

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ MLADŠÍHO  
ŠKOLNÍHO VĚKU SE ZAMĚŘENÍM NA FOTBAL  
(METODICKÁ PŘÍRUČKA – WEBOVÉ STRÁNKY)**

Diplomová práce

**Simona Pacandová**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor TV/VKZ*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Špottová, Ph. D.

**Plzeň, 2023**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 30. června 2023

.....  
vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěla srdečně poděkovat vedoucí mé diplomové práce  
Mgr. Petře Špottové, Ph. D. za velkou pomoc, podporu a trpělivost, kterou se mnou při  
psaní této práce měla. A samozřejmě velké díky patří mému týmu FCVP U8 za možnost  
pořízení videozáznamů v tréninkových jednotkách.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	5
2	ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY.....	6
2.1	VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA.....	6
2.1.1	MOTORICKO – FUNKČNÍ PŘÍPRAVA.....	6
2.2	ATLETICKÁ PŘÍPRAVA.....	8
2.2.1	TECHNIKA BĚHU.....	9
2.2.2	NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI BĚHU.....	10
2.2.3	SPECIFIKA RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ ZAMĚŘENÝCH NA FOTBAL.....	11
2.3	PŘEHLED VŠESTRANNÝCH POHYBOVÝCH PROJEKTŮ V ČR.....	12
2.4	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK 6–11 LET.....	15
3	CÍL A ÚKOLY.....	16
4	METODIKA PRÁCE.....	17
5	VÝSLEDKY.....	19
6	DISKUSE.....	21
7	ZÁVĚR.....	22
	RESUMMÉ, SUMARRY.....	24
	SEZNAM LITERATURY.....	26
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	29
	PŘÍLOHY.....	30

# 1 ÚVOD

V úvodu bych ráda zmínila, že podobným tématem jsem se již zabývala ve své bakalářské práci s názvem „Kruhové provozy pro rozvoj pohybových schopností mládežnických kategorií FCVP“ (2020). Proto bych ráda navázala a rozšířila ji o problematiku všestranné pohybové přípravy dětí se zaměřením na fotbal. Fotbal je ve své podstatě specializovaný sport, ve kterém většinu času dochází k jednostranné zátěži, která se negativně odráží na pohybovém aparátu hráčů již v dětském věku. Proto je potřeba poukázat na potřebu všestranné pohybové přípravy, která nám napomůže narušit případnou ranou specializaci, řadou gymnastických a atletických prvků zkvalitnit psychomotorický rozvoj dětí a obohatit tréninkový proces.

Úroveň vzdělanosti trenérů, kteří pracují s dětmi a mládeží, je velmi rozdílná. I když je v dnešní době celá řada možností, jak se díky velmi častému pořádání seminářů a školení za účelem získání fotbalových licencí vzdělávat, řada trenérů není, dle mého názoru a zkušeností z fotbalové praxe, do této problematiky zcela zasvěcená. Jsem si vědoma, že ne každý trenér má vysokoškolské vzdělání tělovýchovného oboru či je snad držitelem všech fotbalových licencí. Řada trenérů přichází do tréninkového procesu jako laici s řadou fotbalových zkušeností, ale s deficitem, jak správně pracovat s dětmi. Zamysleme se nad tím, zda právě pro tréninkový proces dětí není nejdůležitější, aby se touto problematikou zabýval trenér, který si je vědom toho, jak správně rozvíjet malé fotbalisty ve všech směrech, které jsou důležité jak pro jeho správný a přirozený vývoj (např. správná technika běhu, skoku, hodů, svalová flexibilita, součinnost pohybů apod.), tak i samozřejmě v oblasti specializované na fotbal.

Právě proto jsem se rozhodla zabývat touto problematikou a vytvořit metodickou příručku, která by řadě trenérů mohla pomoci ukázat cestu k adekvátnímu, pestrému a komplexnímu pohybovému rozvoji jejich svěřenců. V metodické příručce jistě najdou tipy na zajímavá a všestranně rozvíjející cvičení i učitelé školní tělesné výchovy či pedagogové volnočasových pohybových aktivit i mimo fotbalové prostředí.

## **2 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY**

### **2.1 VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA**

Všestranná pohybová příprava je důležitou součástí každého sportovního odvětví už jen z hlediska toho, že není zcela jisté, zda v budoucnu bude hráč i nadále sportovat (Plachý, Procházka, 2019). Poskytuje rozsáhlou všestrannou vybavenost, a tím umožňuje široký výběr možností pro řešení konkrétního pohybového úkolu (Votík, Špottová, Denk, 2020). Nejen, že děti seznamuje se základními pohybovými dovednostmi z gymnastiky, atletiky a sportovních her, ale výrazně napomáhá i přirozenému psychomotorickému vývoji dítěte v souladu s rozvojem všech pohybových schopností s respektem senzitivního období. V této práci se zabýváme mototricko-funkční a atletickou přípravou cílenou pro sportovní hru fotbal.

#### **2.1.1 MOTORICKO – FUNKČNÍ PŘÍPRAVA**

Motoricko-funkční přípravu chápeme jako systém specializovaných gymnastických příprav, jejichž cílem je všestranný rozvoj pohybových funkcí tak, aby se sportovec naučil účelně pohybovat, a tím mohl čerpat ze širšího spektra možností, jak řešit konkrétní pohybový úkol (Křištofič, 2004). Zjednodušeně lze říci, že čím všestranněji je sportovec vybaven, tím lépe pro jeho harmonický vývoj i pro jeho sportovní specializaci, v našem případě specializaci fotbalovou. *„Z dlouhodobé zkušenosti z tréninkového procesu v přípravných a žákovských kategoriích ve fotbale víme, že motoricko-funkční příprava je vhodnou a již nepostradatelnou složkou tréninku.“* (Špottová, 2020, str. 10). Jde o soustavu pohybových průprav, které se skládají z gymnastických, a hlavně kompenzačních cvičení, která utvářejí podmínky pro efektivní osvojování pohybových herních dovedností. Motoricko-funkční přípravu lze také označit jako spojnicí mezi kondiční a technickou složkou tréninku. Pomocí konkrétně cílených a promyšlených cvičení rozvíjíme pohybové schopnosti, které jsou převládající v herním výkonu fotbalisty, a hlavně ty, které jsou při běžných trénincích zanedbávány. Složky motoricko-funkční přípravy dále umožňují rozvoj pohybových dovedností i těch, které nejsou na první pohled pro výkon fotbalisty specifické, nicméně jejich přenos do herního výkonu je důležitý. A tím se dostáváme ke konkrétnějšímu dělení příprav, které jsou pro fotbalové prostředí nejdůležitější.

Jedná se o *zpevňovací, podporovou a stojkovou* přípravu, *odrazovou, doskokovou a dopadovou* přípravu, *rotační a balanční* a v neposlední řadě *komplexní silovou* přípravu (Špottová, 2020).

