

# Fotbalová školička

4-6 let



Václav Brůna, Marta Bursová,  
Jaromír Votík, Jiří Zalabák

 GRADA

 děti a sport

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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





Copyright © Grada Publishing, a.s.

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

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

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

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

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

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

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



## PŘEDMLUVA

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

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

Jiří Zalabák  
ředitel OVT ČMFS

Ivan Kopecký  
reprezentační trenér mládeže



# ÚVOD

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

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

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

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





## NĚKOLIK RAD NA ZAČÁTEK

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

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

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



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

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





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

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



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

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

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

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

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





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

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

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



# NÁBOR – ANO ČI NE?

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

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

Systém organizovaného náboru může fungovat takto:

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

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

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





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

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



Na základě vyhodnocení uvedených jednoduchých cvičení a hry můžeme děti rozdělit do jednotlivých tréninkových skupin tak, aby přibližně stejně pohybově vybavení jedinci byli společně. Především tak zklamání ze soutěží, kdy ve smíšených skupinách ti „živější“ neustále „válcují“ méně pohybově nadané. Tyto děti pak hry ani soutěže nebaví, ztrácejí motivaci a postupem času nechtějí na tréninky chodit vůbec.

Z hlediska organizace chodu fotbalové školičky je třeba se zmínit i o samozřejmosti evidence dětí, docházky, adres a telefonických kontaktů na rodiče. Důležitou roli hraje i přesně zpracovaná přihláška do školičky. V rámci této přihlášky by měli být trenéři informováni o zdravotním stavu dítěte či o případných problémech. Rodiče musí být seznámeni s četností tréninků, s místem jejich konání, s dobou trvání tréninků, s vybavením dítěte. Je důležité rodiče seznámit s filozofií fotbalové školičky, s trenéry, kteří budou mít jejich děti na starosti, s telefonickým spojením na trenéry apod. Osvědčený je i způsob informování rodičů prostřednictvím lístečků, např. v případech operativních změn.





## VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

### Tělesný vývoj

Tělesný vývoj probíhá rovnoměrně. Kolem 5. roku věku dochází k první proměně postavy – končetiny se prodlužují, mění se tvar trupu, dítě je celkově vytáhlejší. Mizí baculatost, dítě roste do výšky, zkvalitňuje se činnost orgánů, rozvíjí se svalstvo. Toto období se také proto nazývá obdobím první vytáhlosti. Probíhá osifikace kostry, kosti jsou velice pružné. Objevuje se ovšem nebezpečí ortopedických poruch. Dítě má velkou potřebu pohybu a zlepšuje se jeho odolnost proti infekcím.

Z hlediska pohybového vývoje se zlepšuje nervosvalová koordinace, náročnější mohou být i jemné pohyby. Děti zvládají jízdu na kole, drobné pracovní činnosti, sebeobsahu. Projevuje se u nich velká míra pohybové energie a jejich pohybové činnosti se zkvalitňují. **Pohyb je v tomto věku velmi důležitý pro zdravý rozvoj a rovnoměrný vývoj dětí.**

V tomto období se rozvíjí talent a objevují se předpoklady pro učení se jednotlivým sportům. Motorický vývoj v tomto věku můžeme označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Dítě se zaměřuje na hru s míči, kreslení, modelování, má zájem o práci se stavebnicemi.



## Psychosociální vývoj

### Rozum

- Vnímání: poměrně nepřesné, zlepšuje se rozlišení barev, tónů, rytmu, dítě vnímá nepřesně prostor a čas.
- Paměť: obrazná, citová, živelná, první náznaky úmyslného zapamatování, převážně mechanická, větší kapacita a trvalost.
- Fantazie: v řeči, ve hře, menší rozumová kontrola, fabulace.
- Pozornost: nestálá, neúmyslná. Dítě se nedokáže plně soustředit (proto musí být pohybové činnosti pestré a během krátké doby je třeba měnit větší počet cvičení a her). Pozornost můžeme rozvíjet a posilovat pomocí her a cvičení, je však třeba vědět, že stálost pozornosti závisí na věku, temperamentových vlastnostech a druhu činnosti.
- Myšlení: konkrétní, obrazné i v představách. Je spojeno s vlastním prožitkem a názorem.
- Řeč: neustále dochází k obohacování slovní zásoby, dítě potřebuje dostatek slovních podnětů.

### Cit

U dětí se v tomto věku projevují afekty, např. vztek po neúspěšné činnosti. V oblasti sociálního citění dítě projevuje sympatie a antipatie k okolí, potřebuje kontakt s vrstevníky a vytváří si vztah samo k sobě. Objevuje se radost z nové činnosti a ze získávání nových zkušeností. Dítě chápe, co je dobré, špatné, správné, nesprávné. Uspokojuje ho pochvala, ale objevuje se i pocit viny při prohřešku a pokárání. **Při rozvoji vyšších citů má velký vliv vzor dospělého.**

### Vůle

Zlepšuje se schopnost stanovit si bližší i vzdálenější cíle jednání, roste sebeovládání, úmyslné zapamatování, záměrná pozornost, větší disciplinovanost.

