

Metodika práce s mládeží

2018/2019

Fotbalový oddíl TJ Sokol Němčice z.s.

1. Úvodní ustanovení

Metodika práce s mládeží je nadřazená tréninkovým plánům jednotlivých kategorií, za které odpovídají vedoucí trenéři. Finální podoba metodiky je řízena vedoucím trenérem mládeže a schvalována výkonným výborem fotbalového oddílu TJ Sokol Němčice (dále jen klub).

2. Cíle

Smyslem a cílem práce s mládeží v klubu je systematicky a cíleně vychovávat hráče dle jejich možností, formovat a rozvíjet osobnost a vychovávat vůdčí a sebevědomé osobnosti, které pracují pro svůj tým a dokážou se pro svůj tým i spoluhráče na hřišti obětovat. Klub vychovává hráče s pevným morálním profilem, pro které je čest, že jsou členy klubu.

3. Role klubu

Klub zajišťuje podmínky pro splnění cílů a to v oblasti finančních, materiálních a lidských zdrojů. Za řízení těchto aktivit je odpovědný výkonný výbor klubu vč. vedoucího trenéra mládeže, který je součástí výkonného výboru. Vedoucí trenér je odpovědný za kontrolu tréninkových plánů, jejich dodržování a zajištění naplnění hodnot popsanych v této metodice.

Klub zajišťuje vzdělávání trenérů a dlouhodobé pokrytí finanční nákladů na sezonu.

4. Metody

Pro výchovu úspěšného sportovce je nutné systematicky pracovat na rozvoji sportovní – výkonnostní a výchovně – osobnostní.

a) Sportovní – výkonnostní rozvoj

- dlouhodobé, střednědobé i krátkodobé plánování tréninkového procesu s cílem zvyšování výkonnosti a herních dovedností hráčů a řetězení jejich dovedností vychází z tréninkových plánů daných kategorií
- systematicky posouvat hráče z komfortní zóny do zóny nekomfortní – zvyšování nároků na jednotlivé hráče, posouvání do starších kategorií

b) Výchovně - osobnostní rozvoj

- podporovat v dětech „vítězného ducha“ – přitom učit děti využívat svých schopností ve prospěch týmu
- vést děti k týmové kohezi (ne já, ale MY), umění obětovat se jeden za druhého v tréninku i zápase
- vést děti k pravidlům fair play
- učit děti základním sociálně-interakčním návykům (kamarádství, spolupráce, atd.)
- učit děti samostatnosti
- vést děti k přijímání autority – trenéra, učitele, rozhodčího

5. Etapy sportovního tréninku

S ohledem na trendy v současném světovém fotbale (rychlost hry a zmenšování herního prostoru) je potřeba se zaměřit na všestranný herní i pohybový rozvoj, zvládání elementárních herních dovedností napříč všemi kategoriemi.

V nejmladších věkových kategoriích je důležité nehrát na výsledky (samozřejmě chtít vyhrát, mít „vítězného ducha“, ale ne za každou cenu) na úkor správného rozvoje schopností a dovedností, které momentálně nemusí přinášet výsledek, ale jsou základem pro úspěšný přechod do kategorie dospělých (pro budoucí uplatnění). Např.: nespazovat taktikou, vždy, i přes počáteční neúspěchy (může jít i o relativně dlouhé období), klást důraz na kreativitu hráčů na všech postech, vždy vyvíjet snahu o konstruktivní řešení herních situací nejen v klidu, ale i pod tlakem.

Jedná se o interní dokument fotbalového oddílu TJ Sokol Němčice z.s., který je součástí koncepce práce s mládeží v oddílu. Pro vypracování metodiky bylo využito těchto zdrojů: Fotbalová akademie Bohemians, Sportovní příprava dětí (Tomáš Perič), Fotbalový trenér (Jaromír Vojtík, Jiří Zalabák).

Předpřípravky (U-6, U-7)

Základní všeobecná tělesná a pohybová příprava.

Technické požadavky

- všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností (kotoul, přeskok či podlezení překážky, změna směru pohybu)
- zvládnutí jemné motoriky s míčem
- schopnost absolvovat TJ bez přítomnosti rodičů
- základní prvky ovládání míče (vedení a kontrola míče) a vyhnutí se překážce

Taktické požadavky:

- zvládnutí nejnужnějších pravidel – kop z rohu, kop od branky, volný kop, vzhazování ze zámezí, pokutový kop
- prostorová orientace ve hře
- učit se skupinovému chování
- všestrannost, hravost, soutěživost, spontánní radost ze hry

Cíle :

- zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky
- budování vztahu k pravidelné přípravě a sportu
- zvyšování odolnosti organismu
- výchova k přátelství, vzájemné spolupráci, příslušnosti k družstvu
- rozvoj aerobní vytrvalosti
- rozvoj rychlostně silových schopností

Forma :

- příprava formou her
- kvalitní ukázka provedení
- krátce trvající cvičení se silným emočním potenciálem

V etapě sportovní předpřípravky je důraz kladen na rozvoj osobnosti a přípravu na budoucí sportovní výkon. Rozvoj jednotlivce má v této etapě přednost před týmovým pojetím hry. Základní charakteristikou této etapy je prohlubování osvojených schopností a dovedností, rozvoje motorických a koordinačních dovedností a postupné řetězení osvojených dovedností.

