeskoků. Cílem po přeskoku je dosáhnout rovnovážné pozice a až pak přeskakovat do druhé pozice. Základní provedení je popředu.

**Modifikace:** Složitější varianta je, že přeskoky jsou směrem pozadu.

**Chyby:** Problémy s rovnováhou při doskoku; nepřesný doskok do mezer v žebříku.

**Zatížení:** 8x popředu; 8x pozadu.

**Zařazení:** Závěr úvodní části.

**Rozvoj:** Rovnováha; rytmizace pohybu.

**Zdroj:** Hokej.cz. (2020, 14. května). *#HokejDoma: Cvičení pro brankáře – KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK, ODRAZOVÁ CVIČENÍ* [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dr02tA1Upqo>



Obrázek č. 27. Koordinační žebřík – panák, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).

- **21. TJ – Čtverec z překážek**

**Potřebné vybavení:** 8x nízká překážka.

**Popis cvičení:** Hráč vyběhává ze startovní pozice s míčem. Před překážkou nahrává spoluhráči, který stojí na straně (viz schéma). První překážku překoná hráč skokem snožmo. Po dopadu překoná překážku vpravo přeběhnutím. Hned se vrací zpět na střed a překonává překážku vlevo stejným způsobem. Po opětovném návratu zpět na střed poslední překážku překoná opět skokem snožmo. Hráč dále běží ke značce, kterou má před sebou. U značky se otočí o 360°. Po otočce dostává přihrávku od spoluhráče, kterou



mu ihned vrací nazpět (narážeečka). Hráč pokračuje k druhému čtverci z překážek. Ten překonává stejným způsobem jako první, pouze první překonání stranových překážek je do levé strany (opačně než v prvním případě).

**Modifikace:** Překonání stranových překážek přeskokem snožmo do strany; místo otočení o 360° udělá hráč kotoul.

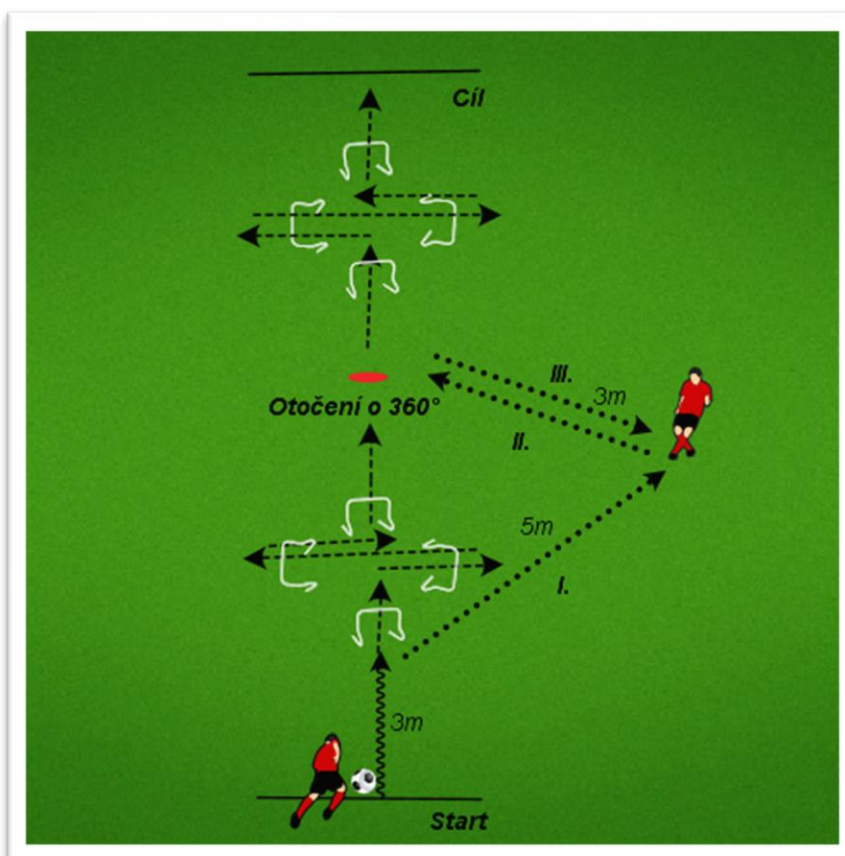
**Chyby:** Špatná koordinace pohybu; slabá plynulost.

**Zatížení:** 8x.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Koordinace pohybu.

**Zdroj:** (Fajfer & Mahrová, 2013).



Obrázek č. 28. Čtverec z překážek, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **22. TJ – Koordinační žebřík s otočkou přeskoky o 180°**

**Potřebné vybavení:** Koordinační žebřík.

**Popis cvičení:** Při tomto cvičení bude hráč opět překonávat koordinační žebřík. Tentokrát dochází k překonání žebříku pomocí přeskoku, při kterém se hráč otáčí o 180°. Při každém otočení se hráč posouvá v žebříku o jednu příčku dál (viz schéma). Tímto

způsobem se tak jedinec posouvá dál. Hráč musí dopadat a došlapovat přesně do mezer v žebříku. Na hráče jsou kladeny nároky na přesnost pohybu a orientaci při dopadech.

**Modifikace:** Hráč se obrací při přeskoku o 360°.

**Chyby:** Nepřesný dopad do mezer v žebříku; nedostatečná rotace při přeskoku; nestabilita při dopadu.

**Zatížení:** 10x.

**Zařazení:** Závěr úvodní části.

**Rozvoj:** Rovnováha; odrazová síla; orientace v prostoru.

**Zdroj:** Hokej.cz. (2020, 14. května). *#HokejDoma: Cvičení pro brankáře – KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK, ODRAZOVÁ CVIČENÍ* [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dr02tA1Upqo>



Obrázek č. 29. Koordinační žebřík s otočkou přeskoky o 180°, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).

- **23. TJ – Přeskok překážek snožmo stranou**

**Potřebné vybavení:** 10x střední překážka; 2x kužel.

**Popis cvičení:** Při tomto cvičení hráč překonává středně vysoké překážky tak, že skáče snožmo, ale není natočen čelem k překážkám, ale skáče natočen stranou. Snožný skok stranou je náročnější na koordinaci pohybů a stabilitu při dopadu. Po překonání prvních pěti překážek hráč oběhne „osmičku“, která klade nároky na změny směru. Po oběhnutí jde hráč na druhých pět překážek. Ty překonává v opačném postavení (otočen o 180°), než překonával prvních pět překážek. Průběh cvičení viz schéma.

