



## **Obecná fotbalová koncepce mládeže AFK NEHVIZDY**



V Nehvizdech 22.8.2025

# Fotbalová koncepce klubu AFK NEHVIZDY

Tento dokument je oficiálním dokumentem klubu AFK NEHVIZDY a je závazný pro všechny členy klubu. Slouží jako přehled základních principů a cílů fotbalové koncepce klubu AFK NEHVIZDY.

Tento obecný dokument definuje celkovou strategii klubu, kterou je důsledný a kontinuální rozvoj hráčů od nejmladšího věku až po starší dorost. Klíčovým cílem je nejen rozvíjet fotbalové dovednosti, ale také podporovat týmovou spolupráci, disciplínu, osobnostní růst a lásku ke sportu.

Klademe důraz na vytváření pozitivního prostředí, kde se hráči učí nejen technickým a taktickým dovednostem, ale také hodnotám fair play, zodpovědnosti a respektu k ostatním.

Struktura věkových kategorií v našem klubu:

1. Školička – U6 a U7
2. Mladší přípravka – U8 a U9
3. Starší přípravka – U10 a U11
4. Mladší žáci – U12 a U13
5. Starší žáci – U14 a U15
6. Mladší dorost – U16 a U17
7. Starší dorost – U18 a U19

Tento dokument je základní rámec pro práci v našem klubu, přičemž každá věková kategorie má specifické zaměření a metody tréninku podle svých potřeb a vývojového stupně hráčů.



## Desatero dětí pro rodiče a fanoušky

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

### Dětská prosba na závěr

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





## Hrajeme si pro budoucnost

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

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

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

**Nechte nás prosím hrát,**  
je to naše utkání, naše hra a i chyba, kterou uděláme, nás může naučit něco nového.  
Povzbuzujte, fanděte, ale prosíme Vás, nerad'te a nekřížte.

Děkujeme!  
**VAŠE DĚTI**



## Kodex hráče klubu AFK Nehvizdy

- Respekt: Hráč respektuje trenéry, spoluhráče, soupeře, rozhodčí a pravidla hry.
- Fair play: Hráč hraje čestně, dodržuje pravidla, a neuchyluje se k podvádění nebo jiným neetickým praktikám.
- Týmový duch: Hráč je týmovým hráčem, spolupracuje s ostatními a podporuje své spoluhráče.
- Odpovědnost: Hráč je zodpovědný za své chování a jednání, a to jak na hřišti, tak i mimo něj.
- Reprezentace klubu: Hráč reprezentuje svůj klub a snaží se o jeho dobré jméno.
- Pozitivní přístup: Hráč má pozitivní přístup ke hře, i když se mu nedaří, a umí přijímat výhry i prohry s nadhledem.
- Důstojné chování: Hráč se chová důstojně a slušně za všech okolností.
- Příklady konkrétních bodů v Kodexu hráče:
  - Zdravení: Hráč slušně zdraví a děkuje za pomoc.
  - Dochvilnost: Hráč chodí včas na tréninky a zápasy.
  - Disciplína: Hráč dodržuje disciplínu a řád týmu.
  - Slušné chování: Hráč se chová slušně k rozhodčím a soupeřům.
  - Nepřekračování pravidel: Hráč nezneužívá své výhody a nehraje nečestně.
  - Pozitivní motivace: Hráč povzbuzuje své spoluhráče a pozitivně ovlivňuje atmosféru v týmu.
  - Přijímání kritiky: Hráč umí přijmout kritiku od trenéra a spoluhráčů.
  - Sebezdokonalování: Hráč se snaží neustále zlepšovat své dovednosti.

