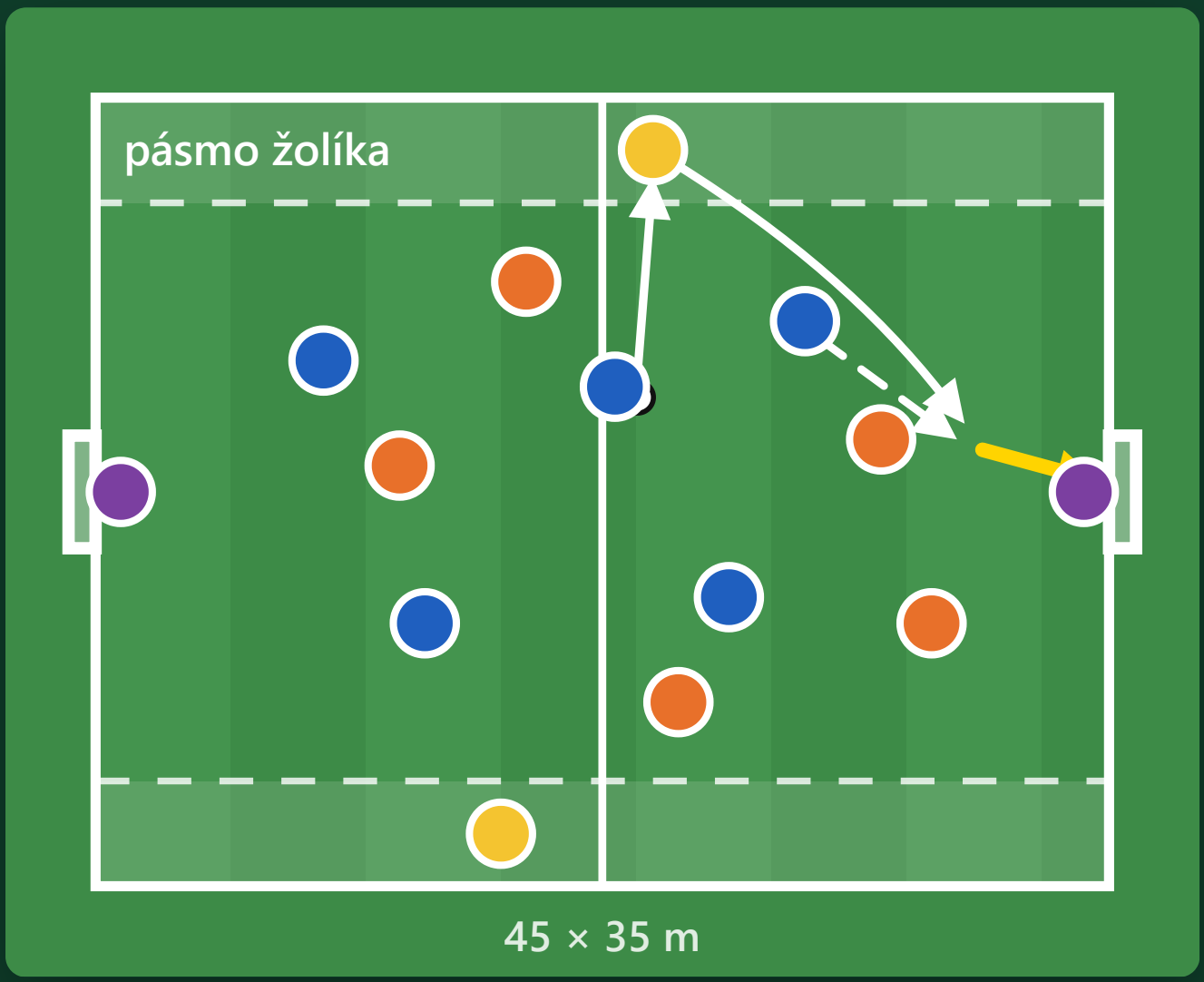
HOTOVÝ TRÉNINK

STARŠÍ ŽÁCI

Bible fotbalového trenéra

Starší žáci (U14–U15) · 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 žáci

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).

