

# GRASSROOTS UEFA C LICENCE

Herní koncepce U12/U13



Tomáš Tůma – GTM OFS  
Havlíčkův Brod





**FAČR**

---

# **JAKÉ NEJVĚTŠÍ ZMĚNY PROVÁZÍ TOTO OBDOBÍ?**

## CHARAKTERISTIKA KATEGORIE

- ⚽ věk 12-13 let (období zlatého učení fotbalu/motoriky)
- ⚽ stoupá výkonnost srdce a plic – možnost zvýšení objemu a zatížení
- ⚽ soustředěnost na svůj výkon i výkon týmu bývá hlubší
- ⚽ jsou schopni rozdělovat pozornost na více současně probíhajících dějů
- ⚽ dokážou si pozorněji všimnout důležitých detailů v pohybu svých spoluhráčů a i protihráčů
- ⚽ svalovou energii rychle vydávají, vyčerpávají a rychle obnovují
- ⚽ u některých se začínají projevovat pubertální projevy (poslední období určovat co je správné a co se smí a co nesmí, ukazovat směr)

---

## MLÁDEŽ 12 - 13 LET

- ⚽ **Začíná období tzv. raného dospívání**
- ⚽ Mezi hráči se začínají objevovat velké rozdíly - biologický vs. Kalendářní věk (v extrému až 4 roky)
- ⚽ Období rychlého růstu - za rok až o 10 cm - **typické bolesti zad, pod koleny a bolest pat**
- ⚽ Začíná nástup **puberty** - množství psychologických a fyziologických změn
- ⚽ **Rodiče začínají být „nepřátelé“ = významný vliv trenéra jako vzoru**
- ⚽ Pozor na sprchování - rozdíly mezi hráči!