## Základní principy fotbalu

1. Fotbal je týmový sport, tým je víc než já, MY JSME TÝM.
2. Fotbal se hraje nejdříve hlavou, až pak nohama.
3. Míč je vždycky rychlejší než hráč.
4. Hráč bez míče je vždycky rychlejší než ten samý hráč s míčem.
5. Hraji fotbal, když NEmám balón.
6. Spoluhráči s míčem nejvíc pomohu, když se mu ukážu = trojúhelníky.
7. Nahrávka po zemi je vždy jednodušší než vzduchem a to pro oba hráče.
8. Když nemám balón pod kontrolou, dělám chyby.
9. Pokud nejsem u míče včas, nemůžu ho dostat pod kontrolu.
10. Kolik času s míčem u nohy mám, tolik toho můžu vymyslet.
11. K soupeřům mám respekt, ale nebojím se nikoho.
12. Nedělám protihráči to, co nechci, aby dělal on mně.
13. Bráním pomalu, útočím rychle.
14. Spoluhráči chybu nevyčítám, ale naopak podpořím ho.
15. Házený aut je naše výhoda, je třeba ji využít.
16. Když bráním, stojím vždy mezi brankou a protihráčem.
17. Abychom dali gól, musíme na branku vystřelit.
18. Střela k tyči má vždy větší šanci na gól, než střela doprostřed.
19. Střela nohou je jednodušší, než střela hlavou.
20. Je to jen fotbal, ale milujeme ho jako svůj život.



## SPOLUPRÁCE S RODIČI

Spolupráce s rodiči je nedílnou součástí úspěchu a soudržnosti našeho klubu. Klademe důraz na otevřenou komunikaci a zapojení rodičů do klubového života. Náš přístup ke spolupráci s rodiči zahrnuje následující kroky:

- Pravidelné organizační schůzky: Každý půlrok se uskuteční organizační schůzka, kde budou rodiče informováni o novinkách, plánech a záměrech klubu. Zajištění, že všichni sdílí stejnou vizi a cíle.
- Identifikace a zapojení rodičů do klubových aktivit: Trenéři sledují rodiče, kteří se pravidelně účastní tréninků, a oslovují je s nabídkou spolupráce při různých klubových činnostech.
- Seznámení s filozofií klubu: Rodiče budou průběžně informováni o filozofii klubu, aby porozuměli našemu přístupu k tréninku, osobnímu rozvoji dětí a hodnotám, které chceme dětem předat.
- Záměr trenéra na minihrách, turnajích, zápasech: Rodiče budou seznámeni se specifickými plány a cíli trenéra při minihrách a turnajích, aby porozuměli tomu, jaký tréninkový záměr stojí za jednotlivými zápasy.
- Poučení o chování na turnajích a minihrách: Rodiče budou poučeni o vhodném chování během zápasů, aby věděli, jak mohou své děti podporovat nejefektivnějším způsobem. Trenéři rodičům vysvětlí, že by neměli zasahovat do hry trenérskými pokyny, ale zaměřit se na pozitivní fandění a povzbuzování. Zároveň je důležité, aby rodiče šli příkladem a podporovali atmosféru fair-play a respektu.
- Zapojení rodičů do rozvoje dětí mimo tréninky: Trenéři mohou rodičům doporučovat aktivity, které mohou s dětmi provozovat doma, aby podpořili jejich rozvoj mimo fotbalové tréninky.
- Zapojení rodičů do tréninkového procesu – cílem je zbavit děti ostychu z trenérů a vytvoření bezpečného domácího prostředí. Vytvořit vazbu rodič-dítě-trenér.



## 1. Fotbalová školička U6 / U7



### CÍLE

- Rozvoj základní motoriky a radost z pohybu: Důraz na přirozený pohybový rozvoj a zábavu při sportu.
- Základní ovládání míče: Seznámení s míčem, základní dovednosti (kopání, dribling, zastavení).
- Hra pro zábavu: Základní principy fotbalu, bez tlaku na výkon, důraz na všestranný sportovní rozvoj.
- Individuální rozvoj.
- Týmová spolupráce: Učení se základním pravidlům fotbalu a týmové spolupráci hravou formou.
- Koordinace a pohybové schopnosti: Rozvoj koordinace, stability a pohyblivosti.
- Vytvoření pozitivního vztahu ke sportu: Posilování emoční vazby ke sportu obecně, nejen k fotbalu.



### METODIKA

Frekvence: 2x týdně trénink / jednou za 14 dní víkendová akce (minihry, pohybová akce, výlet).

Čas tréninku: 60-90min

Obsah tréninku:

- Základy ovládání míče: lehká manipulace s míčem, seznámení s kopáním, běh s míčem

(dribling), jednoduché cvičení na techniku s míčem (zastavení, válení, ...).

