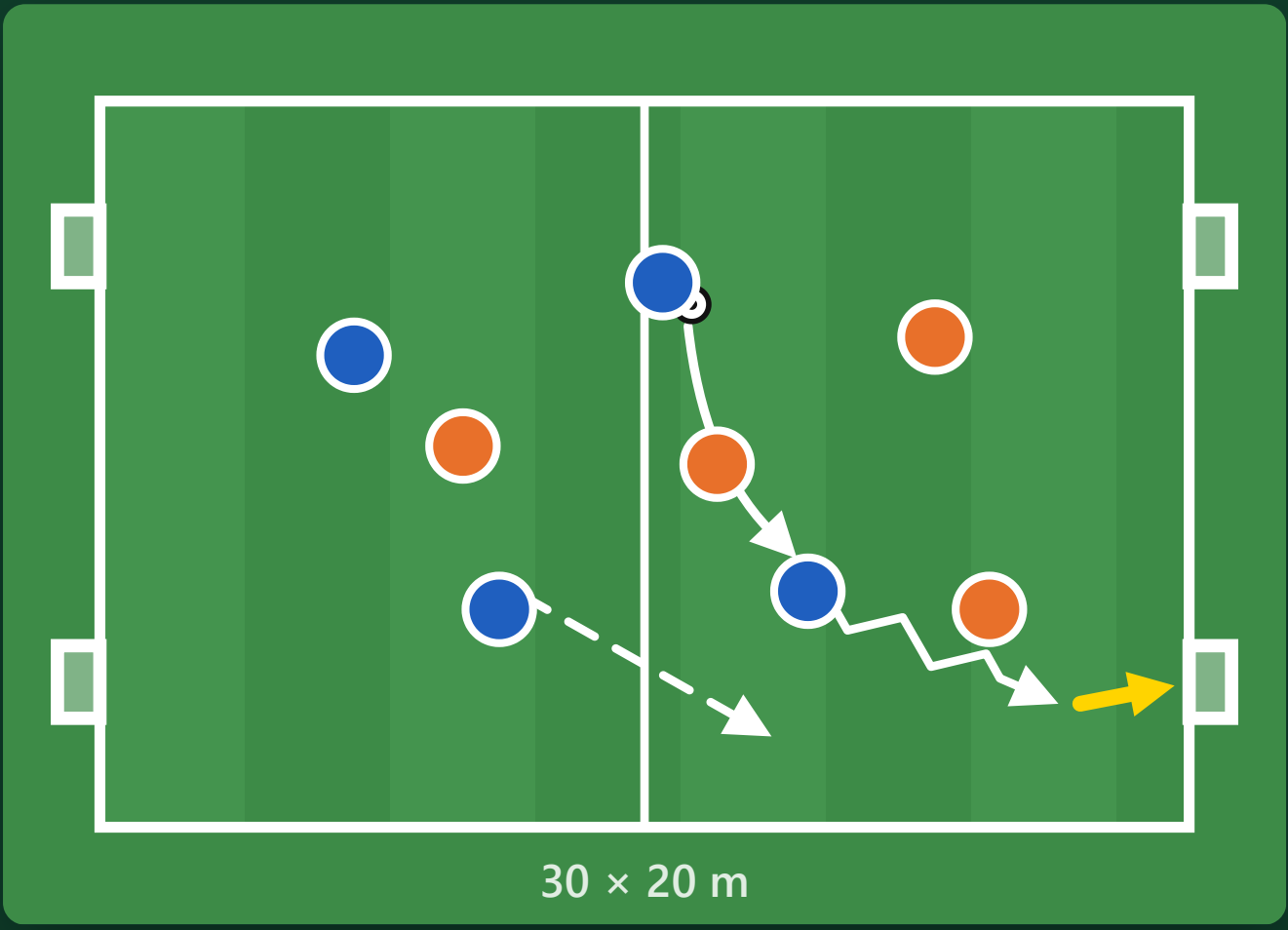
HOTOVÝ TRÉNINK

STARŠÍ PŘÍPRAVKA

Bible fotbalového trenéra

Starší přípravka (U10–U11) · 30 hotových tréninků na celou sezónu



Podzim · 10 tréninků na trávě

Zimní příprava · 10 tréninků do haly

Jaro · 10 tréninků na trávě

VYTISKNĚTE · PŘELOŽTE · JDĚTE NA HŘIŠTĚ

Jak číst trénink

Každý trénink je na jedné stránce: čtyři cvičení s nákresem, časy, organizace a na co dát pozor. Stačí ho vytisknout a vzít s sebou na hřiště.



Hráči dvou družstev



Žolík (hraje s týmem, který má míč) a brankář



Trenér



Kužel a klobouček



Míč a malá branka



Přihrávka



Běh bez míče



Vedení míče



Střela

Stavba každého tréninku

1 · Rozcvička

Rozehřátí s míčem, hodně doteků, žádné stání ve frontě.

2 · Hlavní část A

Technika nebo dovednost, na kterou je trénink zaměřený.

3 · Hlavní část B

Stejné téma v situaci se soupeřem: 1 na 1, rondo, přečíslení.

4 · Hra

Zápasová forma s pravidlem, které podporuje téma tréninku.

Jak s tréninkem pracovat

1. **Vytiskněte stránku** a přeložte ji napůl. Vejde se do kapsy nebo na desky.
2. **Připravte pomůcky** podle řádku „Pomůcky“ nahoře. Prostor si vyznačte kloboučky dřív, než přijdou hráči.
3. **Časy jsou orientační.** Když cvičení děti baví, nechte ho běžet déle. Když nefunguje, sáhněte po variantě dole.
4. **Počty hráčů** jsou pro skupinu uvedenou nahoře. Při menším počtu zmenšete prostor, při větším postavte dvě stanoviště vedle sebe, ať nikdo nestojí ve frontě.
5. **Na co dát pozor** (body s fajfkou) říkejte hráčům během hry krátce, jednu věc najednou.

Rozměry prostorů a počty opakování jsou doporučení. Přizpůsobte je věku, počtu hráčů a tomu, kolik místa máte.

Plán sezóny · Starší přípravka

Třicet tréninků ve třech obdobích. Když trénujete dvakrát týdně, použijte v týdnu jeden trénink z tabulky a druhý den ho zopakujte s variantou (řádek „Ztížení / Zjednodušení“ u každého cvičení).

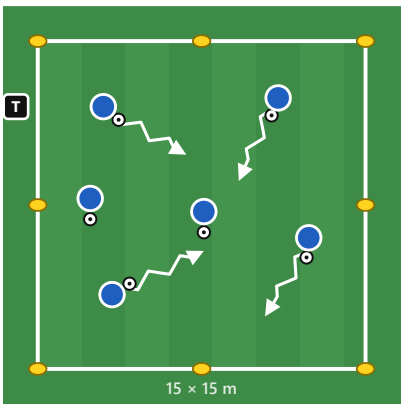
	Podzim září – listopad	Zimní příprava v hale prosinec – únor	Jaro březen – červen
1.	**01** Vedení míče a kličky	**01** Co nejvíc doteků v malé hale	**01** Vedení míče pod tlakem soupeře
2.	**02** Přihrávka a zpracování míče	**02** Přihrávka a zpracování od zdi	**02** Přihrávka na jeden a dva doteky
3.	**03** Hra 1 na 1 v útoku	**03** Obratnost a koordinace s míčem	**03** 1 na 1 a zakončení akce
4.	**04** Bránění 1 na 1	**04** Souboj 1 na 1 na malém prostoru	**04** Bránění a zisk míče ve dvojici
5.	**05** Zakončení na branku	**05** Střelba v hale	**05** Zakončení po kombinaci
6.	**06** Držení míče a nabídka	**06** Držení míče v malém prostoru	**06** Držení míče pod tlakem
7.	**07** Spolupráce ve dvojici: 2 na 1	**07** Bránění a zisk míče	**07** Přečíslení 3 na 2
8.	**08** Rychlost a obratnost s míčem	**08** Přečíslení 2 na 1 a 3 na 2	**08** Rychlé reakce a starty
9.	**09** Přechod po zisku a ztrátě míče	**09** Rychlý přechod v hale	**09** Rychlý protiútok
10.	**10** Hra do stran a přenesení hry	**10** Halový turnaj	**10** Útok přes kraj a centr

Tréninky na sebe navazují, ale nejsou svázané datem. Když vám vypadne týden kvůli počasí nebo turnaji, pokračujte dalším v pořadí.

Vedení míče a kličky

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč se nebojí souboje 1 na 1 a umí s míčem změnit směr.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, 2 malé branky, 4 malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

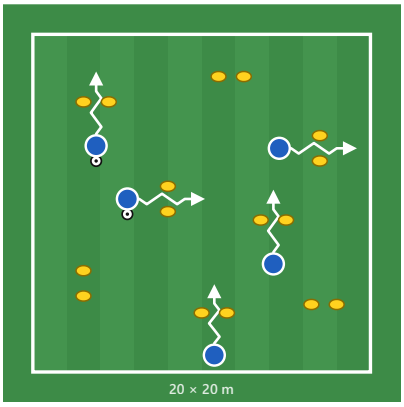
Semafor

Čtverec 15 × 15 m, každý hráč má míč.

Hráči volně vedou míč po čtverci. Trenér ukazuje barvy: zelená = vedení v klidném tempu, oranžová = zastavit míč podrážkou a pokračovat jiným směrem, červená = zastavit míč a sednout si na něj. Po 3 minutách přidejte modrou: vedení jen slabší nohou.

- ✓ Míč držet blízko u nohy, malé doteky.
- ✓ Hlavu nahoře: dívat se na trenéra, ne na míč.
- ✓ Po změně směru zrychlit.

Ztížení: dva hráči bez míče se snaží ostatním vykopnout míč ze čtverce.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

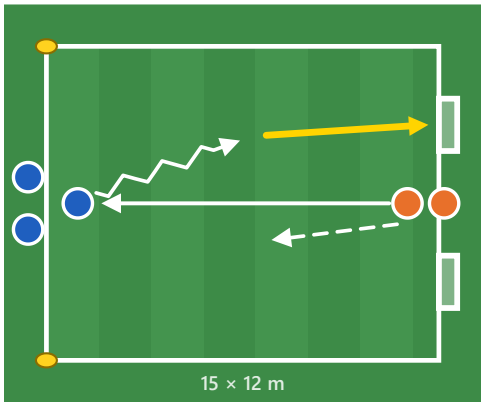
Závod brankami s kličkou

Prostor 20 × 20 m, 8 branek z kloboučků (šířka 1,5 m). Všichni s míčem.

Hráči mají 45 sekund, aby provedli míč co nejvíce brankami. Těsně před každou brankou udělají kličku (náznak střely, stažení míče podrážkou, Cruyffova otočka). Stejnou branku nesmějí projet dvakrát za sebou. Po kole 30 s pauza, hráči hlásí počet. 6 kol, každá dvě kola nová klička.

- ✓ Kličku dělat těsně před brankou, ne daleko od ní.
- ✓ Po kličce prudce zrychlit.
- ✓ Používat obě nohy.

Ztížení: 2–3 „lovci" bez míče brání branky. Zjednodušení: širší branky (2,5 m) a bez kličky.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

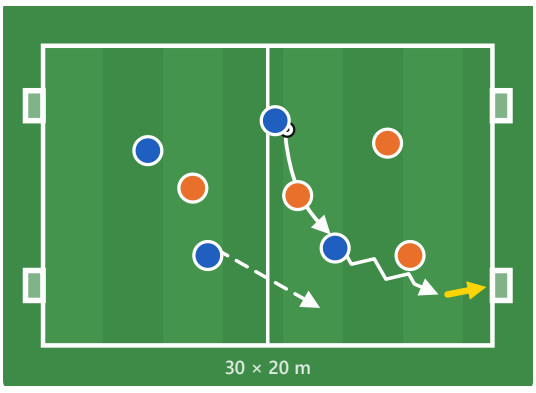
1 na 1 na dvě malé branky

Hřiště 15 × 12 m, na jedné straně 2 malé branky. Útočníci (A) v řadě naproti brankám, obránci (B) mezi brankami. Postavte 2 stejná hřiště, ať ve frontě nestojí víc než 3 hráči.

Obránce přihraje útočníkovi a hned ho jde napadnout. Útočník se snaží dát gól do jedné ze dvou malých branek. Když obránce získá míč, útočí: bod má, když přejde s míčem čáru útočníků. Po každé akci si hráči vymění řady.

- ✓ Útočník: první dotek do pohybu, jít rovnou na obránce.
- ✓ Kličkou dostat obránce z rovnováhy a útočit na branku, kterou nebrání.
- ✓ Obránce: nespěchat, stát bokem a tlačit útočníka k jedné brance.

Ztížení: útočník má na gól 6 sekund. Zjednodušení: obránce smí vyběhnout až po prvním dotyku útočníka.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 na čtyři malé branky

Hřiště 30 × 20 m, na každé kratší straně 2 malé branky v rozích. Dvě družstva po 4, ostatní střídají každé 3 minuty.

Každé družstvo brání dvě branky a útočí na dvě. Hraje se bez brankářů. Gól po obejití soupeře kličkou platí dvakrát. 4 × 4 minuty, mezi nimi minuta pauza.

- ✓ Když se obrana stáhne k jedné brance, přenést hru na druhou.
- ✓ Odvaha do souboje 1 na 1: chyby tady nevadí.
- ✓ Po ztrátě míče hned napadnout.

Zjednodušení: přidejte žolíka, který hraje vždy s týmem, jenž má míč.

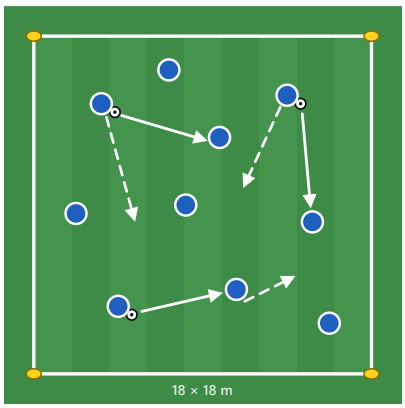
ZÁVĚR · 5 MIN Kterou kličku jste dnes použili ve hře a proč fungovala?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přihrávka a zpracování míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči přihrávají po zemi vnitřní stranou nohy a míč si zpracují do pohybu.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, rozlišováky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

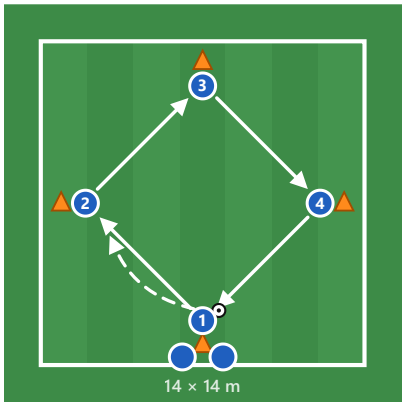
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 18 × 18 m, 12 hráčů, 6 míčů.

Hráči s míčem vedou míč a přihrávají spoluhráčům bez míče, kteří se jim nabízejí. Po přihrávce se přihrávající hned přesune na jiné volné místo. Po 3 minutách se hraje na dva doteky, potom na jeden dotek pro toho, kdo se nabídl včas.

- ✓ Nabízet se do volného místa, ne stát za spoluhráčem.
- ✓ Před převzetím míče se ohlédnout.
- ✓ Převzít míč otevřeným tělem, směrem od sebe.

Ztížení: dva hráči v rozlišovácích se snaží přihrávky zachytit.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

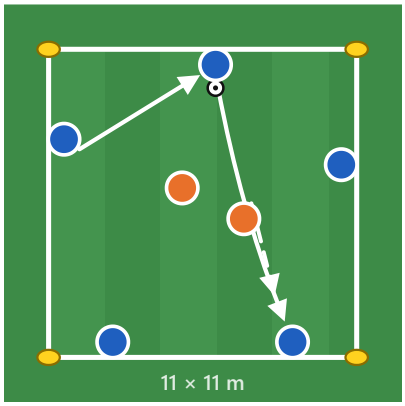
Kosočtverec: přihraj a běž za míčem

4 kužely do kosočtverce (vzdálenost asi 11 m). U prvního kuželu 3 hráči s míči, u ostatních po 1–2 hráčích. Postavte 2 kosočtverce, ať se nečeká.

Hráč 1 přihraje na 2 a běží na jeho místo. Hráč 2 si míč převezme směrem k 3, přihraje a běží za míčem. Stejně dál 3 → 4 → zpátky k 1. Po 4 minutách změňte směr. Potom varianta se zpětnou přihrávkou: 2 vrátí míč 1 a ten hraje do běhu na 3.

- ✓ Přihrávka po zemi, vnitřní stranou nohy, na nohu dál od soupeře.
- ✓ První dotek už směrem k další stanici.
- ✓ Zavolat jméno a přihrávat do běhu.

Ztížení: dva míče najednou a hra na dva doteky. Zjednodušení: vzdálenost 8 m.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

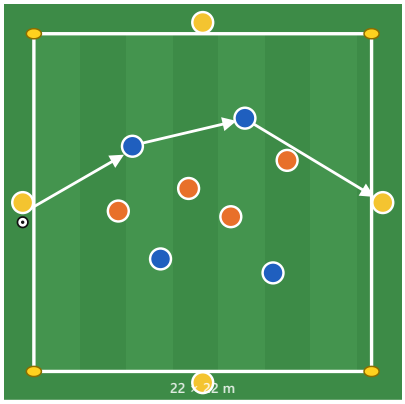
Rondo 5 na 2

Čtverec 11 × 11 m, 5 hráčů po okrajích, 2 obránci uvnitř. Při větším počtu 2 ronda vedle sebe.

Pět hráčů drží míč proti dvěma obráncům. Za 10 přihrávek bez ztráty je bod. Kdo míč ztratí nebo přihraje mimo čtverec, jde doprostřed místo obránce, který tam byl nejdéle. Kola po 3 minutách.

- ✓ Hráč s míčem má mít vždy dvě nabídky, vlevo i vpravo.
- ✓ Když se mezi obránci otevře mezera, přihrát mezi ně.
- ✓ Obránci: napadat spolu, jeden tlačí na míč, druhý zavírá přihrávku středem.

Ztížení: max. 2 doteky, potom 1 dotek. Zjednodušení: 5 na 1.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 a čtveřice na stranách

Čtverec 22 × 22 m, uvnitř 4 na 4, třetí čtveřice rozestavená po stranách.

Družstvo s míčem hraje i s hráči na stranách (každý stojí na jedné straně a hraje nejvýše na 2 doteky). Za přihrávku ze strany na protější stranu přes střed je bod. Po 3 minutách se mění čtveřice uvnitř a na stranách.

- ✓ Hledat přihrávku přes střed na druhou stranu.
- ✓ Uvnitř se otevírat, aby šlo přihrát.
- ✓ Bránící tým zavírá přihrávky středem.

Ztížení: hráči na stranách na 1 dotek. Zjednodušení: na každé straně 2 hráči.

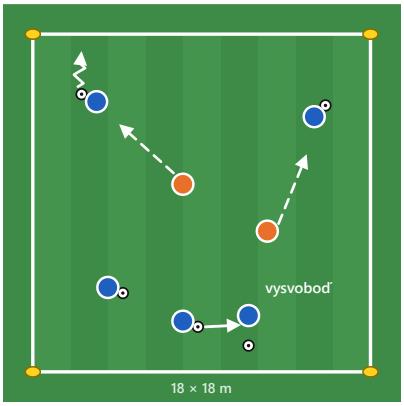
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy se vám dnes povedla přihrávka, po které spoluhráč nemusel zastavit?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Hra 1 na 1 v útoku

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč jde s míčem odvážně proti obránci a zkouší ho obejít.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, rozlišováky, míče, malé branky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

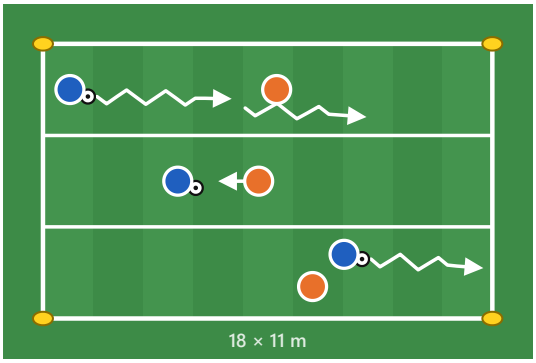
Na honěnou s míčem

Prostor 18 × 18 m, všichni s míčem kromě dvou honičů v rozlišovácích.

Hráči vedou míč a utíkají před honiči. Koho honič chytí (dotkne se ho rukou), stoupne si rozkročmo s míčem nad hlavou. Vysvobodí ho spoluhráč, který mu prokopne míč mezi nohama. Po 90 sekundách noví honiči.

- ✓ Míč u nohy i ve vysokém tempu.
- ✓ Dívat se kolem, kde jsou honiči.
- ✓ Pomáhat spoluhráčům: vysvobodit je co nejdřív.