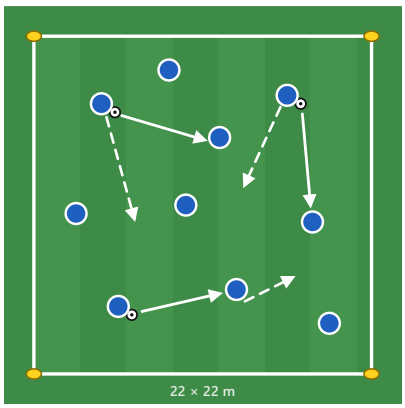
	Podzim září – listopad	Zimní příprava v hale prosinec – únor	Jaro březen – červen
1.	**01** Vedení míče a kličky	**01** Co nejvíc doteků v malé hale	**01** Vedení míče pod tlakem soupeře
2.	**02** Přihrávka a zpracování míče	**02** Přihrávka a zpracování od zdi	**02** Přihrávka na jeden a dva doteky
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
90 min	14–18 hráčů	Hráč vede míč s hlavou nahoře a kličkou si vytvoří prostor pro přihrávku nebo střelu.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, malé branky, rozlišováky, 2 branky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

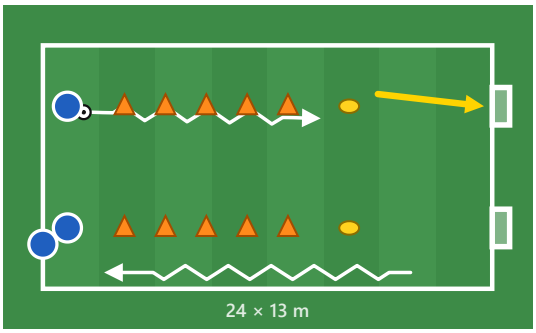
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 22 × 22 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 — 20 MIN

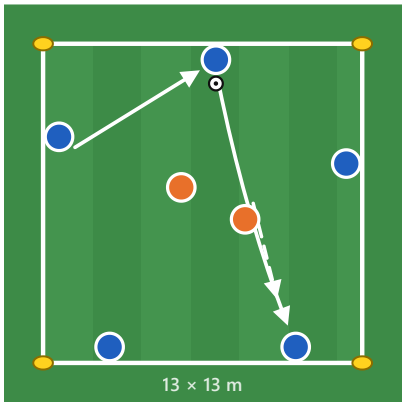
Slalom a klička na klobouček

Prostor 24 × 13 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 — 25 MIN

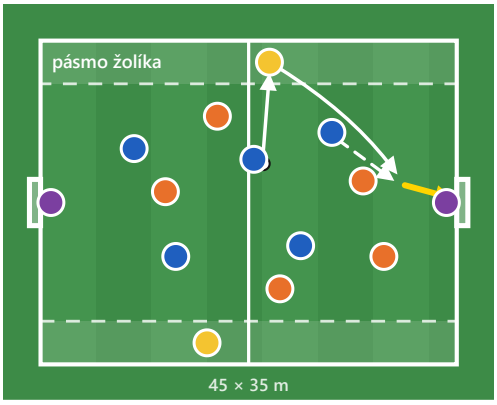
Rondo 5 na 2

Čtverec 13 × 13 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 — 25 MIN

5 na 5 + 2 žolíci na krajích

Hřiště 45 × 35 m, 2 branky s brankáři. Podél každé postranní čáry pásmo 4 m pro žolíka, který hraje s týmem, jenž má míč.

Hra 5 na 5 s brankáři. Žolíci se pohybují jen ve svém pásmu a hrají na dva doteky. Gól po přihrávce od žolíka platí dvakrát. 3 × 7 minut, po každém kole vyměňte žolíky.

- ✓ Rozšířit hru: přihrát žolíkovi a hned se nabídnout před bránu.
- ✓ Po přihrávce na kraj běžet dopředu.
- ✓ Po ztrátě míče rychle přepnout do obrany.

