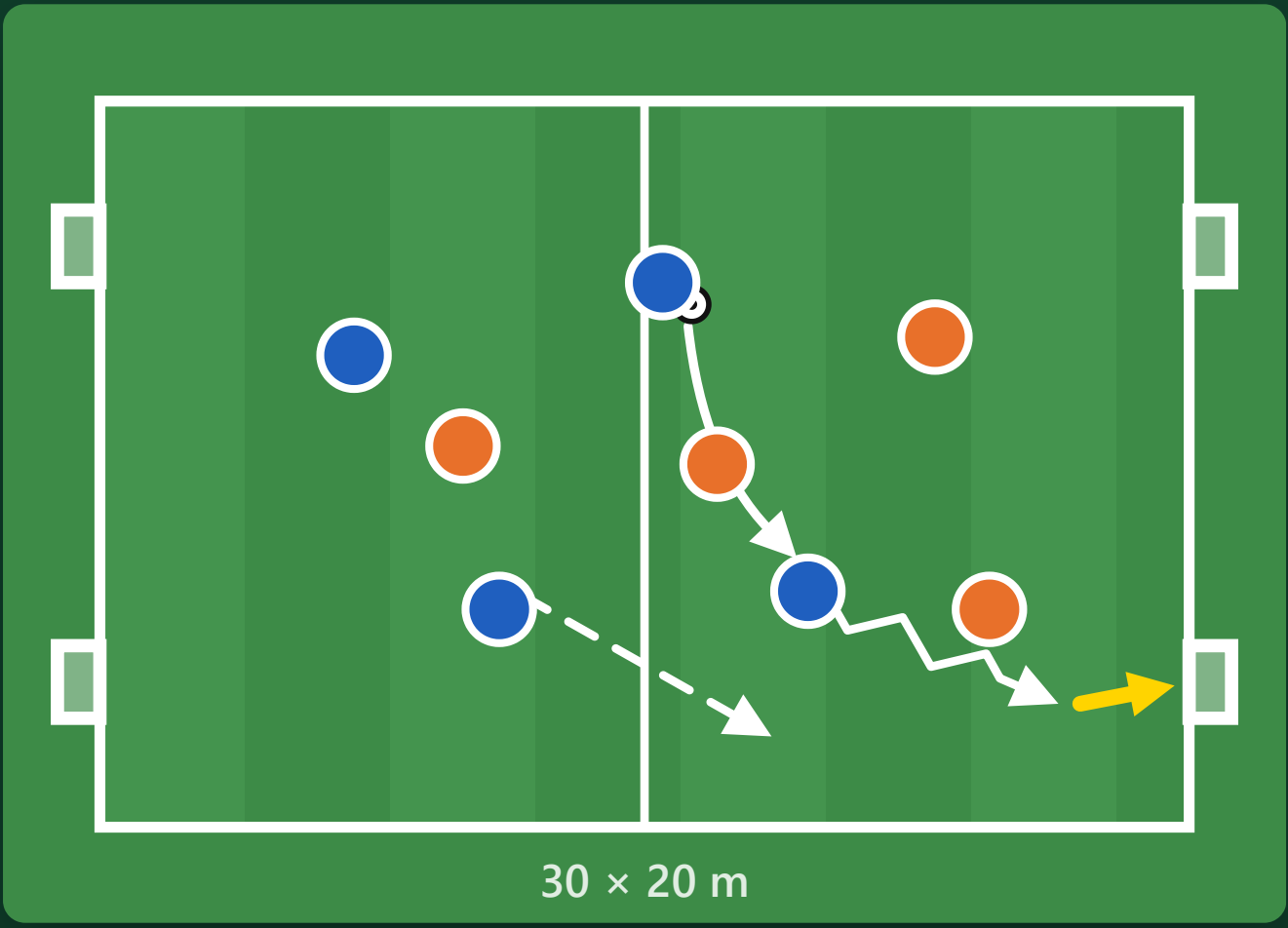
HOTOVÝ TRÉNINK

UKÁZKA ZDARMA

3 hotové tréninky zdarma

Ukázka z Bible fotbalového trenéra: hotové tréninky pro mládežnický fotbal



Starší přípravka · Vedení míče a kličky

Mladší žáci · Přihrávka a zpracování míče

Mladší přípravka · Co nejvíc doteků v malé hale

VYTISKNĚTE · PŘELOŽTE · JDĚTE NA HŘIŠTĚ

Jak číst trénink

Každý trénink je na jedné stránce: čtyři cvičení s nákresem, časy, organizace a na co dát pozor. Stačí ho vytisknout a vzít s sebou na hřiště.