**Modifikace:** Přeskok překážek snožmo popředu/pozadu.

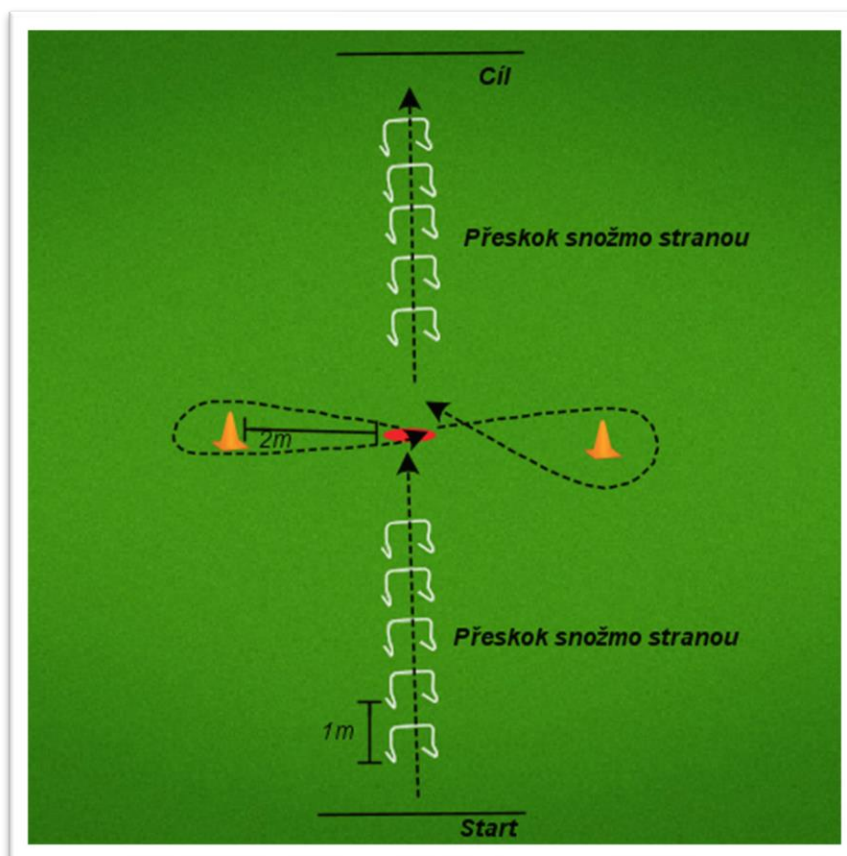
**Chyby:** Nedostatečné boční postavení; nestabilita při dopadu při přeskoku.

**Zatížení:** 10x.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Stabilita po dopadu; změny směru běhu; odrazová síla.

**Zdroj:** (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021).



Obrázek č. 30. Přeskok překážky snožmo stranou, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **24. TJ – Kradení „ocásků“ ve dvojici**

**Potřebné vybavení:** Rozlišovací dresy; 4x kužel.

**Popis cvičení:** Tato hra se odehrává ve dvojicích. Hráči se v průběhu celé hry musí držet za ruce. Ve vymezeném území se rozprostřou dvojice. Z rozlišovacího dresu si jeden ze dvojice vytvoří „ocásek“ tak, že ho zastrčí za gumu fotbalových trenýrek. Většina rozlišovacího dresu musí viset ven, aby vypadal jako ocas např. psů. Nesmí ovšem dojít k samovolnému vypadnutí. Na znamení se začnou dvojice pohybovat. Cílem hry je získat (vytáhnout) co nejvíce „ocásků“ jiných dvojic. Dvojice se snaží chránit si svůj „ocásek“. Jakmile dvojice přijde o ocas, vypadává ze hry a jde mimo vyznačené území. Pokud během hry dojde k rozdělení dvojice, automaticky vypadává a její „ocásek“ dostává dvojice, která způsobila útokem rozpad dvojice. Vyhrává dvojice, která má na konci hry (zbývá jen poslední dvojice s „ocáskem“) nejvíce „ocásků“ (svůj + ukradené). Hráči, kteří jsou v průběhu hry vyřazeni nestojí, ale přihrávají si mimo vymezené území.

**Modifikace:** Každý hráč hraje sám za sebe.

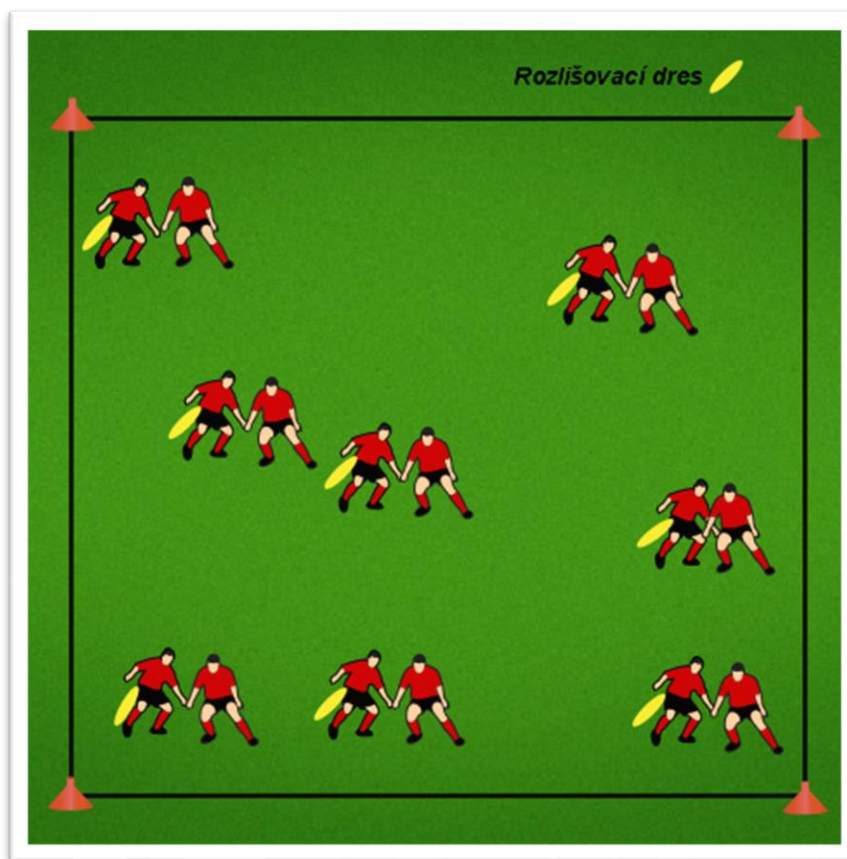
**Chyby:** Rozdělení dvojice v průběhu hry.

**Zatížení:** 5x.

**Zařazení:** Úvodní část.

**Rozvoj:** Koordinace pohybu; spolupráce.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 31. Kradení „ocásků“ ve dvojici, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **25. TJ – Vybíhání na terčíky**

**Potřebné vybavení:** 4x různě barevný terčík; 1x kužel.

**Popis cvičení:** Toto cvičení je zaměřené na změny směru, běh dopředu/pozadu. Hráč má jeden startovací kužel, kde startuje a vždy se tam i vrací. Dále jsou ve cvičení čtyři terčíky vzdálené zhruba čtyři metry od startovacího kužele, na které vybíhá v plné intenzitě. Přímo na terčíku vždy odehrává míč, vždy však jiným způsobem. Způsoby odehrání jsou: přihrávka pravou nohou; přihrávka levou nohou; odehrání hlavou; přihrávka rukou trčením od prsou. Hráč, který slouží jako nahrávač, určuje pomocí slov (barvy terčíků, viz schéma), na jakou značku hráč startuje. Hráč se snaží pracovat rychle a přesně.