Zjednodušení: žolíci bez omezení doteků. Ztížení: celý tým max. 3 doteky.

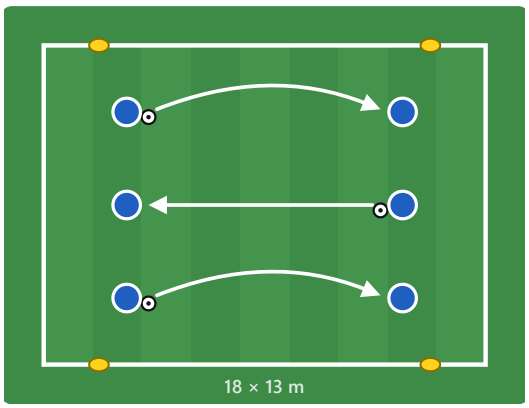
ZÁVĚR · 5 MIN Kterou kličku jste dnes použili ve hře a proč fungovala?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Přihrávka a zpracování míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráči přihrávají přesně a rychle a prvním dotekem si připraví další akci.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

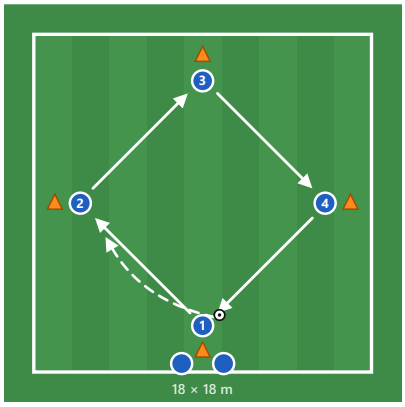
Žonglování a zpracování ve dvojicích

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 — 20 MIN

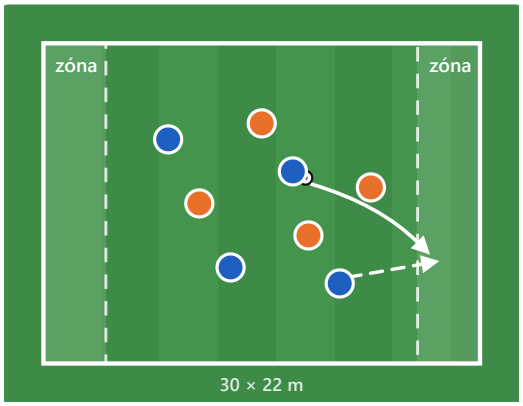
Kosočtverec: přihraj a běž za míčem

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 — 25 MIN

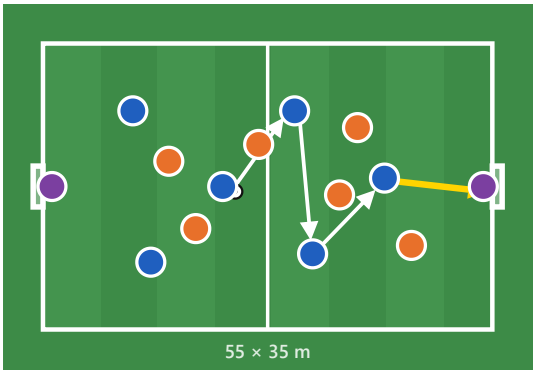
Přihrávka do koncové zóny 4 na 4

Hřiště 30 × 22 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 — 25 MIN

7 na 7: gól až po třech přihrávkách

Hřiště 55 × 35 m, dvě branky s brankáři.

Hraje se 7 na 7. Gól platí jen tehdy, když mu předcházely alespoň 3 přihrávky v řadě. Po zisku míče na soupeřově polovině stačí jedna přihrávka. 2 × 12 minut.

- ✓ Trpělivě držet míč, hledat volného hráče.
- ✓ Nabízet se do volného prostoru, ne k míči.
- ✓ Po zisku na soupeřově polovině rychle zakončit.

Ztížení: 5 přihrávek. Zjednodušení: bez pravidla, volná hra.