---

# HERNÍ KONCEPCE KATEGORIE U13

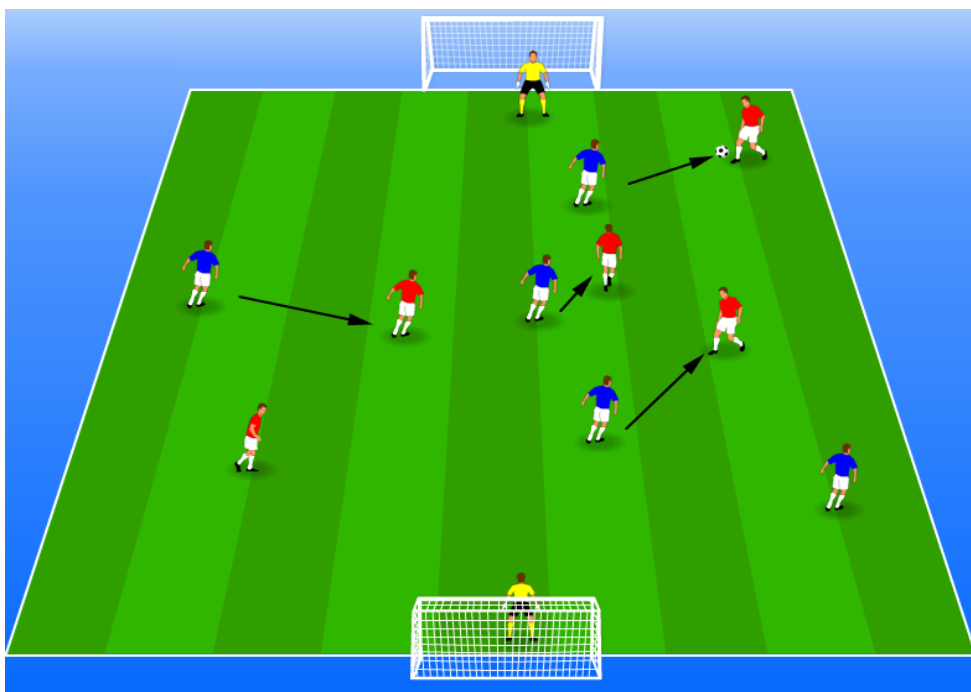
Udělejte si několik skupin

Jaké vidíte největší změny v herní koncepci mladších žáků

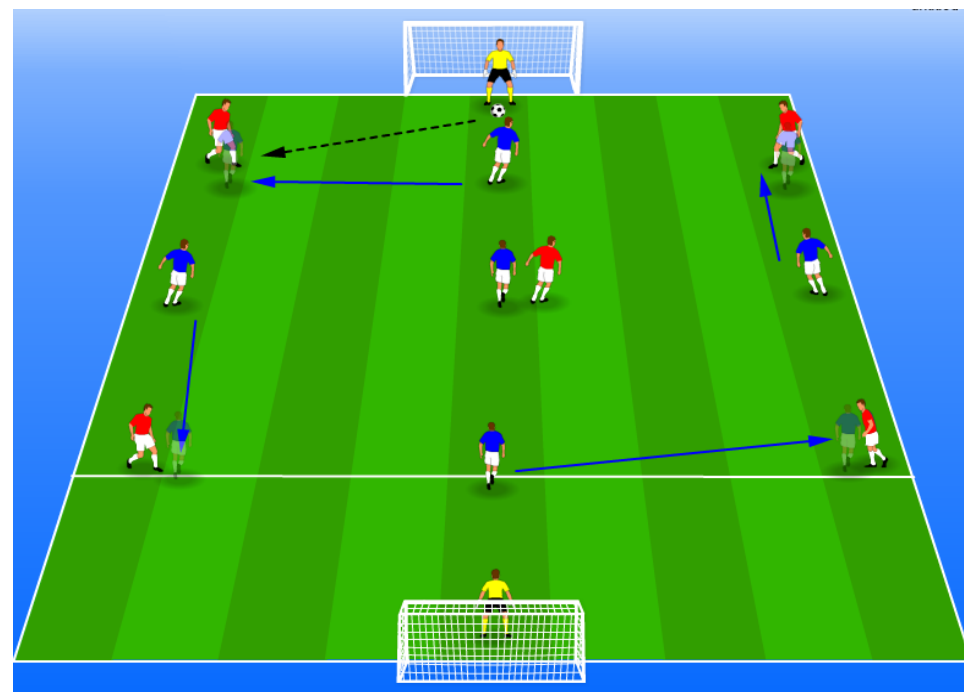
Na úkol máte cca 5 - 7 minut

# HERNÍ KONCEPCE KATEGORIE U12/U13

## *Princip*



## *Schéma*



---

## HERNÍ KONCEPCE – PRINCIPY

- ⚽ Po zisku i ztrátě míče musí reagovat i hráči mimo těžiště hry
- ⚽ Chování týmu po zisku míče (jednotné přepínání do ÚF)
- ⚽ Uvolnění místa pro naběhnutí- rotace alespoň dvou hráčů v ÚF i OF
- ⚽ Nabídka stoperů - vysoké postavení obránců
- ⚽ Vzájemná výměna - uvolnění místa pro náběh
- ⚽ Velikost hřiště v útočné fázi
- ⚽ Hra na počet doteků, kolik je v situaci potřeba



## HERNÍ KONCEPCE – MLADŠÍ ŽÁCI

Častá rozestavení v mladších žácích

VÝHODY / NEVÝHODY?



3 - 3 - 2



2 - 3 - 2 - 1



2 - 4 - 2

## HERNÍ KONCEPCE –MLADŠÍ ŽÁCI

- 🏆 Vyrovnává se útočná a obranná fáze
- 🏆 Stále je pro nás důležitější útočná fáze – složitější na učení
- 🏆 Vedeme hráče a oceňujeme herní odvahu – chybovat je stále přirozené
- 🏆 Diskuze s hráči a ukazujeme jim možnosti – oboustranná komunikace

**Není našim cílem, aby se na fotbal dívali našima očima**

- 🏆 Brankář je součástí hry nejen v rozebě, ale i ve výstavbě útoku
- 🏆 Brankařská specializace – i přesto by se brankář měl dostat do hry
- 🏆 Častěji se objevuje obcházení prvním dotykem a odvaha vyvážet míč

---

## HERNÍ KONCEPCE –MLADŠÍ ŽÁCI

- ⚽ Rotace hráčů na různých postech – typologie hráčů (středový, krajní)
- ⚽ Snaha učit hrát hráče v klidu i s obráncem za zády – klidné vyhodnocení situace
- ⚽ Delší míče vzduchem – výkopy brankáře nohou **PRAVIDLA?**
- ⚽ Pohyb hráčů mezi řadami - náběhy za obranu a po linii
- ⚽ Rotace hráčů, záměrná výměna místa a tvoření prostoru jeden pro druhého
- ⚽ Častěji se objevuje zpětná přihrávka – držení míče nejen dopředu
- ⚽ Úspěšnější a záměrná kombinace podpořená výraznější komunikací