**Modifikace:** Mění se způsob odehrání míče na terčících.

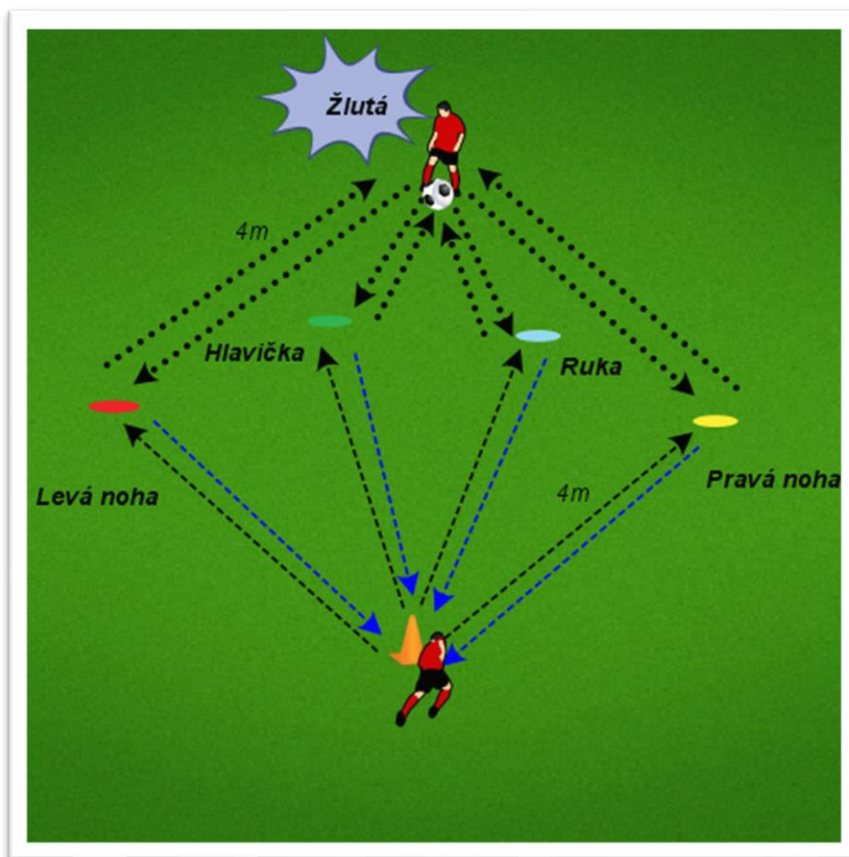
**Chyby:** Nepřesné odehrávání míče na terčících spojené se špatnou koordinací pohybu; jiný způsob odehrání míče, než je určen pro určený terčík.

**Zatížení:** Interval 4x 45 sekund.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; koordinace pohybu; změny směru.

**Zdroj:** (Neuman, 2003).



Obrázek č. 32. Vybíhání na terčíky, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **26. TJ – Míč skrz překážky a stabilita pomocí kruhů**

**Potřebné vybavení:** 5x střední překážka; 8x kruh; 1x malá tréninková branka.

**Popis cvičení:** Toto cvičení má dvě fáze. V první fázi hráč překonává pomocí jemné techniky překážky. Míč prostrkává skrz překážku, aby nedošlo k jejímu shození. Sám hráč překážku překonává snožným přeskokem. Potom co hráč takto přejde všech pět překážek, zakončuje skrz kruhy do branky. Po zakončení ještě překonává kruhy. Kruhy jsou od sebe vzdálené zhruba jeden, maximálně jeden a půl metru. Hráč je překonává přeskoky z jedné nohy na druhou (v kruhu je vždy pouze jedna noha). Po dopadu se snaží dostat do stabilní polohy a v ní vydržet minimálně jednu sekundu, pak následuje odrazem z jedné nohy přeskok do druhého kruhu.

**Modifikace:** Přeskok mezi kruhy snožmo oběma nohama najednou.

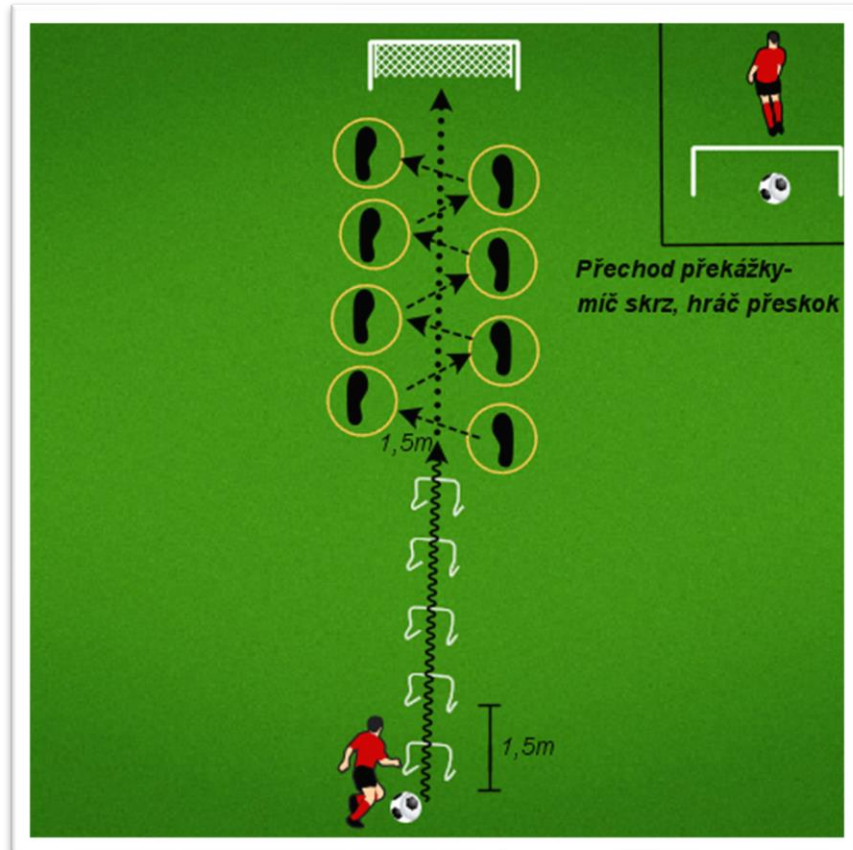
**Chyby:** Špatná stabilita při dopadu na jednu nohu; slabý odraz; shazování překážek při prostrkování míče.

**Zatížení:** 10x.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Rovnováha; odrazová síla.

**Zdroj:** (Votík, 2005).



Obrázek č. 33. Míč skrz překážky a stabilita pomocí kruhů, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **27. TJ – Probíhání/provádění míče skrz slalom z tyčí**

**Potřebné vybavení:** 8x zapichovací tyč.

**Popis cvičení:** Toto cvičení má dvě varianty. Rozdíl je, zda se cvičení dělá s míčem či bez něj. Cílem v obou případech je zvládnout slalom mezi tyčemi (imitace protihráče) tak, aby v průběhu cvičení nedošlo ke kontaktu. Zvláštností je, že hráč vždy běží/vede míč skrz slalom k poslední tyči popředu a zpět již běží/vede míč pozadu. To klade nároky na koordinaci pohybu. Hráč musí svůj pohyb zkoordinovat tak, aby nedošlo ke kontaktu s tyčí ani při pohybu vzad. Slalom se hráč snaží dělat co možná nejrychleji.