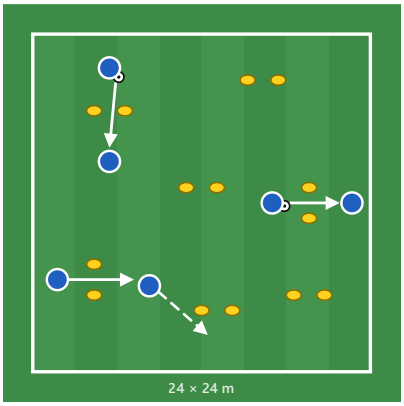
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy se vám dnes povedla přihrávka, po které spoluhráč nemusel zastavit?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Hra 1 na 1 v útoku

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč pozná, kdy jít do souboje 1 na 1, a po obejití soupeře akci dokončí.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

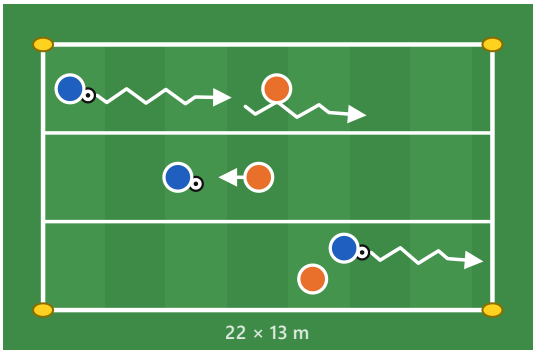
Přihrávky brankami

Prostor 24 × 24 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 — 20 MIN

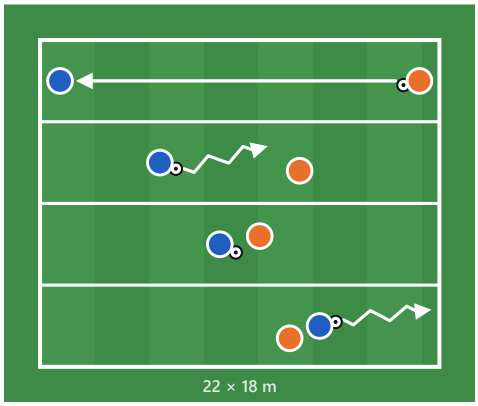
Klička proti obránci, který jen stojí v cestě

Prostor 22 × 13 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 — 25 MIN

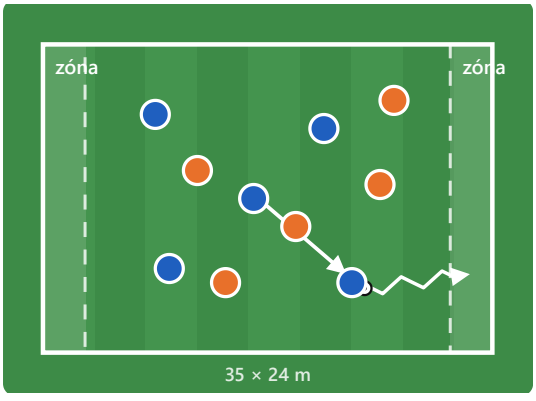
1 na 1 v uličkách

Prostor 22 × 18 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 — 25 MIN

5 na 5: dovez míč do zóny

Hřiště 35 × 24 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.

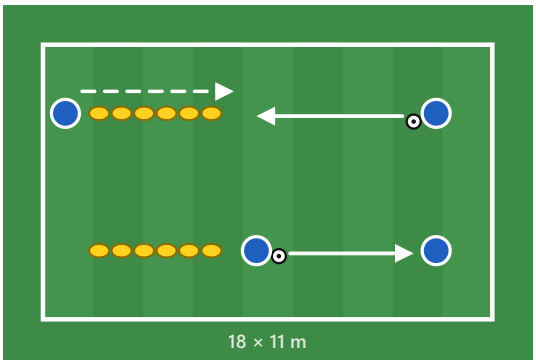
ZÁVĚR · 5 MIN Co vám pomohlo obránce obejít: rychlost, klička, nebo změna směru?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Bránění 1 na 1