Mladší přípravy U-8, U-9

V této kategorii nadále převažuje preference IHV (individuální herní výkon) nad týmovým a rozvoj HČJ (herní činnost jednotlivce), učení se novým motorickým a koordinačním dovednostem. Nadále se u dětí rozvíjí univerzálnost a rotace na různých postech.

Technické požadavky

- automatizace pohybových dovedností se zapojením dalších vjemových prvků
- schopnost používat obě nohy pro přihrávku po zemi, vzduchem, na různé vzdálenosti
- přihrát v pohybu i z místa
- přesně střílet na branku
- hra na různých postech
- rozvoj a stimulace klamných pohybů těla
- učení techniky převzetí míče
- učení krytí míče
- naučit se přijmout trest
- snaha osvojené dovednosti postupně provádět ve vyšší rychlosti

Taktické požadavky:

- běh do prostoru pro příjem míče
- pozice v délce a šířce hřiště
- nesledovat jen míč, ale i hráče
- obsazování hráče a bránit soupeře

Jedná se o interní document fotbalového oddílu TJ Sokol Němčice z.s., který je součástí koncepce práce s mládeží v oddílu. Pro vypracování metodiky bylo využito těchto zdrojů: Fotbalová akademie Bohemians, Sportovní příprava dětí (Tomáš Perič), Fotbalový trenér (Jaromír Vojtík, Jiří Zalabák).

- naučit se hrát na různých postech
- učíme krýt míč, když driblujeme (vedeme míč)

Cíle:

- prohlubování osvojených pohybových schopností a dovedností
- uplatňování naučených základních dovedností ve hře, prostorová orientace ve hře
- rozvoj herních činností jednotlivce
- rozvoj techniky práce s míčem
- obecný tělesný rozvoj

Forma:

- různé modifikace průpravných her
- průpravná cvičení prvního a druhého typu (COERVER)

Starší příprava U-10, U-11

V kategorii starších přípravek postupně nabývá na významu THV (týmový herní výkon) před IHV. Postupně je větší důraz kladen na kombinaci a vnímání celého prostoru hřiště. Přesto rozvoj individuality nesmí být potlačován na úkor týmu. V kategoriích starších přípravek již dochází k mírné (individuální) specializaci, přesto je zde stále preferována univerzálnost a rotování na postech.

Technické požadavky:

- zvládnutí základní techniky hry hlavou
- zvládnutí klamavých pohybů
- převzetí míče všemi částmi těla
- učení techniky převzetí míče s protihráčem
- zvládnutí krytí míče
- zvládnutí převzetí míče ze vzduchu
- naučit se vřazování
- řetězení naučených dovedností

Taktické požadavky

- učení se rozhodování ve složitých situacích (volba přihrávky či individuální činnosti)
- vnímání celého prostoru hřiště
- nesledovat pouze míč, ale i hráče
- učit se komunikovat
- naučené dovednosti zdokonalovat a provádět v maximální rychlosti
- základy taktického jednání v útočné i obranné fázi – rozestavení, „dělbá práce“ jednotlivce i skupiny

Cíle :

- prohlubování osvojených pohybových schopností a dovedností
- uplatňování naučených základních dovedností ve hře, prostorová orientace ve hře
- rozvoj herních činností jednotlivce
- rozvoj techniky práce s míčem
- obecný tělesný rozvoj

Forma :

- různé modifikace průpravných her
- průpravná cvičení prvního a druhého typu (COERVER) s postupným navyšováním herních cvičení prvního a druhého typu

V žákovských kategoriích se již předpokládá zvládnutí elementárních herních dovedností a jejich řetězení. Výrazně již převažuje THV nad IHV, přesto i zde je potřeba podporovat rozvoj sebevědomí a osobnosti. Tato etapa je specifická postupným přechodem od „malého fotbalu“ k „fotbalu velkému“ a s tím spojenou specializací a výrazným nárůstem taktické složky.

S ohledem na pubescentní období zde dochází k velkému nárůstu svalové hmoty a zrychlení růstu. Do tréninkového procesu vstupují i prvky rozvoje síly a „druhé fáze motorického učení“.

Jedná se o interní document fotbalového oddílu TJ Sokol Němčice z.s., který je součástí koncepce práce s mládeží v oddílu. Pro vypracování metodiky bylo využito těchto zdrojů: Fotbalová akademie Bohemians, Sportovní příprava dětí (Tomáš Perič), Fotbalový trenér (Jaromír Vojtík, Jiří Zalabák).