- Zábavné hry: hry zaměřené na koordinaci pohybu (skákání, běh, otočky, házení...).
- Důraz na hru: Trénink by měl být zábavný, děti by měly mít radost z fotbalu a týmové spolupráce.
- Mini-hry: 1:1, 2:2, 3:3 bez striktních pravidel, aby se děti učily základům týmové hry.
- Důraz na fair-play, týmovou spolupráci a sounáležitost.



- ★ Účast na minihrách, turnajích a týmových akcích.
- ★ V šatně samostatné oblékání s pomocí trenéra.
- ★ Trenér podporuje děti pozitivním přístupem a je jejich vzorem. Každé dítě umí pozdravit a aktivně zdraví ostatní.
- ★ Spolupráce s rodiči (viz. úvod).



## 2. Mladší přípravka U8 / U9



### CÍLE

Cílem tréninku a výchovy hráčů kategorie U9 je nejen rozvoj technických fotbalových dovedností, ale i růst samostatnosti, fair-play a týmové spolupráce. Děti se učí chápat fotbal jako týmovou hru, kde je důležité nejen individuální úsilí, ale i respekt k ostatním hráčům a pravidlům hry.

- Podpora individuálního rozvoje: Důraz na individuální dribling a schopnost hráče řešit herní situace samostatně. Mají právo chybovat – učíme se z chyb a využíváme je jako nástroje ke zlepšení.
- Rozvoj samostatnosti: Vedeme děti k samostatnosti, například tím, že při zápasech nejsou rodiče v šatně. Děti se učí samy připravit na zápas a řešit praktické úkoly (zavazování tkaniček, oblékání).
- Pravidelnost a disciplína: Významná je pravidelnost tréninků a zápasů. Klademe důraz na systematičnost a disciplínu, aby děti získaly správné návyky jak pro sport, tak pro každodenní život.
- Útočné myšlení: Učíme hráče myslet útočně – vždy se snažit dostat míč směrem k brance nebo útočit na míč. Získávání míče bez zbytečného odkopávání a rozvíjení schopnosti konstruktivně pracovat s míčem.



### METODIKA

Frekvence: 3x týdně trénink / víkend akce (turnaj, zápas, přátelské utkání); snaha o jeden volný víkend v měsíci.

Čas tréninku: 75-90min

#### Obsah tréninku:

- Hra: Důraz na volnou hru, kde si děti mohou osvojovat dovednosti a přitom se učí herní situace řešit kreativně.
- Všeobecný pohybový rozvoj: Tento segment tréninku zahrnuje různé pohybové aktivity zaměřené na zlepšení celkové fyzické kondice a koordinace.
- Rozvoj dovedností s míčem: Rozvoj technických dovedností s míčem – dribling, přihrávky, střelba. Podpora individuální práce s míčem je klíčová, aby se děti naučily ovládat míč v různých herních situacích.
- Cílené přihrávky a střelba: Hráče vedeme k tomu, aby se zaměřovali na přesné přihrávky a střelbu. V průběhu sezóny se učí přihrávky nejen na krátkou vzdálenost, ale i do volného prostoru. Důraz na aktivní první dotyk, zpracování míče, včetně situací, kdy míč přijde ze vzduchu.
- Poziční hry a prostorová orientace: Učíme hráče vnímat prostor a pracovat s ním – poziční hry jsou základem, aby se naučili správně využívat prostor na hřišti a lépe chápali dynamiku hry.
- Střídání pozic: je klíčové pro rozvoj všestrannosti hráčů, aby si děti vyzkoušely různé herní role a lépe chápaly celý kontext hry.
- Rychlá rozehrávka nejbližším hráčem: Podporujeme rychlé rozhodování a jednoduchou rozehrávku, která umožní udržet tempo hry. V každé situaci by měl být hráč schopen rychle rozehrát na nejbližšího spoluhráče.
- Férová hra tělem: Učíme hráče, jak správně používat tělo v soubojích – rameno na rameno – a rozvíjíme jejich schopnost hrát tělem v rámci pravidel fair-play.
- Brankář: V této věkové kategorii se děti začínají seznamovat s brankářskou pozicí. Brankář je tvůrcem hry, což znamená, že by měl být schopen hrát i jako hráč v poli a aktivně se zapojovat do hry nohou. Brankáři se mohou pravidelně střídat, aby si děti vyzkoušely různé pozice.