Hráči dvou družstev



Žolík (hraje s týmem, který má míč) a brankář



Trenér



Kužel a klobouček



Míč a malá branka



Přihrávka



Běh bez míče



Vedení míče



Střela

Stavba každého tréninku

1 · Rozcvička

Rozehřátí s míčem, hodně doteků, žádné stání ve frontě.

2 · Hlavní část A

Technika nebo dovednost, na kterou je trénink zaměřený.

3 · Hlavní část B

Stejné téma v situaci se soupeřem: 1 na 1, rondo, přečíslení.

4 · Hra

Zápasová forma s pravidlem, které podporuje téma tréninku.

Jak s tréninkem pracovat

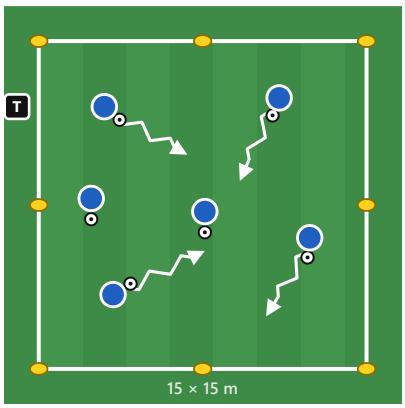
1. **Vytiskněte stránku** a přeložte ji napůl. Vejde se do kapsy nebo na desky.
2. **Připravte pomůcky** podle řádku „Pomůcky“ nahoře. Prostor si vyznačte kloboučky dřív, než přijdou hráči.
3. **Časy jsou orientační.** Když cvičení děti baví, nechte ho běžet déle. Když nefunguje, sáhněte po variantě dole.
4. **Počty hráčů** jsou pro skupinu uvedenou nahoře. Při menším počtu zmenšete prostor, při větším postavte dvě stanoviště vedle sebe, ať nikdo nestojí ve frontě.
5. **Na co dát pozor** (body s fajfkou) říkejte hráčům během hry krátce, jednu věc najednou.

Rozměry prostorů a počty opakování jsou doporučení. Přizpůsobte je věku, počtu hráčů a tomu, kolik místa máte.

Vedení míče a kličky

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč se nebojí souboje 1 na 1 a umí s míčem změnit směr.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, 2 malé branky, 4 malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

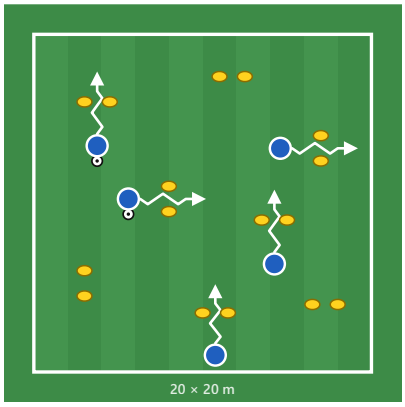
Semafor

Čtverec 15 × 15 m, každý hráč má míč.

Hráči volně vedou míč po čtverci. Trenér ukazuje barvy: zelená = vedení v klidném tempu, oranžová = zastavit míč podrážkou a pokračovat jiným směrem, červená = zastavit míč a sednout si na něj. Po 3 minutách přidejte modrou: vedení jen slabší nohou.

- ✓ Míč držet blízko u nohy, malé doteky.
- ✓ Hlavu nahoře: dívat se na trenéra, ne na míč.
- ✓ Po změně směru zrychlit.