**Modifikace:** K vedení míče smí hráč používat pouze jednu nohu.

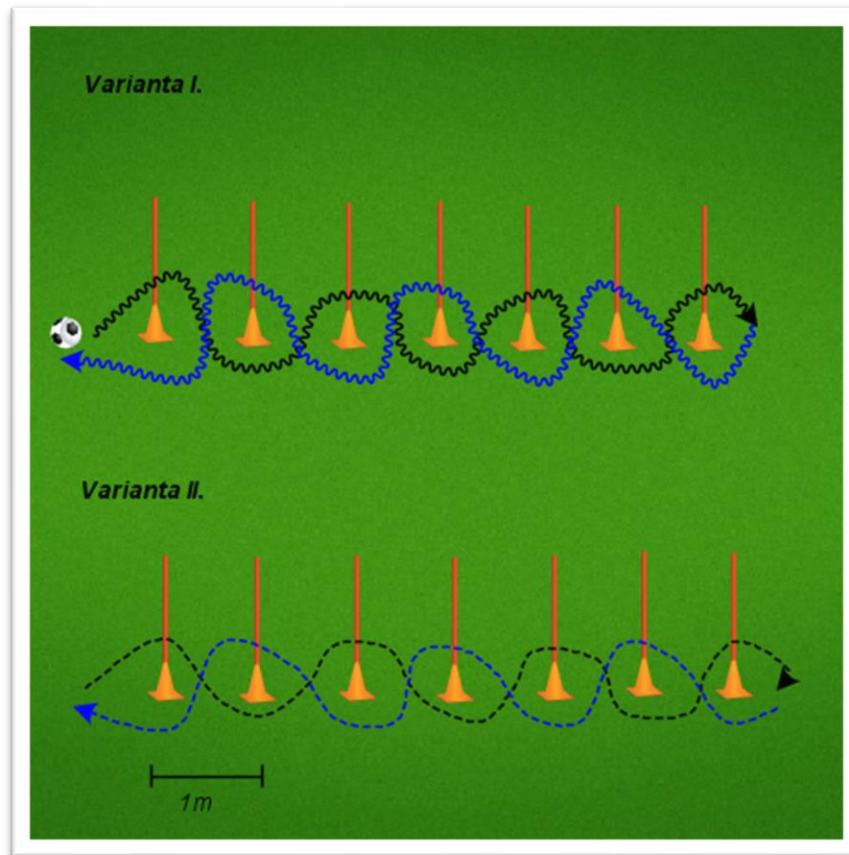
**Chyby:** Kontakt míče, nebo hráče, s tyčí; nepřesné vedení míče.

**Zatížení:** 8x varianta I.; 8x varianta II.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Koordinace pohybu; vedení míče.

**Zdroj:** (Votík, 2003).



Obrázek č. 34. Probíhání/provádění míče skrz slalom z tyčí, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **28. TJ – Fotbal + „házená“**

**Potřebné vybavení:** 4x malá tréninková branka.

**Popis cvičení:** Toto cvičení je další z řady herních cvičení. Metodou rozvoje je hra, která má svá specifická pravidla. Hra spočívá v tom, že probíhá souběžně hra jedním míčem nohama (fotbal) a hra druhým míčem pomocí rukou („házená“). Každý tým má dvě branky. Pravidla pro hru nohama jsou stejná jako ve fotbale. Hra pomocí horních končetin („házená“) má tyto pravidla. Hráč držící míč smí udělat pouze dva kroky. Pokud se míč dotkne při přihrávce nebo při chytání země, získává míč soupeř. Hráč nesmí míč držet příliš dlouho, maximálně tři sekundy. Gól („házená“) platí hozením míče do jedné z dvou branek. Gól (fotbal) platí stejně jako u fotbalu. Hráči se v průběhu hry musí



soustředit na oba míče, pro každý míč platí jiná pravidla. Prostor pro hru by neměl být příliš veliký, aby byl na hráče vytvářen časoprostorový tlak.

**Modifikace:** Omezení počtů kontaktu s míčem (fotbal).

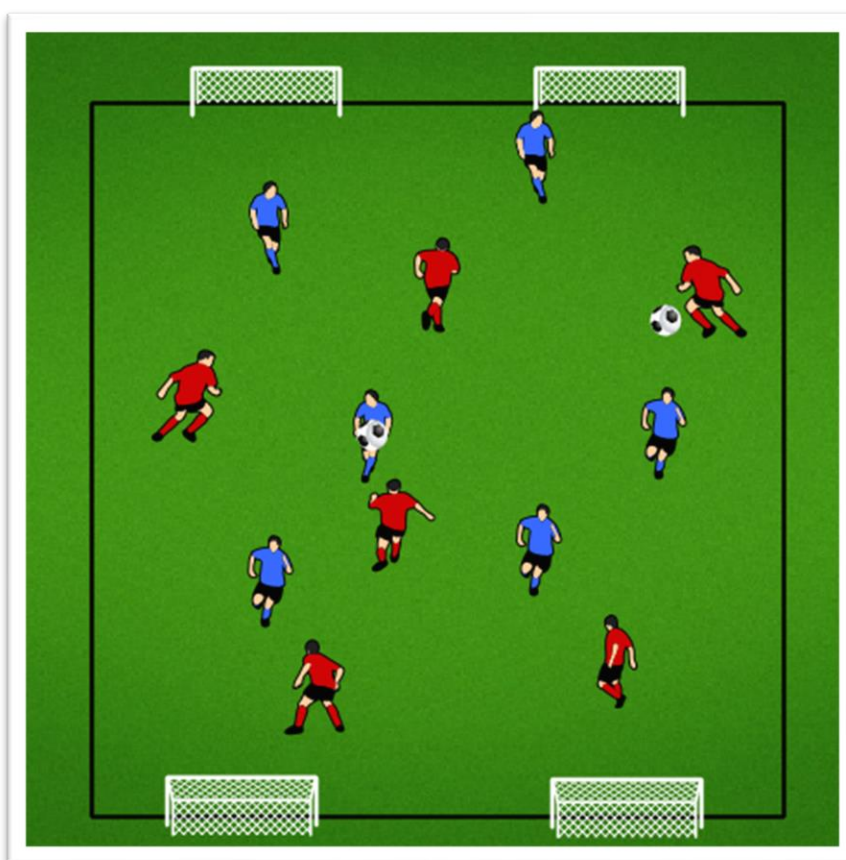
**Chyby:** Zaměření pouze na jeden míč; nezvládnutá koordinace ovládní míče (ruce/nohy).

**Zatížení:** Interval 4x 5 minut.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Orientace v prostoru; organizace hry; koordinace pohybu.

**Zdroj:** (Plachý & Procházka, 2014).



Obrázek č. 35. Fotbal + „házená“, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **29. TJ – Cvičení na balanční podložce (BOSU)**

**Potřebné vybavení:** 4x balanční podložka.

**Popis cvičení:** K tomuto cvičení bude potřeba balanční podložka (též známá jako BOSU). Tato tréninková pomůcka je rozšířena napříč sportovními disciplínami. Její specifikací je, že při došlapu na ní se vytváří nestabilní pozice. Hráči se tak snaží vyrovnávat své pozice, a tak dosáhnout stabilní polohy. Toho využívá i toto cvičení. Hráč

postupuje z jedné balanční podložky na další. Na každé musí splnit určité zadání, aby mohl postoupit dále. Na první balanční podložce hráč udělá pět dřepů. Na druhé odehraje míč po nahození hlavou nazpět, celkem pětkrát. Na třetí balanční podložce odehrává hráč míč po nahození od nadhazovače pravou nohou zpět nadhazovači, celkem pětkrát. Na poslední, čtvrté balanční podložce, opakuje cvičení z předchozí BOSU, ovšem odehrává míč levou nohou. Průběh cvičení viz schéma. Hráč se na všech stanovištích snaží odehrávat míč přesně zpět na nadhazovače.