- ★ Dostatečná minutáž pro všechny hráče.
- ★ Podpora samostatnosti.
- ★ Bez rodičů v šatně.
- ★ Spolupráce s rodiči (viz. úvod).



### 3. Starší příprava U10 / U11



#### CÍLE

Navazujeme na dovednosti rozvíjené v mladší přípravce, s důrazem na individuální techniku, ale přidáváme větší důraz na týmovou spolupráci a samostatnost hráčů. Podpora útočných aktivit a kreativní hry.



#### METODIKA

Frekvence: 3x týdně trénink / víkend akce (turnaj, zápas, přátelské utkání); snaha o jeden volný víkend v měsíci.

Čas tréninku: 75-90 min

Obsah tréninku:

- Trénink individuálních dovedností:
  1. Trénink kliček: Specifické cvičení na více druhů kliček, aby hráči ovládli různé varianty.
  2. Vedení míče: Cvičení zaměřená na vedení míče se změnami směru. Využívat hry na malém prostoru.
  3. První dotyk a zpracování míče: Herní situace a cvičení na zpracování míče z různých pozic a

pod tlakem.

4. Příhrávky oběma nohama: Tréninky zaměřené na rozvoj slabší nohy, hry na přesnost přihrávek.

- Poziční hry: Učení práce s prostorem pomocí pozičních her. Hráči musí chápat svoji roli na hřišti a správně reagovat na změny.
- Hra v podčíslení: Simulace herních situací v podčíslení, aby hráči získali odvahu hrát i v nevýhodných situacích.
- Výměna míst při hře: Pravidelné střídání pozic hráčů během tréninku, aby si zvykli na flexibilitu a všestrannost.
- Simulace herních situací: Vytváření situací, kde hráči musí rychle a samostatně rozhodovat. Apel na správná rozhodnutí.
- Hra hlavou: Cvičení na základní techniku hry hlavou jako reakce na hru vzduchem, formou herních a průpravných cvičení s odlehčenými míči. Nikoli cíleně při hře s míči určenými pro tuto kategorii.
- Tréninky zaměřené na souboje: Cvičení na stabilitu v soubojích tělem, hra rameno na rameno. Použití balančních pomůcek na zlepšení rovnováhy.
- Zapojení brankáře do hry: Cvičení, kde se brankář aktivně podílí na hře v poli.
- Pomalu směřovat brankáře k specializaci: Postupné zavádění brankářských tréninků, ale stále kombinované s účastí brankáře v běžných herních situacích. Možné rovněž i střídání vhodných hráčů na pozici brankáře.



- ★ Chválení za úsilí, nikoliv za výsledek: Implementace pozitivního přístupu, kde se chválí herní výkon, kvalita hry a úsilí, nikoliv výsledek zápasu.
- ★ Práce s chybou: Učinit z chyby součást učení, aby hráči měli odvahu zkoušet nové věci bez strachu z trestu.
- ★ Spolupráce s rodiči (viz. úvod).



#### 4. Mladší žáci U12 / U13



- ★ Při přechodu z přípravy na úroveň mladších žáků (věk 11–13 let) se klade důraz na technický, taktický, fyzický i mentální rozvoj hráčů. Období mladších žáků je spojeno s intenzivnější spoluprací, větší odpovědností hráčů a postupným zaváděním týmové taktiky, přičemž důraz zůstává na individuálních dovednostech a podpoře kreativních hráčů. Hráči se navíc mohou ocitát v období prepuberty, kdy začínají změny v jejich fyzickém i mentálním vývoji.



#### CÍLE

- Technický rozvoj
- Taktický rozvoj
- Týmová spolupráce a kreativita
- Fyzický rozvoj a stabilita
- Mentální a charakterový rozvoj
- Specializace brankářů
- Klubová kultura a životospráva



Frekvence: 3x týdně trénink / víkend akce (turnaj, zápas, přátelské utkání); snaha o jeden volný víkend v měsíci.

