GRAFICKÉ ZNAČENÍ

Trenér

Útočící hráč

Bránící hráč

Běh vpřed

Běh vzad

Zastavení

Běh vpřed s míčkem

Střelba

Přihrávka po zemi

Napadení

Míčky

Cvičný kužel

Brankář

Obrat

Přihrávka vzduchem

Zrychlení

V jaké kategorii je vhodné grafické značení používat? Liší se uvedené mezi tréninkem a utkáním?

Kategorie	Grafické značení v utkání	Grafické značení v tréninku (TJ)
U9	hraje pouze doplňkovou roli (používá se okrajově)	**nepoužívat** - hráči se nové dovedností učí napodobováním a hrou
U11	hraje pouze okrajovou roli (používá se omezeně)	**používat jen okrajově** - hráči se nové dovedností učí napodobováním a hrou
U13	role významně roste zejména s ohledem na přechod k systému hry 5+1	přesná ukázka provedení je v rovnováze s využitím grafického značení
U15	je nedílným a plnohodnotným prvkem činnosti trenéra	je nedílnou a plnohodnotnou součástí TJ vždy však doplněnou o ukázku provedení
U17 a vyšší	je nedílným a plnohodnotným prvkem činnosti trenéra	je nedílnou a plnohodnotnou součástí TJ doplněnou o ukázku provedení

Proč se nad uvedenými zamýšlet?

Děti nejsou malí dospělí a nemají vyvinuté tzv. abstraktní myšlení, díky kterému je možné si na základě slov představit konkrétní situaci, pohyb neb úkon. U dětí se abstraktní myšlení objevuje přibližně okolo 13 let (u dívek i dříve).

Co to znamená pro sportovní přípravu mládeže?

Děti se do 13 let věku učí převážně **napodobováním** pohybu druhých. Při vysvětlení cvičení tedy provádějte nejdříve **přesnou ukázku** pohybu včetně všech technických prvků, až poté se zaměřujte na popis cvičení, jeho krizová místa případně taktický aspekt směřovaný k herním situacím.

Na co nezapomenout?

Pro děti je podstatné, aby pochopili význam cvičení a jeho smysl pro utkání a hru jako takovou. Teprve pokud tento význam, smysl, cíl pochopí lze očekávat jejich nadšení, pozitivní přístup, resp. postupné osvojování si nových pohybů a prvků.

Jaký je optimální počet opakování?

6 – 8 opakování (v činnostech prováděných s nižší intenzitou zejména v průpravné části TJ je možné navýšení počtu opakování na 9 – 12)

Jaké části tréninkové jednotky rozlišujeme a jaký mají význam případně zaměření?

Úvodní část TJ obsahuje:

- hodnocení předcházející tréninkové jednotky či zápasu (čím mladší děti, tím kratší),
- seznámení s programem tréninkové jednotky (čím mladší děti, tím kratší),
- organizační a motivační prvky.

Průpravná část TJ obsahuje (lze ji považovat také za úvodní část TJ):

Hlavní cíl: příprava **hybného, nervového a metabolického** systému hráče na další zatížení (prokrvení svalů, mobilizace kloubů, aktivace nervových drah, mobilizace energetických zásob)
Lze aplikovat „zlaté“ pravidlo: „**Čím intenzivnější práce v hlavní části, tím delší a kvalitnější rozcvička a naopak“.**

- "rozcvičení" = pohybová činnost nízké a stoupající intenzity (pomalý běh, obraty, poskoky bez rychlých a švihových pohybů – v kategoriích U11 a U9 je doporučeno uvedené provádět formou her a soutěží)
- "rozcvičení" / „zahřátí“ - pohybová činnost nízké a stoupající intenzity (vždy volit podle hlavní části). Prakticky u všech mládežnických kategorií, zejména pak U11 a U9, doporučujeme provádět formou drobných her.
- po "zahřátí" organismu hráče následuje dynamická činnost (s míčkem nebo bez míčku),
- zapracování organismu se děje postupným zvyšováním intenzity prováděných činností.

Hlavní část TJ obsahuje cvičení:

na začátek hlavní části, kdy je organismus hráčů odpočatý zařazujeme:

- koordinační a obratnostní cvičení nebo nácvik nových dovedností a techniky (proces učení se),
- rozvoj rychlostních schopností (sprinty, štafety apod.),
- rozvoj explozivně dynamických silových schopností (výskoky, odhody medicinbalu apod.),

s ohledem na klesající energetický potenciál organismu je možné zařadit následně tyto činnosti:

- zdokonalení již naučených pohybových dovedností,
- rozvoj krátkodobé a střednědobé vytrvalosti,
- rozvoj dlouhodobé vytrvalosti,
- rozvoj silově vytrvalostních schopností.

Závěrečná část TJ plní význam:

- v urychlení/nastartování regeneračních procesů (protahovací cvičení, kompenzační cvičení),
- ve vyhodnocení celé tréninkové jednotky a stanovení dalších cílů,
- ve zklidnění organismu a pozitivní motivaci přítomných hráčů.

Jaký je poměr délky trvání jednotlivých částí TJ?

2:3:1 (úvodní/hlavní/závěrečná část)

Např. TJ o délce 60 minut bude tvořena 20 minutami úvodní části, 30 minutami hlavní části a 10 minutami závěrečné části.

Poměry se mohou lišit v závislosti na herním období/cyklu, věku hráčů a cíle trenéra.

Jaká je optimální délka a týdenní frekvence TJ pro jednotlivé věkové kategorie?

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Počet TJ/týden	Délka TJ
U9	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	2	Max. 60 minut
U11	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	60 – 75 minut
U13	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	2 + 1 (lichá/sudá)	60 – 75 minut
U15	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	2 - 3	Max. 75 minut
U17	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	3	75 – 90 minut
U19	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	minimálně 3	Max. 90 minut