Ztížení: vedení jen slabší nohou. Zjednodušení: jen jeden honič.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

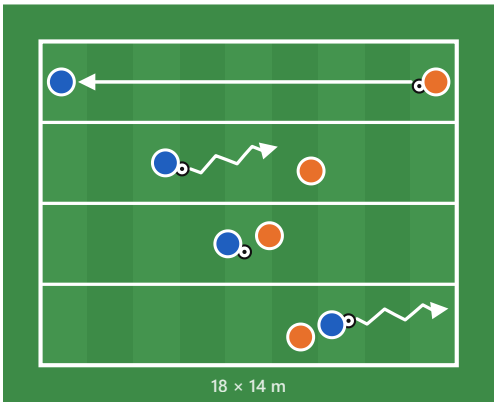
Klička proti obránci, který jen stojí v cestě

Prostor 18 × 11 m rozdělený na 3 uličky, v každé útočník s míčem a obránce.

Obránce jde útočníkovi naproti a brání jen postojem, míč nebere. Útočník ho kličkou obejde a přejde s míčem koncovou čáru. Po 5 pokusech výměna rolí. Ve druhé polovině cvičení obránce brání naplno.

- ✓ Jít na obránce rychle, zpomalit až těsně před ním.
- ✓ Klička a hned zrychlit do strany, kde obránce není.
- ✓ Při obcházení chránit míč tělem.

Ztížení: obránce brání naplno od začátku. Zjednodušení: obránce stojí na místě.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

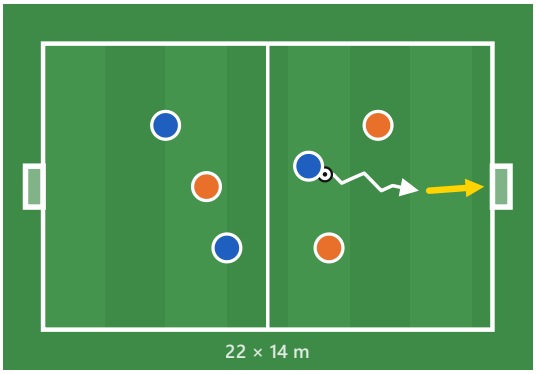
1 na 1 v uličkách

Prostor 18 × 14 m rozdělený na 4 uličky, v každé souboj 1 na 1.

Obránce přihraje útočníkovi z druhého konce uličky a jde ho bránit. Útočník boduje, když s míčem přejde koncovou čáru. Obránce, který získá míč, útočí na opačnou čáru. Po každé akci výměna rolí, kola po 2 minutách.

- ✓ Útočník: jít rovnou na obránce a kličkou ho rozhodit.
- ✓ Využít celou šířku uličky.
- ✓ Obránce: postoj bokem, nedat se obejít rychlostí.

Ztížení: útočník má jen 5 sekund. Zjednodušení: širší ulička.



4 HRA — 20 MIN

3 na 3 na malé branky

Hřiště 22 × 14 m, dvě malé branky, bez brankářů. Při více hráčích dvě hřiště vedle sebe.

Hraje se 3 na 3 bez brankářů. Gól se smí dát jen ze soupeřovy poloviny. Zápasy po 4 minutách, mezi nimi minuta pauza. Po každém zápase se družstva prohodí, ať hraje každý s každým.

- ✓ Všichni útočí, všichni brání.
- ✓ Odvaha do souboje 1 na 1.
- ✓ Po ztrátě míče hned zpátky za míč.

Ztížení: gól jen po kličce nebo přihrávce. Zjednodušení: větší branky.

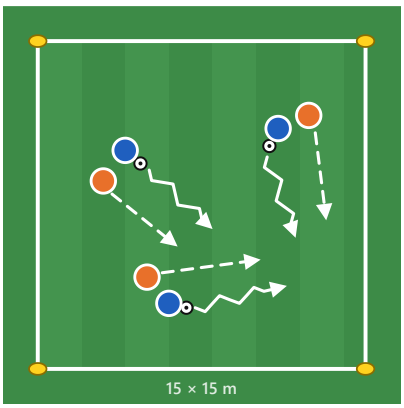
ZÁVĚR · 5 MIN Co vám pomohlo obránce obejít: rychlost, klička, nebo změna směru?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Bránění 1 na 1

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč brání v postoji bokem, nespěchá a snaží se míč získat.

Pomůcky: míče, kloboučky, míč pro každého, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

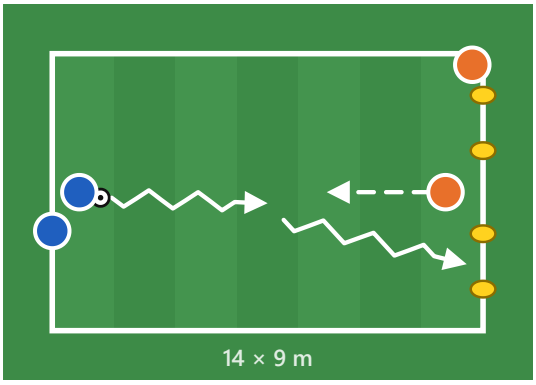
Zrcadlo ve dvojicích

Prostor 15 × 15 m, hráči ve dvojicích, jeden míč na dvojici.

První hráč vede míč a mění směr, tempo i kličky. Druhý ho bez míče kopíruje jako zrcadlo a drží se metr od něj. Po 45 sekundách si role vymění. 6 kol.

- ✓ Vedoucí: měnit směr a tempo, ne jezdit jen rovně.
- ✓ Zrcadlo: malé rychlé kroky, být pořád blízko.
- ✓ Hlava nahoře, ať do sebe dvojice nenarážejí.

Ztížení: zrcadlo se na signál snaží míč získat.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

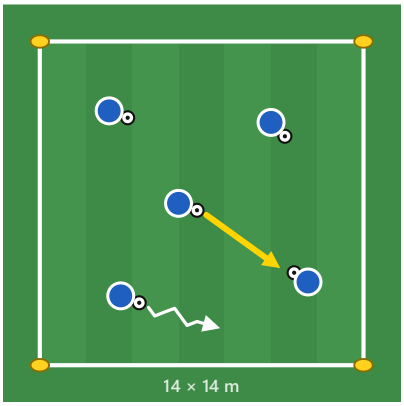
Obranný postoj a směrování

Ulička 14 × 9 m, na konci dvě branky z kloboučků, jedna vlevo, druhá vpravo.

Útočník vede míč proti obránci a chce projet jednou z branek. Obránce běží proti němu, 2 m před ním zpomalí, postaví se bokem a tlačí ho k brance, kterou určí trenér. Obránce boduje, když útočník projede jen určenou brankou nebo když získá míč.

- ✓ Doběhnout rychle, poslední metry malé krůčky.
- ✓ Postoj bokem, váha na špičkách, nepadat do skluzu.
- ✓ Dívat se na míč, ne na kličky útočníka.

Ztížení: útočník může střílet i do malé branky uprostřed. Zjednodušení: útočník jen vede míč, bez kliček.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

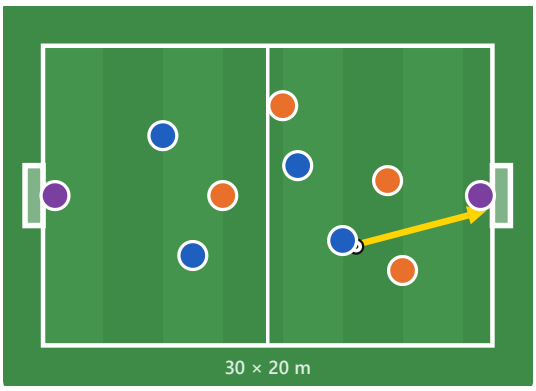
Král čtverce

Čtverec 14 × 14 m, každý hráč má míč.

Hráči vedou míč a snaží se vykopnout míče ostatních ze čtverce, přitom si chrání svůj. Komu míč vypadne, udělá venku 10 doteků podrážkou a vrací se. Kdo vydrží nejdéle bez vypadnutí, je král. 4 kola po 2 minutách.

- ✓ Chránit míč tělem, být mezi míčem a soupeřem.
- ✓ Hlava nahoře: vidět svůj míč i soupeře.
- ✓ Útočit na míč, který má soupeř daleko od nohy.

Ztížení: menší čtverec. Zjednodušení: kdo vypadne, vrací se hned.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 s brankáři: odvaha ke střele

Hřiště 30 × 20 m, dvě branky s brankáři.

Zápasová hra 4 na 4 s brankáři. Gól ze střely před soupeřovým vápnem platí dvakrát, ať hráči zkoušejí střílet. Brankáři rozehrávají nohou po zemi. 3 × 6 minut.

- ✓ Střílet, když je cesta k brance volná.
- ✓ Brankář rozehrává na volného hráče.
- ✓ Bránit vlastní branku musí všichni.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: žolík pro útočící tým.

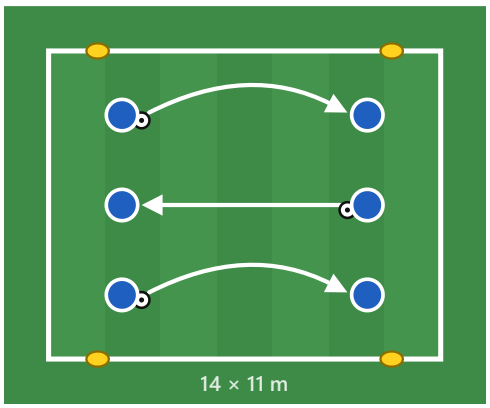
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste dnes poznali správný moment, kdy jít do míče?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Zakončení na branku

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč střílí přesně na branku nártem i vnitřní stranou.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, branka s brankářem, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

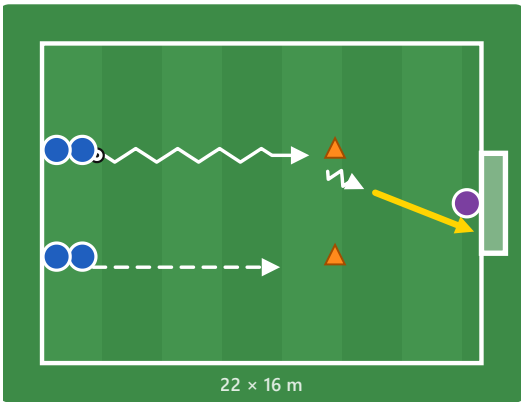
Žonglování a zpracování ve dvojicích

Dvojice 8–10 m od sebe, jeden míč na dvojici.

Hráč si míč nadhodí, dvakrát až třikrát zažongluje a pošle ho spoluhráči vzduchem nebo po zemi. Spoluhráč míč zpracuje prvním dotekem (stehno, nárt, prsa) a pokračuje stejně. Každé 2 minuty jiná část těla na zpracování.

- ✓ Zpracovat míč tak, aby zůstal blízko.
- ✓ Jít míči naproti, nečekat na něj.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.

Ztížení: zpracovat a hned přihrát po zemi na dva doteky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

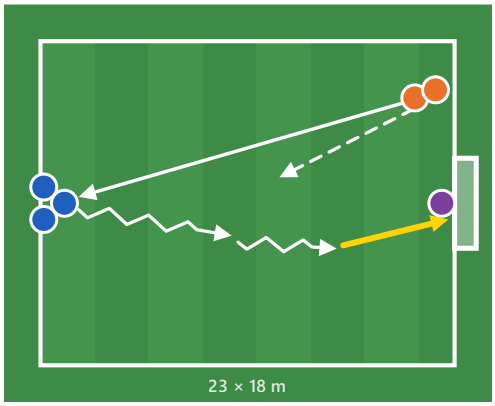
Klička na kužel a střela

Branka s brankářem, dvě řady hráčů 20 m před brankou, 8 m před brankou kužely jako obránci.

Hráč vede míč na kužel, těsně před ním udělá kličku (náznak doleva, odchod doprava, a naopak) a zakončí. Řady se střídají, střelec si po akci doběhne pro míč a zařadí se do druhé řady. Brankáře střídejte po 5 minutách.

- ✓ Ke kuželu jet rychle, kličku dělat metr před ním.
- ✓ Po kličce dotek do strany a hned střela.
- ✓ Střílet po zemi k tyči.

Ztížení: místo kuželu živý obránce. Zjednodušení: bez kličky, jen střela po vedení.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

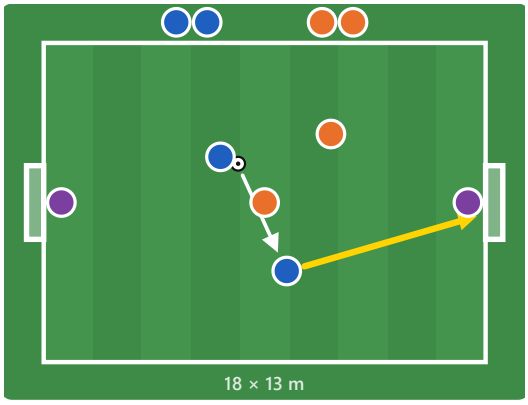
1 na 1 s brankářem

Hřiště 23 × 18 m, branka s brankářem. Útočníci v řadě naproti brance, obránci vedle branky.

Obránce přihraje útočníkovi a vybíhá proti němu. Útočník se snaží obránce obejít a zakončit, obránce brání až do střely. Když obránce získá míč, kontruje přes čáru útočníků. Po akci si hráči vymění řady.

- ✓ Útočník: první dotek dopředu, rychle na obránce.
- ✓ Po obejití hned zakončit, nečekat.
- ✓ Obránce: běžet tak, aby útočníka tlačil ke straně.

Ztížení: obránce vybíhá dřív. Zjednodušení: obránce startuje až po prvním doteku.



4 HRA — 20 MIN

2 na 2 s brankáři

Malé hřiště 18 × 13 m, dvě branky s brankáři, dvojice čekají u postranní čáry.

Hraje se 2 na 2 naplno 60 sekund, pak střídá další dvojice. Brankáři rozehrávají hned po zákroku. Krátké a intenzivní souboje, mezi nimi odpočinek. Každá dvojice odehraje 6–8 zápasů.

- ✓ Bránit spolu: jeden na míč, druhý jistí.
- ✓ V útoku rychlá přihrávka a nabídka.
- ✓ Plné nasazení po celou minutu.

Ztížení: 3 na 2 se střídáním rolí. Zjednodušení: zápasy po 45 sekundách.

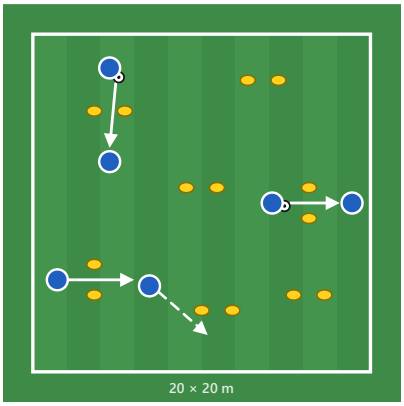
ZÁVĚR · 5 MIN Kam do branky se vám dnes nejlépe střílelo a proč?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Držení míče a nabídka

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči se nabízejí tak, aby na ně šlo přihrát.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

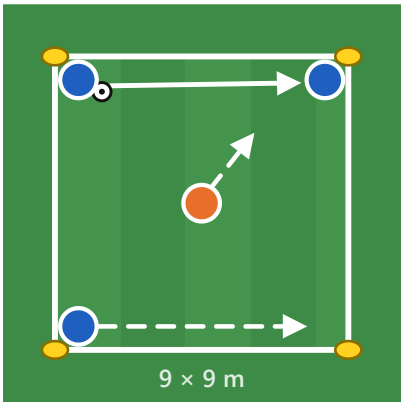
Přihrávky brankami

Prostor 20 × 20 m se 7 brankami z kloboučků (šířka 2 m), dvojice s jedním míčem.

Dvojice si přihrávají přes branky: míč musí projít brankou a spoluhráč si ho na druhé straně zpracuje. Potom dvojice hledá další volnou branku. Za minutu spočítají, kolika brankami prošli. 5 kol.

- ✓ Přihrávat do běhu spoluhráče, ne na místo.
- ✓ Ukázat a zavolat, ke které brance jdete.
- ✓ Zpracovat míč směrem k další brance.

Ztížení: přihrávat jen na jeden dotek. Zjednodušení: širší branky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

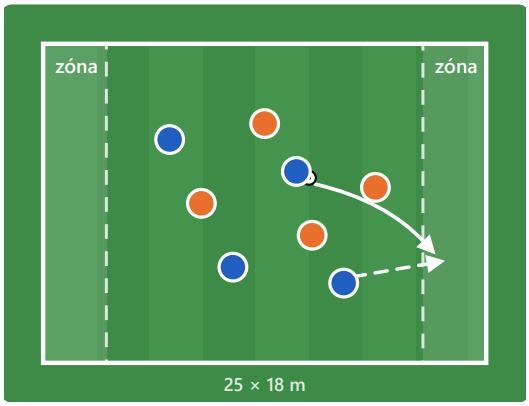
Nabídka do volného rohu: 3 na 1

Čtverce 9 × 9 m, v každém 3 útočníci a 1 obránce.

Tři hráči drží míč proti jednomu obránci. Hráč bez míče se vždy přesune tak, aby na něj šla přihrávka: do volného rohu čtverce. Za 8 přihrávek je bod. Kdo ztratí míč, jde bránit. Kola po 2 minutách.

- ✓ Po každé přihrávce se přesunout do volného rohu.
- ✓ Hráč s míčem má mít vždy dvě nabídky.
- ✓ Přihrávat na nohu dál od obránce.

Ztížení: max. 2 doteky. Zjednodušení: větší čtverec.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

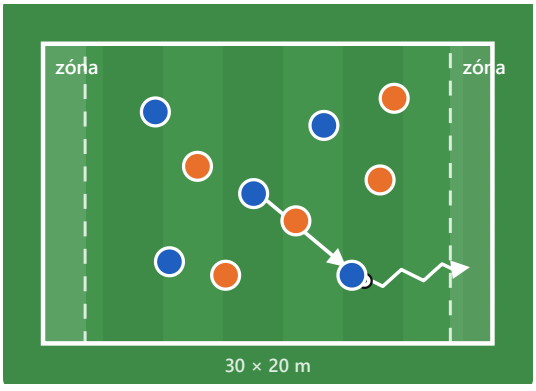
Přihrávka do koncové zóny 4 na 4

Hřiště 25 × 18 m, na obou koncích zóna hluboká 4 m, 4 na 4.

Družstvo boduje, když přihraje spoluhráči, který si míč zpracuje v soupeřově zóně. Do zóny se smí vběhnout až s přihrávkou. Po bodu dostává míč soupeř. Hraje se 4 × 4 minuty.

- ✓ Nabíhat do zóny včas, ne v ní čekat.
- ✓ Hráč s míčem hledá přihrávku dopředu.
- ✓ Po ztrátě míče hned zavřít přihrávky do zóny.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: přidejte žolíka.



4 HRA — 20 MIN

5 na 5: dovez míč do zóny

Hřiště 30 × 20 m, na obou koncích zóna hluboká 3 m. Hraje se 5 na 5.

Bod se získá, když hráč do soupeřovy zóny míč dovede a zastaví ho tam podrážkou. Bez brankářů. Hráči musejí kombinovat i jít do souboje 1 na 1. 4 × 5 minut.

- ✓ Hledat volný prostor za obránci.
- ✓ Když je před vámi volno, jít s míčem sám.
- ✓ Bránit v celé šířce, nenechat nikoho proběhnout.

Ztížení: bod platí jen po kličce v poslední třetině. Zjednodušení: hlubší zóna.

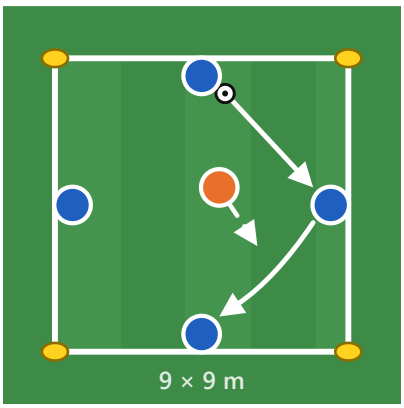
ZÁVĚR · 5 MIN Kde jste museli stát, aby na vás šlo přihrát?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Spolupráce ve dvojici: 2 na 1

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Dva útočníci společně přehrají jednoho obránce.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky, kužely, branka s brankářem, malá branka, 2 branky s brankáři



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

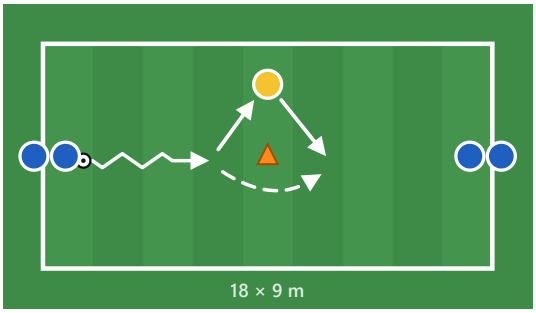
Rondo 4 na 1

Čtverce 9 × 9 m, v každém 4 hráči po stranách a 1 obránce.

Hráči na stranách čtverce si přihrávají, obránce uprostřed se snaží míč zachytit. Kdo ztratí míč nebo přihraje mimo čtverec, jde doprostřed. Hraje se 6–8 minut, potom protažení.