Čas tréninku: 90 min

Obsah tréninku:

- Technický rozvoj:
  1. Cvičení na kombinace: Zahrnující narážčky, kombinace na třetího hráče a vedení míče.
  2. Hra hlavou: Specifická cvičení zaměřená na učení bezpečného a efektivního používání hlavy při zpracování míče.
  3. Přihrávky do prostoru: Trénink cílených přihrávek, včetně delších přihrávek do prostoru.
  4. Aktivní práce s míčem: Cvičení zaměřená na udržení kontroly míče pod tlakem a při přechodu z obrany do útoku.
- Taktický rozvoj:
  1. Poziční hry: Využívání pozičních her pro lepší pochopení prostoru a hráčských pozic.
  2. Ofsajdová pravidla: Herní situace a cvičení, kde se hráči učí vnímat ofsajd a nastavení hry.
  3. Přepínání mezi fázemi hry: Trénink rychlých přechodů mezi útokem a obranou, zaměřený na rychlé rozhodování.
- Fyzická příprava:
  1. Kondiční tréninky: Zaměřené na rychlost, výbušnost a vytrvalost.
  2. Stabilita v soubojích: Cvičení na tělesnou stabilitu v soubojích (rameno na rameno), využití balančních pomůcek pro zlepšení rovnováhy.
  3. Kompenzační cvičení: Tréninky zaměřené na prevenci zranění, posílení svalů a zlepšení flexibility.



- Mentální příprava:
  1. Diskuse o herním pojetí: Diskuze s hráči o jejich rozhodnutích, chvála za snahu a kvalitu hry, nikoli za výsledek.
  2. Práce s chybou: Učení hráčů, že chyba je součástí procesu učení. Trenér vede hráče, aby se z chyb poučili a nebáli se riskovat.
- Týmová taktika 8+1:
  1. Rozvoj týmových systémů (3:4:1, 3:3:2, 4:3:1) s důrazem na roli každého hráče v systému.
  2. Výměna pozic: Trénink střídání pozic mezi hráči během hry pro zlepšení týmové flexibility.
- Brankáři se začínají specializovat, ale nadále se zapojují do týmových her a nácviků, aby rozvíjeli hru nohama.
- Klubová kultura a životospráva:
  1. Vztah ke klubu: Podpora klubové kultury prostřednictvím týmových aktivit a diskusí o týmové spolupráci.
  2. Apel na životosprávu: Edukace hráčů o důležitosti správné výživy, spánku a regenerace jako klíčových faktorů úspěchu.

★ **Spolupráce s rodiči (viz. úvod).**

## 5. Starší žáci U14 / U15



- ★ V tomto věku dochází k intenzivnímu růstu, zejména končetin, což může ovlivnit celkovou koordinaci a techniku. Hráči jsou „samá ruka, samá noha“, což vede ke krátkodobému poklesu motorických dovedností.
- ★ Hráči jsou v období, kdy je psychika nestálá, často se projevuje vznětlivost, náladovost a nestabilní chování.
- ★ Přechod na velkou formu fotbalu. Vyžaduje lepší porozumění prostorového rozestavení.
- ★ Důležitá je příprava na přechod do dorostenecké kategorie, což zahrnuje cílenější kondiční trénink.



### CÍLE

- Zlepšovat celkovou koordinaci a zaměřit se na techniku, která je v důsledku růstu narušena.
- Pomoci hráčům zvládnout emoční výkyvy, posilovat disciplínu a mentální odolnost.
- Zdokonalovat techniku hráčů, porozumění systému hry a jejich individuální role.
- Naučit hráče hrát v různých herních systémech a rozestaveních.
- Identifikovat silné stránky hráčů a diskutovat s nimi o jejich ideálním postavení.
- Upevnit vztah hráčů ke klubu a posílit týmovou soudržnost.