**Modifikace:** Mění se způsoby cviků a odehrávání míče na balanční podložce.

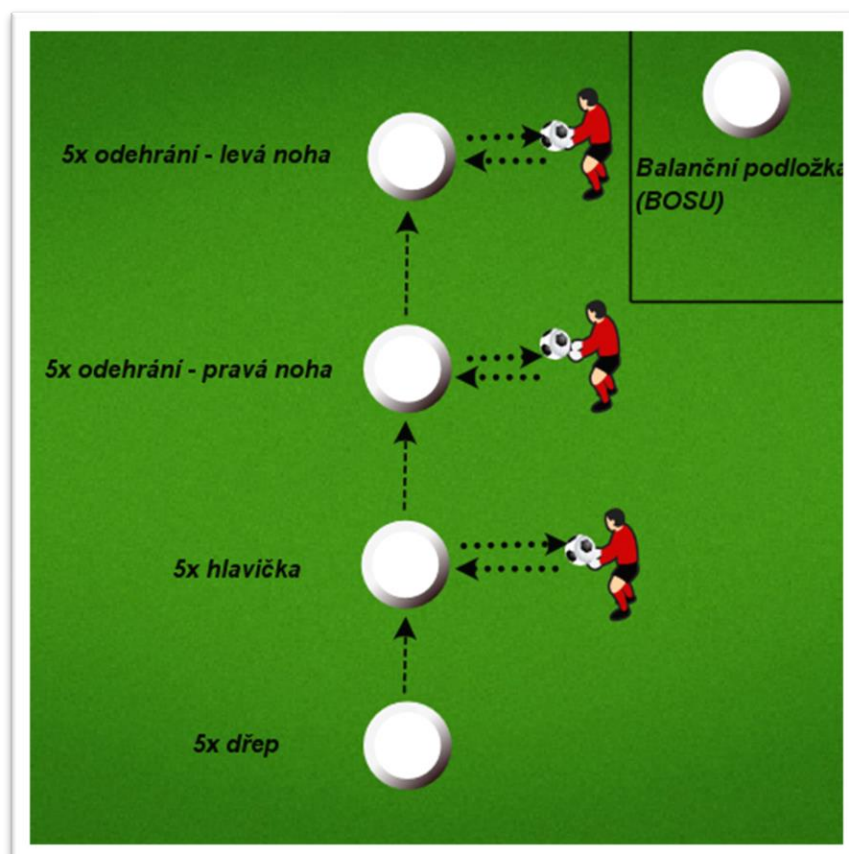
**Chyby:** Nestabilní postoj na balanční podložce; nepřesné odehrání míče zpět.

**Zatížení:** 8x.

**Zařazení:** Úvodní část.

**Rozvoj:** Rovnováha.

**Zdroj:** (Fajfer & Mahrová, 2013).



Obrázek č. 36. Cvičení na balanční podložce (BOSU), schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

- **30. TJ – Pohyb do písmena „M“ + střelba**

**Potřebné vybavení:** 11x kužel; 1x tréninkový panák.

**Popis cvičení:** Poslední cvičením ze sestaveného tréninkového programu na rozvoj obratnosti je cvičení, které je náročné na pohyb (časté změny směru). Hráč obíhá dráhu, která připomíná písmeno „M“, ale má ještě vložené dvě odbočky, viz schéma. Hráč mění směr pohybu popředu/pozadu a také zatáčí. Ve druhé fázi v rychlosti přebírá míč a obehává (dělá kličku) tréninkového panáka, následně zakončuje na bránu.

**Modifikace:** Celé cvičení dělá hráč s míčem.

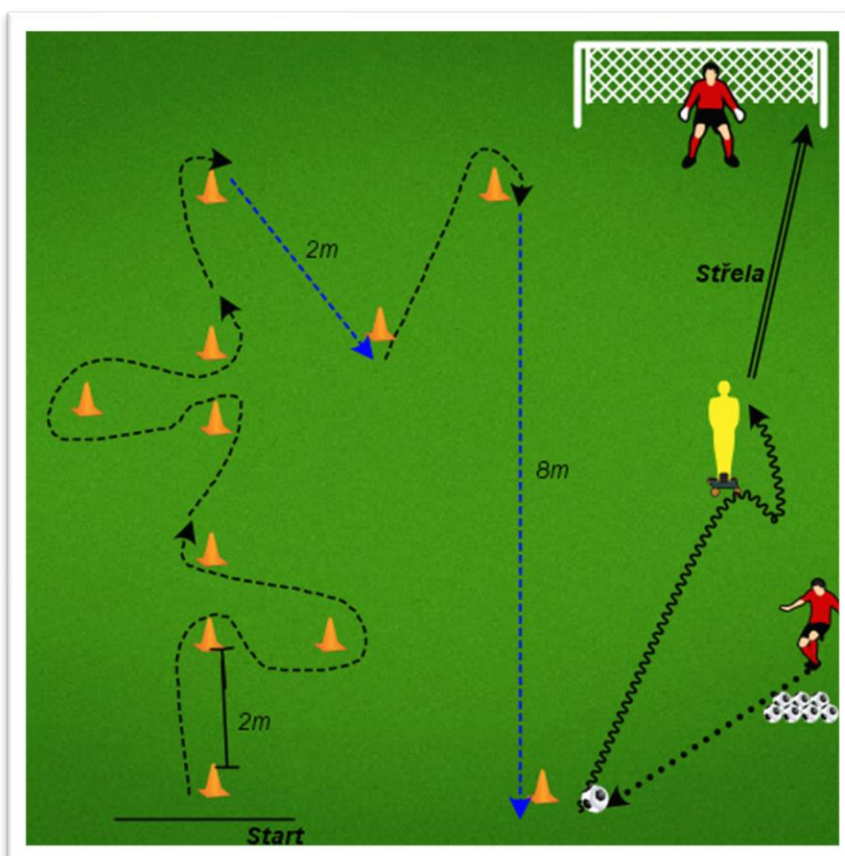
**Chyby:** Pomalé a málo plynulé změny směru; nepřesný příjem míče v běhu.

**Zatížení:** 10x.

**Zařazení:** Hlavní část.

**Rozvoj:** Koordinace změn směru pohybu.

**Zdroj:** (Beneš, J., osobní komunikace, 2020–2021).



Obrázek č. 37. Pohyb do písmena „M“+ střelba, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

## 4.2 Způsob ověření účinnosti

Pro zjištění úrovně rozvoje obratnostních schopností lze využít jako u většiny pohybových schopností testy laboratorní, nebo terénní. Při diagnostice v laboratoři jsou využívány přístroje a jsou zde velmi standardizované podmínky. Terénní testy jsou prováděny v přirozeném prostředí, u fotbalu na fotbalovém hřišti. I zde je snaha dosáhnout co největší standardizace. Pro zjištění úrovně rozvoje obratnostních schopností jedince jsou všeobecně známé a používané baterie cviků a testů. Je popsán přesný postup provedení, měření i vyhodnocení. Jedná se např. o testy: IOWA–Brace test; Denisiuk test. K měření obratnosti lze také využít speciální přístroje, na kterých se provádí testy, např.: Minnesota Dexterity Test (měří jednoduchou koordinaci oka a rukou); Grooved Pegboard Test; Purdue Pegboard Test. (Neuman, 2003)

Již zmíněné používané testování je zaměřené na širokou veřejnost. Jejich výhodou je, že jsou již stanovené normy, díky kterým může jedinec zjistit, jak si stojí oproti průměru společnosti.

Jelikož obratnost ve fotbale je mírně odlišná a má své specifika oproti běžné obratnosti, především zapojením míče, jsou známé testovací baterie nedostačující. Díky tomu byl na základě studie knihy (Měkota & Blahuš, 1983) sestaven vlastní soubor testovacích cvičení, kterým by bylo možno ověřit účinnost sestaveného tréninkového programu. Díky testovacímu souboru cvičení je možné pozorovat, zda se hráči zlepšují či nikoliv. Soubor obsahuje celkem pět cvičení, jak specifických, tak i nespecifických. Cvičení z testovacího souboru se neobjevují v tréninkovém programu, jelikož by díky tomu došlo ke zkreslení naměřených výsledků.