---

## HERNÍ KONCEPCE –MLADŠÍ ŽÁCI

- 🏆 Zónová obrana – větší spolupráce mezi hráči
- 🏆 Předvídání a správné postavení vzhledem k situaci v obranné činnosti
- 🏆 Nejen odebrat míč, ale „připravit“ si hráče
- 🏆 Záměrná a kvalitní hra hlavou
- 🏆 Využití šíře hřiště, práce s těžištěm hřiště
- 🏆 Častější zakončení z prvního doteku
- 🏆 Narážeka na třetího

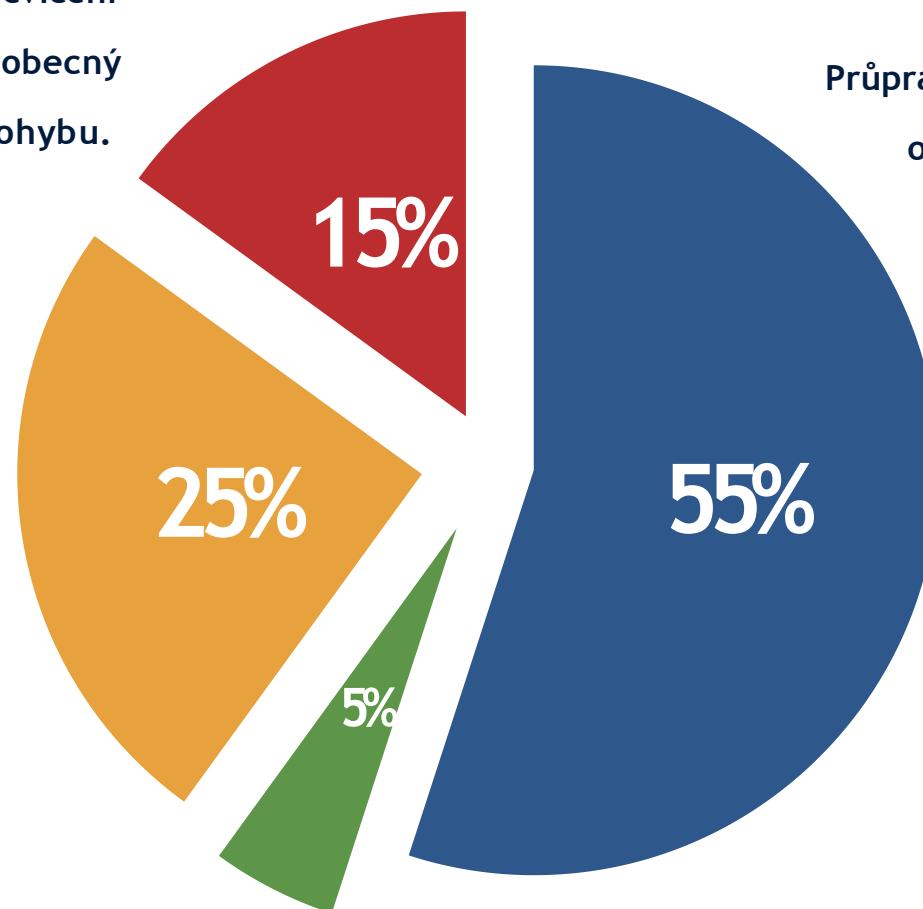
# CO BY NEM ĚLO CHYBĚTV TRÉNINKU MLADŠÍCH ŽÁKŮ?

Co je pro Vás v koncepci tréninku důležité?

## TRÉNINKOVÁ KONCEPCE - MLADŠÍ ŽÁCI

Silově-rychlostně-obratnostní cvičení  
a pohybové hry stimulující všeobecný  
i fotbalový rozvoj, technika pohybu.

Cvičení na individuální činnost  
s míčem, každý má míč  
nebo ve dvojici



Průpravné hry a herní cvičení převážně  
od 1:1 do 7:7, řešení fází hry

**FAČR**

Kompenzační cvičení a strečink po tréninku

## TRÉNINKOVÁ KONCEPCE - MLADŠÍ ŽÁCI

**Vše by mělo vycházet z herní koncepce!**

**Základem tréninku je hra a různé formy her!**

- 🏆 Tréninky 3x maximálně 4x týdně - více zaměřeno na nácvik fotbalových dovedností
- 🏆 Délka organizovaného tréninku 90 - 100 minut
- 🏆 Obsahově: **navazovat na předešlé ročníky přípravek** - ale i co bude následovat..
- 🏆 Postupně se přibližujeme k týmovému výkonu - **založený na IHV a spolupráci!**
- 🏆 Zařazujeme cvičení na zahřátí, aktivaci, mobilizaci a nabuzení