Frekvence: 3x týdně trénink / víkend akce (turnaj, zápas, přátelské utkání)

Čas tréninku: 90 min

Obsah tréninku:

- Zdokonalování herních činností jednotlivce (zpracování míče, střelba, přihrávky).
- Učení se taktickému porozumění hry, neustálý apel na přepínání ve hře (defenzivní a ofenzivní fáze).
- Cvičení zaměřená na vnímání prostoru a správné nastavení hráče na hřišti.
- Hra v podčíslení a rozvoj rozhodování pod tlakem.
- Tréninky zaměřené na hraní v různých systémech: 4-3-3, 4-1-4-1, 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3. Diskuze s hráči o výhodách a nevýhodách každého systému, hledání optimálního postavení hráčů na hřišti.
- Zavádění tréninku na rozvoj síly, trénink vytrvalosti a rychlosti.
- Důraz na kompenzační cvičení pro prevenci zranění a zlepšení flexibility.



- ★ Důslednost v požadavcích na disciplínu, vytváření strukturovaného a podporujícího prostředí, budování důvěry a otevřené komunikace mezi trenérem a hráči.
- ★ Hráči jsou stále zkoušeni na různých postech, což jim umožňuje nalézt svou optimální roli.
- ★ Diskuze s hráči a trenéry o jejich pozicích, podpora flexibility a všestrannosti hráčů. Brankáři již začínají plně specializovaný trénink.
- ★ Zapojení hráčů do klubových aktivit, rozvíjení týmového ducha prostřednictvím týmových akcí a spolupráce. Podpora otevřené komunikace a společných diskuzí.

## 6. Mladší dorost U16 / U17



- ★ V této kategorii dochází k mísení různých ročníků, což klade důraz na individuální přístup a schopnost trenérů pracovat s hráči v různých fázích dospívání.
- ★ Vzhledem k dospívání hráčů je klíčové zachovat citlivý přístup a vnímat individuální potřeby jednotlivců.
- ★ Hráči by měli být vnímáni jako partneři trenérů a navzájem si projevovat respekt.

### CÍLE

- Celkový sportovní rozvoj: Pracujeme na všestranném rozvoji fyzických i mentálních schopností hráčů.
- Zaměření na taktiku: V tomto věku se výrazně zvyšuje důraz na taktickou přípravu, kde hráči musí porozumět hře jako celku – pozicím, pohybu v prostoru, vzájemné spolupráci.
- Rozvoj techniky a herního přehledu: Pokračuje zdokonalování individuálních technických dovedností a práce s míčem, zároveň je kladen důraz na porozumění týmové hře.
- Pohybové schopnosti: V tomto období dochází k rozvoji svalové síly, koordinace, rychlosti a vytrvalosti. Maximální důraz je kladen na rychlostní a vytrvalostní zatížení.
- Příprava na přechod do vyšší kategorie: Hráči se připravují na přechod do staršího dorostu a

dospělého fotbalu, zejména v oblasti fyzické kondice a taktického porozumění.

## **METODIKA**

Frekvence: 3x týdně trénink / víkend akce (turnaj, zápas, přátelské utkání)

Čas tréninku: 90 min

Obsah tréninku:

- **Objem a intenzita:** Zvyšujeme celkový tréninkový objem a intenzitu s ohledem na rozvoj fyzických schopností a taktické připravenosti.
- **Individuální přístup:** Citlivě reagujeme na fyzický a psychický vývoj jednotlivců, přizpůsobujeme zátěž a tréninkové nároky.
- **Práce s prostorem:** Důraz na vnímání prostoru, vzájemnou koordinaci mezi hráči, výměnu míst, prolínání řad a jednotlivců.
- **Obranné systémy:** Využití různých typů obrany – zónová, osobní a kombinovaná, včetně nácviku rychlého přechodu do protiútku.
- **Hra v podčíslení:** Trénink zaměřený na zvládání situací, kdy je tým v nevýhodě, a rozvíjení schopnosti reagovat na tyto situace.
- **Různé herní systémy:** Diskuze a nácvik různých herních systémů (4:3:3, 4:1:4:1, 4:4:2, 3:5:2, 3:4:3) pro lepší porozumění taktice a přizpůsobivost hráčů.
- **Rychlostní schopnosti:** Zvyšujeme rychlostní schopnosti, zejména ve spojení se zlepšováním síly dolních končetin.
- **Silové a vytrvalostní schopnosti:** V tomto období mají hráči značné předpoklady pro rozvoj silových schopností a vytrvalosti. Organismus je připraven na anaerobní zatížení.
- **Rychlostně-vytrvalostní zatížení:** Trénink je zaměřen na rychlostní vytrvalost, která je často doprovázena tvorbou laktátu, což posiluje schopnost hráčů pracovat pod tlakem a únavou.
- **Zlepšování techniky:** Neustálé zdokonalování individuální techniky práce s míčem a herních činností jednotlivce.
- **Práce na herních situacích:** Rozvoj porozumění týmovým situacím – přenášení těžiště hry, vzájemné zajišťování a přebírání hráčů v různých herních pozicích.