Mladší žáci U-12, U-13

V kategorii mladších žáků nabývá na významu specializace a taktika. Předpokládá se zvládnutí elementárních herních dovedností a cílem je provedení těchto činností v maximální rychlosti.

Technické požadavky:

- nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce
- zvládnutí převzetí míče s protihráčem
- pokračování nácviku a zdokonalování dovedností v obměnách, vnímání více podnětů při řešení herních situací, zdokonalovat naučené dovednosti v co nejvyšší možné rychlosti a spojovat jednotlivé dovednosti do pohybových řetězců
- specializované brankářské tréninky pod vedením trenéra brankářů

Taktické požadavky

- učení se základním taktickým dovednostem (bránění soupeře apod.)
- jednoduché herní kombinace založené na přihrávce a výměně místa, osobní souboje 1:1, 1:2
- základní taktické činnosti - rozestavení, vyplňování prostoru, zahrávání standardních situací, postupně ke konci období příprava pro přechod na „velký fotbal“

Cíle:

- další rozvoj a prohlubování osvojených schopností a dovedností
- postupné zvyšování intenzity tréninkového procesu
- postupný přechod od všestrannosti ke specializaci
- postupné zdůrazňování THV a taktické složky HV

Starší žáci U-13, U-15

Kategorie starších žáků je první kategorií „velkého fotbalu“. Velký důraz je zde kladen na týmové pojetí hry a zvládnutí HČJ ve vysoké rychlosti a pod tlakem, zvládnutí a chápání taktické složky HV. Velice důležitým aspektem je uvědomování si osobní zodpovědnosti IHV i THV.

Technické požadavky:

- prohlubování osvojených technických dovedností
- variabilní použití dovedností pod prostorovým a časovým tlakem, speciální dovednosti zvládnout v rychlosti
- spojování naučených dovedností v řetězce
- uplatňování naučených základních dovedností ve hře, prostorová orientace ve hře
- cílený trénink brankáře

Taktické požadavky:

- zvládnutí základních taktických dovedností (bránění soupeře, ofsajd)
- učení se novým systémům rozestavení
- prohlubování osvojených dovedností
- rozšiřování taktického jednání v útočné i obranné fázi – rozestavení, „dělba práce“ jednotlivce i skupiny

Cíle :

- další rozvoj a prohlubování osvojených schopností a dovedností
- postupné zvyšování intenzity tréninkového procesu
- postupný přechod od všestrannosti ke specializaci
- postupné zdůrazňování THV a taktické složky HV
- uvědomování si osobní zodpovědnosti za týmový výkon
- důraz na kvalitní a správné provádění cvičení
- odpovídající výkonová zodpovědnost
- odolnost vůči vnějším vlivům a vnitřní stabilita hráče
- příprava na etapu maximální sportovní výkonnosti

Jedná se o interní dokument fotbalového oddílu TJ Sokol Němčice z.s., který je součástí koncepce práce s mládeží v oddílu. Pro vypracování metodiky bylo využito těchto zdrojů: Fotbalová akademie Bohemians, Sportovní příprava dětí (Tomáš Perič), Fotbalový trenér (Jaromír Vojtík, Jiří Zalabák).

Přehled obsahu herního výkonu:

A. Herní činnosti jednotlivce (HČJ)			
	útočné		<ul style="list-style-type: none"> výběr místa (hra bez míče) přihrávání zpracování míče vedení míče obcházení střelba
	obrné		<ul style="list-style-type: none"> obsazování hráče s míčem obsazování hráče bez míče obsazování prostoru odebírání míče
B. Hra brankáře			
	útočná fáze	bez míče	<ul style="list-style-type: none"> řízení hry výběr místa
		s míčem	<ul style="list-style-type: none"> vykopávání přihrávání vedení obcházení – zpracování
	obrná fáze	bez míče	<ul style="list-style-type: none"> řízení hry volba optimálního postavení
		s míčem	<ul style="list-style-type: none"> chytání vyrážení odebírání
C. Herní kombinace			
	útočné	založené na	<ul style="list-style-type: none"> přihrávce výměně místa činnosti „přihraj a běž“
	obrné	založené na	<ul style="list-style-type: none"> vzájemném zajišťování přebírání hráčů zesíleném obsazování hráčů s míčem součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru
D. Herní systémy			
	útočné	system	<ul style="list-style-type: none"> postupného útoku rychlého protiútku kombinovaného útoku
	obrné	system	<ul style="list-style-type: none"> zónové (územní) obrany osobní obrany kombinované obrany
E. Standardní situace			
	zahájení hry míč rozhodčího vhazování míče kop od branky přímý volný kop nepřímý volný kop kop z rohu pokutový kop		

Jedná se o interní document fotbalového oddílu TJ Sokol Němčice z.s., který je součástí koncepce práce s mládeží v oddílu. Pro vypracování metodiky bylo využito těchto zdrojů: Fotbalová akademie Bohemians, Sportovní příprava dětí (Tomáš Perič), Fotbalový trenér (Jaromír Vojtík, Jiří Zalabák).