➤ *Zpevňovací, podporová a stojková příprava*

Hlavním cílem zpevňovací průpravy je schopnost udržet zpevněné tělo v různě náročných polohách a situacích. Typická je pro tuto přípravu celková tonizace nervosvalového systému. Celkové uvědomělé zpevnění se uskutečňuje od středu těla směrem ke končetinám (Křištofič, 2004). Střed těla odborně nazýváme hluboký stabilizační systém, skládá se z hlubokých svalů páteře, hlubokého svalu břišního (příčný sval břišní), svalů dna pánevního a bránice. Pro hráče fotbalu je celkové zpevnění těla velmi důležité v osobních soubojích, dále hraje značnou roli při rychlých změnách směru pohybu, výskocích, doskocích, ale i pádech. Notoricky známým cvikem je tzv. plank (prkno), nicméně je důležité se neomezovat pouze na něj. Existuje celá řada efektivních cviků, kdy cvičenec nemusí být pouze čelem k podložce, ale i bokem či zády. Pokud cvičenec zvládne alespoň základ zpevňovacích cvičení, lze přiřazovat i prvky podporové, kdy se umístění těla nachází na předloktích, vzporové, kdy má tělo oporu o dlaně, a až poté stojkové (Votík, Špottová, Denk, 2020).

➤ *Odrazová, doskoková a dopadová příprava*

Odraz, doskok a dopad jsou navzájem na sebe navazující prvky. „*Téměř žádný odraz z dolních končetin se neobejde bez doskoku na chodidla nebo dopadu na jinou část těla.*“ (Votík, Špottová, Denk, 2020, str. 27). Ve fotbale se hráč během utkání, ale samozřejmě i během tréninku, setkává s celou řadou odrazů, doskoků, ale i dopadů v relativně hojně měnících se podmínkách. V tréninkovém procesu by měl být na odrazová cvičení brán velký zřetel. Dominantním je dynamický odraz z končetin dolních, podmínkou je naprostá souhra trojhlavého svalu lýtkového, svalů kloubu kolenního a kyčelního, a také svalů hýžd'ových. V žádném případě by se nemělo zapomínat i na končetiny horní, zejména pak na posílení svalstva pletence ramenního. Hlavním cílem doskokové průpravy je dobře zvládnutý doskok, při jehož tlumení (excentrická kontrakce) se hráč snaží zabránit vzniku zbytečných zranění například v oblasti hlezenních a kolenních kloubů. Samozřejmě je též důležité celkové zpevnění těla, ale i značná orientace v prostoru a čase (Votík, Špottová, Denk, 2020).

### ➤ *Rotační a balanční příprava*

Jak jsme již zmiňovali výše, v souvislosti s odrazovou a doskokovou přípravou do tréninkového procesu zařazujeme složky rotační a balanční přípravy. Účelem rotační přípravy je v první řadě naučit hráče otáčet se kolem různých os otáčení. Osy otáčení můžeme konkretizovat na osu výškovou (skoky s obratem o 180° a 360°), dále otáčení kolem pravolevé osy (kotoul, salto), kolem předozadní osy (přemet stranou) apod. (Votík, Špottová, 2023). Logicky je též důležité celkové zpevnění těla, tudíž se nám opět potvrzuje nepostradatelnost zpevňovací průpravy. S rotační průpravou úzce souvisí orientace v prostoru i čase vzhledem k rychlosti otáčivého pohybu. Principem balanční přípravy je snížení ploch opory těla, jako je např. stoj na jedné noze, kdy hráč musí udržet tzv. balanc, což znamená zapojit celou řadu svalů pro udržení těla. Specifickými aspekty jsou pro balanční cvičení změna polohy těžiště, využití nestabilních ploch, či dokonce zavření očí. Balancování nám napomáhá rozvíjet statické i dynamické rovnovážné schopnosti, kdy můžeme využít širokou škálu podpůrných pomůcek, které nám pomohou zpestřit tréninkovou jednotku (Křištofič, 2004).

### ➤ *Komplexní silová příprava*

Komplexní rozvoj silových schopností vychází z respektování věkových zákonitostí svěřenců. Trenér musí respektovat celou řadu zásadních pravidel, například to, že v tomto věkovém období silové schopnosti rozvíjíme pouze pomocí váhy vlastního těla s oporou o celou řadu pomůcek jak tradičního, tak i netradičního charakteru. Nejefektivnější didakticko-organizační formou pro rozvoj síly je kruhový provoz.

## **2.2 ATLETICKÁ PŘÍPRAVA**

Za další velmi důležitou složku všestranné sportovní přípravy mladého fotbalisty považujeme přípravu atletickou. Jedná se převážně o rozvoj rychlosti, obratnosti a koordinace, což na první pohled koresponduje i s přípravou gymnastickou. Jelikož se v naší práci, jak jsem již zmiňovala, zabýváme mladším školním věkem, je velice důležité věnovat se samotné technice běhu, která hraje stěžejní roli v individuálním herním výkonu sportovce. Jak víme, mladší školní věk



označujeme jako „zlatý věk“ motorického učení, tudíž lze případné souhyby správným tréninkem napravit a odstranit. Zpočátku mladého hráče nemusí špatná technika pohybu nijak zvláště limitovat, nicméně s přibývajícím věkem, zvyšující se náročností a s vyšším počtem tréninkových jednotek může mít tato skutečnost pro fotbalistu až fatální zdravotní důsledky. Je rovněž důležité si uvědomit, že se v tréninkové praxi stále častěji setkáváme s hráči, kterým chybí spontánní pohybové aktivity (např. běh, lezení po prolézačkách aj.) a my často nahrazujeme právě tuto absenci na úkor jiných tréninkových činností.

### **2.2.1 TECHNICA BĚHU**

Běh je označován jako základní lokomoční projev člověka. Jedná se o pohyb cyklický, neboť se stále opakuje série pohybů, které tvoří pohybový cyklus. Jinak ho označujeme jako běžecský krok, který se skládá ze dvou fází, a to z fáze oporové a letové (Valter, Nosek, 2007).

#### **➤ *Oporová fáze kroku***

Celkové trvání této fáze je od počátečního doteku až do konečného dotyku chodidla s podložkou. Konkrétně se tato fáze skládá z dokroku, momentu vertikály a odrazu. Dokrok začíná pružným a pružným došlápnutím chodidla pokrčené švihové nohy na podložku. Je uskutečněn přes malíkovou část chodidla před těžiště těla a končí v momentě vertikály, kdy se tělo pohybuje setrvačností dopředu. Paže svírají pravý úhel a pohybují se křížem s příslušnou nohou.

Moment vertikály je chvíle, kdy se těžiště těla vyskytuje nad místem došlapu, tedy nad stojnou nohou. Stojná noha je lehce pokrčena a celým chodidlem se dotýká podložky. Švihová noha je ve flexi v koleni, bérec je složen pod hýžděmi a stehnem.

Při odrazu dojde k postupnému celkovému dopnutí odrazové nohy ve všech kloubech, tzn. kyčelním, kolenním, hlezenním, ale i úplným napnutím palce, který je poslední v kontaktu s podložkou. Na straně švihové nohy dochází k natočení boku dopředu. Švihová noha je v pozici ostrého kolena, zvedá se a dochází k mírnému výkyvu bérce. Trup a hlava jsou vzpřímené, protlačení pánve dopředu ke konci odrazu vzniká běžecský luk. Pohyb rukou vychází po celou dobu z ramenního kloubu a je uvolněný. Trup je vzpřímený, pánev mírně podsazena (Jeřábek, 2008).