Ztížení: dva hráči bez míče se snaží ostatním vykopnout míč ze čtverce.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

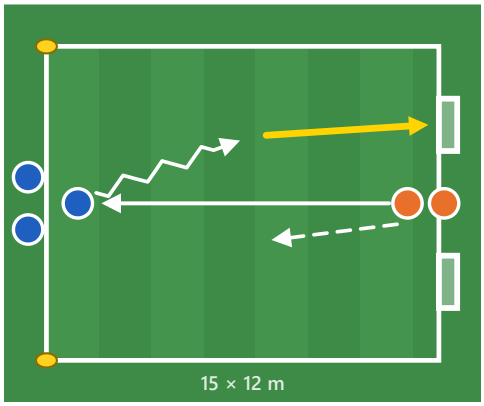
Závod brankami s kličkou

Prostor 20 × 20 m, 8 branek z kloboučků (šířka 1,5 m). Všichni s míčem.

Hráči mají 45 sekund, aby provedli míč co nejvíce brankami. Těsně před každou brankou udělají kličku (náznak střely, stažení míče podrážkou, Cruyffova otočka). Stejnou branku nesmějí projet dvakrát za sebou. Po kole 30 s pauza, hráči hlásí počet. 6 kol, každá dvě kola nová klička.

- ✓ Kličku dělat těsně před brankou, ne daleko od ní.
- ✓ Po kličce prudce zrychlit.
- ✓ Používat obě nohy.

Ztížení: 2–3 „lovci" bez míče brání branky. Zjednodušení: širší branky (2,5 m) a bez kličky.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

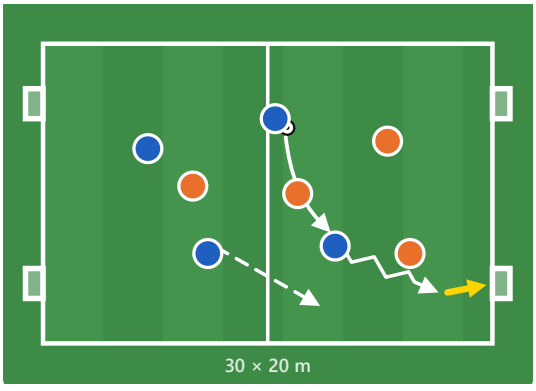
1 na 1 na dvě malé branky

Hřiště 15 × 12 m, na jedné straně 2 malé branky. Útočníci (A) v řadě naproti brankám, obránci (B) mezi brankami. Postavte 2 stejná hřiště, ať ve frontě nestojí víc než 3 hráči.

Obránce přihraje útočníkovi a hned ho jde napadnout. Útočník se snaží dát gól do jedné ze dvou malých branek. Když obránce získá míč, útočí: bod má, když přejde s míčem čáru útočníků. Po každé akci si hráči vymění řady.

- ✓ Útočník: první dotek do pohybu, jít rovnou na obránce.
- ✓ Kličkou dostat obránce z rovnováhy a útočit na branku, kterou nebrání.
- ✓ Obránce: nespěchat, stát bokem a tlačit útočníka k jedné brance.

Ztížení: útočník má na gól 6 sekund. Zjednodušení: obránce smí vyběhnout až po prvním dotyku útočníka.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 na čtyři malé branky

Hřiště 30 × 20 m, na každé kratší straně 2 malé branky v rozích. Dvě družstva po 4, ostatní střídají každé 3 minuty.

Každé družstvo brání dvě branky a útočí na dvě. Hraje se bez brankářů. Gól po obejití soupeře kličkou platí dvakrát. 4 × 4 minuty, mezi nimi minuta pauza.

- ✓ Když se obrana stáhne k jedné brance, přenést hru na druhou.
- ✓ Odvaha do souboje 1 na 1: chyby tady nevadí.
- ✓ Po ztrátě míče hned napadnout.

Zjednodušení: přidejte žolíka, který hraje vždy s týmem, jenž má míč.