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč brání trpělivě, směruje útočníka do strany a po zisku hraje dopředu.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

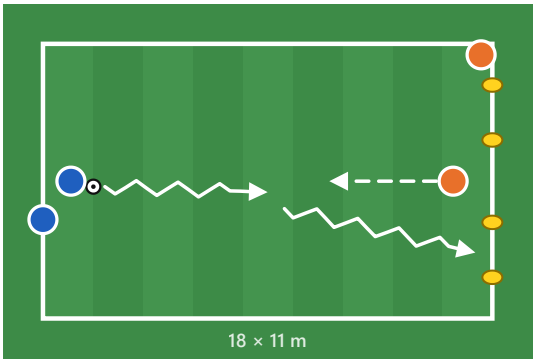
Rychlé nohy a přihrávka

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 — 20 MIN

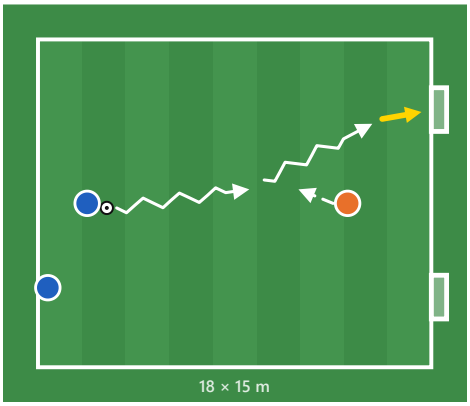
Obranný postoj a směrování

Ulička 18 × 11 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 — 25 MIN

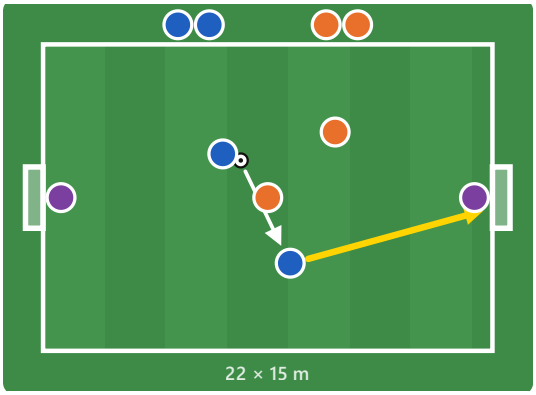
Obránce proti dvěma brankám

Hřiště 18 × 15 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 — 25 MIN

2 na 2 s brankáři

Malé hřiště 22 × 15 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.

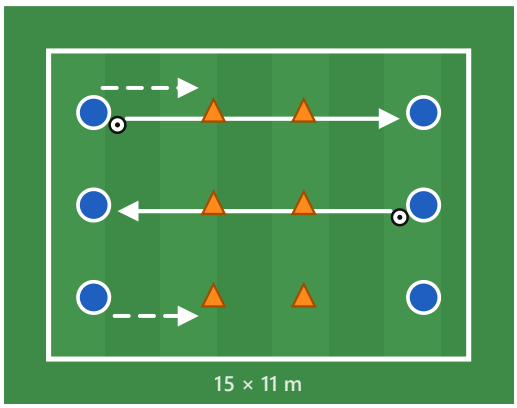
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste dnes poznali správný moment, kdy jít do míče?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Zakončení na branku

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč zakončí rychle a přesně po vedení míče i po přihrávce.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

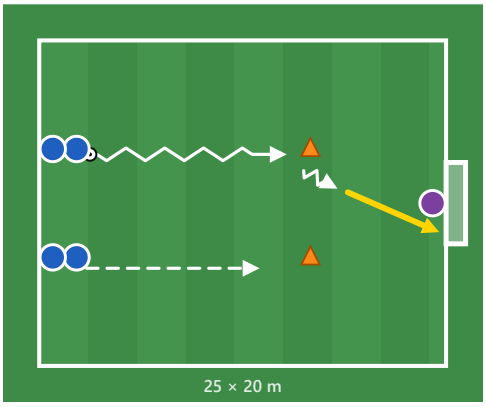
Dynamická rozcvička s přihrávkou

Dvojice proti sobě ve vzdálenosti 10 m, mezi nimi dva kužely 3 m od sebe.