### Sociální vývoj

V tomto období potřebuje dítě kontakt s vrstevníky. Velkou roli hraje mateřská škola, kde se dítě setkává s jinou autoritou než s rodiči – počítáme sem i osobu trenéra. Dochází k osamostatňování, dítě se mezi druhými naučí spolupracovat, soutěžit, vést, podřizovat se.

**Nejčastější činností při začleňování dítěte do společnosti je hra.**





## Vybrané aspekty pohybových aktivit dětí předškolního věku

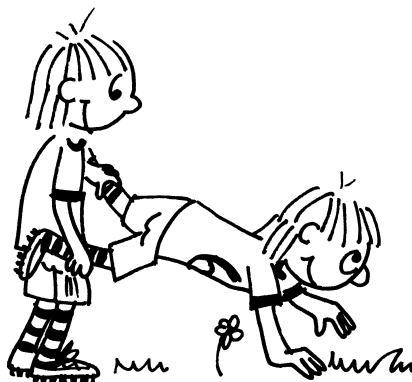
V předškolním věku se vytváří vztah k pohybu a jeho kvalita se zlepšuje. Děti tohoto věku potřebují takovou pohybovou aktivitu, která není monotónní, jednostranná, rutinní, ale je naopak **všestranná, pestrá, přitažlivá a motivující**. Pohyb podmiňuje růst a vývoj organismu, zvyšuje tělesnou zdatnost a odolnost, chrání před nemocemi, obezitou a pomáhá psychickému uvolnění organismu.

Nejčastějším projevem pohybové aktivity předškolních dětí je spontánní pohybová aktivita a hra. **Spontánní pohyb** dítě vykonává podle svých potřeb a představ. Pohybuje se, protože chce. Nezajímají ho výsledky aktivity, ale orientuje se pouze na radost z této činnosti a přítomnost dalších dětí.

**Hlavní činností dítěte se stává hra.** Období předškolního věku je někdy označováno jako „zlatý věk hry“. Odráží se v ní vztah dítěte a okolí, učí děti do-  
rozumívat se mezi sebou, řešit spory, spolupracovat a získávat další přátelské vztahy. Pro dobrý rozvoj osobnosti je vhodné, aby se dítě do her zapojovalo.

## Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti, jednoduše řečeno, jsou soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Úkolem rozvoje pohybových schopností je vytvořit takový pohybový základ, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti. K jejich rozvoji využíváme různých tělesných cvičení a pohybových her.





## Koordinační schopnosti

Označují se také jako schopnosti obratnostní, dělí se na obecné a sportovně specifické (ovlivňují technickou stránku herních činností s míčem) a je nutné je procvičovat po celou dobu sportovní kariéry. Pro rozvoj koordinačních schopností používáme tyto formy:

- akrobatická cvičení;
- překážkové dráhy;
- rovnovážné a balanční cviky (chůze, běh, skoky s obraty);
- zrcadlová cvičení;
- cvičení s náčiním (švihadla, míče, tyče).

## Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti mají velký význam, proto bychom je měli rozvíjet už od dětství, kdy jsou k tomu optimální předpoklady. Doba zatížení nesmí být příliš dlouhá, stačí 5–10 sekund s dostatečnou dobou odpočinku. V období 3–6 let rozvíjíme rychlost zejména těmito prostředky:

- různé formy skokových cvičení;
- různé formy běžeckých cvičení;
- krátké sprinty;
- starty z různých poloh;
- štafetové hry;
- drobné rychlostní hry;
- modifikace různých sportovních her;
- překážkové dráhy;
- slalomy se změnou směru.

K dalším pohybovým schopnostem patří **silové a vytrvalostní**. Ty ovšem v tomto věku nerozvíjíme samostatně a speciálně, ale využíváme například metodu přirozeného posilování (viz kap. *Protahovací cvičení*) a v případě vytrvalosti různé herní formy.





## DIDAKTICKÉ FORMY

Úroveň didaktického procesu závisí na následujících činitelích:

- řídicí činnosti trenéra,
- činnosti dětí,
- optimální aplikaci obsahu, forem a metod vzhledem k vytyčeným cílům.

Výsledek didaktického procesu je značně závislý na řídicí činnosti trenéra. Ten totiž diagnostikuje vstupní herní a ostatní způsobilost dětí a podle ní určuje konkrétní tréninkové cíle i obsah učiva, formy, metody, způsoby motivace apod.

K řídicí činnosti používá trenér didaktické formy, mezi které patří:

- organizační formy,
- sociálně-interakční formy,
- metodicko-organizační formy.

## Organizační formy

Základní organizační formou je tréninková jednotka (viz kapitoly věnované skladbě tréninku a průběhu tréninkové jednotky). Frekvence tréninků závisí na výkonnostní úrovni svěřenců. Ve fotbalové školičce doporučujeme jednu až dvě tréninkové jednotky za týden.