- ✓ Před přihrávkou se podívat, kde je obránce.
- ✓ Hrát na dva doteky: zpracovat od obránce, přihrát.
- ✓ Pohybovat se po straně, aby šla přihrávka.

Ztížení: jeden dotek. Zjednodušení: větší čtverec.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

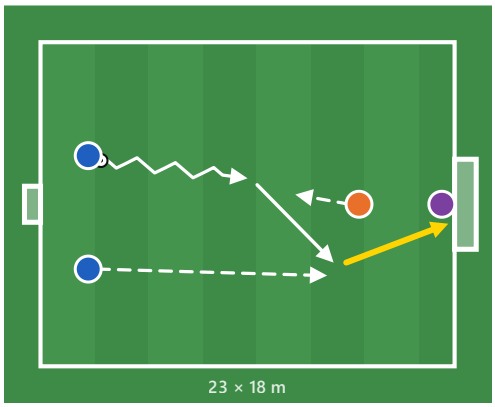
Přihraj a běž: stěna u kuželu

Dvě řady 20 m od sebe, uprostřed hráč „stěna" a kužel jako obránce.

Hráč vede míč ke kuželu, přihraje stěně, oběhne kužel a dostane míč zpátky do běhu. Pak přihraje prvnímu hráči druhé řady a zařadí se za ni. Stěnu vyměňte každé 2 minuty.

- ✓ Přihrávka na stěnu ve chvíli, kdy jste 2–3 m před kuželem.
- ✓ Po přihrávce hned zrychlit za kužel.
- ✓ Stěna vrací míč do běhu, ne na místo.

Ztížení: místo kuželu obránce, který jen překáží. Zjednodušení: stěna smí míč zpracovat.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

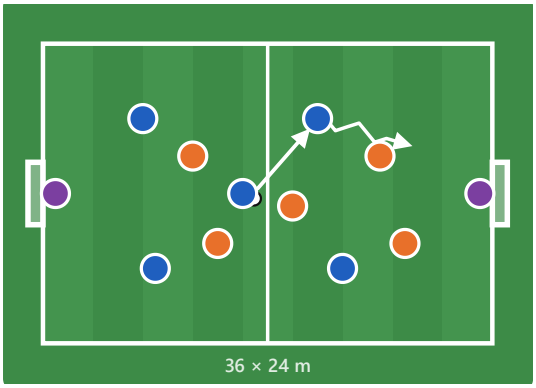
2 na 1 a zakončení

Hřiště 23 × 18 m, branka s brankářem, na druhé straně malá branka. Dva útočníci proti jednomu obránci.

Útočníci vyrazí s míčem od malé branky, obránce startuje od velké branky. Útočníci musí zakončit do 10 sekund. Když obránce získá míč, kontruje do malé branky. Po akci se role točí: útočník → obránce → řada.

- ✓ Hráč s míčem jede na obránce, aby ho přitáhl.
- ✓ Přihrát, až obránce vystoupí na míč.
- ✓ Druhý útočník běží do prostoru vedle obránce, ne za něj.

Ztížení: 3 na 2. Zjednodušení: obránce startuje později.



4 HRA — 20 MIN

Volná zápasová hra

Hřiště 36 × 24 m, branky s brankáři, zápasová hra bez omezení.

Volná zápasová hra podle pravidel vaší soutěže. Trenér hru nepřerušuje, jen z kraje krátce chválí a radí. Po každé třetině jedna rada pro celé družstvo k tématu tréninku.

- ✓ Nechat hráče hrát a rozhodovat.
- ✓ Chválit snahu a odvahu, ne jen góly.
- ✓ Každý hráč hraje stejně dlouho.

Zjednodušení: menší hřiště a víc míčů připravených u branek.

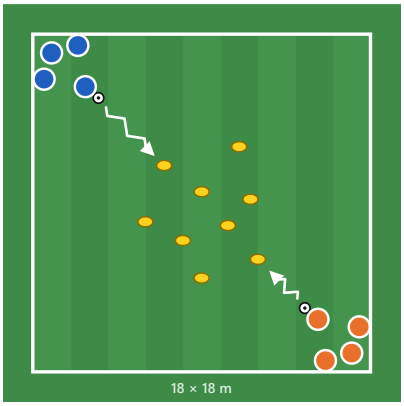
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy bylo lepší přihrát a kdy jít sám?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Rychlost a obratnost s míčem

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči rychle reagují na signál a mění směr s míčem i bez něj.

Pomůcky: míče, kloboučky (20), kloboučky, malé branky, kužely, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

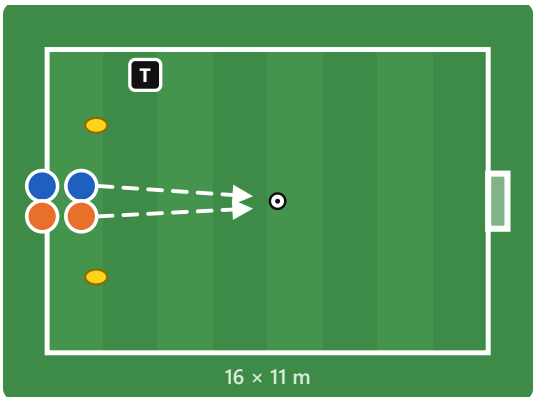
Sběrači kloboučků

Prostor 18 × 18 m, uprostřed rozházených 20 kloboučků, dvě družstva v protějších rozích s míči.

Na signál vyběhne z každého družstva jeden hráč s míčem, dovede míč ke kloboučku, sebere ho a vrátí se s míčem i kloboučkem. Pak vyběhne další. Které družstvo má po 2 minutách víc kloboučků, vyhrává. 4–5 kol.

- ✓ Před kloboučkem zpomalit, míč zastavit podrážkou.
- ✓ Zpátky zrychlit, míč stále u nohy.
- ✓ Fandit spoluhráčům a být připravený vyběhnout.

Ztížení: kloboučky se smějí brát i ze základny soupeře.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

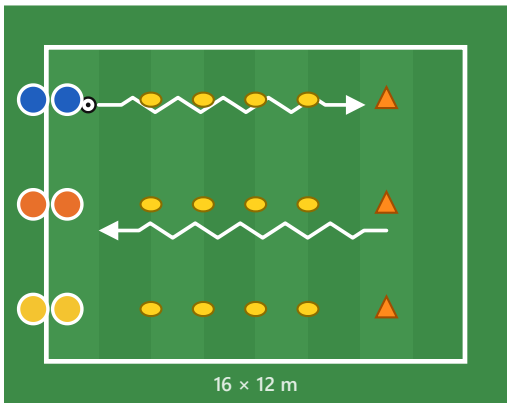
Závod o míč na signál

Dvojice vedle sebe na startovní čáře, 8 m před nimi míč, za ním malá branka.

Hráči leží, sedí nebo stojí zády (trenér mění polohu). Na signál vyběhnou: kdo je u míče první, útočí na malou branku, druhý brání. Akce trvá nejvýše 10 sekund, pak jde další dvojice.

- ✓ Reagovat na signál, ne na soupeře.
- ✓ Prvních 5 kroků krátkých a rychlých.
- ✓ Kdo prohraje závod, hned brání, nevzdává se.

Ztížení: signál barvou nebo číslem, každý má svoje. Zjednodušení: start ve stoje čelem.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

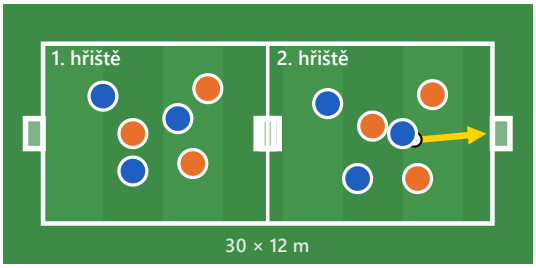
Štafeta s míčem

3–4 družstva po 3 hráčích v řadách, před každým dráha s kloboučky a kuželem na konci.

První hráč vede míč slalomem mezi kloboučky, oběhne kužel a vrací se rovně. Míč předá dalšímu podrážkou. Vyhrává družstvo, které první vystřídá všechny. 5 závodů, pokaždé jiný úkol (jen levá noha, u kuželu klička, vedení podrážkou).

- ✓ Míč blízko u nohy i v rychlosti.
- ✓ Předávka míče podrážkou, ne kopnutím.
- ✓ Kdo čeká, fandí a je připravený.

Zjednodušení: kloboučky dál od sebe.



4 HRA — 20 MIN

Turnaj 3 na 3

2–3 hřiště 30 × 12 m vedle sebe, malé branky, družstva po třech.

Zápasy po 3 minutách. Vítěz postupuje o hřiště výš, poražený o hřiště níž. Na nejvyšším hřišti se hraje o „krále". Při remíze rozhodují nájezdy 1 na 1.

- ✓ Hrát naplno, každý zápas je krátký.
- ✓ Rychle začít, neztrácet čas.
- ✓ Po zápase podat soupeři ruku.

Ztížení: menší hřiště. Zjednodušení: zápasy po 4 minutách.

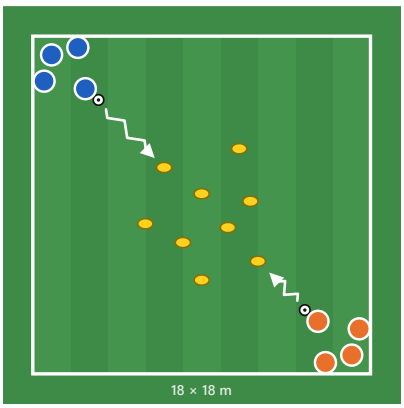
ZÁVĚR · 5 MIN Ve kterém cvičení jste byli dnes nejrychlejší?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přechod po zisku a ztrátě míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Po ztrátě míče hráči hned bojují o míč zpátky, po zisku hrají dopředu.

Pomůcky: míče, kloboučky (20), míč pro každého, kloboučky, rozlišováky, 2 branky s brankáři



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

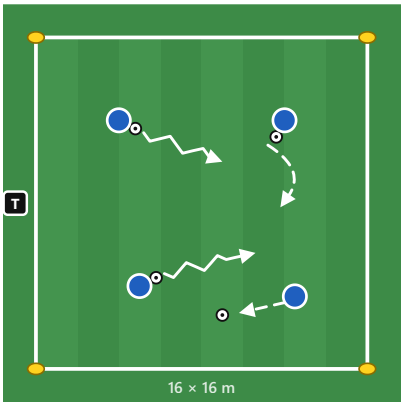
Sběrači kloboučků

Prostor 18 × 18 m, uprostřed rozházených 20 kloboučků, dvě družstva v protějších rozích s míči.

Na signál vyběhne z každého družstva jeden hráč s míčem, dovede míč ke kloboučku, sebere ho a vrátí se s míčem i kloboučkem. Pak vyběhne další. Které družstvo má po 2 minutách víc kloboučků, vyhrává. 4–5 kol.

- ✓ Před kloboučkem zpomalit, míč zastavit podrážkou.
- ✓ Zpátky zrychlit, míč stále u nohy.
- ✓ Fandit spoluhráčům a být připravený vyběhnout.

Ztížení: kloboučky se smějí brát i ze základny soupeře.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

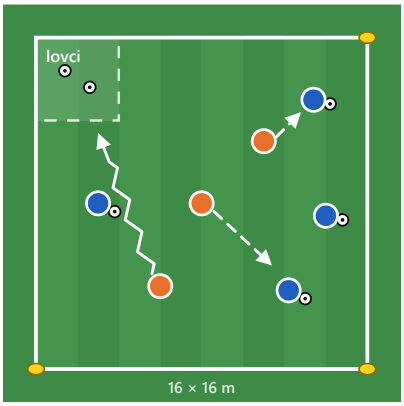
Stop, otoč, ztráta!

Prostor 16 × 16 m, všichni s míčem.

Hráči vedou míč. Na „stop" míč zastaví podrážkou, na „otoč" se s míčem otočí o 180° a zrychlí, na „ztráta!" nechají míč ležet a do 3 sekund doběhnou na jiný míč. Kdo je poslední, udělá 5 doteků podrážkou.

- ✓ Reagovat hned na první slovo.
- ✓ Po otočce prudce zrychlit.
- ✓ Při „ztrátě" běžet k nejbližšímu volnému míči.

Ztížení: trenér jeden míč schová, kdo zůstane bez míče, plní úkol.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

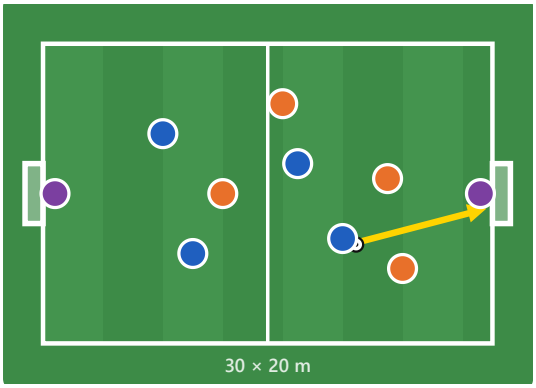
Lovení míčů

Čtverec 16 × 16 m, většina hráčů s míčem, 3 lovci bez míče, v rohu zóna lovců.

Lovci se snaží získat míč a dovést ho do své zóny v rohu. Hráči s míčem utíkají a chrání míč. Kdo míč ztratí, stává se lovcem. Po 2 minutách se spočítají míče v zóně lovců.

- ✓ Lovci: spolupracovat, zahnat hráče do rohu.
- ✓ Brát míč nohou, ne strkat rukama.
- ✓ S míčem hledat volný prostor.

Zjednodušení: jen jeden lovec. Ztížení: lovci musí míč v zóně zastavit podrážkou.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 s brankáři: odvaha ke střele

Hřiště 30 × 20 m, dvě branky s brankáři.

Zápasová hra 4 na 4 s brankáři. Gól ze střely před soupeřovým vápnem platí dvakrát, ať hráči zkoušejí střílet. Brankáři rozehrávají nohou po zemi. 3 × 6 minut.

- ✓ Střílet, když je cesta k brance volná.
- ✓ Brankář rozehrává na volného hráče.
- ✓ Bránit vlastní branku musí všichni.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: žolík pro útočící tým.

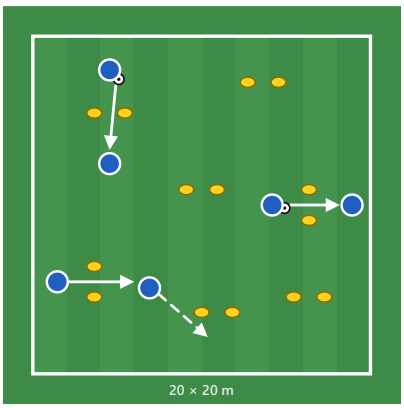
ZÁVĚR · 5 MIN Co jste udělali v prvních třech sekundách po ztrátě míče?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Hra do stran a přenesení hry

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči využívají celou šířku hřiště a hledají volnou stranu.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, branka s brankářem, 2 branky s brankáři, rozlišováky, 4 malé branky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

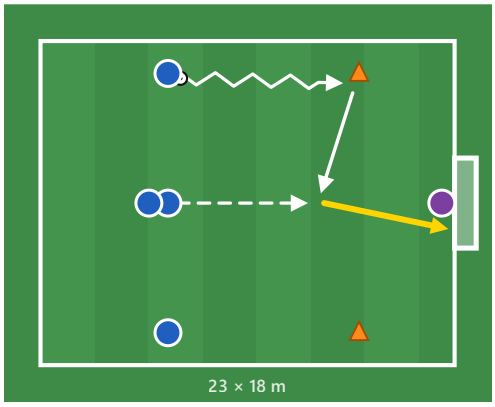
Přihrávky brankami

Prostor 20 × 20 m se 7 brankami z kloboučků (šířka 2 m), dvojice s jedním míčem.

Dvojice si přihrávají přes branky: míč musí projít brankou a spoluhráč si ho na druhé straně zpracuje. Potom dvojice hledá další volnou branku. Za minutu spočítají, kolika brankami prošli. 5 kol.

- ✓ Přihrávat do běhu spoluhráče, ne na místo.
- ✓ Ukázat a zavolat, ke které brance jdete.
- ✓ Zpracovat míč směrem k další brance.

Ztížení: přihrávat jen na jeden dotek. Zjednodušení: širší branky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

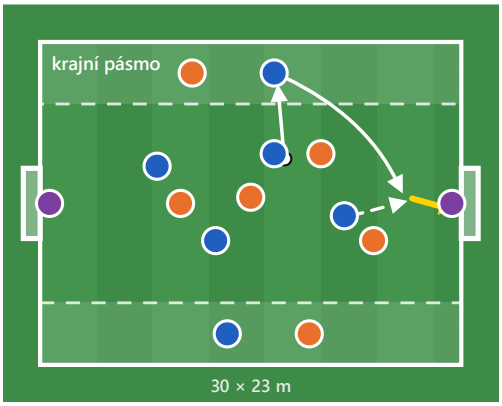
Střelba po přihrávce ze strany

Branka s brankářem, řada střelců 16 m před brankou, přihrávající hráči na kraji.

Krajní hráč vede míč po straně a přihraje zpátky na hranici vápna (přihrávka „do kapsy“). Střelec nabíhá a zakončí na první dotek nebo po zpracování. Krajní hráč jde do řady střelců a střelec na kraj. Střídejte levou a pravou stranu.

- ✓ Střelec načasuje náběh, nestojí a nečeká.
- ✓ Přihrávka po zemi do prostoru před střelce.
- ✓ Zakončit rychle a k tyči.

Ztížení: přidejte obránce, který brání střelce. Zjednodušení: střelec si míč nejdřív zpracuje.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

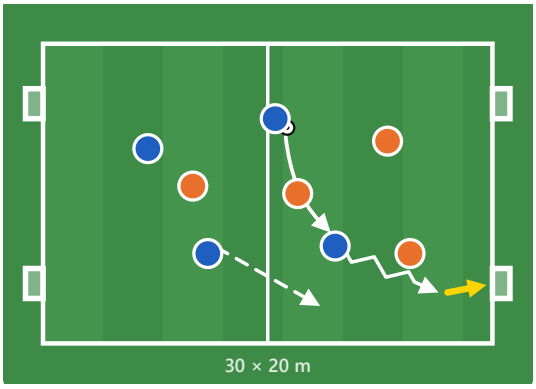
4 na 4 s krajními hráči obou týmů

Hřiště 30 × 23 m, dvě branky s brankáři, podél obou postranních čar pásmo pro krajní hráče.

Uprostřed se hraje 4 na 4. Každé družstvo má v každém krajním pásmu svého hráče, kterého soupeř nesmí bránit. Gól po přihrávce z krajního pásma platí třikrát. Krajní hráči se mění s hráči ze středu každé 3 minuty.

- ✓ Když je střed plný, přenést hru na kraj.
- ✓ Do vápna nabíhají dva hráči: na přední a zadní tyč.
- ✓ Krajní hráč centruje, nebo přihrává do kapsy.

Ztížení: krajní hráči na 2 doteky. Zjednodušení: všechny góly platí stejně.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 na čtyři malé branky

Hřiště 30 × 20 m, na každé kratší straně 2 malé branky v rozích. Dvě družstva po 4, ostatní střídají každé 3 minuty.

Každé družstvo brání dvě branky a útočí na dvě. Hraje se bez brankářů. Gól po obejití soupeře kličkou platí dvakrát. 4 × 4 minuty, mezi nimi minuta pauza.

- ✓ Když se obrana stáhne k jedné brance, přenést hru na druhou.
- ✓ Odvaha do souboje 1 na 1: chyby tady nevadí.
- ✓ Po ztrátě míče hned napadnout.

Zjednodušení: přidejte žolíka, který hraje vždy s týmem, jenž má míč.

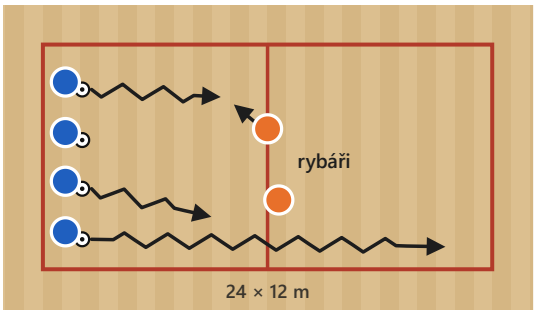
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy jste dnes přenesli hru na druhou stranu a co se pak stalo?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Co nejvíc doteků v malé hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hodně doteků s míčem a radost ze hry i v malém prostoru.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, 2 lavičky, 4 žíněnky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

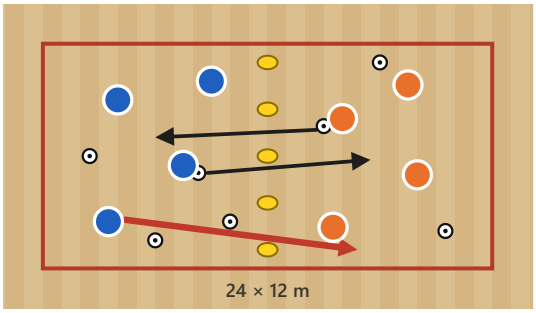
Rybáři s míčem

Celá hala (asi 24 × 12 m). Děti s míčem u jedné zdi, 1–2 rybáři bez míče uprostřed.