Testování pomocí testovacího souboru cvičení je dobré použít před začátkem aplikace speciálního tréninkového programu. Díky tomu dojde ke zjištění počáteční úrovně obratnostní složky hráčů. Závěrečné testování je provedeno až po dokončení celého tréninkového programu. To poslouží jako ukazatel jeho účinnosti. V průběhu aplikace speciálního tréninkového programu je možné zařadit ještě jedno nebo dvě průběžná měření ať je včas jasné, zda během tréninkového programu opravdu dochází k rozvoji toho, na co je program zaměřený.

### **Cvičení pro ověření účinnosti**

Zde jsou nalezeny již konkrétní příklady cvičení, která jsou vhodná pro ověření výše popsaného tréninkového programu. Cvičení se zaměřují na obratnost mladých fotbalistů.

#### ***Skok na cíl***

Dvě vodorovné čáry jsou o sebe vzdálené jeden metr. Cílem je doskočit snožmo co nejpřesněji z jedné čáry na druhou. Počítá se vždy vzdálenost vzdálenější paty od čáry. Z hlediska techniky se požaduje, aby skok byl snožný, a tak byly obě paty u sebe. První dva skoky provádí testovaný s otevřenýma očima, druhé dva skoky, tedy třetí a čtvrtý skok v pořadí, už má testovaný oči zavřené/zavázané. Zaznamená se absolutní odchylka od čáry doskoku všech čtyř skoků. Skóre všech čtyř skoků se sčítá a součet tak dává výsledek k porovnání s ostatními. Nejčastější chybou při testování je nestabilní doskok, hlavně při skocích se zavřenýma/zavázanýma očima. Dále musí být kladen důraz na přesnost měření. Při měření po absolvování speciálního tréninkového programu by měla být absolutní odchylka menší než při prvním měření. (Měkota & Blahuš, 1983)

Příklad hodnocení:

1. skok – 6 cm
2. skok – 5 cm
3. skok – 13 cm (zavázané oči)
4. skok – 11 cm (zavázané oči)

Celková odchylka: 35 cm

#### ***Vyhození míče – kotoul – chycení míče***

Testovaný jedinec stojí a drží míč v ruce. Míč vyhodí nad sebe do vzduchu, udělá kotoul a míč opět ze vzduchu (bez doteku země) vestoje chytí. Zaznamenává se, kolikrát z deseti hodů se podaří testovanému chytit míč dle povolených pravidel. Pro platnost pokusu musí jedinec zvládnout udělat precizní kotoul a míč chytit opět vestoje. Jako neplatný pokus se počítá i když míč jedinec sice chytí, ale např. vsedě nebo pozici na kolenou. Neplatný je i pokus, pokud jedinec provede neadekvátní kotoul. Příklad hodnocení: 6 úspěšných pokusů z 10 možných.

#### ***Vedení tří míčů skrz slalom***

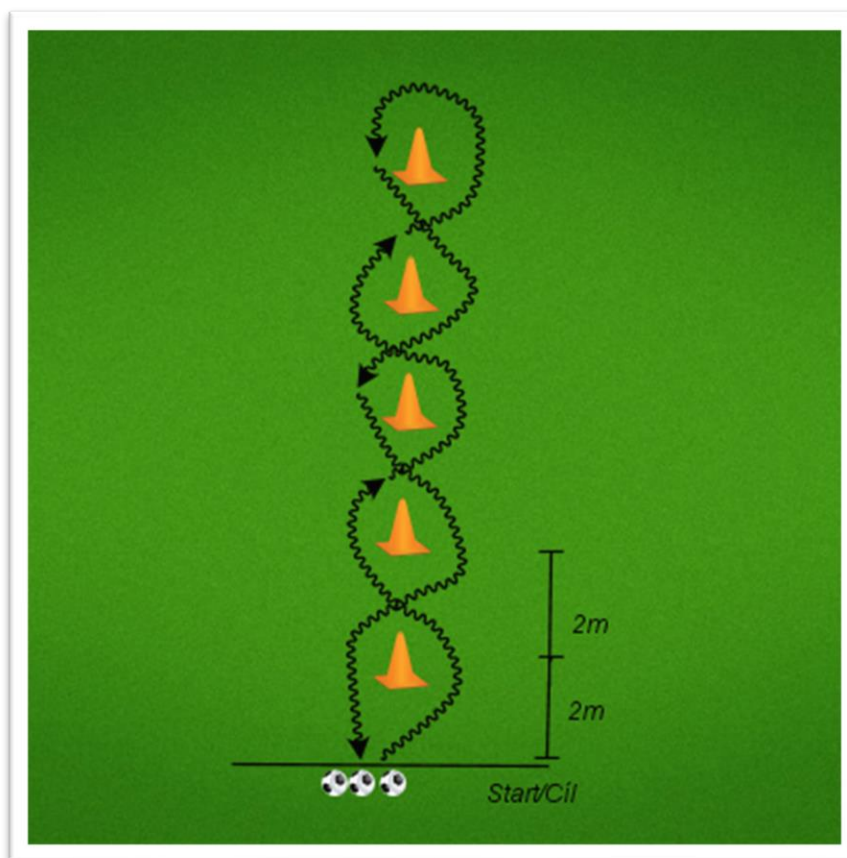
Tento test spočívá v provádění tří míčů najednou skrz slalom vyznačený z kuželů ve směru tam i zpět. Kuželů je celkem pět a jsou od sebe vzdálené dva metry (viz

schéma). Hráč v průběhu testu nesmí svým pohybem, ani míčem, shodit kužel. Testovanému je zaznamenáván čas, za jak dlouho zvládne projít slalom s míči. Ke spuštění měření času dochází, když první míč překoná startující čáru. Čas se vypíná v momentě, když jsou všechny tři míče i hráč za cílovou čárou. Za shoení kuželu v průběhu cvičení je hráči udělena penalizace deset sekund. Hráči jsou měřeny dva pokusy a časy se sčítají. (Měkota & Blahuš, 1983)

Příklad hodnocení:

1. pokus – 35,07 sekund
2. pokus – 33,20 sekund

Celkový čas – 1:08,27 minut



Obrázek č. 38. Vedení tří míčů skrz slalom, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