### ➤ *Letová fáze kroku*

V této fázi dochází k záměně nohou a k přípravě na další oporovou fázi. Švihová noha jde směrem dolů, bérec vykyvuje vpřed kvůli došlapu. Odrazová noha po ukončení odrazu zašvihává, krčí se v koleni a dochází ke skládání bérce pod hýždě. Paže se znovu pohybují opačným směrem. Těžiště je nejvýše uprostřed letové fáze, poté začíná pomalu klesat až k momentu vertikály. Když se noha dotkne podložky, cyklus je ukončen a vše se opakuje. Pohyb těžiště je v průběhu běžeckého kroku ukazatelem techniky (Jeřábek, 2008).

### **2.2.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI BĚHU**

Jen v krátkosti si nastíníme nejčastější chyby mladých fotbalistů při běhu. Nejrozšířenějším kritickým bodem je běh po patách, kdy nedochází ke dvojité práci kotníku a hráč dopadá na patu. S tímto nešvarem je nutné pracovat již od útlého věku, jelikož dochází ke značnému přetěžování trojhlavého svalu lýtkového, který se za pomoci kompenzačních cvičení musí protahovat a uvolňovat. Neblahý dopad má tato chyba také na Achillovu šlachu, kdy může začít docházet k zánětům či v nejhorším případě únavovému přetržení. Značně je také ohrožena kost patní. V opačném případě hráči chodí a běhají po špičkách, což také není z fyziologického hlediska správně, ale nevyskytuje se to příliš často.

Dalšími kritickými body jsou běh v předklonu či záklonu, což je pro samotný pohyb velmi neefektivní, dále malý rozsah běžeckého kroku, ale také tzv. přebíhání se. V takovém případě dochází k nesprávnému pokládání chodidel, která jsou pokládána za sebou místo toho, aby nám, zjednodušeně řečeno, pomyslně kopírovala koleje, po kterých jezdí vlak (Soukupová, 2023).

### 2.2.3 SPECIFIKA RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ ZAMĚŘENÝCH NA FOTBAL

Z pohledu naší práce a zkušeností z tréninkové praxe je v příprakových kategoriích nejdůležitější rozvoj akční a reakční rychlosti. Rozvoj reakční rychlosti se může uplatnit i při čistě fotbalových cvičeních. Při tréninku ji lze zdokonalovat pomocí akustického a taktilního vnímání, reakcí na barvu či zvednutý palec, nebo jiného trenérem zvoleného signálu. Hojně se také využívá dotyku míče o zem jako signálu ke startu cvičení. (Pacandová, 2020). Akční (maximální) rychlost je velice důležitá při rychlém běhu za míčem či protihráčem. Lze ji rozvíjet čistými štafetovými starty, sprinty z různých poloh nebo např. i padavými starty, které jsou mimo jiné velmi dobré pro korekci běhu hráčů, kteří mají tendenci běhat po patách.

Z mnoha odborných knih je známo, že rychlostní schopnosti jsou z velké části vrozenou dispozicí, která je závislá na poměru bílých a červených vláken ve svalu, ale tuto schopnost lze správným a účelným tréninkem do značné míry rozvíjet (nejlépe právě v příprakových kategoriích).

Rychlost, hbitost (agility) a rychlostní vytrvalost jsou zásadními pohybovými schopnostmi, které ovlivňují výkon v mnoha sportech. Ve fotbale tomu není jinak. Tyto schopnosti spolu výrazně korespondují, nicméně do značné míry závisí na podílu svalové síly. Pokud se na tuto problematiku podíváme z atletického hlediska, silnější sprinter dokáže dosáhnout daleko větší maximální rychlosti. Lze tedy říci, že síla a rychlost spolu jednoznačně souvisí (Bompa, Haff, 2009; Gamble, 2012).

Schopnost zrychlit je ve fotbale základním stavebním kamenem úspěšné hry. Nejdůležitější je zrychlení v prvních několika krocích, kdy například hráč startuje na míč a snaží se ho získat dříve než soupeř. Další takovou situací je uvolňování hráče bez míče do pozice, kam může dostat přihrávku, ale řadíme sem i samotné vedení míče ve vysoké rychlosti. Hráč, který je vybaven lepšími rychlostními předpoklady, soupeře předčí v řešení obranných i útočných situací. S tímto faktem souvisí skutečnost, že další nedílnou součástí sportovcova výkonu je hbitost (agility). Hráč se během zápasu dostává do řady situací, kdy musí zastavit či změnit směr pohybu a opět rychle vystartovat, ať už s míčem či bez, vše se děje v reakci na variabilní zápasové prostředí (Bompa, Haff, 2009).

## 2.3 PŘEHLED VŠESTRANNÝCH POHYBOVÝCH PROJEKTŮ V ČR

Za poslední roky se v České republice značně rozšířil trend projektů zaměřených na všestrannou pohybovou přípravu. Cílem této kapitoly je přiblížit jejich obsah a přesvědčit se o podobnosti, se kterou pracujeme při našich fotbalových trénincích.

### ➤ GYMNATHLON

Jedná se o sportovní program, který rozšířil své pole působnosti po celé ČR. Jeho cílem není vychovávat vrcholové sportovce, ale dát dětem široký a pestrý základ pohybové přípravy, ze kterého budou v dalších letech těžit ve vybraném sportu. Kroužek mohou navštěvovat děti od 2,5 až do 11 let (GYMNATHLON, 2018). Na základě věkového rozhraní je program rozdělen do čtyř sekcí:

1. *Baby 2,5 – 4 roky* – Cvičení probíhá za přítomnosti rodičů. Trenéři se snaží děti seznámit s prvním pohybem a rozvíjet 10 základních pohybových dovedností, mezi které patří např. lezení a plazení, chůze, házení, skákání, obratnost, kutálení. Též se již v takto raném věku zaměřují na prostorovou orientaci, ale také na rozvoj přátelství a samostatnosti. Vše se odehrává za účelem prožití pozitivního emočního zážitku pomocí pestrých pomůcek.
2. *Junior 4–6 let* – V tomto věkovém rozmezí se již program snaží v dětech rozvíjet všestrannost a samozřejmě sportovní motivaci. Pracuje se na 12 klíčových dovednostech, kterými jsou běh, lezení a kutálení, přetahovaná, házení a chytání, mističky, kolébky, rovnováha, pohybová koordinace, přetahování, skoky a výskoky, ale také koncentrace. Jedná se tedy o mix atletických a gymnastických prvků, ale také pohybových her.
3. *Sportmix 6-8 let* – Kurz je zaměřen na školáky, kteří se seznamují se 6 základními oblíbenými sporty, ale zároveň se stále hlouběji rozvíjí pohybová všestrannost. Tréninky jsou postupně zaměřeny na výuku tenisu, gymnastiky, volejbalu, basketbalu, atletiky a parkouru. Vedou je specializovaní trenéři a dle zvoleného sportu je trénink vždy cílen na rozvoj stěžejních pohybových schopností a na nácvik a zdokonalování pohybových dovedností specifických pro daný sport. Velký důraz je kladen na týmovou spolupráci.

4. *Active 8-11 let* – Jedná se o závěrečný kurz celého sportovního programu. V tomto případě jde spíše už o fyzické tréninky, které mají za cíl rozvíjet 9 fyzických schopností (síla, vytrvalost, hbitost, rychlost, výbušnost, koordinace, flexibilita, rovnováha, rychlost reakce). Koncipované jsou jako zábavný kruhový trénink (GYMNATHLON,2018).

#### ➤ SVIŠTI V POHYBU

Jde o pohybový kroužek, jehož sídlo je v Olomouci. Primárně se zabývá všestrannou pohybovou přípravou. Nabízí i další služby jako například sporty na zkoušku či výběrovou sportovní přípravku.

