Akce Létajícího týmu trenérů Pardubického KFS v roce 2016

Létající tým trenérů v Pardubickém KFS v roce 2016 na pozvání trenérů oddílů spadajících do působnosti Pardubického KFS navštívil celkem 24 klubů. Hned na začátku je třeba vyzdvihnout, že celá akce je pro kluby zcela zdarma! Počet ukázkových tréninkových jednotek s následnou besedou předvedli členové týmu na Chrudimsku (Jiskra Heřmanův Městec, SK Vítanov, SK Stolany, SK Rozhovice), jednu návštěvu tohoto týmu viděli adepti fotbalu a jejich trenéři na Pardubicku (SK Lázně Bohdaneč), celkem šest na Orlickoústecku (Letohrad, Žichlínek, FC Jiskra 2008, Červená Voda, FK Česká Třebová) a hned v sedmi případech i na Svitavsku (SK Polička , Horní Újezd/Morašice, TJ Svitavy, Slovan Moravská Třebová, TJ Sebranice, SK Vysoké Mýto).



Na všech místech našeho kraje se tým Létajících trenérů setkal se zájmem a nadšením pro fotbal, podpořený počtem dětí v jednotlivých družstvech navštívených oddílů. Stejný zájem, pozornost a následně i uznání a poděkování „sklízeli“ létající trenéři od hráčů, trenérů, funkcionářů i rodičů dětí po ukázkové TJ při besedě k jejímu obsahu, k novým trendům v trénování mládeže a dětí a k obecně všem tématům, která se dotýkají mládežnického fotbalu nejen v rámci našeho kraje a jeho okresů.



Všem přítomným byli vždy poskytnuty materiály k trénování jednotlivých mládežnických kategorií v podobě plakátů, DVD, odkazů na internetové servery, webové stránky FAČR atd., stejně tak všichni měli možnost na základě rozdaných dotazníků ohodnotit činnost Létajícího týmu trenérů u nich v klubu a po vyhodnocení všech dotazníků vyznívá hodnocení pro trenéry Létajících týmů velmi pozitivně!



FOTBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ

jak na to?

LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ







Koučink = rozvíjení potenciálu

* U nejmladších budujeme vztah ke sportu a zejména k fotbalu - v 7- 8 letech nemusí umět hrát fotbal, jako jej hrají 12-ti letí. Má ho mít rád, pomožme mu!
* Individuální herní rozvoj = nezáleží tolik na „výsledku týmu“, ale **JAK HRAJEME, JAK HRAJE KAŽDÝ HRÁČ a JAKÉ DĚLÁ POKROKY !**
* Pedagogika - učení se hrou, i běžná cvičení jdou „zabalit“ do hry.
* Význam hry (hraní si) - děti se učí a neví o tom, proto je „hra“ geniální.
* Dbát na všestrannost pohybového rozvoje (spolupráce s rodiči), ale již od nejmenších i herní souvislosti = pěstování herního ducha / **otevřené dovednosti**
* Individuální odlišnosti = individuální úkoly, nebo odlišné nároky při stejných úkolech nácvik dovedností - zkusíme pomalu a přesně, až pak rychleji.
* Zrušte kolečka na zahřátí, rozbití stereotypu v rozcvičování – už rozcvička je zábava a hra.
* Upozorňujte na úspěšná řešení, nejen na chyby. Význam úspěšných pokusů, proč? **Úspěšnost zvyšuje motivaci jít dál!**
* Motivační typ mluvení s hráči, *„Kdo dokáže udělat tohle? Komu se to povede nejvíckrát*, nejlíp?“ **Otevřené otázky - nutí přemýšlet.** Co uděláš, když chceš mič? Kam naběhneš? **To je koučink !!!**
* Příkazy a příliš instrukcí omezuje aktivitu!
* Individuálně položená otázka. *„Péťo! Koukni na mě! Viděl jsi někoho před brankou?“* Nehodnotím ho, ptám se, jak vnímá situaci. Tím, že na někoho křičím *“přihraj”*, ho nerozvíjím.

Rozvíjení a trénování dětí

* Rozvíjet všestraně a mít vždy cíl, co chci děti naučit.
* Počet tréninků: U6 – 2x, U7 2 - 3x, U8 - U12 3x, hýbat se každý den.
* Počet utkání: U6 - pár za rok, U7 – 1x za 14 dní víkend + utkání v týdnu. U8 a výše dát alespoň 1 volný víkend za měsíc => utkání v týdnu.
* Význam volna – psychické uvolnění a těšení se.
* Koučink a individuální rozvoj - **spolupráce s rodiči** na zdravém rozvoji.
* Informujme rodiče, co s dětmi děláme, proč a jak by nám mohli pomoci?
* Dbejte na chování při turnajích a utkáních, zapojte co nejvíce dětí do hry = více týmů na více hřištích! Domlouvejme se s ostatními trenéry kolik mají hráčů do hry – kolik hřišť postavíme? **DĚTI CHTĚJÍ HRÁT, NE SEDĚT !!!**
* Kondice u dětí (síla - rychlost - obratnost + rozhodování a herní kontext) vytrvalost - herní formou.
* Na webu www.fotbal.cz - TV Fotbal - Metodická videa - jsou k dispozici metodická videa tréninků přípravek, **inspirujte se i zde!**
* Další DVD pro jednotlivé kategorie si můžete zapůjčit u jednotlivých krajských Profesionálních trenérů mládeže na krajských svazech nebo přímo na Trenérsko - metodickém úseku FAČR.