Hráč přihraje spoluhráči a k prvnímu kuželu provede cvik podle trenéra (liftink, zakopávání, skoky stranou, výpady). Spoluhráč míč vrátí a hráč se pozpátku vrátí na místo. Po 6 opakováních výměna. Každý cvik 2 série.

- ✓ Cviky dělat kvalitně, ne rychle.
- ✓ Přihrávka přesně na nohu, po zemi.
- ✓ Postupně zvyšovat tempo.

Ztížení: na konci každé série sprint 10 m s míčem.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

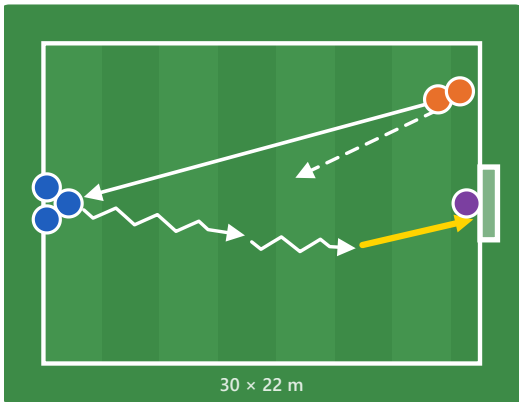
Klička na kužel a střela

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 — 25 MIN

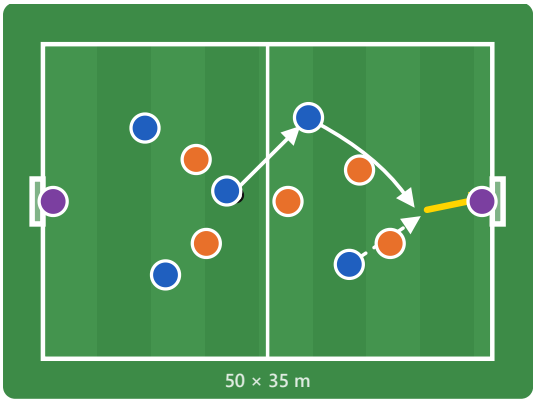
1 na 1 s brankářem

Hřiště 30 × 22 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 — 25 MIN

6 na 6: rychlý protiútok platí dvakrát

Hřiště 50 × 35 m, dvě branky s brankáři.

Hraje se 6 na 6. Gól do 8 sekund po zisku míče platí dvakrát, trenér nahlas počítá. Po gólu rozehrává brankář hned, bez čekání. 3 × 8 minut.

- ✓ Po zisku první přihrávka dopředu.
- ✓ Ostatní hned nabíhají do útoku.
- ✓ Po ztrátě okamžitě tlak na míč.

Ztížení: gól po zisku na soupeřově polovině platí třikrát.

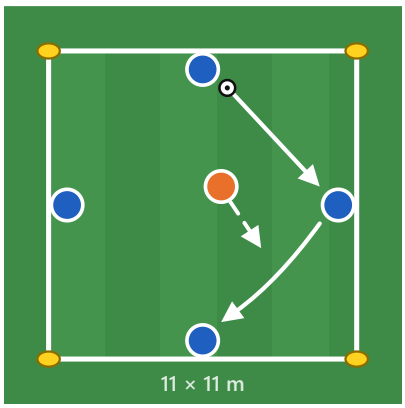
ZÁVĚR · 5 MIN Kam do branky se vám dnes nejlépe střílelo a proč?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Držení míče a nabídka

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Družstvo drží míč, hráči se nabízejí do volného prostoru a hrají na málo doteků.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