## **Přístup trenéra**

- **Citlivost a empatie:** Trenér musí citlivě reagovat na individuální potřeby hráčů, jejich psychický a fyzický vývoj.
- **Partnerský přístup:** Hráči jsou vnímáni jako partneři, kteří se aktivně podílejí na procesu učení a rozvoje.



## 7. Starší dorost U18 / U19

- ★ Každý hráč má své specifické potřeby a fázi vývoje. Je třeba citlivě vnímat individualitu každého hráče a respektovat jeho možnosti.
- ★ Tým je tvořen hráči z různých ročníků, což klade nároky na trenéry, aby přizpůsobili svůj přístup rozdílné úrovni fyzického, psychického i herního vývoje.



### CÍLE

- Maximální tréninkový objem: Hráči by měli být schopni zvládat vysokou tréninkovou zátěž, která zahrnuje jak fyzickou, tak herní přípravu.
- Adaptace na dospělý fotbal: Postupné zapojování hráčů do dospělého fotbalu – cílem je, aby byli hráči připraveni zvládat tempo, intenzitu a požadavky seniorské úrovně.
- Stát se trenérem: Oslovujeme hráče, aby se zapojili do klubu jako trenéři, čímž jim nabízíme možnost zůstat součástí klubu a předávat své zkušenosti mladším generacím. Tento krok posiluje klubovou identitu a přispívá k dlouhodobému rozvoji klubu.
- Týmová disciplína a vztah ke klubu: Neustálý důraz na disciplínu jak v tréninku, tak v zápasech. Posilujeme emoční vazbu k týmu a klubu, aby hráči byli hrdí na svůj klub a spoluhráče.
- Herní systém podle typologie hráčů: Hráči by měli zvládnout různé herní systémy, přičemž klíčové je, aby se systém přizpůsobil typologii hráčů a jejich schopnostem.



### METODIKA

Frekvence: 3x týdně trénink / víkend akce (turnaj, zápas, přátelské utkání)

Čas tréninku: 90 min

Obsah tréninku:

- Herní systém: Hráči se učí hrát podle systému, který je přizpůsoben jejich typologii a silným stránkám. Systém může zahrnovat různé formace (např. 4:3:3, 4:2:3:1), v závislosti na složení týmu.
- Maximální fyzické zatížení: Trénink je zaměřen na maximální rozvoj fyzických schopností, zejména vytrvalost, rychlost a sílu. Hráči se připravují na fyzické nároky dospělého fotbalu.
- Zvládání herních situací: Pokračuje práce s taktickými prvky, jako jsou zónová a osobní obrana, prolínání řad, vzájemné zajišťování, přebírání hráčů, a rychlý přechod do protiútoků.
- Rychlostní a vytrvalostní schopnosti: Důraz na rozvoj rychlostní vytrvalosti, která je klíčová pro zvládání vysoké intenzity zápasů na seniorské úrovni.
- Síla a vytrvalost: Hráči pokračují v rozvoji silových a vytrvalostních schopností, přičemž organismus je připraven na vysoké anaerobní zatížení.
- Pokračující zdokonalování techniky: Hráči nadále pracují na zdokonalování technických dovedností, které jim umožní úspěšně přecházet do vyšších úrovní fotbalu.
- Herní činnosti jednotlivce: Zvládnutí herních činností jednotlivce je klíčové, ať už se jedná o práci s míčem, vnímání prostoru nebo soubojové situace.