Kroužek všestranné pohybové přípravy mohou navštěvovat děti od 6 do 12 let. Koncepce tréninků je velmi rozmanitá. Děti se během ročního programu zdokonalí v základních atletických a gymnastických prvcích jako je kotoul vpřed, přemet stranou, bezpečné skoky na trampolíně apod. Dále se setkají s míčovými a netradičními sporty, které jsou zaměřené na sportovní a herní dovednosti. Pomocí lezení a úpolových sportů včetně pádových technik lektoři rozvíjejí silové schopnosti a obratnost. V neposlední řadě se tréninky zaměřují na hudebně pohybovou přípravu, kdy se bere ohled na vnímání pohybu, hudby a rytmiky.

Další nabízenou službou je již zmiňovaný kroužek s názvem Sporty na zkoušku (7-12let), na kterém si děti během roku vyzkouší pohybové základy sportů jako je fotbal, florbal, basketbal, volejbal, pálkové hry, frisbee, ringo a házená. Samozřejmě se v rámci tréninků rozvíjí také pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost apod.), taktické myšlení a kolektivní jednání.

Výběrová sportovní přípravka (7-13let) je další službou, kterou sportovní program Svišti v pohybu nabízejí. Při trénincích je kladen důraz na rozvoj pohybových schopností a nácvik pohybových dovedností pro danou věkovou kategorii. Cílem je vytvoření co největšího pohybového fondu pro následný specializovaný sport (Svišti v pohybu, 2019).

## ➤ SPORTYNA

Sportyna je všestranný pohybový kroužek v Praze a Berouně určený pro děti ve věku od 4 do 17 let. Kroužek opět zahrnuje gymnastické a atletické aktivity, jež rozvíjejí silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Dále se tréninky zaměřují na zpevnění a protažení těla v rámci kompenzačních cvičení, kterými jsou zdravotní, dechová, relaxační, psychomotorická cvičení a jóga. Vše se uskutečňuje zážitkovou formou, kdy se neprosazuje výkonnost, ale cílí se na vybudování kladného vztahu ke sportu na celý život (Sportyna, 2022).

## ➤ DĚTI NA STARTU

Tento celostátní projekt je věnován dětem ve věku od 4 do 9 let. Tréninky jsou rozděleny na čtyři úseky: základy gymnastiky, atletiky, sportovních her, hry na rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a koordinace. Dítě si vyzkouší více sportů najednou, zjistí, k čemu má potřebné vlohy a který ze sportů ho bude nejvíce bavit (Česko se hýbe, 2022).

## ➤ SOKOL – POHYB PRO VŠECHNY

Sokol dává šanci sportovat všem generacím. Cvičí se pro zdraví a zlepšení fyzické kondice, jedná se tedy o rozvoj pohybových schopností – síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a obratnost. Díky tomuto je Sokol největší a nejrozšířenější sportovní organizací v Česku. Nabízený všestranný program je velmi pestrý, jeho součástí jsou základy sportovní a moderní gymnastiky, pohybová výchova, rytmická gymnastika, aerobik, cvičení s náčiním, tanec, atletika, míčové hry, netradiční sporty, jóga, základy asijských bojových umění, zdravotní gymnastika apod. Sportovní programy mohou navštěvovat děti od 2 let za předpokladu přítomnosti rodičů v rámci cvičení rodičů s dětmi. Další rozdělení do sportovních oddílů je dle věkových kategorií počínaje cvičením rodičů s dětmi, kurzů předškolních dětí, školních dětí, až po cvičení pro dospělé a seniory (Sokol – pohyb pro všechny, 2023).

Existují i další všestranně rozvíjející pohybové kroužky a aktivity po celé ČR, které jsou na podobné bázi jako již výše popsané. Zmíníme ještě např. Ultimate Fun Kids, 1FIT, Pohyb1P, Pohybová akademie, Školka v pohybu, 4gym apod.

## 2.4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK 6–11 LET

Z hlediska ontogeneze se v práci, jak již bylo zmíněno výše, zabýváme mladším školním věkem, který je také nazýván „zlatým věkem motoriky“, a měla by mu být věnována dostatečná pozornost. Označení „zlatý“ je používáno právě pro vysokou motorickou učenlivost (docilitu) dítěte v tomto období, kdy je schopno naučit se celou řadu nových dovedností v krátkém časovém úseku. V mnoha případech novou dovednost zvládne provést bezprostředně po kvalitní ukázce, případně po několika málo pokusech. Ale i tato skutečnost skrývá svá úskalí. Pokud dítě nebude naučenou dovednost neustále nebo alespoň příležitostně opakovat, stejně rychle jak se ji naučilo, tak ji i zapomene (Choutka, Brklová, Votík, 1999).

Tělesný vývoj dětí je charakterizován růstem tělesné hmotnosti a výšky až o 8 cm ročně. Osifikace kostí ještě není zcela dokončena, ale pokračuje značně rychlým tempem, nicméně kloubní spojení jsou stále velmi měkká a pružná. Ustálenější je také zakřivení páteře. Vnitřní orgány se postupně rozvíjí a s nimi i krevní oběh, plíce a hlavně také jejich vitální kapacita. Z pohybového hlediska je toto období nejvíce provázeno vysokou spontánní pohybovou aktivitou a její potřebou. Z počátku tohoto období se potýkáme s problémy v koordinaci složitějších pohybů, které ale postupem vývoje vymizí (Perič, 2004).

V psychickém vývoji značně přibývají nové vědomosti, též se rozvíjí paměť a představitivost. Dítě je stále ve fázi poznávání okolního světa, jeho zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí může však odvádět pozornost a narušovat osvojování pohybových dovedností. Je nutné stále udržovat jeho koncentraci rychle se měnícími variantami cvičení. V dítěti by měl být pěstován pozitivní vztah k pohybu, kterého můžeme docílit dostatečným množstvím dětských her, které by v tomto období měly stále hrát významnou roli. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě zcela ukotveny. Charakteristická je impulzivnost s rychlým přechodem z radosti do smutku. Velice důležitá je pozitivní motivace, která dítěti pomáhá s růstem zdravého sebevědomí. Dítě vše velmi silně prožívá a vnímá jakékoliv nezdary. Úkolem trenéra či vyučujícího je dítě chválit a povzbuzovat, byť jen za malý pokrok v jeho činnosti (Perič, 2004).

### **3 CÍL A ÚKOLY**

Cílem diplomové práce je vytvoření webových stránek s návrhem zásobníku cvičení vhodných pro všestrannou pohybovou přípravu dětí mladšího školního věku se zaměřením na fotbal.

Na základě výše zmíněného jsme si stanovili následující úkoly:

- 1) předložení stavu dosavadních poznatků dané problematiky,
- 2) vytvoření zásobníku cvičení vhodných pro všestrannou pohybovou přípravu cílové skupiny a jeho převedení do on-line prostředí,
- 3) kompletace textu a webového rozhraní.