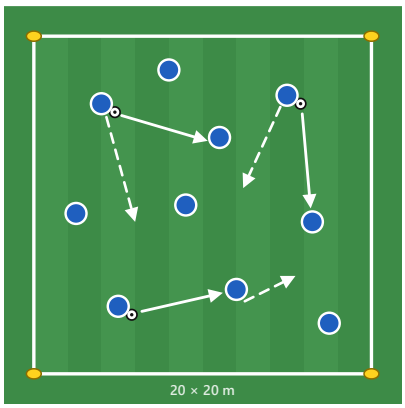
ZÁVĚR · 5 MIN Kterou kličku jste dnes použili ve hře a proč fungovala?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přihrávka a zpracování míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	12–16 hráčů	Hráči přihrávají přesně a rychle a prvním dotekem si připraví další akci.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, rozlišováky, 2 branky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

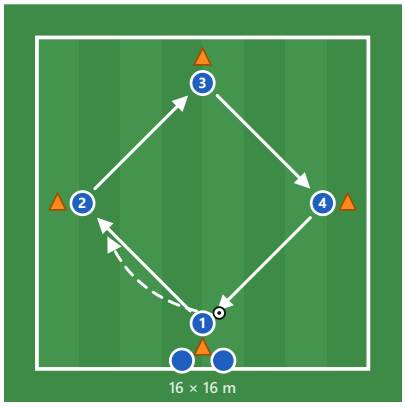
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 20 × 20 m, 12 hráčů, 6 míčů.

Hráči s míčem vedou míč a přihrávají spoluhráčům bez míče, kteří se jim nabízejí. Po přihrávce se přihrávající hned přesune na jiné volné místo. Po 3 minutách se hraje na dva doteky, potom na jeden dotek pro toho, kdo se nabídl včas.

- ✓ Nabízet se do volného místa, ne stát za spoluhráčem.
- ✓ Před převzetím míče se ohlédnout.
- ✓ Převzít míč otevřeným tělem, směrem od sebe.

Ztížení: dva hráči v rozlišovácích se snaží přihrávky zachytit.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

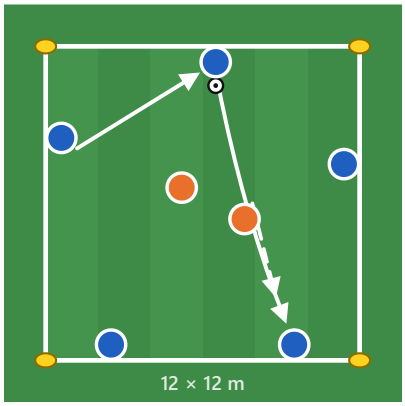
Kosočtverec: přihraj a běž za míčem

4 kužely do kosočtverce (vzdálenost asi 11 m). U prvního kuželu 3 hráči s míči, u ostatních po 1–2 hráčích. Postavte 2 kosočtverce, ať se nečeká.

Hráč 1 přihraje na 2 a běží na jeho místo. Hráč 2 si míč převezme směrem k 3, přihraje a běží za míčem. Stejně dál 3 → 4 → zpátky k 1. Po 4 minutách změňte směr. Potom varianta se zpětnou přihrávkou: 2 vrátí míč 1 a ten hraje do běhu na 3.

- ✓ Přihrávka po zemi, vnitřní stranou nohy, na nohu dál od soupeře.
- ✓ První dotek už směrem k další stanici.
- ✓ Zavolat jméno a přihrávat do běhu.

Ztížení: dva míče najednou a hra na dva doteky. Zjednodušení: vzdálenost 8 m.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

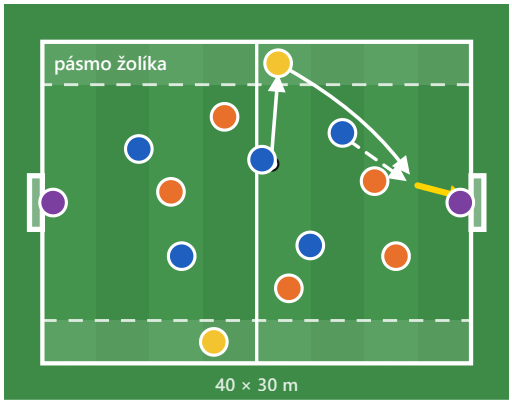
Rondo 5 na 2

Čtverec 12 × 12 m, 5 hráčů po okrajích, 2 obránci uvnitř. Při větším počtu 2 ronda vedle sebe.

Pět hráčů drží míč proti dvěma obráncům. Za 10 přihrávek bez ztráty je bod. Kdo míč ztratí nebo přihraje mimo čtverec, jde doprostřed místo obránce, který tam byl nejdéle. Kola po 3 minutách.