Děti zavolají: „Rybáři, rybáři, jak je voda hluboká?“ a na odpověď rybáře vedou míč na druhou stranu haly. Rybáři se snaží míč vykopnout. Komu ho vykopnou, odloží míč ke zdi a stává se rybářem. Hraje se, dokud nezůstanou dva poslední.

- ✓ Míč blízko u nohy, malé doteky.
- ✓ Dívat se, kde je rybář, a obejít ho.
- ✓ Chválit odvahu, ne jen vítěze.

Zjednodušení: rybář jen „chytá“ dotekem ruky na rameno. Ztížení: vedení jen slabší nohou.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

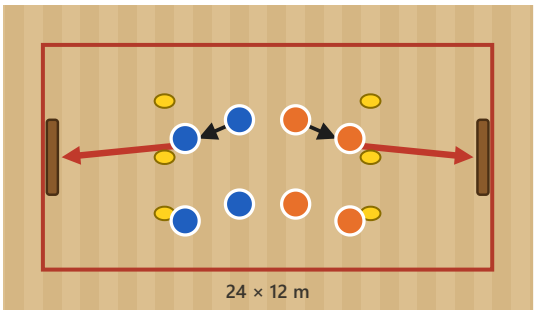
Ukliď si zahradu

Hala rozdělená napůl (čára nebo řada kloboučků). Dvě družstva, každé na své polovině, alespoň 1 míč na hráče.

Na signál hráči kopou míče na polovinu soupeře, přihrávkou nebo střelou po zemi. Míče se nesmějí brát do rukou. Po 60 sekundách píšťalka: vyhrává tým, který má na své polovině méně míčů. 6–8 kol.

- ✓ Kopat po zemi, ne vysoko (bezpečnost v hale).
- ✓ Nejdřív míč zpracovat a srovnat, pak kopnout.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.

Ztížení: platí jen kopy slabší nohou. Zjednodušení: víc míčů a menší hala.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

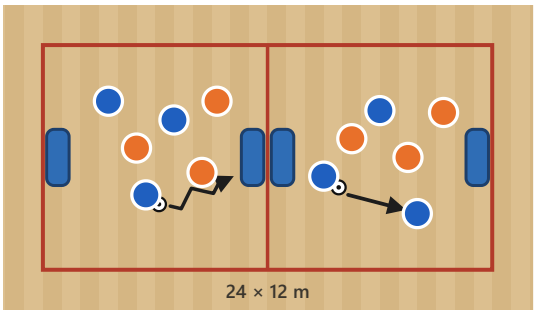
Střelba na lavičku

Na obou koncích haly lavička položená na bok u zdi jako terč. Střelecká čára z kloboučků 6 m od lavičky. Hráči ve dvojicích, každé družstvo střílí na svou lavičku.

Jeden z dvojice přihraje, druhý si míč zpracuje a od čáry střílí na lavičku. Zásah = bod pro družstvo. Po střele si hráči vymění role a doběhnou pro míč. Družstva sčítají body za 2 minuty, 5 kol.

- ✓ Míč převzít do strany, ne pod sebe.
- ✓ Stojná noha vedle míče, kopnout nártem.
- ✓ Po střele hned zpátky: hodně opakování.

Ztížení: před střelou obejít klobouček. Zjednodušení: čára 4 m od lavičky.



4 HRA — 20 MIN

3 na 3 žíněnky

Hala napříč rozdělená na 2 hřiště 12 × 12 m. Na koncích každého hřiště žíněnka místo branky.

Hraje se 3 na 3. Gól = míč zastavený podrážkou na soupeřově žíněnce: je potřeba k ní míč dovést, střela neplatí. Bez brankářů a bez autů, zeď je spoluhráč. Zápasy po 3 minutách, vítězové postupují na „vyšší“ hřiště.

- ✓ Vést míč do volného prostoru, k žíněnce kličkou nebo přihrávkou.
- ✓ Všichni útočí, všichni brání.
- ✓ Využít odraz od zdi jako přihrávku.

Zjednodušení: 4 na 4 s žolíkem. Ztížení: gól platí jen po přihrávce.

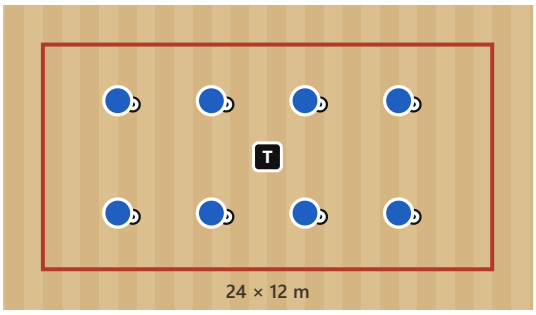
ZÁVĚR · 5 MIN Co se vám dnes s míčem povedlo poprvé?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přihrávka a zpracování od zdi

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči přihrávají a zpracují míč, zeď jim pomáhá opakovat.

Pomůcky: míč pro každého, míče, kloboučky, 2 lavičky, žíněnky, míče (futsalové), 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

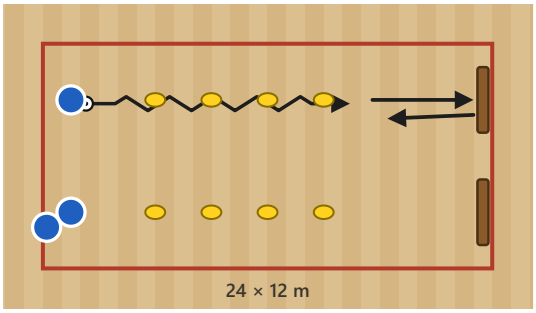
Doteky s míčem na místě

Celá hala, každý hráč má míč a své místo.

Trenér předvádí a hráči opakují: doteky podrážkou střídavě, posílání míče vnitřní stranou ze strany na stranu, přetahování podrážkou, otočky. Každý cvik 30 sekund, pak 15 sekund volné vedení po hale. Celkem 10 cviků.

- ✓ Malé rychlé doteky, nohy pořád v pohybu.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.
- ✓ Zvednout hlavu, aspoň na chvilku.

Ztížení: po každém cviku sprint s míčem ke zdi a zpátky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

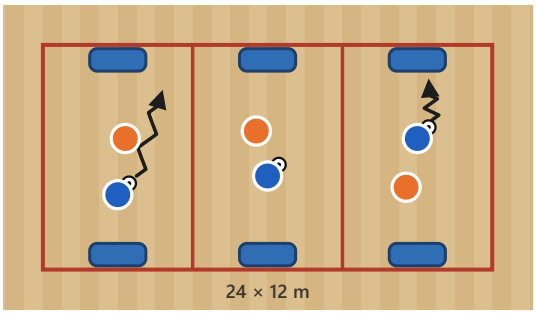
Slalom a přihrávka o lavičku

2–3 dráhy: slalom ze 4 kloboučků, na konci lavička položená na bok u zdi.

Hráč projede slalom, 3 m před lavičkou přihraje míč o lavičku, odražený míč zpracuje a vrátí se po straně na začátek. Po 2 minutách jiný úkol: slalom vnější stranou, přihrávka slabší nohou.

- ✓ Malé doteky u kloboučků.
- ✓ Přihrávka o lavičku přesně a po zemi.
- ✓ Odražený míč zpracovat do strany.

Ztížení: soutěž drah. Zjednodušení: kloboučky dál od sebe.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

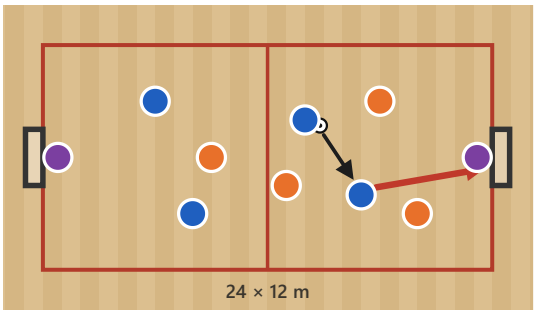
1 na 1 na žíněnku

Hala napříč rozdělená na 3 hřiště 8 × 12 m, na koncích každého žíněnky.

Hraje se 1 na 1: gól = míč zastavený podrážkou na soupeřově žíněnce. Souboj trvá 40 sekund, pak střídá další dvojice. Vítěz zůstává, poražený jde do řady.

- ✓ Útočník: kličkou získat krok náskoku.
- ✓ Obránce: stát mezi míčem a žíněnkou.
- ✓ Chránit míč tělem.

Ztížení: 2 na 2. Zjednodušení: větší žíněnky (dvě vedle sebe).



4 HRA — 20 MIN

Futsal 4 na 4 s brankáři

Celá hala, futsalové nebo házenkářské branky, brankáři.

Hraje se 4 na 4 podle zjednodušených futsalových pravidel: aut se rozehrává nohou, roh nohou, brankář rozehrává rukou. Míč po zemi, žádné vysoké nakopávání. 3 × 7 minut.

- ✓ Míč po zemi, přesné přihrávky.
- ✓ Po ztrátě hned zpátky.
- ✓ Střílet z otočky i z první.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: žolík pro útočící tým.

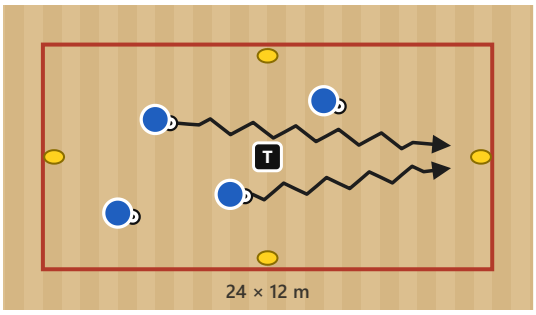
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste využili zeď jako spoluhráče?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Obratnost a koordinace s míčem

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči skáčou, běhají a mění směr, a míč mají pořád u sebe.

Pomůcky: míč pro každého, barevné kloboučky, 2 lavičky, míče, malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

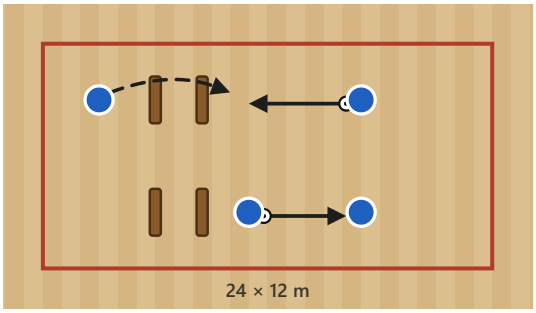
Barevné zdi

Celá hala, každý s míčem. Každá zeď má svou barvu (barevný kloboučeek u zdi).

Hráči vedou míč po hale. Trenér zavolá barvu a hráči co nejrychleji dovedou míč k té zdi a zastaví ho podrážkou u zdi. Poslední tři udělají 5 doteků podrážkou. Později volejte dvě barvy za sebou.

- ✓ Hlava nahoře, nesrazit se.
- ✓ U zdi míč zastavit, nekopat ho do zdi.
- ✓ Rychle se otočit k další zdi.

Ztížení: jen slabší nohou. Zjednodušení: nikdo nevypadává.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

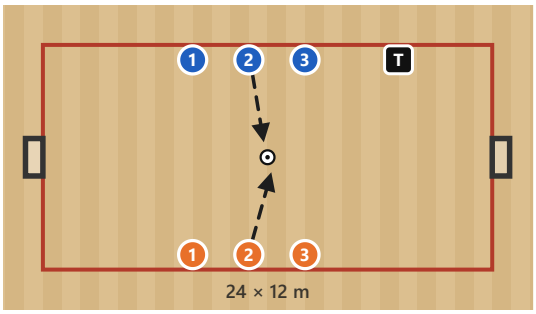
Přes lavičky a na míč

Dvě lavičky za sebou, 8 m za nimi spoluhráč s míčem. 2 stanoviště.

Hráč přeskočí obě lavičky (snožmo, po jedné noze, bokem), za druhou lavičkou dostane přihrávku od spoluhráče, zpracuje ji a vrátí. Pak se vrátí podél laviček a vymění se se spoluhráčem.

- ✓ Doskok měkce na špičky.
- ✓ Po doskoku hned připravený na míč.
- ✓ Přihrávka zpátky přesně.

Ztížení: spoluhráč hází míč rukou na stehno. Zjednodušení: jedna lavička.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

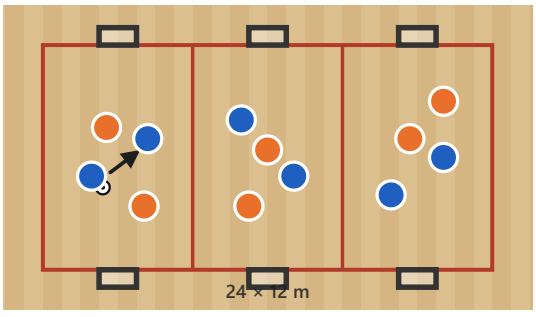
Souboj na zavolané číslo v hale

Hala, malé branky (nebo lavičky) na koncích. Dvě družstva sedí u protějších zdí, hráči mají čísla.

Trenér zavolá číslo a kopne míč do hry. Hráči s tím číslem vyběhnou a hrají 1 na 1. Po gólu nebo po 15 sekundách konec. Později volejte dvě čísla (2 na 2) nebo číslo a barvu.

- ✓ Reagovat hned na číslo.
- ✓ Kdo je druhý u míče, okamžitě brání.
- ✓ Střílet po zemi.

Ztížení: tři čísla, 3 na 3. Zjednodušení: míč leží uprostřed.



4 HRA — 20 MIN

Turnaj 2 na 2 na malé branky

Hala napříč rozdělená na 3 hřiště 8 × 12 m, malé branky (nebo kužely).

Zápasy 2 na 2 po 2 minutách, bez brankářů. Vítězové postupují o hřiště výš, poražení níž. Zeď je spoluhráč, auty se nehrají.

- ✓ Hodně doteků, hodně střel.
- ✓ Ve dvojici: přihraj a nabídni se.
- ✓ Po každém zápase podat soupeři ruku.

Zjednodušení: 3 na 3. Ztížení: gól jen po přihrávce.

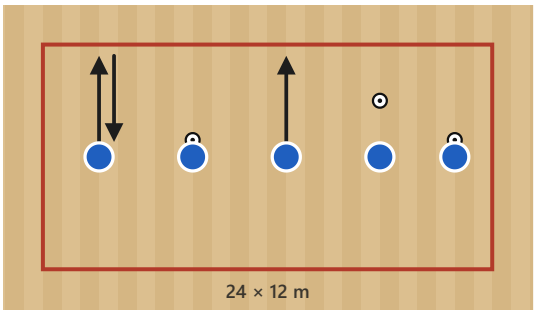
ZÁVĚR · 5 MIN Které cvičení bylo dnes nejtěžší a proč?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Souboj 1 na 1 na malém prostoru

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Odvaha do souboje 1 na 1 i v úzkém prostoru.

Pomůcky: míč pro každého, míče, kloboučky, kužely, malé branky, 4 žíněnky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

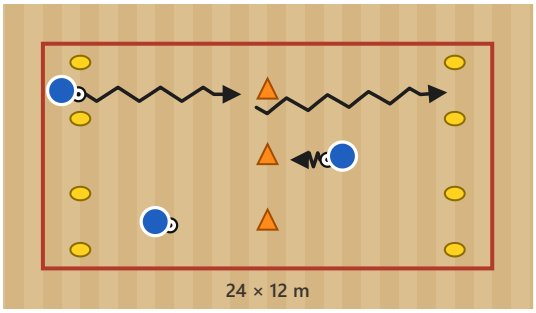
Přihrávky o zeď

Hráči 3–5 m od zdi, každý s míčem.

Hráč přihraje o zeď a míč, který se vrací, zpracuje a znovu přihraje. Postupně: pravou, levou, na jeden dotek, zpracování podrážkou, zpracování vnější stranou a otočka. Každý úkol 1 minutu, pak se posunout o metr dál.

- ✓ Přihrávka silou a po zemi.
- ✓ Zpracovat míč do strany a připravit další přihrávku.
- ✓ Na jeden dotek: kotník zpevněný.

Ztížení: dvojice střídavě na jeden míč. Zjednodušení: blíž ke zdi.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

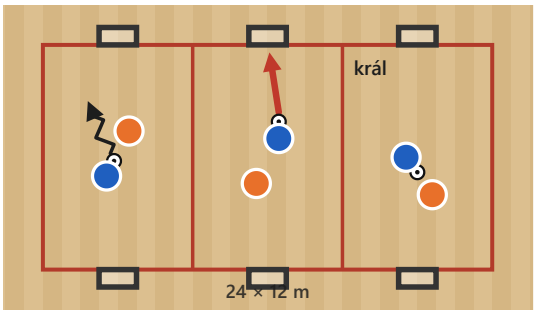
Kličky v uličce

Uličky 3 m široké z kloboučků přes celou halu, uprostřed každé kužel jako obránce.

Hráč vede míč uličkou, u kuželu udělá kličku (náznak, stažení podrážkou, otočka) a zrychlí ke konci uličky. Zpátky jede druhou uličkou s jinou kličkou. Každé 2 minuty nová klička.

- ✓ Klička metr před kuželem.
- ✓ Po kličce zrychlit.
- ✓ Obě nohy, obě strany.

Ztížení: místo kuželu spoluhráč, který brání jen postojem.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

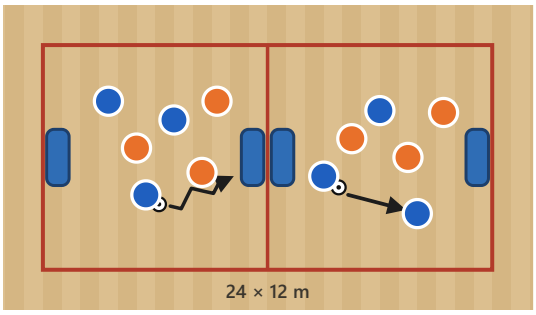
Král hřiště 1 na 1

Tři malá hřiště 8 × 12 m napříč halou, na koncích malé branky (nebo kužely).

Na každém hřišti se hraje 1 na 1 na malé branky 60 sekund. Vítěz se posouvá na vyšší hřiště, poražený na nižší. Na nejvyšším hřišti se hraje o krále. 8 kol.

- ✓ Hrát naplno celou minutu.
- ✓ Střílet hned, když je branka volná.
- ✓ Bránit nízko a nepadat.

Ztížení: gól jen po kličce. Zjednodušení: kola po 45 sekundách.



4 HRA — 20 MIN

3 na 3 na žíněnky

Hala napříč rozdělená na 2 hřiště 12 × 12 m. Na koncích každého hřiště žíněnka místo branky.

Hraje se 3 na 3. Gól = míč zastavený podrážkou na soupeřově žíněnce: je potřeba k ní míč dovést, střela neplatí. Bez brankářů a bez autů, zeď je spoluhráč. Zápasy po 3 minutách, vítězové postupují na „vyšší“ hřiště.

- ✓ Vést míč do volného prostoru, k žíněnce kličkou nebo přihrávkou.
- ✓ Všichni útočí, všichni brání.
- ✓ Využít odraz od zdi jako přihrávku.

Zjednodušení: 4 na 4 s žolíkem. Ztížení: gól platí jen po přihrávce.

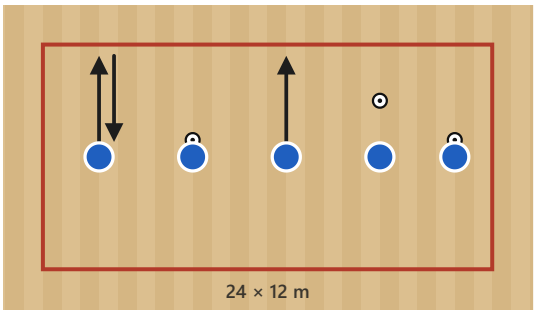
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste se dostali přes obránce, když nebylo moc místa?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Střelba v hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hodně střel po zemi, přesně a bezpečně.

Pomůcky: míč pro každého, míče, malé branky, rozlišováky, 2 lavičky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

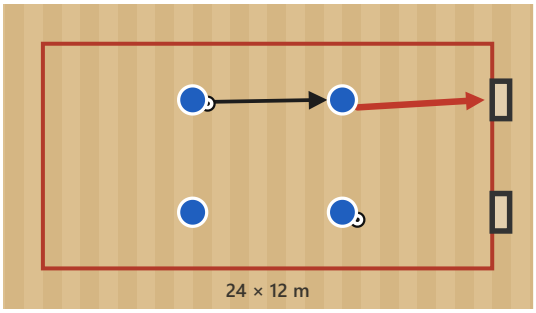
Přihrávky o zeď

Hráči 3–5 m od zdi, každý s míčem.