## 4 METODIKA PRÁCE

Na samotném začátku tvorby této práce bylo důležité prostudování dostupné literatury včetně dalších zdrojů. Dále byla zvolena metoda pozorování, kdy jsem měla možnost nahlédnout do tréninkových procesů všech přípravných kategorií, kde jsem načerpala inspiraci pro připravovaná cvičení. S tím souvisí také metoda rozhovoru, kdy jsem se dotazovala trenéry na jejich oblíbená a osvědčená cvičení a celkově mě zajímala jejich představa o všestranné pohybové přípravě a názor na ni. Na druhou stranu si dovoluji říci, že mé doposud 4leté působení v roli trenérky mi poskytlo možnost se v této problematice začít velmi dobře orientovat a nabýt mnoho zkušeností. Klíčovým bodem pro mě také bylo zhotovení bakalářské práce, kdy jsem od vedoucí mé práce, měla možnost převzít mnoho užitečných rad a zkušeností, které mi jsou nyní ve výchově mladých fotbalistů velmi užitečné.

Dalším krokem bylo pořízení videodokumentace z tréninkových jednotek FCVP přípravné kategorie U8 na telefon iPhone 12 mini ve spolupráci s mým realizačním týmem. Všichni zúčastnění s pořízováním a následným zveřejněním videodokumentace souhlasili prostřednictvím písemného souhlasu. Souhlasy jsou uschovány u autorky práce. Natáčení probíhalo od října 2022 do února 2023 ve vnitřních a venkovních prostorách 33. ZŠ Plzeň, Terezie Brzkové 31. Na videích jsou natočeni hráči již zmíněné kategorie U8 (r. narození 2015), abych na autentických záběrech dokázala, že je fotbalista mladšího věku cvičení schopen provést. Pro úpravu a střih videí jsem použila program ClipChamp – video editor.

Následovalo vytvoření webové domény, jejíž výběr byl záměrný, jelikož jsem s ní pracovala i pro zhotovení bakalářské práce. Zvolila jsem tedy doménu [webnode.cz](http://webnode.cz) a zaregistrovala ji pod názvem [vsestrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz](http://vsestrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz). Myslím si, že je mnou zvolená šablona pro vytvoření webu přehledná a snadno se v ní každý trenér či učitel zorientuje. Na hlavní stránce v horním rohu najde návštěvník lištu s tzv. *menu*, jež je rozdělena do několika záložek, které se následně větví a rozbalují. První záložkou je *Úvod*, který je určen pro přivítání uživatele a poskytuje několik základních informací o vzniku webových stránek. Záložka s názvem *Motoricko-funkční příprava* má rozbalovací charakter. Prvním kliknutím poskytne základní informace a povědomí o tom, co to vlastně motoricko-funkční příprava je a k čemu je důležitá. Následně se návštěvník může pomocí rozbalovacího menu přenést

na podsložku *Zásobník cvičení*, která je rozdělena do jednotlivých sekcí jako je příprava *zpevňovací a podporová, odrazová a dopadová a koordinační*, a také *kompensační*. Trenéři zde najdou ukázky cvičení dle zvoleného tématu, která jsou popsána a obsahují také doporučení, na co si dát pozor v rámci realizace. Další ze záložek webových stránek je *Atletická příprava*, která opět prvním kliknutím poskytne základní informace o problematice a následně pomocí rozbalovacích záložek přenesení uživatele na konkrétní cvičení, která jsou natočená a popsána. Samozřejmě opět upozorňujeme i na možné chyby v provedení, či jiná doporučení. V tomto případě je podsložka *Zásobník cvičení* dělen na sekce *reakční rychlost, akční (maximální) rychlost a odrazovou přípravu*. Třetí záložka nese název *Herní činnosti jednotlivce* návštěvník zde najde ukázky fotbalových cvičení, která rozvíjejí HČJ neobvyklou formou, nicméně tato sekce není součástí naší práce a bude průběžně doplňována. Ve čtvrté záložce *Ukázky z tréninkových jednotek* jsou zařazena krátká videa, která ukazují další cvičení, které lze využít v tréninkové jednotce. Záložka *O mně* poskytuje vybrané údaje o mně a vedoucí mé práce, jedná se o profesní životopisy. Předposlední složka *Kontakt* slouží pro telefonické nebo e-mailové spojení. Závěrečnou složkou jsou *Použité zdroje*, které byly využity při vypracování mé diplomové práce, a též obsahuje celý text mé diplomové práce v PDF.

**Webové stránky jsou dostupné na odkazu:**

<https://vsestrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz/>

## 5 VÝSLEDKY

Cílem diplomové práce bylo vytvořit webové stránky se zásobníkem cvičení. Webové stránky, jak již bylo zmíněno výše, jsou dostupné zdarma pod odkazem: <https://vsestrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz/> Výsledkem diplomové práce je tedy průvodní tištěná zpráva diplomové práce, kterou právě čtete, a také texty a videosekvence v online prostředí. K videosekvencím překládáme technický scénář v příloze práce.

Níže přikládáme pro ilustraci obrázky, které demonstrují strukturu a celkový design webových stránek. Úvodní stránka (viz obr. 1) poskytuje celé menu obsahující kapitoly, ze kterých si uživatel může dále vybírat. Dále je k dispozici ukázka náhledu zásobníku cvičení motoricko-funkční přípravy (viz obr. 2) a v neposlední řadě náhled záložky O mně s fotografií a základními údaji (viz obr. 3).



obr. 1 – Úvodní strana webových stránek (zdroj vlastní)



## Zásobník cvičení



obr. 2 – Ukázka náhledu zásobníku cvičení motoricko-funkční přípravy (zdroj vlastní)



### Bc. Simona Pacandová

- učitelka na 2. stupni ZŠ - tělesná výchova, občanská výchova
- asistentka trenéra v týmu FC Viktoria Plzeň, kategorie U8
- aktivní hráčka v klubu FC Viktoria Plzeň, ženy

**Vzdělání:**

2017-2020 FPE ZČU v Plzni, obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

2020-2023 FPE ZČU v Plzni, navazující magisterské studium Učitelství pro ZŠ

obr. 3 – Ukázka záložky O mně (zdroj vlastní)

## 6 DISKUSE

Za největší přínos z pohledu výsledků naší práce považujeme videa natočená přímo při tréninkových jednotkách FCVP, kde lze vidět skutečnou organizaci cvičení. V tom se liší naše práce od Krušiny (2020), v jehož videodokumentaci cvičí pouze vybraní hráči za účelem precizního a názorného provedení daného cvičení. Pěnkavová (2006) se ve své práci zabývá nácvikem akrobatických cvičebních tvarů. Cílem její práce je videoprogram, ve kterém mimo jiné můžeme vidět cvičit rovněž hráče fotbalu. Komárek (2009) ve své práci popisuje cvičení jen formou textu, což může být pro řadu trenérů komplikované z hlediska představivosti. Příbáň (2020), který se také zabýval motoricko-funkční přípravou, sice poskytuje fotodokumentaci, ale pouze prostřednictvím bakalářské práce, tudíž má široká veřejnost omezené možnosti se k těmto materiálům dostat. Další odlišností oproti naší práci shledávám, že je na pořízené fotodokumentaci on sám, nikoli hráči staršího školního věku, na které je práce zaměřena. Nicméně je jasné, že tuto variantu zvolil též s důrazem na správné provedení cviků. Velmi podobně je na tom i práce Filipčíka (2020), jejímž výsledkem je pouze psaný text doplněný o fotografie. Jeho dostupnost je omezena, což lze chápat jako velký nedostatek, jelikož ve cvičeních využívá řadu zajímavých netradičních pomůcek, které mohou velmi obohatit a zpestřit tréninkovou jednotku. Proto jsou dle našeho názoru, se kterým se ztotožnil i Kovařík (2023), webové stránky nejlépe dostupnou variantou pro všechny trenéry, kteří hledají inspiraci do svých tréninkových jednotek a pro nás je to nejsnadnější cesta, jak jim ukázat průběh a organizaci tréninku v přípravných kategoriích klubu FCVP. Řada trenérů se bohužel stále ke svým svěřencům chová jako k dospělým fotbalistům, nerespektuje jejich věkové zvláštnosti a zcela ignoruje všestrannou pohybovou přípravu.