- ✓ Hráč s míčem má mít vždy dvě nabídky, vlevo i vpravo.
- ✓ Když se mezi obránci otevře mezera, přihrát mezi ně.
- ✓ Obránci: napadat spolu, jeden tlačí na míč, druhý zavírá přihrávku středem.

Ztížení: max. 2 doteky, potom 1 dotek. Zjednodušení: 5 na 1.



4 HRA — 25 MIN

5 na 5 + 2 žolíci na krajích

Hřiště 40 × 30 m, 2 branky s brankáři. Podél každé postranní čáry pásmo 4 m pro žolíka, který hraje s týmem, jenž má míč.

Hra 5 na 5 s brankáři. Žolíci se pohybují jen ve svém pásmu a hrají na dva doteky. Gól po přihrávce od žolíka platí dvakrát. 3 × 7 minut, po každém kole vyměňte žolíky.

- ✓ Rozšířit hru: přihrát žolíkovi a hned se nabídnout před bránu.
- ✓ Po přihrávce na kraj běžet dopředu.
- ✓ Po ztrátě míče rychle přepnout do obrany.

Zjednodušení: žolíci bez omezení doteků. Ztížení: celý tým max. 3 doteky.

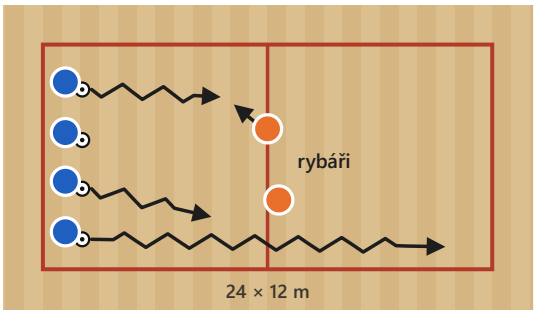
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy se vám dnes povedla přihrávka, po které spoluhráč nemusel zastavit?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Co nejvíc doteků v malé hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
60 min	8–12 hráčů	Hodně doteků s míčem a radost ze hry i v malém prostoru.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, 2 lavičky, 4 žíněnky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 10 MIN

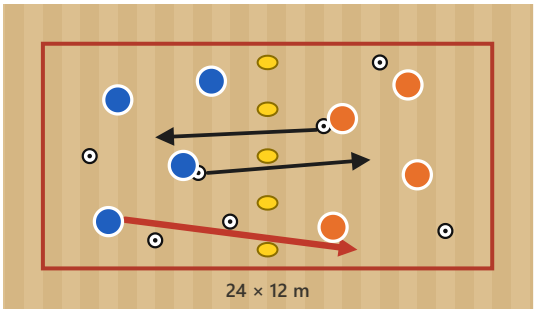
Rybáři s míčem

Celá hala (asi 24 × 12 m). Děti s míčem u jedné zdi, 1–2 rybáři bez míče uprostřed.

Děti zavolají: „Rybáři, rybáři, jak je voda hluboká?“ a na odpověď rybáře vedou míč na druhou stranu haly. Rybáři se snaží míč vykopnout. Komu ho vykopnou, odloží míč ke zdi a stává se rybářem. Hraje se, dokud nezůstanou dva poslední.

- ✓ Míč blízko u nohy, malé doteky.
- ✓ Dívat se, kde je rybář, a obejít ho.
- ✓ Chválit odvahu, ne jen vítěze.

Zjednodušení: rybář jen „chytá“ dotekem ruky na rameno. Ztížení: vedení jen slabší nohou.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 15 MIN

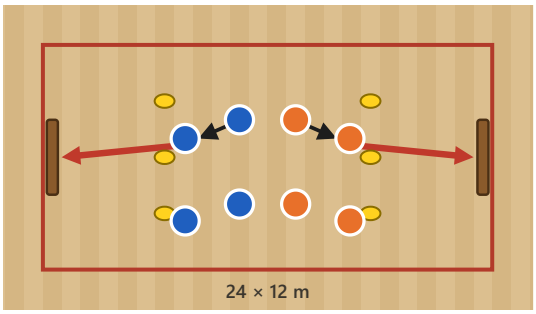
Ukliď si zahradu

Hala rozdělená napůl (čára nebo řada kloboučků). Dvě družstva, každé na své polovině, alespoň 1 míč na hráče.