Hráč přihraje o zeď a míč, který se vrací, zpracuje a znovu přihraje. Postupně: pravou, levou, na jeden dotek, zpracování podrážkou, zpracování vnější stranou a otočka. Každý úkol 1 minutu, pak se posunout o metr dál.

- ✓ Přihrávka silou a po zemi.
- ✓ Zpracovat míč do strany a připravit další přihrávku.
- ✓ Na jeden dotek: kotník zpevněný.

Ztížení: dvojice střídavě na jeden míč. Zjednodušení: blíž ke zdi.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

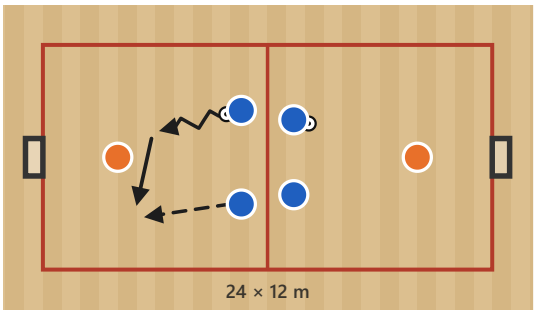
Rychlá střela po otočce

Malá branka (nebo lavička) u zdi, střelec 8 m před ní zády k brance, spoluhráč s míčem.

Spoluhráč přihraje střelci, který stojí zády k brance. Střelec se s míčem otočí jedním až dvěma doteky a vystřelí po zemi. Po 5 střelách si hráči role vymění.

- ✓ Před převzetím se ohlédnout: kde je branka?
- ✓ Otočka a střela do 2 sekund.
- ✓ Střílet po zemi (bezpečnost v hale).

Ztížení: přihrávající jde po přihrávce bránit. Zjednodušení: střelec stojí bokem.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

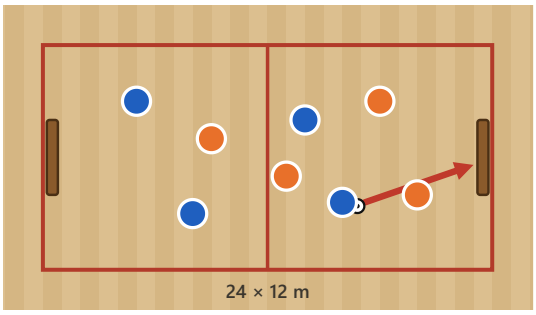
2 na 1 na malou branku

Hala rozdělená napůl, v každé polovině malá branka (nebo lavička) u zdi.

Dva útočníci vyrazí s míčem od půlící čáry proti obránci. Mají 8 sekund na gól. Když obránce získá míč, boduje dovedením míče na půlící čáru. Pak se role točí. Na druhé polovině haly hraje druhá skupina.

- ✓ Přitáhnout obránce a přihrát.
- ✓ Druhý útočník se nabízí do strany, ne za obránce.
- ✓ Rychlé rozhodnutí, 8 sekund je málo.

Ztížení: 3 na 2. Zjednodušení: obránce startuje až po první přihrávce.



4 HRA — 20 MIN

Hra na lavičky

Celá hala, na obou koncích lavička na boku u zdi jako branka.

Hraje se 4 na 4 (nebo 5 na 5). Gól = trefa do soupeřovy lavičky. Střílet se smí jen ze soupeřovy poloviny. Bez brankářů. 3 × 6 minut.

- ✓ Střílet po zemi.
- ✓ Hledat volného spoluhráče blíž u lavičky.
- ✓ Bránit pomáhají všichni.

Ztížení: gól platí jen po přihrávce. Zjednodušení: dvě lavičky vedle sebe.

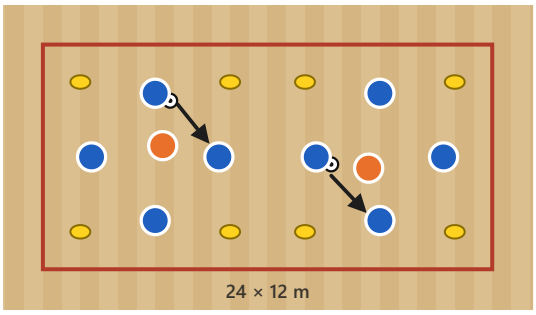
ZÁVĚR · 5 MIN Kolikrát jste dnes trefili cíl?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Držení míče v malém prostoru

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči se nabízejí a přihrávají, i když je kolem málo místa.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky, míč pro každého, 2 lavičky, malé branky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

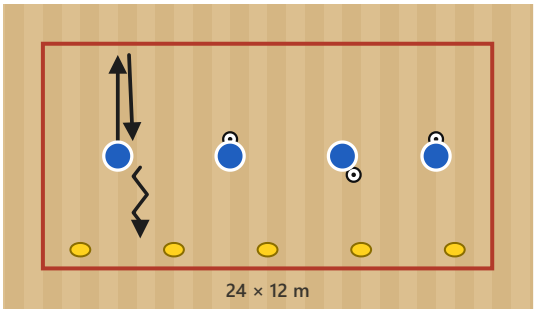
Rondo 4 na 1 v hale

2 čtverce 8 × 8 m z kloboučků, v každém 4 na 1.

Hráči na stranách čtverce si přihrávají po zemi, obránce uprostřed se snaží míč zachytit. Kdo ztratí míč nebo přihraje mimo, jde doprostřed. Kola po 2 minutách.

- ✓ Přihrávat po zemi, v hale je míč rychlejší.
- ✓ Zpracovat míč směrem od obránce.
- ✓ Pohybovat se po straně čtverce.

Ztížení: jeden dotek. Zjednodušení: 5 na 1.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

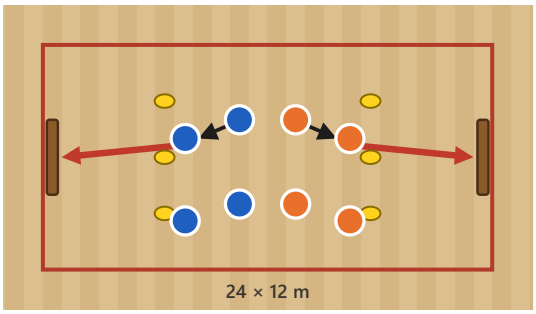
Přihraj, zpracuj, otoč se

Hráči 6 m od zdi, každý s míčem, 5 m za nimi čára z kloboučků.

Hráč přihraje o zeď, odražený míč zpracuje prvním dotekem do strany, otočí se a vede míč k čáře za sebou. Tam míč zastaví podrážkou, otočí se a celé opakuje. Každé 2 minuty jiné zpracování: vnitřní stranou, podrážkou, vnější stranou.

- ✓ První dotek do strany, ne pod sebe.
- ✓ Otočka co nejrychleji, míč blízko.
- ✓ Přihrávka o zeď vždy po zemi.

Ztížení: kolik opakování za minutu? Zjednodušení: dál od zdi.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

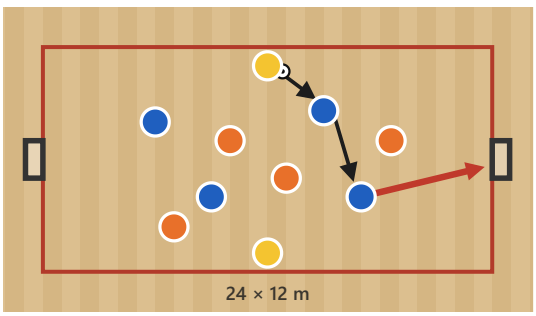
Střelba na lavičku

Na obou koncích haly lavička položená na bok u zdi jako terč. Střelecká čára z kloboučků 6 m od lavičky. Hráči ve dvojicích, každé družstvo střílí na svou lavičku.

Jeden z dvojice přihraje, druhý si míč zpracuje a od čáry střílí na lavičku. Zásah = bod pro družstvo. Po střele si hráči vymění role a doběhnou pro míč. Družstva sčítají body za 2 minuty, 5 kol.

- ✓ Míč převzít do strany, ne pod sebe.
- ✓ Stojná noha vedle míče, kopnout nártem.
- ✓ Po střele hned zpátky: hodně opakování.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: před střelou obejít klobouček. Zjednodušení: čára 4 m od lavičky.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 a 2 žolíci v hale

Celá hala, malé branky, 4 na 4 a 2 žolíci.

Družstvo s míčem hraje se žolíky v přesile 6 na 4. Žolíci nesmějí dát gól, jen přihrát. Gól po přihrávce od žolíka platí dvakrát. Žolíky měňte každé 3 minuty.

- ✓ Využít přesilu: rychle přihrát volnému hráči.
- ✓ Bránící tým zavírá střed.
- ✓ Po ztrátě rychle zpátky.

Ztížení: žolíci na jeden dotek.

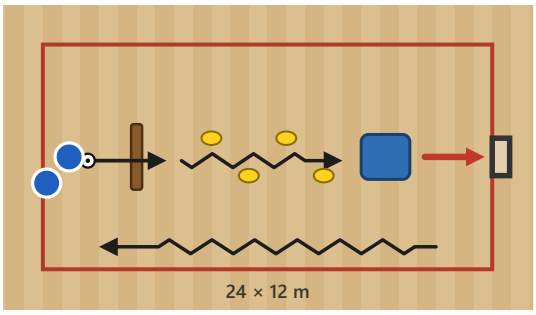
ZÁVĚR · 5 MIN Kdo vám dnes nejčastěji nabízel přihrávku?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Bránění a zisk míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči se učí brát míč nohou, bez strkání.

Pomůcky: míče, lavička, kloboučky, žíněnka, malá branka, míč pro každého, žíněnky, míče (futsalové), 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

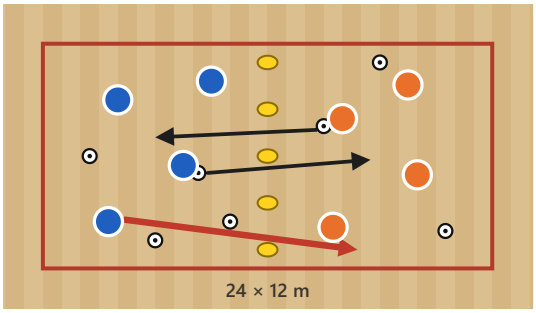
Opičí dráha s míčem

Dráha přes halu: lavička, slalom z kloboučků, žíněnka a malá branka.

Hráči jdou dráhou jeden po druhém s odstupem: míč pošlou pod lavičkou a lavičku přeskočí, slalomem vedou míč mezi kloboučky, na žíněnce udělají kotoul (míč nechají vedle), pak míč seberou a zakončí do malé branky. Zpátky podél zdi s míčem.

- ✓ Odstup mezi hráči aspoň 3 m.
- ✓ Míč pod lavičkou poslat a hned si ho převzít.
- ✓ Pochválit každého za dokončenou dráhu.

Zjednodušení: bez kotoulu. Ztížení: na čas.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

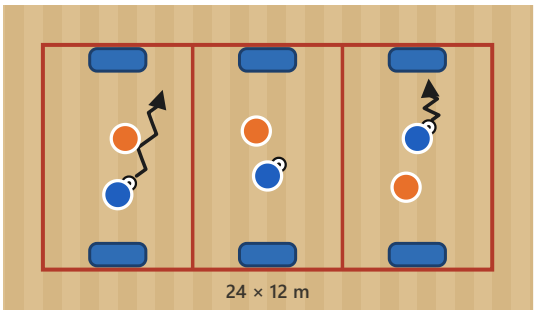
Ukliď si zahradu

Hala rozdělená napůl (čára nebo řada kloboučků). Dvě družstva, každé na své polovině, alespoň 1 míč na hráče.

Na signál hráči kopou míče na polovinu soupeře, přihrávkou nebo střelou po zemi. Míče se nesmějí brát do rukou. Po 60 sekundách píšťalka: vyhrává tým, který má na své polovině méně míčů. 6–8 kol.

- ✓ Kopat po zemi, ne vysoko (bezpečnost v hale).
- ✓ Nejdřív míč zpracovat a srovnat, pak kopnout.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: platí jen kopy slabší nohou. Zjednodušení: víc míčů a menší hala.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

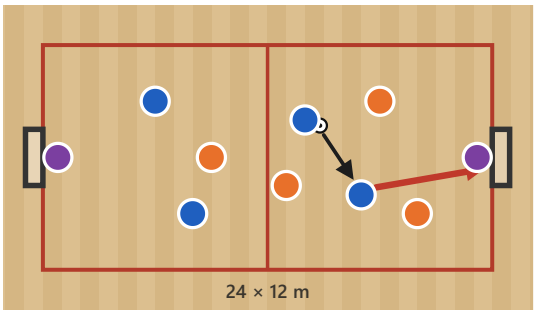
1 na 1 na žíněnku

Hala napříč rozdělená na 3 hřiště 8 × 12 m, na koncích každého žíněnky.

Hraje se 1 na 1: gól = míč zastavený podrážkou na soupeřově žíněnce. Souboj trvá 40 sekund, pak střídá další dvojice. Vítěz zůstává, poražený jde do řady.

- ✓ Útočník: kličkou získat krok náskoku.
- ✓ Obránce: stát mezi míčem a žíněnkou.
- ✓ Chránit míč tělem.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: 2 na 2. Zjednodušení: větší žíněnky (dvě vedle sebe).



4 HRA — 20 MIN

Futsal 4 na 4 s brankáři

Celá hala, futsalové nebo házenkářské branky, brankáři.

Hraje se 4 na 4 podle zjednodušených futsalových pravidel: aut se rozehrává nohou, roh nohou, brankář rozehrává rukou. Míč po zemi, žádné vysoké nakopávání. 3 × 7 minut.

- ✓ Míč po zemi, přesné přihrávky.
- ✓ Po ztrátě hned zpátky.
- ✓ Střílet z otočky i z první.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: žolík pro útočící tým.

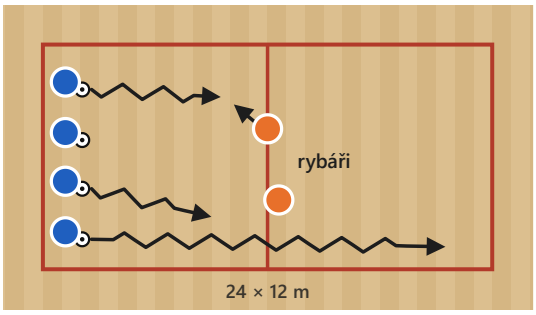
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste dnes nejčastěji získali míč?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přečíslení 2 na 1 a 3 na 2

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Dva hráči spolu přehrají jednoho obránce.

Pomůcky: míč pro každého, míče, kloboučky, 2 lavičky, malé branky, rozlišováky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

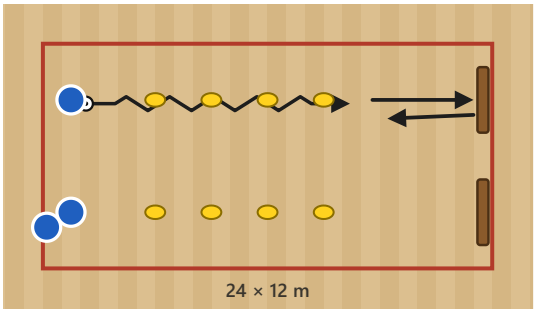
Rybáři s míčem

Celá hala (asi 24 × 12 m). Děti s míčem u jedné zdi, 1–2 rybáři bez míče uprostřed.

Děti zavolají: „Rybáři, rybáři, jak je voda hluboká?“ a na odpověď rybáře vedou míč na druhou stranu haly. Rybáři se snaží míč vykopnout. Komu ho vykopnou, odloží míč ke zdi a stává se rybářem. Hraje se, dokud nezůstanou dva poslední.

- ✓ Míč blízko u nohy, malé doteky.
- ✓ Dívat se, kde je rybář, a obejít ho.
- ✓ Chválit odvahu, ne jen vítěze.

Zjednodušení: rybář jen „chytá“ dotekem ruky na rameno. Ztížení: vedení jen slabší nohou.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

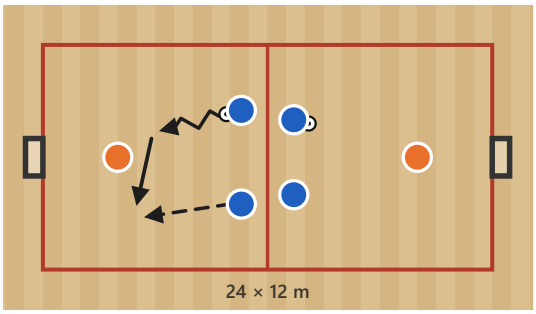
Slalom a přihrávka o lavičku

2–3 dráhy: slalom ze 4 kloboučků, na konci lavička položená na bok u zdi.

Hráč projede slalom, 3 m před lavičkou přihraje míč o lavičku, odražený míč zpracuje a vrátí se po straně na začátek. Po 2 minutách jiný úkol: slalom vnější stranou, přihrávka slabší nohou.

- ✓ Malé doteky u kloboučků.
- ✓ Přihrávka o lavičku přesně a po zemi.
- ✓ Odražený míč zpracovat do strany.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: soutěž drah. Zjednodušení: kloboučky dál od sebe.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

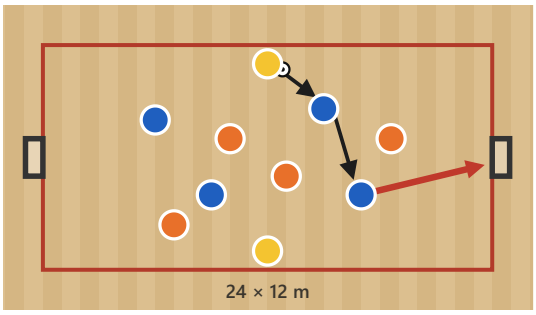
2 na 1 na malou branku

Hala rozdělená napůl, v každé polovině malá branka (nebo lavička) u zdi.

Dva útočníci vyrazí s míčem od půlící čáry proti obránci. Mají 8 sekund na gól. Když obránce získá míč, boduje dovedením míče na půlící čáru. Pak se role točí. Na druhé polovině haly hraje druhá skupina.

- ✓ Přitáhnout obránce a přihrát.
- ✓ Druhý útočník se nabízí do strany, ne za obránce.
- ✓ Rychlé rozhodnutí, 8 sekund je málo.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: 3 na 2. Zjednodušení: obránce startuje až po první přihrávce.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 a 2 žolíci v hale

Celá hala, malé branky, 4 na 4 a 2 žolíci.

Družstvo s míčem hraje se žolíky v přesile 6 na 4. Žolíci nesmějí dát gól, jen přihrát. Gól po přihrávce od žolíka platí dvakrát. Žolíky měňte každé 3 minuty.

- ✓ Využít přesilu: rychle přihrát volnému hráči.
- ✓ Bránící tým zavírá střed.
- ✓ Po ztrátě rychle zpátky.

Ztížení: žolíci na jeden dotek.

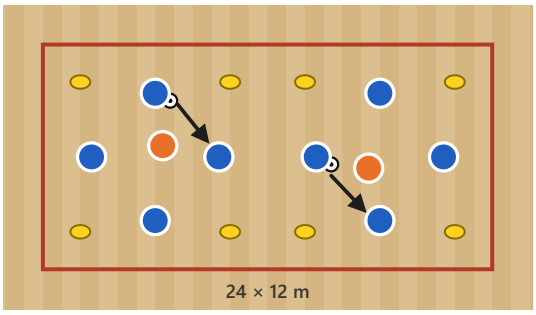
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy bylo lepší přihrát a kdy jít sám?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Rychlý přechod v hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Po ztrátě míče hned bojovat o míč zpátky.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky, míč pro každého, malé branky, 4 žíněnky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

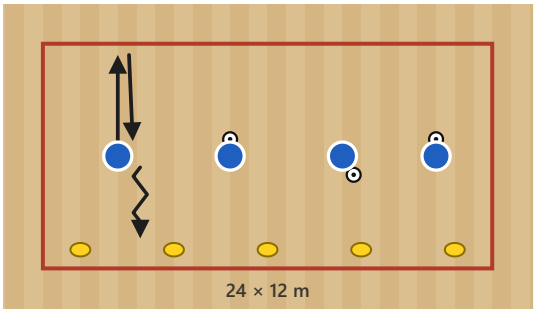
Rondo 4 na 1 v hale

2 čtverce 8 × 8 m z kloboučků, v každém 4 na 1.

Hráči na stranách čtverce si přihrávají po zemi, obránce uprostřed se snaží míč zachytit. Kdo ztratí míč nebo přihraje mimo, jde doprostřed. Kola po 2 minutách.

- ✓ Přihrávat po zemi, v hale je míč rychlejší.
- ✓ Zpracovat míč směrem od obránce.
- ✓ Pohybovat se po straně čtverce.