## 7 ZÁVĚR

Na začátku této kapitoly bych ráda zmínila, že stanovený cíl a úkoly jsme splnili v plném rozsahu. Podařilo se nám prostřednictvím online prostředí vytvořit metodickou příručku, která obsahuje cvičení podporující všestranný pohybový rozvoj malých fotbalistů. V našem zájmu je webové stránky využívat i nadále a stále je aktualizovat a přidávat nová nápaditá cvičení, což je jeden z důvodů, proč jsme zařadili sekci HČJ. Ráda bych v budoucnu stránky zaměřovala na všestrannou pohybovou přípravu a zároveň je i obohacovala o průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Z vlastní zkušenosti vím, že inspirace do tréninkového procesu je k nezaplacení. Stále se také bojuje o zlepšení kvality tréninkových jednotek i v mimoplzeňských klubech, ze kterých si FCVP následně vybírá hráče. Ráda bych tedy, aby se prostřednictvím i těchto webových stránek úroveň tréninků zvyšovala a pomohla trenérům vychovávat ještě více všestranně připravených hráčů.

Webové stránky jsme se snažili strukturovat přehledně, aby se každý uživatel snadno orientoval. Výhodu shledávám ve snadné dostupnosti. Pokud si trenér již během tréninkového procesu není jistý, jak cvičení vypadalo, může ihned během tréninku shlédnout video znovu a ujistit se, zda je vše prováděno tak, jak má. Video lze během tréninku pustit přímo svěřencům a vyhnout se tak zdlouhavému vysvětlování, a tím minimalizovat časovou ztrátu. V neposlední řadě mohou být stránky doporučeny hráčům a rodičům pro domácí sebezdokonalování.

Ráda bych také upozornila na několik věcí, které mohou mít při sledování videí na diváky negativní vliv. Videodokumentace se pořizovala v rámci tréninkových jednotek týmu FC Viktoria Plzeň přípravkové kategorie U8. Prostředí a cvičení, která jsou na videích k vidění, nejsou vytvářena uměle, ale jde o natáčení v průběhu reálného tréninku. Videá jsou natáčena v zimním tréninkovém období, které probíhalo v kryté hale nebo venku za umělého venkovního osvětlení, což může diváka rušit a také snižovat kvalitu videa. V některých záběrech si můžete všimnout, že jsou hráči rozptýleni celou řadou skutečností, které se během tréninku dějí, např. chybou. Chyby jsou přirozenou součástí tréninkového procesu jak dospělých, tak i mladých fotbalistů. Myslím si, že řada trenérů tuto autentičnost pořizovaných videí ocení, jelikož není v lidských silách vždy všechno provést ihned a bez chyby.

Ukázka může také trenéry přivést na vlastní řešení, jak si cvičení upravit, aby se množství chyb eliminovalo.

Úplným závěrem lze konstatovat, že vznikla diplomová práce metodického charakteru, kde kombinujeme videomateriál s textovou oporou. Vycházíme z aktuálních trendů tréninkové praxe a všechna předložená cvičení cílíme na komplexní pohybový rozvoj dětí a mládeže s respektováním jejich individuálních zvláštností.

## RESUMMÉ

Cílem diplomové práce bylo sestavit metodickou příručku ve formě webových stránek, která bude sloužit jako inspirativní materiál pro fotbalové trenéry přípraveckých kategorií, nicméně zásobník lze využít i pro běžnou školní či mimoškolní tělesnou výchovu nebo v rámci volnočasových aktivit pro děti. Výsledkem práce jsou webové stránky [vsetrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz](http://vsetrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz) obsahující zásobník cvičení pro komplexní pohybový rozvoj prostřednictvím motoricko-funkční a atletické přípravy. V zásobníku se objevují i cvičení kompenzační, ale také herní činnosti jednatelce rozvíjené neobvyklou formou. Hlavní motivací práce je skutečnost, že úroveň vzdělanosti trenérů je velmi rozdílná a v mnoha klubech funguje na bázi dobrovolnosti. Právě proto vznikly tyto webové stránky, aby i trenéři, kteří nejsou držitelé fotbalových licencí nebo vysokoškolského vzdělání v oboru tělesná výchova, měli možnost si do svých tréninkových jednotek promítnout cvičení pro všestranný pohybový rozvoj, který je v přípraveckých kategoriích velmi důležitý.

### KLÍČOVÁ SLOVA:

Všestranná pohybová příprava; fotbal; atletika; gymnastika; koordinace; přípravecké kategorie; FC Viktoria Plzeň; webové stránky



## **SUMMARY**

The goal of the diploma thesis was to compile a methodical school handbook in the form of a website, which will serve as inspirational material for football coaches of preparatory categories, however, the magazine can also be used for regular or extracurricular physical education or as part of children's leisure activities. This is a website [vsetrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz](http://vsetrannapohybovapripravaprofotbal.webnode.cz) containing a stack of exercises, the main focus of which is complex movement development through motor-functional and athletic training. Compensatory exercises, as well as individual game activities developed in an unusual form, also appear in the stack. The main idea is the fact that the level of education of coaches is very different and in many clubs it works on a voluntary basis. This is why this website was created, so that even coaches who do not hold football licenses or have a university education in the field of physical education have the opportunity to project exercises for versatile movement development, which is very important in the preparatory categories, into their training units.

### **KEYWORDS:**

Versatile movement training; football; athletics; gymnastics; coordination; preparation category; FC Viktoria Plzeň; website

## SEZNAM LITERATURY

BOMBA, O., Tudor, HAFF, G. Gregory. *Periodization: theory and methodology of training*. Copyright © 2009. ISBN-10: 0-7360-8547-5

FILIPČÍK, Petr. *Možnosti rozvoje silových schopností žáků fotbalové přípravky s využitím netradičních pomůcek*. Plzeň, 2020. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Centrum tělesné výchovy. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová

GAMBLE, Paul. *Training for sports speed and agility: an evidence-based approach*. New York: Routledge, 2012. ISBN 978-0-415-59125-6.

GYMNATHLON. *Manuál pro trenéry*. Copyright 2018, Gymnathlon ČR, z.s.

CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše, VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-500-6

JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6

KOMÁREK, Petr. *Sportovní příprava fotbalistů 4-6 let*. Brno, 2009. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta sportovních studií. Katedra sportovních her. Vedoucí práce Mgr. Pavel Vacenovský.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastický průprava sportovce*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí, koordinační a kondiční gymnastické cvičení*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4

KRUŠINA, Václav. *Motoricko-funkční příprava a nácvik základních gymnastických cvičebních tvarů v tréninkovém procesu mládežnických kategorií FC Viktoria Plzeň*

(*metodická příručka – webové stránky*). Plzeň, 2020. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Centrum tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Petra Špottová, Ph. D.