Na signál hráči kopou míče na polovinu soupeře, přihrávkou nebo střelou po zemi. Míče se nesmějí brát do rukou. Po 60 sekundách píšťalka: vyhrává tým, který má na své polovině méně míčů. 6–8 kol.

- ✓ Kopat po zemi, ne vysoko (bezpečnost v hale).
- ✓ Nejdřív míč zpracovat a srovnat, pak kopnout.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.

Ztížení: platí jen kopy slabší nohou. Zjednodušení: víc míčů a menší hala.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 15 MIN

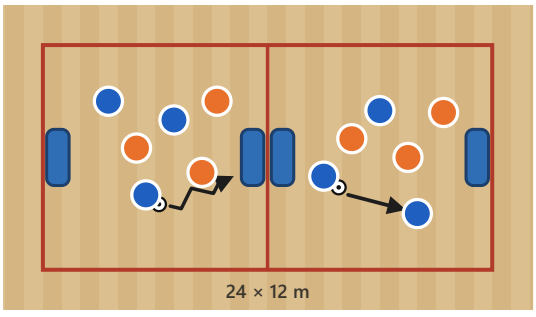
Střelba na lavičku

Na obou koncích haly lavička položená na bok u zdi jako terč. Střelecká čára z kloboučků 6 m od lavičky. Hráči ve dvojicích, každé družstvo střílí na svou lavičku.

Jeden z dvojice přihraje, druhý si míč zpracuje a od čáry střílí na lavičku. Zásah = bod pro družstvo. Po střele si hráči vymění role a doběhnou pro míč. Družstva sčítají body za 2 minuty, 5 kol.

- ✓ Míč převzít do strany, ne pod sebe.
- ✓ Stojná noha vedle míče, kopnout nártem.
- ✓ Po střele hned zpátky: hodně opakování.

Ztížení: před střelou obejít klobouček. Zjednodušení: čára 4 m od lavičky.



4 HRA — 15 MIN

3 na 3 žíněnky

Hala napříč rozdělená na 2 hřiště 12 × 12 m. Na koncích každého hřiště žíněnka místo branky.

Hraje se 3 na 3. Gól = míč zastavený podrážkou na soupeřově žíněnce: je potřeba k ní míč dovést, střela neplatí. Bez brankářů a bez autů, zeď je spoluhráč. Zápasy po 3 minutách, vítězové postupují na „vyšší“ hřiště.

- ✓ Vést míč do volného prostoru, k žíněnce kličkou nebo přihrávkou.
- ✓ Všichni útočí, všichni brání.
- ✓ Využít odraz od zdi jako přihrávku.

Zjednodušení: 4 na 4 s žolíkem. Ztížení: gól platí jen po přihrávce.

ZÁVĚR · 5 MIN Co se vám dnes s míčem povedlo poprvé?

Cvičení celkem 55 min + závěr

Tohle byly 3 tréninky z celé sezóny

Bible fotbalového trenéra obsahuje 120 hotových tréninků pro čtyři kategorie, rozdělených podle období sezóny. Všechny ve stejné podobě jako tady: jedna stránka, čtyři cvičení s nákresem.

	Podzim	Zimní příprava v hale	Jaro
Mladší přípravka (U8–U9)	10	10	10
Starší přípravka (U10–U11)	10	10	10
Mladší žáci (U12–U13)	10	10	10
Starší žáci (U14–U15)	10	10	10

K tomu dostanete

- **Plán sezóny** · co trénovat každý týden, pro každou kategorii, a docházkový list
- **30 her pro radost** · krátké hry na začátek a na konec tréninku, bez front
- **Zápasový den** · co si vzít s sebou, sestava, střídání tak, aby hrál každý, a co říct o poločase
- **Zprávy rodičům** · hotové texty do skupiny rodičů: zrušený trénink, turnaj, pravidla týmu

Celou sadu najdete na **[odkaz na stránku]**