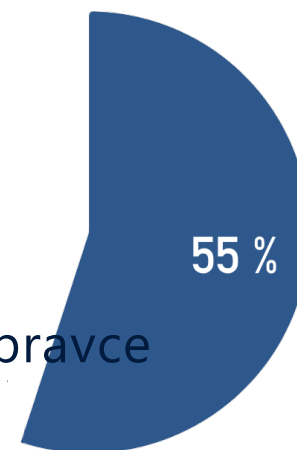
**FAČR**

## TRÉNINKOVÁ KONCEPCE - ŽÁCI

Průpravné hry a herní cvičení převážně od 1v1 do 7v7 – řešení fází hry

Zařazujeme průpravné hry nebo herní cvičení 3:2, 4:2, 4:3, 5:3 i 3:3 a 4:4 - **stále spíše malé formy**

- 🏆 Náš cíl je rozvíjet **útočné principy** před obrannými
- 🏆 Zařazujeme různá **přečíslení** nebo **podčíslení**
- 🏆 Herní cvičení je objevují častěji nežli tomu bylo v přípravce
- 🏆 V hrách se snažíme hledat pro nás důležité principy



Rotace hráčů, vnímání prostoru, vzájemné výměny, zajišťování, přebírání hráčů, křižování, hra v zóně?, porozumění herním situacím, efektivní využití ovedností

**FAČR**



## TRÉNINKOVÁ KONCEPCE - MLADŠÍ ŽÁCI

Cvičení na individuální činnosti s míče – každý má míč nebo ve dvojici

25 %

- ⚽ Zvyšujeme rychlost provedení a zadáváme **koordinačně náročnější cvičení**
- ⚽ Více času věnujeme nácviku **hry hlavou**, přihrávání, střelbě i hlavičkovým soubojům
- ⚽ Můžeme využívat více **drilových cvičení** - větší pozornost (stále by měla být především zábava) – minimálně 10 opakování na hráče
- ⚽ Důležité však je ctít individualitu každého hráče a hledat **optimální výzvu**
- ⚽ Nácvik herních činnosti provádíme v řetězcích činností
- ⚽ Dlouhé cílené přihrávky již patří do tréninku mladších žáků a neměli bychom na ně zapomínat

## TRÉNINKOVÁ KONCEPCE - MLADŠÍ ŽÁCI

Silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry stimulující všeobecný i fotbalový rozvoj, technika pohybu.

- 🏆 Ve všech hrách by se měla objevovat obratnost, síla, rychlost a vytrvalost
- 🏆 Nechceme jednostranně zatěžovat hráče proto minimálně v zimě zařazujeme: Gymnastiku, judo, plavání, **běžecký rozvoj** - nebo jiné sportovní aktivity.
- 🏆 Nebojme se **síly** - přelety, překážky, šplh, úpolová cvičení, běhy s prudkými změnami směru nebo různá silová cvičení hlavně s vlastní váhou těla.
- 🏆 Dbejme na vyrovnané posilování břicha a zad
- 🏆 Můžeme propojit s herními cvičeními a průpravnými cvičeními



15 %

## TRÉNINKOVÁ KONCEPCE - MLADŠÍ ŽÁCI

### Kompenzační cvičení a strečink po tréninku

- ⚽ Kopenzací vyrovnáváme **jednostranně zaměřené části těla** - posilování, protahování, uvolňování
- ⚽ Protahování po každém tréninku - lepší pak až doma večer před usnutím
- ⚽ Nezapomínejme na rotaci páteře ve všech směrech
- ⚽ Kompenzační cvičení - mědvěd, lavice, prkno, různé "projelzačky"
- ⚽ **Celkové sklidnění po tréninku**



5%

## MODERNÍ TRENDY V TRÉNINKU MLÁDEŽE

- ⚽ Přepínání obrana/útok a naopak
- ⚽ Dohrávání odražených míčů - **opakované zakončení**
- ⚽ Přechíslení a podchíslení ve hře a při vedení útoku
- ⚽ Práce s těžištěm hry
- ⚽ Trénink **standardních situací** v různých hrách a cvičeních
- ⚽ Zapojování brankářů do hry - rozehra, výstavba
- ⚽ **Více podnětná cvičení** - hra bez omezení prostoru

Dělejte to  a získáte si ostatní...



Děkuji za pozornost