PACANDOVÁ, Simona. *Kruhové provozy pro rozvoj pohybových schopností mládežnických kategorií FCVP*. Plzeň, 2020. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Centrum tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Petra Špottová, Ph. D.

PERÍČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Grada: Praha, 2004. ISBN 80-247-0683-0

PĚNKAVOVÁ, Petra. *Metodika nácviku vybraných akrobatických prvků ve sportovní gymnastice (videoprogram)*. Plzeň, 2006. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.

PLACHÝ, Antonín, PROCHÁZKA, Luděk. *Učebnice fotbalu pro trenéry (4-13 let)*. Mladá fronta: Praha, 2019. ISBN 978-80-204-5511-6

PŘIBÁŇ, Jan. *Motoricko-funkční příprava zaměřená na rozvoj koordinačních schopností u fotbalistů U10*. Plzeň, 2020. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Centrum tělesné výchovy. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.

VALTER, Ladislav, & NOSEK, Martin. *Vybrané kapitoly z atletiky*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2007.

VOTÍK, Jaromír, ŠPOTTOVÁ, Petra, DENK, Milan. *Fotbal – herní trénink a pohybová příprava*. Grada: Praha, 2020. ISBN 978-80-247-4344-8

VOTÍK, Jaromír, ŠPOTTOVÁ, Petra. *Fotbalové cvičení a hry*, 3. doplněné vydání. Grada: Praha, 2023. ISBN 978-80-271-3809-8

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

*Svišti v pohybu*. [Online] Olomouc: Copyright Atomika z.s. © 2019

[Cit. 4.4.2023]. Dostupné z: <https://svistivpohybu.cz/>

*SPORTYNA*. [Online] BANNAN.CZ, 2022. [Cit. 4.4.2023].

Dostupné z: <https://www.sportyna.cz/pohybovy-krouzek>

*Děti na startu*. [Online] Praha: 2014. [Cit. 4.4.2023].

Dostupné z: <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

*SOKOL – POHYB PRO VŠECHNY*. [Online] © 2023 Designed by La Taupe.

[Cit. 4.4.2023]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/sportovni-vsestrannost>

## **INFORMACE ZÍSKANÉ OSOBNÍM KONTAKTEM**

Mgr. Jaroslav Kovařík. Šéftrenér přípravečských kategorií FC Viktoria Plzeň, Plzeň  
26.2.2023

Bc. Nikola Soukupová. Fyzioterapeutka mládežnických kategorií FC Viktoria Plzeň,  
Plzeň 26.2.2023

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 – Úvodní strana webových stránek.....	19
Obrázek 2 – Ukázka náhledu zásobníku motoricko-funkční přípravy.....	20
Obrázek 3 – Ukázka záložky O mně .....	20
Obrázek 4 – Ukázka písemného souhlasu s pořizováním videodokumentace...	33

## SEZNAM PŘÍLOH

### I. Technický scénář

Technický scénář k webovým stránkám				
	druhy	název videa	čas	popis/obraz
<b>Motoricko-funkční příprava</b>	Zpevňovací a podporová	Air hokej	0:48	Hráči na videu provádějí následující cvičení: dvojice se nacházejí ve vzporu ležmo naproti sobě, každý ve své brance. Pomocí kuželky, kterou posílají rukou o zem, se snaží dát soupeři branku.
		Přidávání/odstraňování met	1:00	Hráči naproti sobě ve dvojicích provádějí ve vzporu tyto 2 varianty cvičení: <i>Varianta 1</i> – oba hráči provádí vzpor ležmo, vždy jeden z hráčů, na velký kužel, postupně přidává, všechny mety. Druhý hráč drží ve vzporu ležmo, poté mety jednu po druhé odstraňuje a pokládá na druhou stranu. Vše se opakuje i na opačnou stranu. <i>Varianta 2</i> – oba hráči provádí vzpor ležmo, jeden z hráčů pokládá metu na velký kužel, druhý hráč ho odstraňuje a dává na druhou stranu. Cvičení se opakuje, dokud se nepřesunou všechny mety tam i zpět.
		Ručkování na hrazdě	1:31	Hráči na videu provádějí tyto cviky na hrazdě: ručkování ve visu bokem do směru pohybu (skrčit přednožmo) – nadhmatem, podhmatem, ručkování ve visu čelně – nadhmatem.

		Koberečky	4:07	Hráči provádějí na koberci tyto cviky: koloběžka s 1 kobercem, odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce, tlačení koberce rukama před sebou, přitahování rukama vpřed v kleku na koberci, bruslení se 2 koberci, píd'alka s pokrčenými koleny se 2 koberci.
Odrázová a doskoková		Švihadla	0:59	Hráči na videu provádí tyto cviky se švihadlem: koníčka, skoky snožmo vpřed, snožmo vzad, vajíčko.
		Kruhy v hupu	0:52	Hráči provádějí ve dvojici při spuštěných kruzích a mezi nimi provlečenou tyčí přeskok a podlezení.
Koordinační		Zmrzliny	1:58	Hráči ve dvojicích jsou na videu s velkými kužely a míči, provádějí následující cvičení: běh vpřed se „zmrzlinou“ v jedné ruce a následné přehození míče spoluhráči, běh vpřed ve slalomu se „zmrzlinou“ v ruce a následné přehození míče spoluhráči, běh slalomem vpřed ve dvojici, kdy každý hráč má „zmrzlinu“ v ruce, cval stranou ve dvojicích naproti sobě s přehazováním a chytáním míče za pomoci kuželů.
		LifeKinetic – tenisové míčky	1:45	Hráči na videu provádějí tyto cviky s tenisovými míčky: hození míčkem oběma rukama o zem a následné chycení míčku dlaněmi dolů, chycení míčku dlaněmi nahoru, chycení míčku „cik-cak“, tzn. jedna ruka dlaní dolů, druhá dlaní nahoru.

	Kompenzační	Aktivace plosky nohy	1:25	Hráči na videu zdolávají dráhu na aktivaci plosky nohy, která obsahuje následující cvičení: chůzi naboso po obručích do tvaru číslice 8, chůzi po zamotaných švihadlech a nataženém provazu.
		Míčkováná	1:27	Hráči na videu provádějí následující cvičení (dva týmy po 5 hráčích): první z hráčů rukou přidává míčky na kuželky, pohybuje se pomocí cvalu stranou, v druhé části dráhy přidává míčky v sedě pomocí nohou. Hráč, který jde za ním, zase míčky z kuželek odstraňuje. Vše se opakuje.