Základní trenérské desatero

1. Bavme se s hráči o tom, co dělají a proč, jedině když **pochopí záměr cvičení**, tak opravdu trénují.
2. **Samostatné rozhodování hráče = základ jeho sebevědomí!** Při cvičeních nuťme organizaci cvičení hráče myslet = **rozhodovat se**.
3. Používejme hru 1:1, 2 :2, 3:3, 4:4 ve všech přípravkových a žákovských i vyšších kategoriích jako nejúčinnější prostředek k naučení fotbalu. Přečíslením útočníků podporujeme rozvíjení dovednosti ve hře.
4. Zrušme zástupy! Místo jedné branky používejme 2 nebo 3. Zrušme kolečka – lepší je „maněž“ s míčem, nebo motivační pohybová hra.
5. Síla - rychlost - obratnost je komplex, nechme hráče přelézat a podlézat překážky, přetahovat se, přeskakovat max. výšky, padat a vstávat, prát se (v rámci pravidel ☻) Rozvoj rychlosti = soutěž.
6. Nepoužívejme statický strečink před tréninkem, je to zbytečná ztráta času a „za studena“ to může být i nebezpečné. Dynamické rozcvičení před tréninkem / statické protažení po tréninku.
7. Utkání je pro trenéry dětských kategorií součástí tréninkového procesu, nikoliv vrcholem, který je potřeba za každou cenu zdolat.
8. Netrestejme hráče za něco, co se teprve učí - např. nedáš gól = jdeš dělat kliky. Když se nesnaží, dejme jim vybrat, zda chtějí raději běhat nebo hrát s míčem. Přemýšlejme však, proč se nesnaží? Nenudí se?
9. Zkusme své trenérské metody mezi sebou stále diskutovat. Je to nejlepší cesta jak nezkostnatět v přesvědčení, že to dělám dobře.
10. Úsměv a pozitivní atmosféra rozvíjí lépe než křik a dusno !!!



Učme děti se rozhodovat...

1. SAMOSTATNĚ
2. RYCHLE

Až za 3. SPRÁVNĚ - dítě má právo chybovat !!!



Jak může správně a efektivně probíhat trénink dětí?

* Stanovte si, v čem hlavně chcete při tréninku děti zlepšit
* Doporučený čas tréninku jednotlivých kategorií - U6 1h, U7 1,25h, U8 - U12 1,5h.
* Úvodní zahřátí honičkami i s míčem, poprání se, technické dovednosti s míčem, obratnostní úkoly, přetahování…. (střídání druhů činnosti) – ne stereotypně.
* Soutěže – rychlostní – rychlostně obratnostní .
* Trénink ve skupinách – rozdělení dle kvality? Někdy ano někdy ne – vyváženost stimulů (14, 16 hráčů– 2 skupiny, 15,18 hráčů – 3 skupiny.

1. Skupina: Hra 1:1 - 2:2 - na více hřištích, 4:4 - 5:5 (i v přečíslení) = ukaž způsob koučování, ale **ve hře se hráči rozhodují sami** (trenér laik – nechat hrát a rozhodnout spory)
2. Skupina: Cvičení a hry se soupeřem (poziční hry, přečíslení útočníků, útoky 2:1, hra 1:1), koučování v herních situacích, míra aktivity bránění trenéra či rodiče. Hráče učíme bránit naplno - odebírat mič.
3. Skupina: Rozvoj individuálních dovedností – kopání, kličkování, přihrávání, zpracování - Coerverova škola, postupné zvyšování složitosti – individuální nároky.

* Protažení základních zatěžovaných partií po tréninku (od přechodu U7 / U8 nabývá na významu. Kdo odchází, udělá cvičení na zábradlí, uklidí pomůcky, předvede trenérovi či rodiči, kam si dosáhne v sedě rukama. Kdo dokáže dát hlavu na kolena?....



Na koho se obrátit pro radu?

Trenérsko metodický úsek FAČR

Diskařská 4, 160 17, Praha 6
Tel.: (+420) 233 029 115

E-Mail: vzdelavani@fotbal.cz
Web: www.fotbal.cz

Kontakt na přednášející:



Tým Létajících trenérů je rovněž využíván lektorsky při jednotlivých školeních a doškoleních trenérů Licence C, Grassroots Licence UEFA i Licence UEFA B v rámci Pardubického KFS, což napomáhá šíření těchto myšlenek mezi daleko větší počet trenérů na okresní i krajské úrovni a jedná se současně o nejlepší PR akce v Pardubickém KFS.





V roce 2016 pracoval Létající tým v Pardubickém KFS v tomto složení:

Jiří Kovárník – Grassroots manažer Pardubického krajského fotbalového svazu

Mgr. Martin Komoň – šéftrenér mládeže TJ Svitavy, člen Komise mládeže Pardubického KFS

Mgr.Jiří Zdražil – vedoucí trenér SpSM při MFK Chrudim, trenér KFS Pardubice U 13

Miroslav Jirka – trenér FK Pardubice U 13 a KFS Pardubice U13

Mirza Rahimić – vedoucí trenér SpSM při FC Hradec Králové





Děkujeme všem za pozvání a velmi přátelské přijetí, příjemnou atmosféru v klubech a těšíme se na Váš zájem o návštěvu Létajícího týmu trenérů v roce 2017!

Kontakt: Jiří Kovárník, TMB 778 000 072, mail:**kovys@volny.cz**





LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ

Jak na trénink dětí?