### ***Osmička s míčem a překážkou***

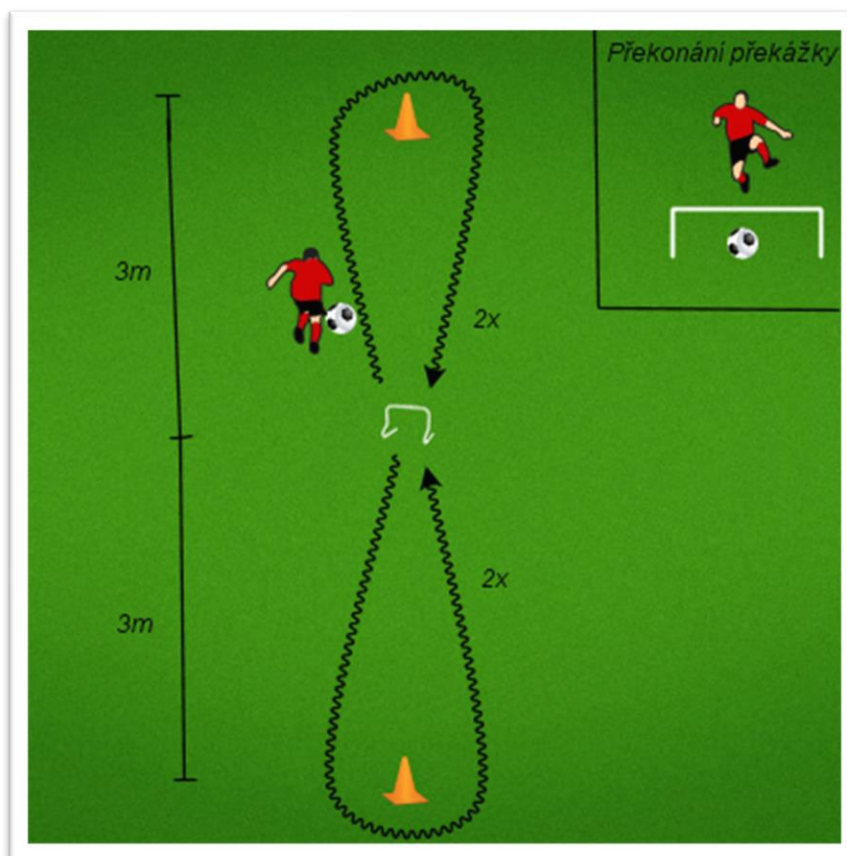
Účastník testu má za cíl dvakrát co nejrychleji proběhnout s míčem „osmičku“ (tvar číslice 8) s překážkou uprostřed. Přechod středně vysoké překážky (třicet centimetrů vysoké) probíhá tak, že míč prostrkává hráč skrz překážku a sám ji přeskakuje. V průběhu cvičení nesmí dojít ke shoení kuželů ani překážky. Měří se

absolutní čas. Začátek testu je za překážkou uprostřed. Hráč oběhne kužel, vrátí se zpět k překážce, míč prostrkává skrz, sám překážku přeskakuje. Pokračuje k druhému kuželu a opakuje totéž (viz schéma). Hráč v testu tedy překážku překonává celkem čtyřikrát. Měření času se zastavuje po překonání překážky počtvrté. Hráči se zaznamenávají dva pokusy a časy z obou pokusů se sčítají. Pokud hráč v průběhu testu shodí překážku či kužel, je mu udělena penalizace deset vteřin. (Měkota & Blahuš, 1983)

Příklad hodnocení:

1. pokus – 17,31 sekund
2. pokus – 18,07 sekund

Absolutní čas: 35,38 sekund



Obrázek č. 39. Osmička s míčem a překážkou, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).

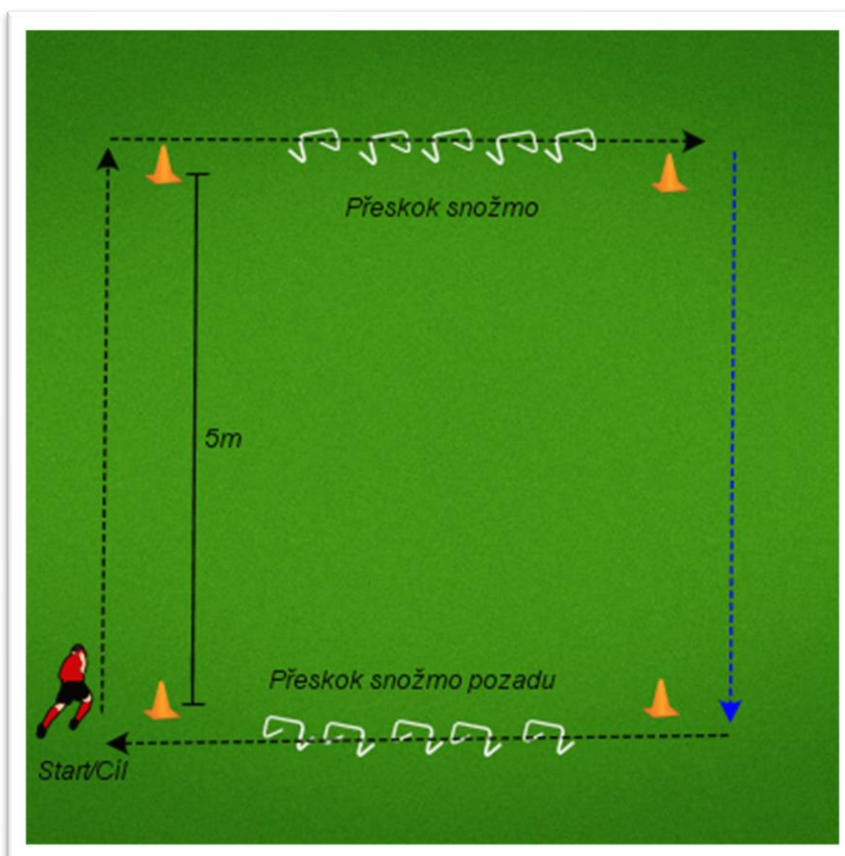
### **Čtverec s překážkami**

Posledním, pátým, cvičením z testovacího souboru je cvičení, které spočívá v tom, že hráč běží po obvodu čtverce z kuželů. V průběhu obíhání hráč mění směr běhu (popředu/pozadu) a také překonává středně vysoké překážky. Strana čtverce je dlouhá pět metrů. Hráč vystartuje, první stranu běží klasicky popředu. Na druhé straně obrazce hráč snožmo přeskakuje pět překážek. Po třetí straně čtverce běží hráč pozadu. Na poslední straně běží již hráč opět popředu, jen musí překonat pět překážek přeskokem snožmo pozadu. Cíl cvičení je ve stejném místě jako start. Hráč musí všechny kužely obíhat z vnější strany. Zaznamenává se čas oběhu. Celkem hráč toto cvičení běží dvakrát. Oba časy se sčítají a tvoří absolutní čas.

Příklad hodnocení:

1. pokus – 12,17 sekund
2. pokus – 11,25 sekund

Absolutní čas: 23,42 sekund



Obrázek č. 40. Čtverec s překážkami, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).



## 5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo na základě studie dostupné odborné literatury sestavit tréninkový program. Smyslem sestaveného programu je rozvoj obratnostních schopností fotbalistů starších žáků klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Vytvořený program obsahuje třicet cvičení.

Samotná bakalářská práce má dvě hlavní části, a to analytickou a syntetickou. Jako základ práce byly použity zdroje věnující se problematice pohybových schopností a jejich rozvoji. Tyto informace byly dále doplněny a rozvíjeny poznatky přímo z oblasti fotbalu. Byla provedena rešerše zdrojů zaměřených na teorii sportovního tréninku. Tyto poznatky z teorie byly konfrontovány se zkušenostmi šéftrenéra mládeže v klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Na základě těchto informací byl sestaven konkrétní tréninkový program určený pro fotbalovou kategorii starších žáků. Při tvorbě programu bylo přihlíženo k reálným podmínkám klubu FK Jindřichův Hradec 1910. Výstup práce v podobě navrženého tréninkového programu může být jako celek využit pro ostatní kluby podobné úrovně a technického vybavení, dílčí prvky tréninkového programu a jejich modifikace jsou aplikovatelné pro jakoukoli úroveň výkonosti.