<b>Atletická příprava</b>	Akční rychlost	Lovec a kořist	0:41	<p>Video obsahuje následující cvičení: jeden z hráčů vybíhá k protilehlému kuželu, který obíhá. V okamžiku, kdy hráč kužel oběhne, stává se z něj "kořist". "Lovec" startuje až ve chvíli, kdy "kořist" oběhne vyznačený kužel, a snaží se ji chytit.</p> <p>Hráč se vždy vrací do zástupu, ze kterého původně vyběhl, tzn. začíná jako "lovec", po oběhnutí kužele je "kořist".</p>
		Padavé starty	0:52	<p>Na videu hráči provádějí následující padavé starty: <i>Padavý start samostatně</i> – hráč stojí v čelním postavení, chodidla v šíři boků, paže volně podél těla. V okamžiku startu dochází k postupnému přepadávání vpřed. Ve chvíli, kdy již má hráč pocit, že by spadl, dochází ke švihnutí paží a dokroku nohy za těžnici, včetně akcelerovaného startu.</p> <p><i>Padavý start ve dvojici</i> – hráči stojí za sebou v zástupu. Zadní hráč drží svého spoluhráče za bundu, tím ho přidržuje a dává mu pocit jistoty do lépe provedeného padavého startu, pouští ho ve chvíli, kdy dochází ke švihnutí paží a dokroku nohy za těžnici.</p>
		Rychlostní diamant	1:45	<p>Na videu hráči provádějí rychlé starty dopředu-dozadu, se strany na stranu a následný akcelerovaný start k vyznačené metě.</p>
		Maximální rychlost	1:33	<p>Hráči na videu provádějí starty a následný běh v maximální rychlosti na 10 m.</p>

Reakční rychlost	Reakční rychlost na tyč	0:53	Hráči ve dvojicích naproti sobě provádějí na videu následující cvičení s tyčemi: <i>Varianta s 1 tyčí</i> – jeden z hráčů přidržuje v předpažené ruce tyč opřenou o zem, ve chvíli, kdy vysloví „TEĎ“, tyč pouští, druhý z hráčů musí reagovat a tyč chytit dříve než spadne na zem. Role se střídají. <i>Varianta s 2 tyčemi</i> – oba hráči přidržují v pravé předpažené ruce tyč opřenou o zem, jeden z nich určuje signál „TEĎ“, hráči se snaží chytit spoluhráčovu tyč před spadnutím na zem.
	Klamavé pohyby	1:01	Video obsahuje následující cvičení: Hráči ve videu stojí za sebou na vyznačených bodech. Hráč stojící vpředu v červené brance je zády, hráč stojící za ním provádí klamavý pohyb a vybíhá rovně ke kuželce, hráč vpředu reaguje a snaží se ho chytit. Cvičení se opakuje.
	Reakční rychlost na barevný kužel	2:05	Video obsahuje následující cvičení: hráči jsou uprostřed barevného čtverce, trenér zahlásí barvu, hráči reagují, dotýkají se barvy a sprintují ke kuželce ven ze čtverce. Ve videu se objevuje start ve stoje čelem, ve stoje zády, ze sedu, z lehu na břiše.
	Klamavé pohyby – změna směru	0:53	Hráči ve dvojicích naproti sobě na videu provádějí následující cvičení: určená strana hráčů startuje cvičení pohybem a následně provádí klamavý pohyb, kdy si vybírá jednu ze žlutých branek, kterou ve sprintu probíhá. Druhý hráč musí reagovat, změnit směr a rychlým během se přemístit do volné branky. Cvičení se opakuje.

		Hvězda	1:13	Hráči na videu stojí na vnější vyznačené metě. Řídí se pokyny trenéra (vpřed, doprava, doleva) dle pokynu mění směr a v rychlém běhu se dostávají na příslušnou metu.
Odrázová příprava		Vysoké skoky přes překážky	0:55	Hráči na videu provádějí skoky snožmo se skrčením přednožmo přes překážky. Poslední nejvyšší překážku podlézají a vybíhají na příslušnou metu.
		Koordinační žebřík	3:01	Hráči na videu provádějí následující cviky na koordinačním žebříku: - rychlé nohy, - skoky po jedné noze, - střídání skoků snožmo a po jedné noze, - skoky v mírném rozkročení (jedna noha vně žebříku, jedna noha uvnitř žebříku) = lyžař
		Odrázový kříž	1:19	Hráči na videu provádějí odrazy snožmo do kříže vyznačeného překážkami. Nejprve se začíná z levé strany, kdy hráč provádí boční skok doprava, čelně dopředu, bočně doleva. Následuje krátký výběh k vyznačené metě. Strany se vystřídají.
		Obruče	1:41	Hráči na videu provádějí následující cvičení s obručemi: - odrazy z jedné nohy vpřed (střídání nohou), - odrazy z jedné nohy do strany (střídání nohou).

		Překážky – odrazy bokem	1:,12	Hráči na videu provádějí přeskoky snožmo přes překážky v bočním postavení a následné vyběhnutí k vyznačené metě. Nejprve zprava, poté zleva.
<b>Herní činnosti jednotlivce</b>		Zmrzliny s míčem	1:44	Hráči ve videu provádějí následující cvičení: vedení míče vpřed, tam i zpět, se „zmrzlinou“ v jedné ruce, následné předání obou míčů spoluhráči, slalom vpřed, tam i zpět, se „zmrzlinou“ v jedné ruce, následné předání obou míčů spoluhráči.
		LifeKinetic – tenisové míčky s fotbalovým míčem	1:00	Na videu hráči provádějí následující cvičení: „našlapování“ na míč s házením tenisáku o zem a následné chycení, „ping-pong“ s míčem s přehazováním tenisáku z ruky do ruky, stahování míče za patou s hozením tenisáku o zem a jeho chycením.
		Vedení tenisového míčku	2:35	Hráči na videu provádějí následující cvičení: vedení míčku vpřed libovolnou nohou, slalom s míčkem pouze pravou nohou, pouze levou nohou, oběma nohama.

<b>Ukázky z tréninkových jednotek</b>	Ukázka č. 1	2:29	<p>Na videu můžete vidět sestřih tréninkových jednotek U10,11,12,13 v herní sezóně 2022/2023 zaměřených na všestrannou pohybovou přípravu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "zmrzliny",</li> <li>- přeskoky přes bednu,</li> <li>- cvičení s rozhoupanými kruhy,</li> <li>- zdokonalování gymnastických cvičebních tvarů (kotoul, hvězda),</li> <li>- ukázka kruhového provozu,</li> <li>- visové cvičení na hrazdě,</li> <li>- zpevňovací, odrazová cvičení,</li> <li>- přeskoky přes švihadlo ve skupině</li> </ul>
	Ukázka č. 2	0:41	<p>Ve videu můžete vidět ukázkou překážkové dráhy, ve které hráči cvičí na koordinačním žebříku, zdolávají švédskou bednu a provádí cviky na koberečkách.</p>
	Ukázka č. 3	0:46	<p>Ve videu můžete vidět ukázkou úpolového cvičení – přetahy, přetlaky, odpory.</p>
	Ukázka č. 4	0:51	<p>Na videu můžete vidět ukázkou cvičení, které je zaměřené na klamavé pohyby, reakci a vedení míče.</p>

## II. Ukázka písemného souhlasu s pořizováním videodokumentace v tréninkových jednotkách

### Souhlas rodičů s pořizováním videozáznamů v tréninkových jednotkách

Žádám Vás o souhlas s pořizováním videodokumentace Vašeho syna/dcery  
\_\_\_\_\_ hráče/hráčky kategorie U8 v tréninkových jednotkách.

Pořízené materiály budou zpracovány Vaší trenérkou Bc. Simonou Pacandovou prostřednictvím diplomové práce s názvem: Všestranná pohybová příprava dětí mladšího školního věku se zaměřením na fotbal (metodická příručka – webové stránky).

Diplomová práce bude zhotovena ve spolupráci s vedoucí práce Mgr. Petrou Špottovou Ph. D.

Výsledkem diplomové práce budou webové stránky, které poslouží jako metodická příručka pro fotbalové trenéry a učitele tělesné výchovy.

V Plzni dne \_\_\_\_\_

Podpis zákonného zástupce \_\_\_\_\_