Ztížení: jeden dotek. Zjednodušení: 5 na 1.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

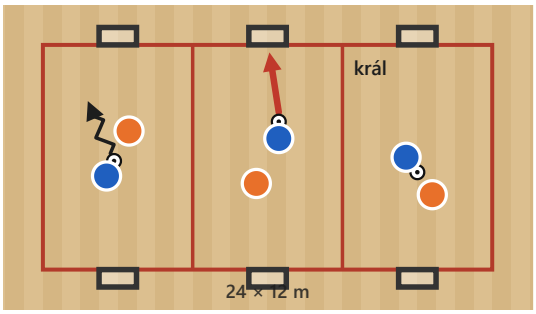
Přihraj, zpracuj, otoč se

Hráči 6 m od zdi, každý s míčem, 5 m za nimi čára z kloboučků.

Hráč přihraje o zeď, odražený míč zpracuje prvním dotekem do strany, otočí se a vede míč k čáře za sebou. Tam míč zastaví podrážkou, otočí se a celé opakuje. Každé 2 minuty jiné zpracování: vnitřní stranou, podrážkou, vnější stranou.

- ✓ První dotek do strany, ne pod sebe.
- ✓ Otočka co nejrychleji, míč blízko.
- ✓ Přihrávka o zeď vždy po zemi.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: kolik opakování za minutu? Zjednodušení: dál od zdi.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

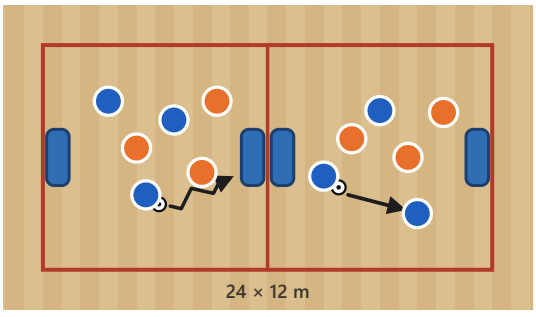
Král hřiště 1 na 1

Tři malá hřiště 8 × 12 m napříč halou, na koncích malé branky (nebo kužely).

Na každém hřišti se hraje 1 na 1 na malé branky 60 sekund. Vítěz se posouvá na vyšší hřiště, poražený na nižší. Na nejvyšším hřišti se hraje o krále. 8 kol.

- ✓ Hrát naplno celou minutu.
- ✓ Střílet hned, když je branka volná.
- ✓ Bránit nízko a nepadat.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: gól jen po kličce. Zjednodušení: kola po 45 sekundách.



4 HRA — 20 MIN

3 na 3 na žíněnky

Hala napříč rozdělená na 2 hřiště 12 × 12 m. Na koncích každého hřiště žíněnka místo branky.

Hraje se 3 na 3. Gól = míč zastavený podrážkou na soupeřově žíněnce: je potřeba k ní míč dovést, střela neplatí. Bez brankářů a bez autů, zeď je spoluhráč. Zápasy po 3 minutách, vítězové postupují na „vyšší“ hřiště.

- ✓ Vést míč do volného prostoru, k žíněnce kličkou nebo přihrávkou.
- ✓ Všichni útočí, všichni brání.
- ✓ Využít odraz od zdi jako přihrávku.

Zjednodušení: 4 na 4 s žolíkem. Ztížení: gól platí jen po přihrávce.

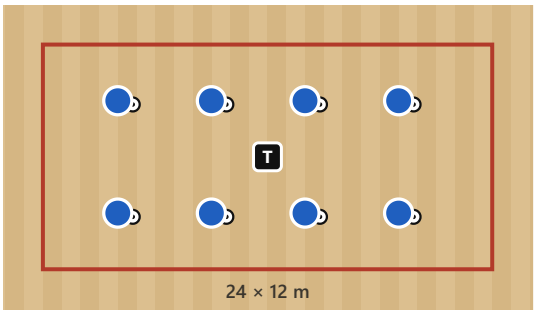
ZÁVĚR · 5 MIN Co jste udělali hned po ztrátě míče?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Halový turnaj

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hodně hry a radosti, malé zápasy proti různým soupeřům.

Pomůcky: míč pro každého, 2 lavičky, kloboučky, míče, malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

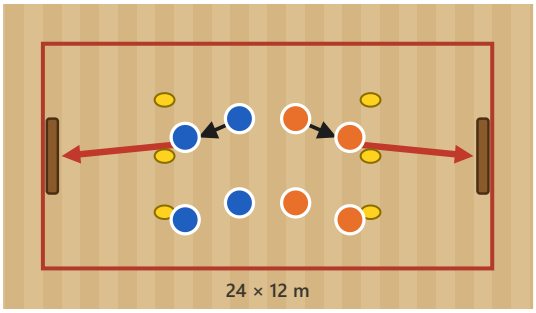
Doteky s míčem na místě

Celá hala, každý hráč má míč a své místo.

Trenér předvádí a hráči opakují: doteky podrážkou střídavě, posílání míče vnitřní stranou ze strany na stranu, přetahování podrážkou, otočky. Každý cvik 30 sekund, pak 15 sekund volné vedení po hale. Celkem 10 cviků.

- ✓ Malé rychlé doteky, nohy pořád v pohybu.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.
- ✓ Zvednout hlavu, aspoň na chvilku.

Ztížení: po každém cviku sprint s míčem ke zdi a zpátky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

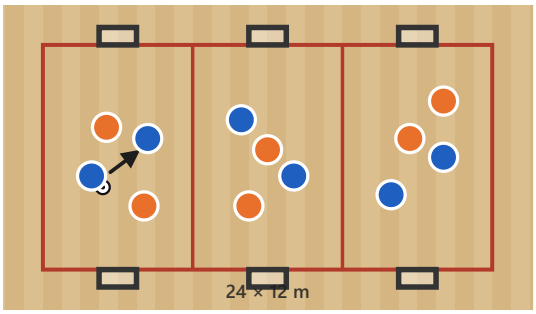
Střelba na lavičku

Na obou koncích haly lavička položená na bok u zdi jako terč. Střelecká čára z kloboučků 6 m od lavičky. Hráči ve dvojicích, každé družstvo střílí na svou lavičku.

Jeden z dvojice přihraje, druhý si míč zpracuje a od čáry střílí na lavičku. Zásah = bod pro družstvo. Po střele si hráči vymění role a doběhnou pro míč. Družstva sčítají body za 2 minuty, 5 kol.

- ✓ Míč převzít do strany, ne pod sebe.
- ✓ Stojná noha vedle míče, kopnout nártem.
- ✓ Po střele hned zpátky: hodně opakování.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: před střelou obejít klobouček. Zjednodušení: čára 4 m od lavičky.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

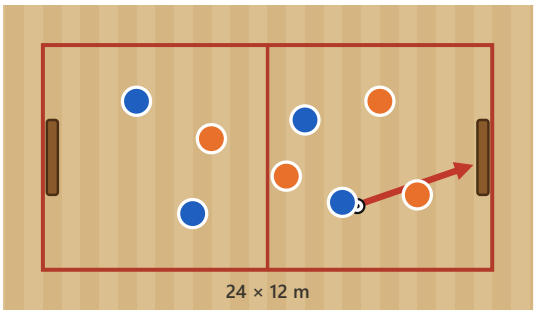
Turnaj 2 na 2 na malé branky

Hala napříč rozdělená na 3 hřiště 8 × 12 m, malé branky (nebo kužely).

Zápasy 2 na 2 po 2 minutách, bez brankářů. Vítězové postupují o hřiště výš, poražení níž. Zeď je spoluhráč, auty se nehrají.

- ✓ Hodně doteků, hodně střel.
- ✓ Ve dvojici: přihraj a nabídni se.
- ✓ Po každém zápase podat soupeři ruku.

Zjednodušení: 3 na 3. Ztížení: gól jen po přihrávce.



4 HRA — 20 MIN

Hra na lavičky

Celá hala, na obou koncích lavička na boku u zdi jako branka.

Hraje se 4 na 4 (nebo 5 na 5). Gól = trefa do soupeřovy lavičky. Střílet se smí jen ze soupeřovy poloviny. Bez brankářů. 3 × 6 minut.

- ✓ Střílet po zemi.
- ✓ Hledat volného spoluhráče blíž u lavičky.
- ✓ Bránit pomáhají všichni.

Ztížení: gól platí jen po přihrávce. Zjednodušení: dvě lavičky vedle sebe.

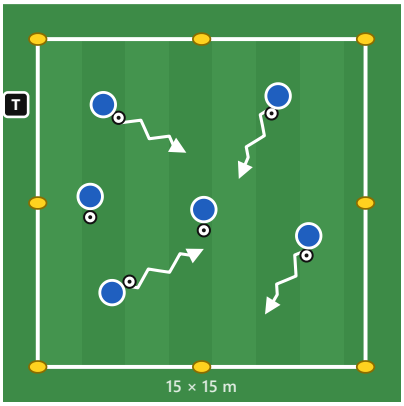
ZÁVĚR · 5 MIN Který zápas vás dnes bavil nejvíc?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Vedení míče pod tlakem soupeře

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč se nebojí souboje 1 na 1 a umí s míčem změnit směr.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, míče, kužely, malé branky, 2 malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

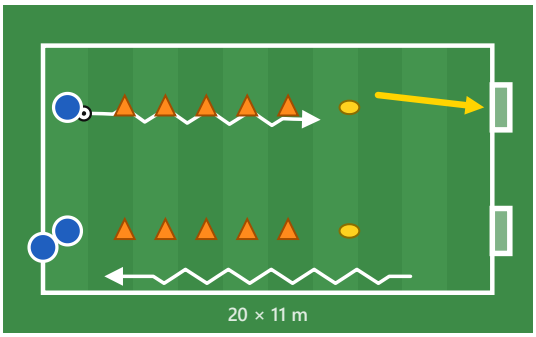
Semafor

Čtverec 15 × 15 m, každý hráč má míč.

Hráči volně vedou míč po čtverci. Trenér ukazuje barvy: zelená = vedení v klidném tempu, oranžová = zastavit míč podrážkou a pokračovat jiným směrem, červená = zastavit míč a sednout si na něj. Po 3 minutách přidejte modrou: vedení jen slabší nohou.

- ✓ Míč držet blízko u nohy, malé doteky.
- ✓ Hlavu nahoře: dívat se na trenéra, ne na míč.
- ✓ Po změně směru zrychlit.

Ztížení: dva hráči bez míče se snaží ostatním vykopnout míč ze čtverce.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

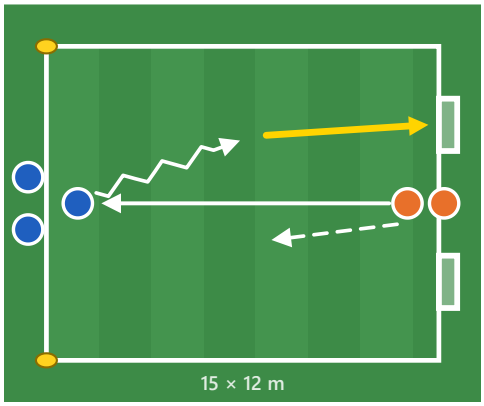
Slalom a klička na kloboučeк

Prostor 20 × 11 m, 2–3 dráhy: 5 kuželů po 2 m, za nimi kloboučeк a malá branka.

Hráč projede slalom mezi kužely (vnitřní a vnější stranou nohy), u kloboučku udělá kličku (náznak a změna směru) a zakončí do malé branky. Zpátky se vrací s míčem po straně dráhy. Každé 3 minuty jiná klička.

- ✓ Malé doteky, míč blízko u kuželů.
- ✓ Klička těsně u kloboučku, pak prudce zrychlit.
- ✓ Před střelou zvednout hlavu.

Ztížení: dvě dráhy proti sobě na čas. Zjednodušení: kužely dál od sebe (3 m).



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

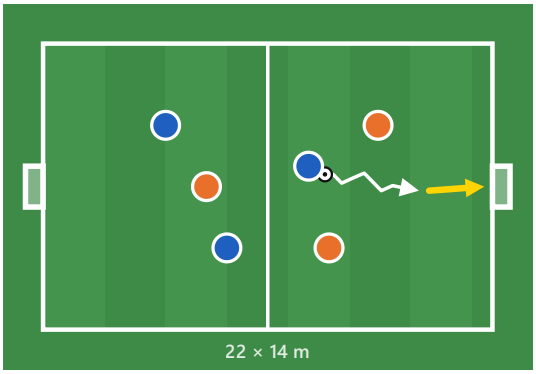
1 na 1 na dvě malé branky

Hřiště 15 × 12 m, na jedné straně 2 malé branky. Útočníci (A) v řadě naproti brankám, obránci (B) mezi brankami. Postavte 2 stejná hřiště, ať ve frontě nestojí víc než 3 hráči.

Obránce přihraje útočníkovi a hned ho jde napadnout. Útočník se snaží dát gól do jedné ze dvou malých branek. Když obránce získá míč, útočí: bod má, když přejde s míčem čáru útočníků. Po každé akci si hráči vymění řady.

- ✓ Útočník: první dotek do pohybu, jít rovnou na obránce.
- ✓ Kličkou dostat obránce z rovnováhy a útočit na branku, kterou nebrání.
- ✓ Obránce: nespěchat, stát bokem a tlačit útočníka k jedné brance.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: útočník má na gól 6 sekund. Zjednodušení: obránce smí vyběhnout až po prvním dotyku útočníka.



4 HRA — 20 MIN

3 na 3 na malé branky

Hřiště 22 × 14 m, dvě malé branky, bez brankářů. Při více hráčích dvě hřiště vedle sebe.

Hraje se 3 na 3 bez brankářů. Gól se smí dát jen ze soupeřovy poloviny. Zápasy po 4 minutách, mezi nimi minuta pauza. Po každém zápase se družstva prohodí, ať hraje každý s každým.

- ✓ Všichni útočí, všichni brání.
- ✓ Odvaha do souboje 1 na 1.
- ✓ Po ztrátě míče hned zpátky za míč.

Ztížení: gól jen po kličce nebo přihrávce. Zjednodušení: větší branky.

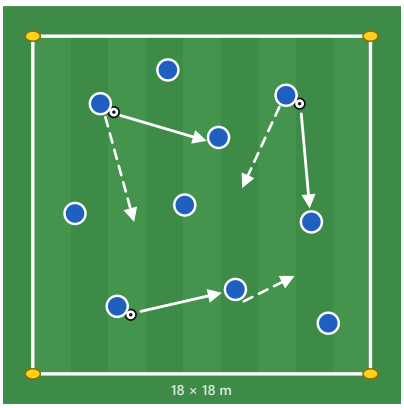
ZÁVĚR · 5 MIN Kterou kličku jste dnes použili ve hře a proč fungovala?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přihrávka na jeden a dva doteky

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči přihrávají po zemi vnitřní stranou nohy a míč si zpracují do pohybu.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

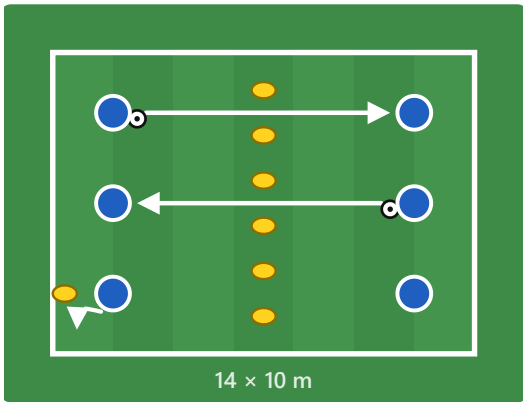
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 18 × 18 m, 12 hráčů, 6 míčů.

Hráči s míčem vedou míč a přihrávají spoluhráčům bez míče, kteří se jim nabízejí. Po přihrávce se přihrávající hned přesune na jiné volné místo. Po 3 minutách se hraje na dva doteky, potom na jeden dotek pro toho, kdo se nabídl včas.

- ✓ Nabízet se do volného místa, ne stát za spoluhráčem.
- ✓ Před převzetím míče se ohlédnout.
- ✓ Převzít míč otevřeným tělem, směrem od sebe.

Ztížení: dva hráči v rozlišovácích se snaží přihrávky zachytit.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

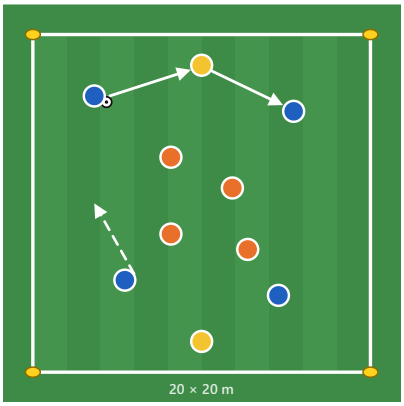
Přihrávky brankou ve dvojicích

Dvojice s míčem, mezi nimi branka z kloboučků (šířka 1,5 m), vzdálenost 6–10 m podle věku.

Hráči si přihrávají brankou: zpracovat jednou nohou, přihrát druhou. Po 10 přihrávkách se oba posunou o krok dál. Potom varianta: po přihrávce oběhnout klobouček za sebou a připravit se na další míč.

- ✓ Kotník zpevněný, přihrávka vnitřní stranou.
- ✓ Zpracovat míč do strany, ne pod sebe.
- ✓ Po přihrávce hned připravený na další míč.

Ztížení: jen slabší noha. Zjednodušení: širší branka.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

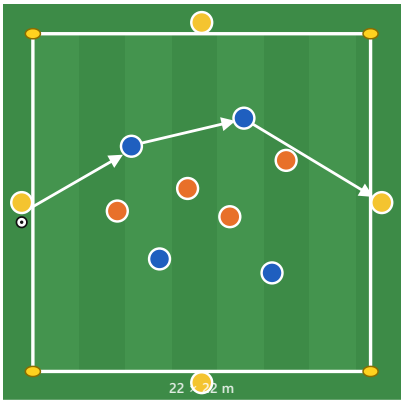
Držení míče 4 na 4 + 2 žolíci

Čtverec 20 × 20 m, 4 na 4 a 2 žolíci, kteří hrají vždy s týmem, jenž má míč.

Družstvo s míčem se snaží udržet míč co nejdéle. Za každých 6 přihrávek v řadě je bod. Žolíci smějí jen 2 doteky. Kola po 3 minutách, pak výměna žolíků.

- ✓ Vytvořit trojúhelníky: dvě nabídky pro hráče s míčem.
- ✓ Když máme míč, roztáhnout se do šířky i hloubky.
- ✓ Po ztrátě hned zúžit prostor.

Ztížení: max. 2 doteky pro všechny. Zjednodušení: 3 žolíci.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 a čtveřice na stranách

Čtverec 22 × 22 m, uvnitř 4 na 4, třetí čtveřice rozestavená po stranách.

Družstvo s míčem hraje i s hráči na stranách (každý stojí na jedné straně a hraje nejvýše na 2 doteky). Za přihrávku ze strany na protější stranu přes střed je bod. Po 3 minutách se mění čtveřice uvnitř a na stranách.

- ✓ Hledat přihrávku přes střed na druhou stranu.
- ✓ Uvnitř se otevírat, aby šlo přihrát.
- ✓ Bránící tým zavírá přihrávky středem.

Ztížení: hráči na stranách na 1 dotek. Zjednodušení: na každé straně 2 hráči.

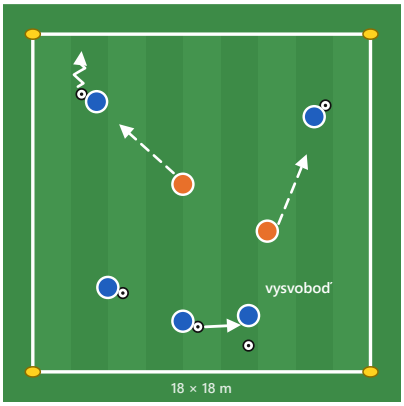
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy se vám dnes povedla přihrávka, po které spoluhráč nemusel zastavit?

Cvičení celkem 70 min + závěr

1 na 1 a zakončení akce

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč jde s míčem odvážně proti obránci a zkouší ho obejít.

Pomůcky: míč pro každého, kloboučky, rozlišováky, míče, 2 branky s brankáři



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

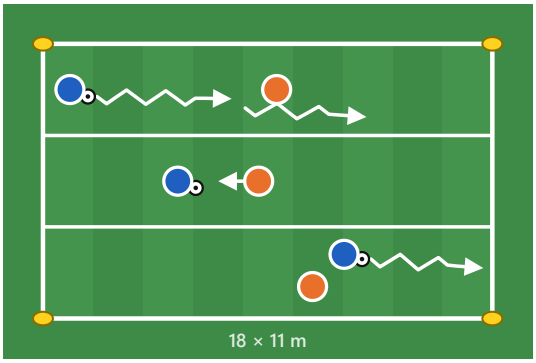
Na honěnou s míčem

Prostor 18 × 18 m, všichni s míčem kromě dvou honičů v rozlišovácích.

Hráči vedou míč a utíkají před honiči. Koho honič chytí (dotkne se ho rukou), stoupne si rozkročmo s míčem nad hlavou. Vysvobodí ho spoluhráč, který mu prokopne míč mezi nohama. Po 90 sekundách noví honiči.

- ✓ Míč u nohy i ve vysokém tempu.
- ✓ Dívat se kolem, kde jsou honiči.
- ✓ Pomáhat spoluhráčům: vysvobodit je co nejdřív.