Analytická část se věnuje vysvětlení pojmu obratnost. K jakým změnám dochází v těle díky pravidelnému tréninku. Na čem závisí kvalita sportovního výkonu. Dále jsou zmíněny možnosti zaměření tréninkových jednotek, jelikož každý sport klade jiné nároky na rozvoj různých složek výkonnosti. Představena je fotbalová strategie vydaná Fotbalovou asociací ČR do nadcházejících let. Sestavený program vychází z principů této strategie. Analytická část též obsahuje popis fotbalových věkových kategorií z pohledu didaktického i organizačního. Pro dobrou účinnost tréninkového programu je důležité volit vhodná cvičení pro danou kategorii. Na konci analytické části je představen klub FK Jindřichův Hradec 1910, jeho historie i současnost.

V syntetické části je uveden konkrétní tréninkový program, který obsahuje třicet cvičení, která jsou zařazena do třiceti tréninkových jednotek. Cvičení jsou specifického (s míčem) i nespécifického (bez míče) charakteru. Pro rozvoj obratnosti jsou představena cvičení s využitím koordinačního žebříku, překážek, kuželů. Část cvičení tvoří herní cvičení, která na hráče vytvářejí časoprostorový tlak a jsou náročná na prostorovou orientaci. Cvičení jsou doplněna o názorná schémata, která znázorňují ideální průběh cvičení. Doplněné jsou i různé modifikace či alternativy v provádění cvičení. Vždy je

uvedeno, jaké jsou časté chyby, kterých je dobré se vyvarovat. Doplněné jsou i počty opakování či čas zatížení. Vždy je uvedeno, odkud bylo cvičení čerpáno. Cvičení se svou úrovní vztahují ke kategorii starších žáků.

V syntetické části je nabízena i možnost pro ověření účinnosti tréninkového programu. Zde je zvolena metoda sledování rozvoje pomocí vytvořeného souboru cvičení náročných na obratnost, které vychází z odborné literatury. První měření rozvoje obratnosti se provádí před začátkem aplikace speciálního tréninkového programu. Druhé měření se provádí po dokončení celého programu. Z výsledků obou měření by mělo být jasné, zda hráči dosáhli zlepšení, a tak byl program účinný.

## Referenční seznam literatury

### Literatura:

- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkáni mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Čelíkovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář, R., . . . Zaciorskij, V. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dobry, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Peřič, T., Potměšil, J., . . . Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Miroslav, K., Noble, C., & Otáhal, S. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15let)*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z., & Mahrová, A. (2013). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let) II. díl*. Praha: Olympia.
- Holienka, M. (2010). *Koordináčné schopnosti vo futbale*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., . . . Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- Kolář, P., & Červenková, R. (2018). *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad.
- Kureš, J., Hora, J., Legiersky, B., Nitsche, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2020). *Pravidla fotbalu platná od 1. 8. 2020*. Praha: Olympia.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Ochrana, F. (2009). *Metodologie vědy (Úvod do problému)*. Praha: Karolinum.
- Peřič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal - Učebnice pro trenéry dětí (4 - 13 let)*. Praha: Mladá fronta.
- Syrotek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2007). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica.
- Votík, J. (2003). *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.

**Kvalifikační práce:**

Bártů, S. (2018). *Historie tělesné výchovy a sportu v Jindřichově Hradci* (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika). Dostupné z: <https://theses.cz/id/dw7d9p/23873337>

Uher, V. (2017). *Efekty makrocyklu na taktickou výkonnost hráčů fotbalu ve věkové kategorii U15* (Diplomová práce, Univerzita Karlova, Praha, Česká republika). Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/90725>

**Elektronické a internetové zdroje:**

FAČR. (2020, 15. září). *All Together Now: Strategie 2020–2024*. Dostupné z: <http://facr.fotbal.cz/document/download/79906>

<https://www.fkjh1910.cz/>

<https://www.fotbal.cz/>

Hokej.cz. (2020, 14. května). *#HokejDoma: Cvičení pro brankáře – KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK, ODRAZOVÁ CVIČENÍ* [video]. Dostupné z:

<https://www.youtube.com/watch?v=dr02tA1Upqo>

Vobr, R. (2013). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/710>

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1. Struktura obratnostních schopností (Choutka & Dovalil, 1987, s.108).....	15
Obrázek č. 2. Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil et al., 2009, s.15). .....	18
Obrázek č. 3. Struktura sportovního výkonu (Dovalil et al., 2009, s.16). .....	23
Obrázek č. 4. Znak FAČR. Dostupné z: <a href="https://fotobanka.fotbal.cz/images/content/logo.svg">https://fotobanka.fotbal.cz/images/content/logo.svg</a> .....	28
Obrázek č. 5. Znak FK Jindřichův Hradec 1910. Dostupné z: <a href="https://www.fkjh1910.cz/o-klubu/">https://www.fkjh1910.cz/o-klubu/</a> .....	34
Obrázek č. 6. Používaná symbolika značení pohybů, schéma, XPS (zdroj vlastní 2021).....	37
Obrázek č. 7. Tréninkové pomůcky klubu FK Jindřichův Hradec 1910, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).....	38
Obrázek č. 8. Začátek hry piškworky, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	40
Obrázek č. 9. Konec hry piškworky, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	41
Obrázek č. 10. Tři týmy a osm branek, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	42
Obrázek č. 11. Koordinační žebřík – jedna noha dovnitř, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	43
Obrázek č. 12. Provádění míče barevnou brankou, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).44	44
Obrázek č. 13. Došlapování do kruhů, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).....	45
Obrázek č. 14. Slalom dvou míčů, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	46
Obrázek č. 15. Otáčení a odehrání míče, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	47
Obrázek č. 16. Pyramidový běh, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	48
Obrázek č. 17. Hra na „babu“, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	49
Obrázek č. 18. Had, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	51
Obrázek č. 19. Koordinační žebřík – přechod stranou, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021). .....	52
Obrázek č. 20. Příhrávka skrz branku, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	53
Obrázek č. 21. Vyhýbaná, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	55
Obrázek č. 22. Koordinační žebřík – dovnitř, ven, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021).56	56
Obrázek č. 23. Motýlek, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	57
Obrázek č. 24. Čtverec se změnami směru běhu, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021)...	58
Obrázek č. 25. Překážková dráha, schéma autora, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	60
Obrázek č. 26. Pět proti pěti (Čtyři branky; dva míče), schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	61
Obrázek č. 27. Koordinační žebřík – panák, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021). .....	62
Obrázek č. 28. Čtverec z překážek, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).....	63
Obrázek č. 29. Koordinační žebřík s otočkou přeskoky o 180°, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2021). .....	64
Obrázek č. 30. Přeskok překážky snožmo stranou, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). 65	65
Obrázek č. 31. Kradení „ocásků“ ve dvojici, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).....	67
Obrázek č. 32. Vybíhání na terčíky, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	68
Obrázek č. 33. Míč skrz překážky a stabilita pomocí kruhů, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	69
Obrázek č. 34. Probíhání/provádění míče skrz slalom z tyčí, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	70
Obrázek č. 35. Fotbal + „házená“, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	71
Obrázek č. 36. Cvičení na balanční podložce (BOSU), schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	72
Obrázek č. 37. Pohyb do písmena „M“+ střelba, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021)....	73
Obrázek č. 38. Vedení tří míčů skrz slalom, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	76
Obrázek č. 39. Osmička s míčem a překážkou, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021).....	77
Obrázek č. 40. Čtverec s překážkami, schéma cvičení, XPS (zdroj vlastní 2021). .....	78