Ztížení: vedení jen slabší nohou. Zjednodušení: jen jeden honič.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

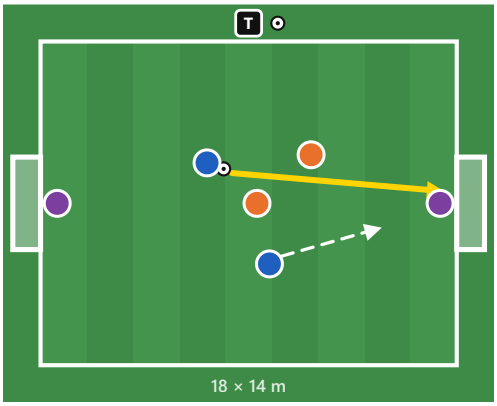
Klička proti obránci, který jen stojí v cestě

Prostor 18 × 11 m rozdělený na 3 uličky, v každé útočník s míčem a obránce.

Obránce jde útočníkovi naproti a brání jen postojem, míč nebere. Útočník ho kličkou obejde a přejde s míčem koncovou čáru. Po 5 pokusech výměna rolí. Ve druhé polovině cvičení obránce brání naplno.

- ✓ Jít na obránce rychle, zpomalit až těsně před ním.
- ✓ Klička a hned zrychlit do strany, kde obránce není.
- ✓ Při obcházení chránit míč tělem.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: obránce brání naplno od začátku. Zjednodušení: obránce stojí na místě.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

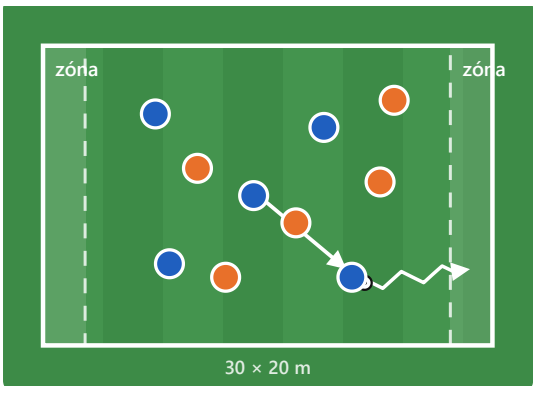
Střelecký souboj 2 na 2

Malé hřiště 18 × 14 m, dvě branky s brankáři. Hraje se 2 na 2, ostatní dvojice čekají u branek s míči.

Dvojice hrají 2 na 2 a střílejí z celé plochy. Když míč opustí hřiště, trenér hned posílá nový. Každá hra trvá 90 sekund, pak střídá další dvojice. Vítěz zůstává.

- ✓ Střílet hned, když je volno, i z dálky.
- ✓ Po střele dobíhat k brance.
- ✓ Bránit střelce, ne jen míč.

Ztížení: gól jen z prvního doteku. Zjednodušení: 2 na 2 a žolík.



4 HRA — 20 MIN

5 na 5: dovez míč do zóny

Hřiště 30 × 20 m, na obou koncích zóna hluboká 3 m. Hraje se 5 na 5.

Bod se získá, když hráč do soupeřovy zóny míč dovede a zastaví ho tam podrážkou. Bez brankářů. Hráči musejí kombinovat i jít do souboje 1 na 1. 4 × 5 minut.

- ✓ Hledat volný prostor za obránci.
- ✓ Když je před vámi volno, jít s míčem sám.
- ✓ Bránit v celé šířce, nenechat nikoho proběhnout.

Ztížení: bod platí jen po kličce v poslední třetině. Zjednodušení: hlubší zóna.

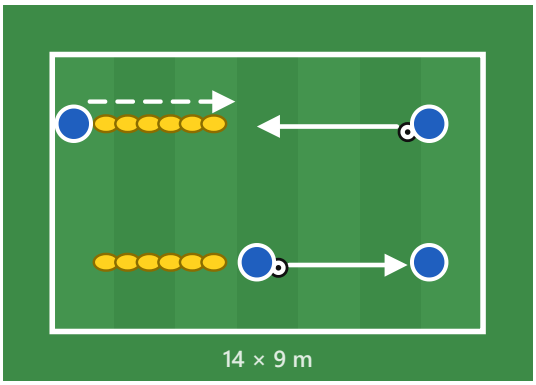
ZÁVĚR · 5 MIN Co vám pomohlo obránce obejít: rychlost, klička, nebo změna směru?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Bránění a zisk míče ve dvojici

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč brání v postoji bokem, nespěchá a snaží se míč získat.

Pomůcky: kloboučky, míče, kužely, malé branky, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

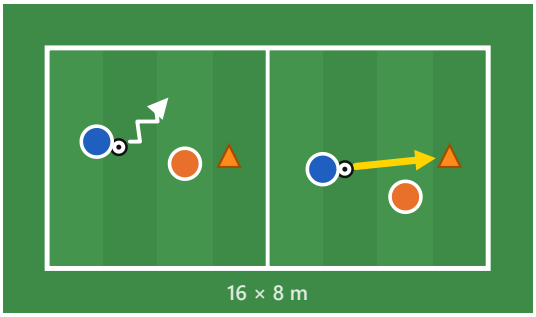
Rychlé nohy a přihrávka

Řada 6 kloboučků (po 60–80 cm) a 8 m za ní spoluhráč s míčem. 3–4 stejné dráhy vedle sebe.

Hráč proběhne kloboučky rychlými krůčky (jeden krok do každé mezery), za posledním dostane přihrávku od spoluhráče, zpracuje ji a vrátí. Potom se vrátí na začátek a vymění se se spoluhráčem. Každé 2 minuty jiný běh: bokem, skipping, dva kroky do mezery.

- ✓ Na špičkách, malé rychlé kroky.
- ✓ Po posledním kloboučku hned připravený na míč.
- ✓ Přihrávka zpátky přesně a po zemi.

Ztížení: spoluhráč hází míč rukou na stehno nebo nárt.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

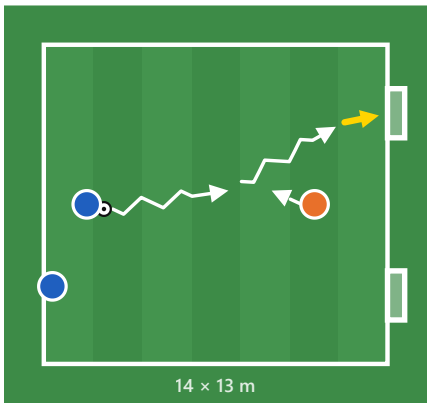
Hlídej svůj kužel

Čtverce 8 × 8 m, v každém dvojice: obránce hlídá kužel za sebou.

Útočník s míčem se snaží kličkou obejít obránce a trefit kužel, který obránce hlídá. Obránce se staví mezi míč a kužel. Po trefě nebo zisku míče si hráči vymění role. Kola po 90 sekundách.

- ✓ Obránce: být pořád mezi míčem a kuželem.
- ✓ Nohy v pohybu, nestát na patách.
- ✓ Útočník: změna směru, pak rychlá střela.

Ztížení: dva kužely, obránce hlídá oba. Zjednodušení: kužel blíž u obránce.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

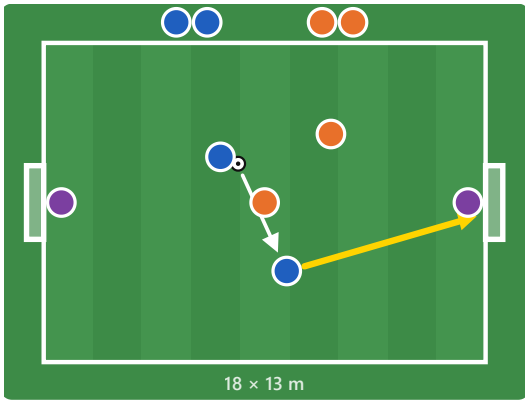
Obránce proti dvěma brankám

Hřiště 14 × 13 m, obránce brání dvě malé branky, útočník útočí z druhé strany. Hráči ve trojicích.

Útočník vede míč proti obránci a může dát gól do kterékoli ze dvou malých branek. Obránce se postaví mezi branky, zpomalí útočníka a směruje ho k jedné z nich. Po gólu nebo zisku výměna. Třetí hráč sbírá míče a jde na řadu.

- ✓ Nevybíhat moc daleko, zůstat mezi brankami.
- ✓ Tělem zavřít jednu branku a hlídat druhou.
- ✓ Po zisku míče ho rychle dostat pryč.

Ztížení: branky dál od sebe. Zjednodušení: branky blíž u sebe.



4 HRA — 20 MIN

2 na 2 s brankáři

Malé hřiště 18 × 13 m, dvě branky s brankáři, dvojice čekají u postranní čáry.

Hraje se 2 na 2 naplno 60 sekund, pak střídá další dvojice. Brankáři rozehrávají hned po zákroku. Krátké a intenzivní souboje, mezi nimi odpočinek. Každá dvojice odehraje 6–8 zápasů.

- ✓ Bránit spolu: jeden na míč, druhý jistí.
- ✓ V útoku rychlá přihrávka a nabídka.
- ✓ Plné nasazení po celou minutu.

Ztížení: 3 na 2 se střídáním rolí. Zjednodušení: zápasy po 45 sekundách.

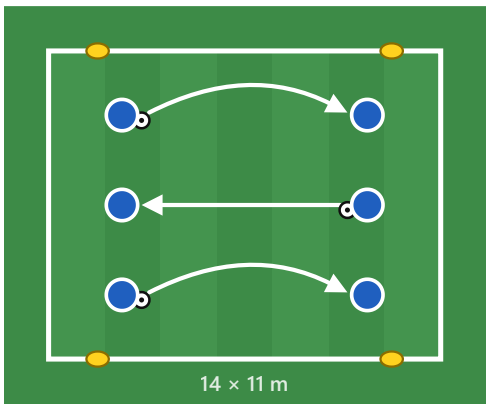
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste dnes poznali správný moment, kdy jít do míče?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Zakončení po kombinaci

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráč střílí přesně na branku nártem i vnitřní stranou.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, branka s brankářem, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

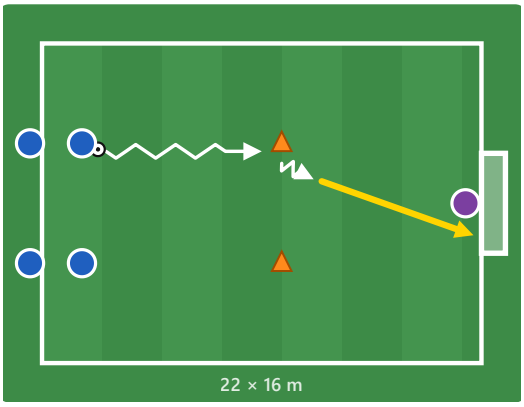
Žonglování a zpracování ve dvojicích

Dvojice 8–10 m od sebe, jeden míč na dvojici.

Hráč si míč nadhodí, dvakrát až třikrát zažongluje a pošle ho spoluhráči vzduchem nebo po zemi. Spoluhráč míč zpracuje prvním dotekem (stehno, nárt, prsa) a pokračuje stejně. Každé 2 minuty jiná část těla na zpracování.

- ✓ Zpracovat míč tak, aby zůstal blízko.
- ✓ Jít míči naproti, nečekat na něj.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.

Ztížení: zpracovat a hned přihrát po zemi na dva doteky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

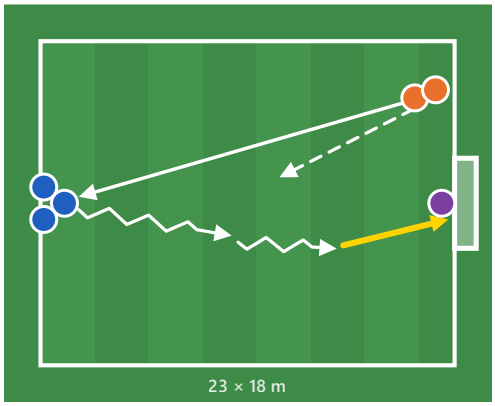
Střelba po vedení

Branka s brankářem, dvě řady hráčů 18 m před brankou, kužely 10 m před brankou.

Hráč z řady vede míč ke kuželu, obejde ho a vystřelí. Řady se střídají. Po střele jde hráč pro míč a zařadí se do druhé řady. Každých 5 minut jiný způsob střely: nártem, vnitřní stranou k tyči, slabší nohou.

- ✓ Stojná noha vedle míče, špička kopající nohy dolů.
- ✓ Před střelou pohled na branku, při střele na míč.
- ✓ Mířit k tyči, ne na brankáře.

Ztížení: po prvním doteku vybíhá ze strany obránce. Zjednodušení: kratší vzdálenost.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

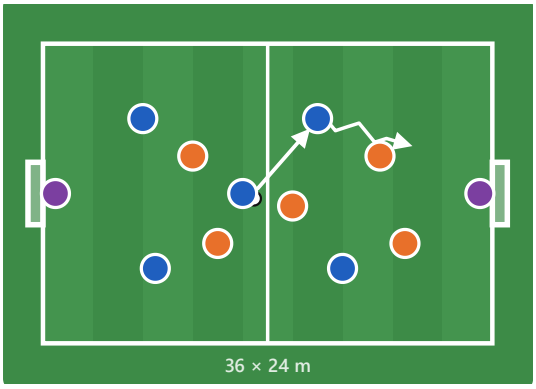
1 na 1 s brankářem

Hřiště 23 × 18 m, branka s brankářem. Útočníci v řadě naproti brance, obránci vedle branky.

Obránce přihraje útočníkovi a vybíhá proti němu. Útočník se snaží obránce obejít a zakončit, obránce brání až do střely. Když obránce získá míč, kontruje přes čáru útočníků. Po akci si hráči vymění řady.

- ✓ Útočník: první dotek dopředu, rychle na obránce.
- ✓ Po obejití hned zakončit, nečekat.
- ✓ Obránce: běžet tak, aby útočníka tlačil ke straně.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: obránce vybíhá dřív. Zjednodušení: obránce startuje až po prvním doteku.



4 HRA — 20 MIN

Volná zápasová hra

Hřiště 36 × 24 m, branky s brankáři, zápasová hra bez omezení.

Volná zápasová hra podle pravidel vaší soutěže. Trenér hru nepřerušuje, jen z kraje krátce chválí a radí. Po každé třetině jedna rada pro celé družstvo k tématu tréninku.

- ✓ Nechat hráče hrát a rozhodovat.
- ✓ Chválit snahu a odvahu, ne jen góly.
- ✓ Každý hráč hraje stejně dlouho.

Zjednodušení: menší hřiště a víc míčů připravených u branek.

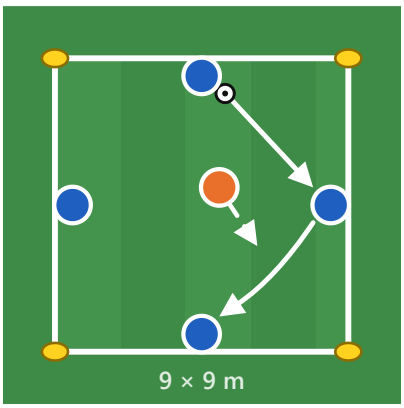
ZÁVĚR · 5 MIN Kam do branky se vám dnes nejlépe střílelo a proč?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Držení míče pod tlakem

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči se nabízejí tak, aby na ně šlo přihrát.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

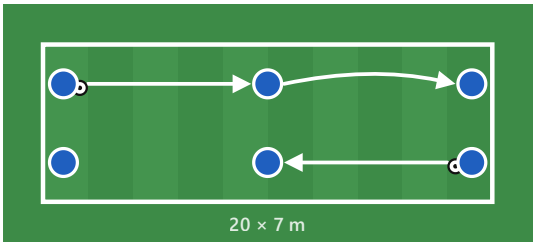
Rondo 4 na 1

Čtverce 9 × 9 m, v každém 4 hráči po stranách a 1 obránce.

Hráči na stranách čtverce si přihrávají, obránce uprostřed se snaží míč zachytit. Kdo ztratí míč nebo přihraje mimo čtverec, jde doprostřed. Hraje se 6–8 minut, potom protažení.

- ✓ Před přihrávkou se podívat, kde je obránce.
- ✓ Hrát na dva doteky: zpracovat od obránce, přihrát.
- ✓ Pohybovat se po straně, aby šla přihrávka.

Ztížení: jeden dotek. Zjednodušení: větší čtverec.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

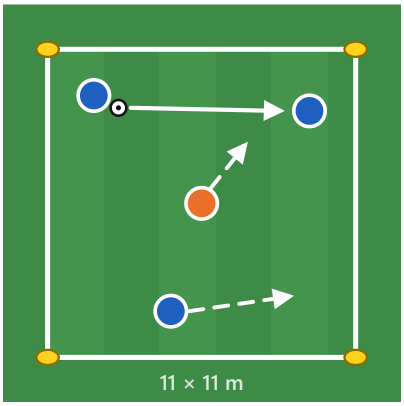
Převzetí s otočkou v trojici

Trojice v řadě, vzdálenost 8–10 m, prostřední hráč bez míče.

Krajní hráč přihraje prostřednímu. Ten se před převzetím ohlédne, otočí se s míčem jedním dotekem a přihraje na druhou stranu. Potom se otočí zpátky a čeká na míč z druhé strany. Po 90 sekundách se prostřední hráč vymění.

- ✓ Ohlédnout se ještě před přihrávkou.
- ✓ Převzít míč pootočeným tělem, ne zády k cíli.
- ✓ Otočka a přihrávka co nejrychleji.

Ztížení: za prostředního hráče přidejte obránce, který jen překáží.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

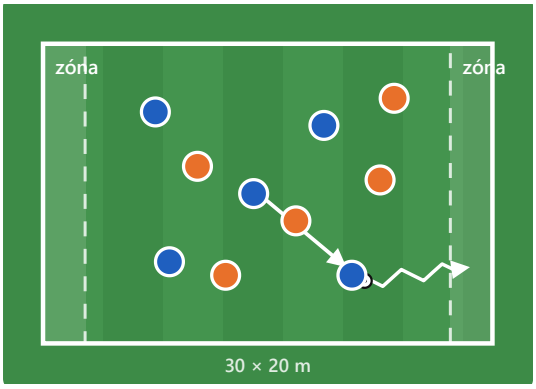
3 na 1 pro malé

Čtverec 11 × 11 m, 3 hráči s míčem proti jednomu obránci.

Tři hráči si přihrávají a obránce se snaží míč zachytit nebo vykopnout ze čtverce. Když se mu to povede, vymění se s hráčem, který přihrával. Za každých 5 přihrávek je bod pro útočníky.

- ✓ Hráč bez míče se postaví tam, kde na něj spoluhráč vidí.
- ✓ Přihrávat po zemi, kotník zpevněný.
- ✓ Obránce: pořád v pohybu, nestát.

Zjednodušení: větší čtverec. Ztížení: dva doteky.



4 HRA — 20 MIN

5 na 5: dovez míč do zóny

Hřiště 30 × 20 m, na obou koncích zóna hluboká 3 m. Hraje se 5 na 5.

Bod se získá, když hráč do soupeřovy zóny míč dovede a zastaví ho tam podrážkou. Bez brankářů. Hráči musejí kombinovat i jít do souboje 1 na 1. 4 × 5 minut.

- ✓ Hledat volný prostor za obránci.
- ✓ Když je před vámi volno, jít s míčem sám.
- ✓ Bránit v celé šířce, nenechat nikoho proběhnout.

Ztížení: bod platí jen po kličce v poslední třetině. Zjednodušení: hlubší zóna.

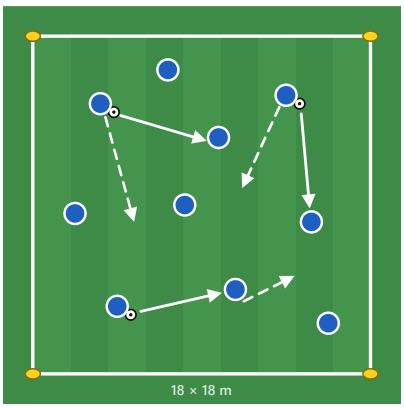
ZÁVĚR · 5 MIN Kde jste museli stát, aby na vás šlo přihrát?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Přečíslení 3 na 2

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Dva útočníci společně přehrají jednoho obránce.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, malé branky, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

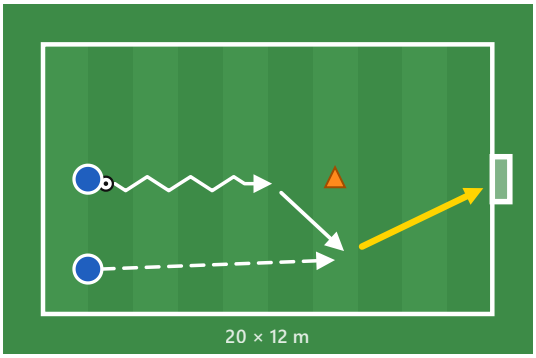
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 18 × 18 m, 12 hráčů, 6 míčů.

Hráči s míčem vedou míč a přihrávají spoluhráčům bez míče, kteří se jim nabízejí. Po přihrávce se přihrávající hned přesune na jiné volné místo. Po 3 minutách se hraje na dva doteky, potom na jeden dotek pro toho, kdo se nabídl včas.

- ✓ Nabízet se do volného místa, ne stát za spoluhráčem.
- ✓ Před převzetím míče se ohlédnout.
- ✓ Převzít míč otevřeným tělem, směrem od sebe.

Ztížení: dva hráči v rozlišovácích se snaží přihrávky zachytit.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

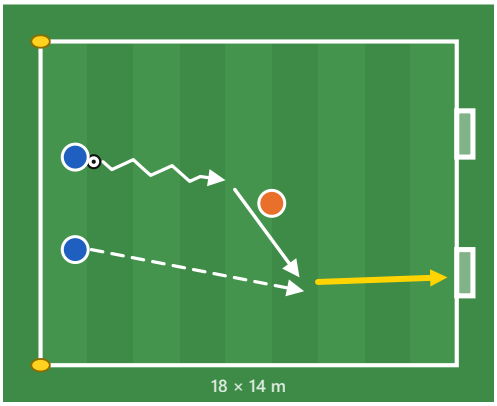
2 na 1 proti kuželu: kdy přihrát

Dvojice s jedním míčem, 15 m před malou brankou kužel jako obránce.

Hráč s míčem jede rovnou na kužel, spoluhráč nabíhá v šířce vedle něj. Když je kužel 3 m před míčem, hráč přihraje a spoluhráč zakončí do malé branky. Pak si role vymění a vrací se po straně.

- ✓ Hráč s míčem jede rovnou na kužel, ne do strany.
- ✓ Spoluhráč běží v šířce, kousek za míčem.
- ✓ Přihrát včas: ne brzo, ne pozdě.

Ztížení: kužel nahraďte obráncem. Zjednodušení: větší branka.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

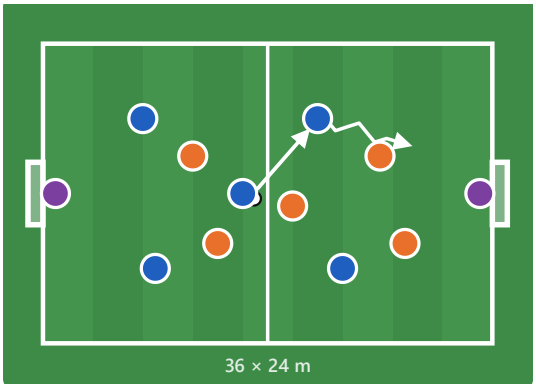
2 na 1 na dvě malé branky

Hřiště 18 × 14 m, dvě malé branky. Dva útočníci proti obránci.

Útočníci začínají s míčem na čáře, obránce v polovině hřiště. Útočníci se snaží dát gól, obránce brání. Když obránce získá míč, boduje přejetím čáry útočníků. Po akci si hráči role točí.

- ✓ Jet s míčem na obránce a přitáhnout ho.
- ✓ Přihrát, když obránce vystoupí na míč.
- ✓ Když obránce hlídá spoluhráče, jít sám.

Ztížení: obránce startuje blíž. Zjednodušení: větší branky.



4 HRA — 20 MIN

Volná zápasová hra

Hřiště 36 × 24 m, branky s brankáři, zápasová hra bez omezení.

Volná zápasová hra podle pravidel vaší soutěže. Trenér hru nepřerušuje, jen z kraje krátce chválí a radí. Po každé třetině jedna rada pro celé družstvo k tématu tréninku.

- ✓ Nechat hráče hrát a rozhodovat.
- ✓ Chválit snahu a odvahu, ne jen góly.
- ✓ Každý hráč hraje stejně dlouho.

Zjednodušení: menší hřiště a víc míčů připravených u branek.

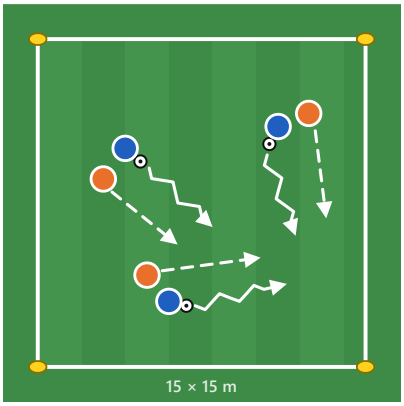
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy bylo lepší přihrát a kdy jít sám?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Rychlé reakce a starty

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči rychle reagují na signál a mění směr s míčem i bez něj.

Pomůcky: míče, kloboučky, malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

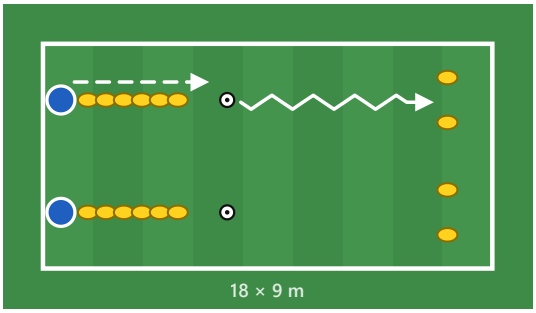
Zrcadlo ve dvojicích

Prostor 15 × 15 m, hráči ve dvojicích, jeden míč na dvojici.

První hráč vede míč a mění směr, tempo i kličky. Druhý ho bez míče kopíruje jako zrcadlo a drží se metr od něj. Po 45 sekundách si role vymění. 6 kol.

- ✓ Vedoucí: měnit směr a tempo, ne jezdit jen rovně.
- ✓ Zrcadlo: malé rychlé kroky, být pořád blízko.
- ✓ Hlava nahoře, ať do sebe dvojice nenarážejí.

Ztížení: zrcadlo se na signál snaží míč získat.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

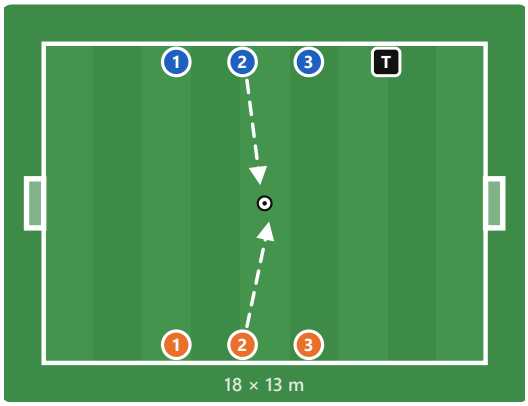
Rychlé nohy a sprint s míčem

Prostor 18 × 9 m, 2–3 dráhy: 6 kloboučků po 60 cm, za nimi míč a 10 m dál branka z kloboučků.

Hráč proběhne kloboučky (krok do každé mezery, bokem nebo skipping), u míče zrychlí a dovede ho co nejrychleji brankou. Zpátky volně s míčem. 4 série po 4 bězích, mezi sériemi minuta pauza.

- ✓ Rychlé nohy, pomáhat si pažemi.
- ✓ První dotek s míčem dopředu, do prostoru.
- ✓ Ve sprintu vést míč delšími doteky.

Ztížení: dvojice vedle sebe, závod. Zjednodušení: bez míče.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

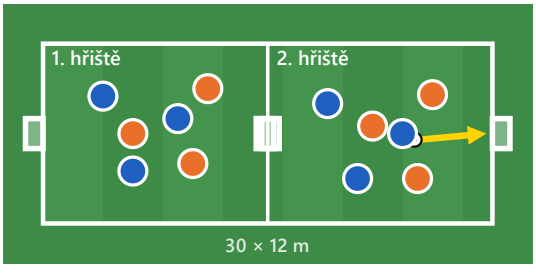
Souboj na zavolané číslo

Hřiště 18 × 13 m, malé branky na koncích. Dvě družstva naproti sobě, hráči mají čísla.

Trenér zavolá číslo a vhodí míč doprostřed. Hráči s tím číslem z obou družstev vyběhnou a hrají 1 na 1. Kdo dá gól do soupeřovy branky, získá bod. Po 15 sekundách hra končí. Později volejte dvě čísla (2 na 2).

- ✓ Reagovat na číslo a vyběhnout naplno.
- ✓ Kdo je u míče druhý, hned brání.
- ✓ Rychle se rozhodnout: střílet, nebo obejít?

Ztížení: tři čísla, 3 na 3. Zjednodušení: míč leží na místě.



4 HRA — 20 MIN

Turnaj 3 na 3

2–3 hřiště 30 × 12 m vedle sebe, malé branky, družstva po třech.

Zápasy po 3 minutách. Vítěz postupuje o hřiště výš, poražený o hřiště níž. Na nejvyšším hřišti se hraje o „krále". Při remíze rozhodují nájezdy 1 na 1.

- ✓ Hrát naplno, každý zápas je krátký.
- ✓ Rychle začít, neztrácet čas.
- ✓ Po zápase podat soupeři ruku.

Ztížení: menší hřiště. Zjednodušení: zápasy po 4 minutách.

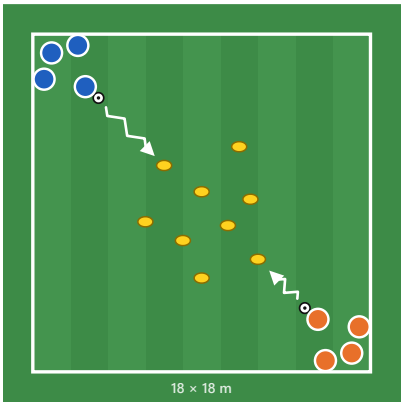
ZÁVĚR · 5 MIN Ve kterém cvičení jste byli dnes nejrychlejší?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Rychlý protiútok

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Po ztrátě míče hráči hned bojují o míč zpátky, po zisku hrají dopředu.

Pomůcky: míče, kloboučky (20), malé branky, kloboučky, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

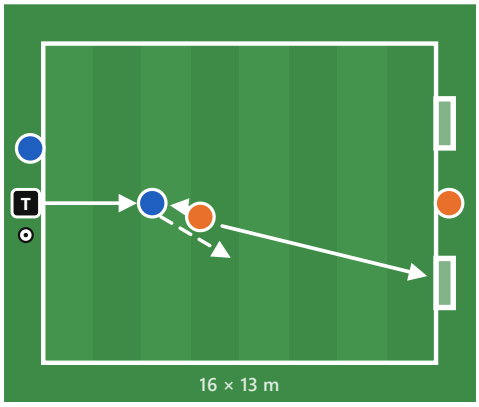
Sběrači kloboučků

Prostor 18 × 18 m, uprostřed rozházených 20 kloboučků, dvě družstva v protějších rozích s míči.

Na signál vyběhne z každého družstva jeden hráč s míčem, dovede míč ke kloboučku, sebere ho a vrátí se s míčem i kloboučkem. Pak vyběhne další. Které družstvo má po 2 minutách víc kloboučků, vyhrává. 4–5 kol.

- ✓ Před kloboučkem zpomalit, míč zastavit podrážkou.
- ✓ Zpátky zrychlit, míč stále u nohy.
- ✓ Fandit spoluhráčům a být připravený vyběhnout.

Ztížení: kloboučky se smějí brát i ze základny soupeře.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

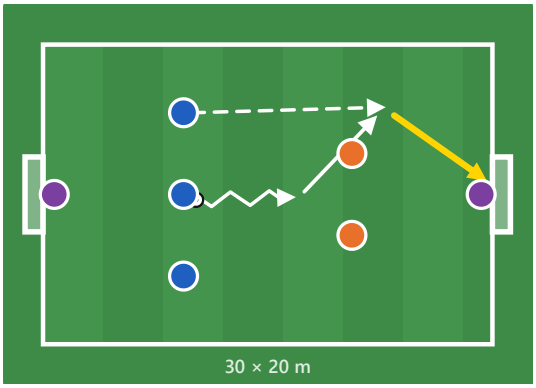
Zisk a rychlá přihrávka do branky

Hřiště 16 × 13 m, na jedné straně dvě malé branky, na druhé trenér s míči.

Trenér přihraje útočníkovi a obránce mu míč zkusí vzít. Když ho získá, musí do 5 sekund přihrát do jedné ze dvou malých branek na druhé straně. Útočník po ztrátě míče hned napadá. Po akci si hráči role vymění.

- ✓ Po zisku se hned podívat dopředu.
- ✓ První dotek po zisku pryč od soupeře.
- ✓ Útočník: po ztrátě okamžitě napadnout.

Ztížení: 2 na 2. Zjednodušení: obránce má na přihrávku 8 sekund.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

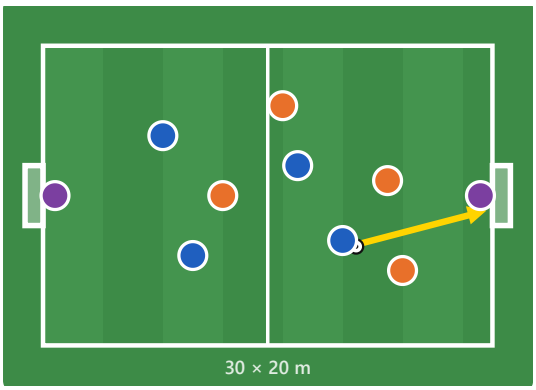
3 na 2 a návrat 2 na 1

Hřiště 30 × 20 m, dvě branky s brankáři. Tři útočníci proti dvěma obráncům.

Tři útočníci útočí na branku proti dvěma obráncům. Po zakončení nebo zisku míče obránci kontrují 2 na 1 na druhou branku proti jednomu útočníkovi, který se vrací. Pak nastupuje další trojice.

- ✓ Útočníci: roztáhnout se do šířky, dva hráči na krajích.
- ✓ Hráč s míčem jde do středu a rozhoduje.
- ✓ Po ztrátě se jeden útočník hned vrací.

Ztížení: zakončit do 8 sekund. Zjednodušení: 3 na 1.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 s brankáři: odvaha ke střele

Hřiště 30 × 20 m, dvě branky s brankáři.

Zápasová hra 4 na 4 s brankáři. Gól ze střely před soupeřovým vápnem platí dvakrát, ať hráči zkoušejí střílet. Brankáři rozehrávají nohou po zemi. 3 × 6 minut.

- ✓ Střílet, když je cesta k brance volná.
- ✓ Brankář rozehrává na volného hráče.
- ✓ Bránit vlastní branku musí všichni.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: žolík pro útočící tým.

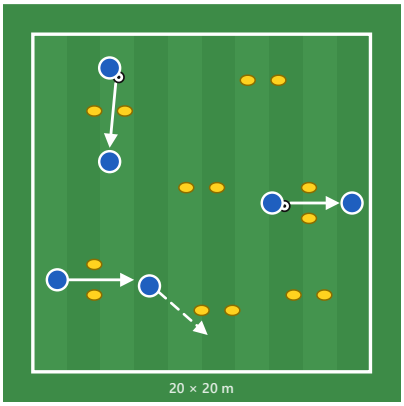
ZÁVĚR · 5 MIN Co jste udělali v prvních třech sekundách po ztrátě míče?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Útok přes kraj a centr

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
75 min	10–14 hráčů	Hráči využívají celou šířku hřiště a hledají volnou stranu.

Pomůcky: míče, kloboučky, 2 branky s brankáři, rozlišováky, 4 malé branky



1 ROZCVIČKA — 12 MIN

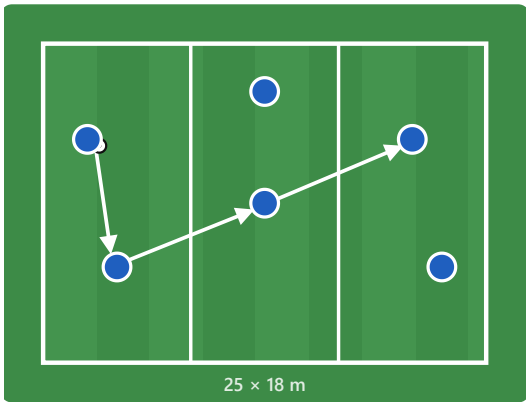
Přihrávky brankami

Prostor 20 × 20 m se 7 brankami z kloboučků (šířka 2 m), dvojice s jedním míčem.

Dvojice si přihrávají přes branky: míč musí projít brankou a spoluhráč si ho na druhé straně zpracuje. Potom dvojice hledá další volnou branku. Za minutu spočítají, kolika brankami prošli. 5 kol.

- ✓ Přihrávat do běhu spoluhráče, ne na místo.
- ✓ Ukázat a zavolat, ke které brance jdete.
- ✓ Zpracovat míč směrem k další brance.

Ztížení: přihrávat jen na jeden dotek. Zjednodušení: širší branky.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 18 MIN

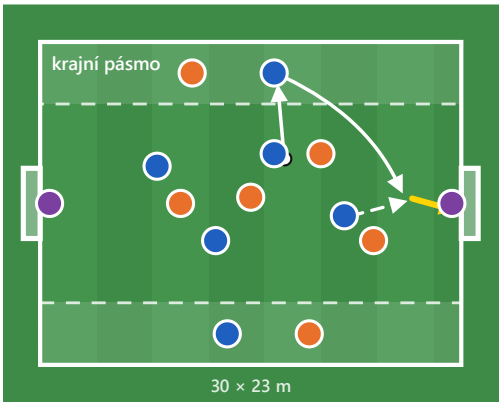
Přenes hru na druhou stranu

Hřiště 25 × 18 m rozdělené na tři pásma (levé, střední, pravé), 6 hráčů.

Hráči v levém pásmu si přihrají a přes hráče ve středu pošlou míč do pravého pásma. Tam se míč zpracuje a jde zpátky. Cíl: přenést míč z jedné strany na druhou co nejrychleji, nejvýše na dva doteky. Po 3 minutách výměna pásem.

- ✓ Přihrávka přes střed přesně a silou.
- ✓ Hráč ve středu se otevře, ať vidí obě strany.
- ✓ Nabízet se v šířce, u postranní čáry.

Ztížení: do středu přidejte obránce. Zjednodušení: tři doteky.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 20 MIN

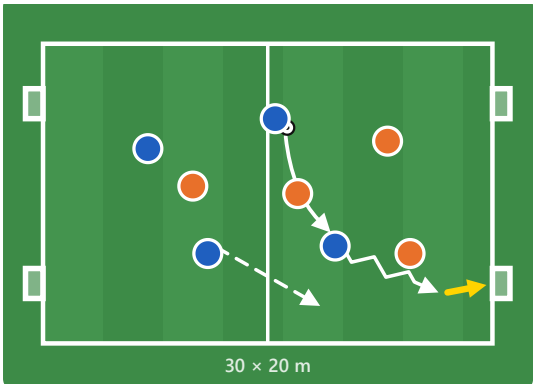
4 na 4 s krajními hráči obou týmů

Hřiště 30 × 23 m, dvě branky s brankáři, podél obou postranních čar pásmo pro krajní hráče.

Uprostřed se hraje 4 na 4. Každé družstvo má v každém krajním pásmu svého hráče, kterého soupeř nesmí bránit. Gól po přihrávce z krajního pásma platí třikrát. Krajní hráči se mění s hráči ze středu každé 3 minuty.

- ✓ Když je střed plný, přenést hru na kraj.
- ✓ Do vápna nabíhají dva hráči: na přední a zadní tyč.
- ✓ Krajní hráč centruje, nebo přihrává do kapsy.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: krajní hráči na 2 doteky. Zjednodušení: všechny góly platí stejně.



4 HRA — 20 MIN

4 na 4 na čtyři malé branky

Hřiště 30 × 20 m, na každé kratší straně 2 malé branky v rozích. Dvě družstva po 4, ostatní střídají každé 3 minuty.

Každé družstvo brání dvě branky a útočí na dvě. Hraje se bez brankářů. Gól po obejití soupeře kličkou platí dvakrát. 4 × 4 minuty, mezi nimi minuta pauza.

- ✓ Když se obrana stáhne k jedné brance, přenést hru na druhou.
- ✓ Odvaha do souboje 1 na 1: chyby tady nevadí.
- ✓ Po ztrátě míče hned napadnout.

Zjednodušení: přidejte žolíka, který hraje vždy s týmem, jenž má míč.

ZÁVĚR · 5 MIN Kdy jste dnes přenesli hru na druhou stranu a co se pak stalo?

Cvičení celkem 70 min + závěr

Docházka · Starší přípravka

Nahoru napište data tréninků, do řádků jména hráčů. Stránku si vytiskněte tolikrát, kolik potřebujete.

#	Jméno												
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													

Co dál

Tohle byla celá sezóna pro kategorii **Starší přípravka**. V balíčku máte ještě:

- **Tréninky pro ostatní kategorie** · stejná podoba, jiné rozměry hřišť, časy a cvičení podle věku
- **30 her pro radost** · krátké hry na začátek a na konec tréninku, bez front
- **Zápasový den** · co si vzít s sebou, sestava, střídání tak, aby hrál každý, a co říct o poločase
- **Zprávy rodičům** · hotové texty do skupiny rodičů

Rozměry, časy a počty opakování jsou doporučení. Vy znáte své hráče nejlépe: když něco nefunguje, zjednodušte to, když je to moc lehké, přidejte ztížení.