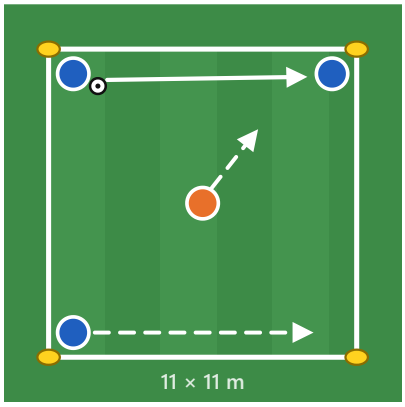
Rondo 4 na 1

Čtverce 11 × 11 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 — 20 MIN

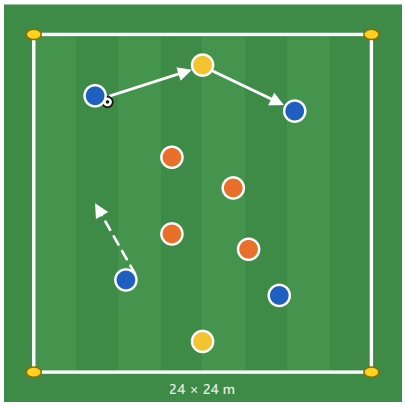
Nabídka do volného rohu: 3 na 1

Čtverce 11 × 11 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 — 25 MIN

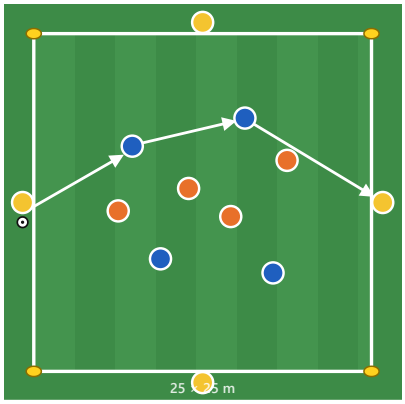
Držení míče 4 na 4 + 2 žolíci

Čtverec 24 × 24 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 — 25 MIN

4 na 4 a čtveřice na stranách

Čtverec 25 × 25 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.

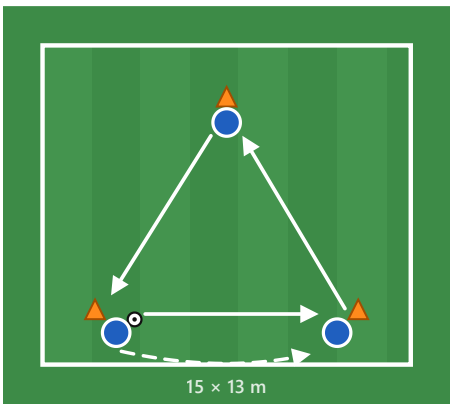
ZÁVĚR · 5 MIN Kde jste museli stát, aby na vás šlo přihrát?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Spolupráce ve dvojici: 2 na 1

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráči využijí přečíslení: včas přihrají, nebo jdou sami, když obránce nabíhá na spoluhráče.

Pomůcky: míče, kužely, branka s brankářem, malá branka, kloboučky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

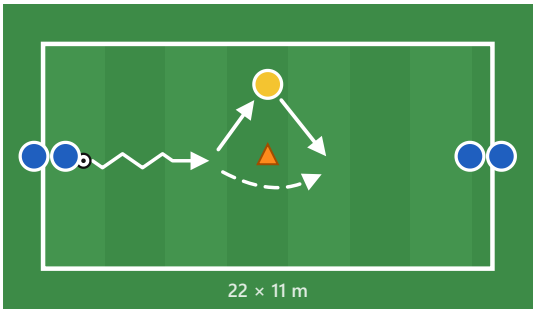
Přihrávky v trojúhelníku

Trojice, tři kužely do trojúhelníku se stranou 10 m, jeden míč.

Hráč přihraje k dalšímu kuželu a běží za svou přihrávkou, takže míč i hráči obíhají trojúhelník. Po 2 minutách změňte směr. Potom varianta se zpětnou přihrávkou: spoluhráč vrátí míč a ten ho pošle na třetího.

- ✓ Převzít míč pootočeným tělem směrem k další přihrávce.
- ✓ Přihrávat silou, po zemi.
- ✓ Běžet hned po přihrávce.

Ztížení: jen jeden dotek.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

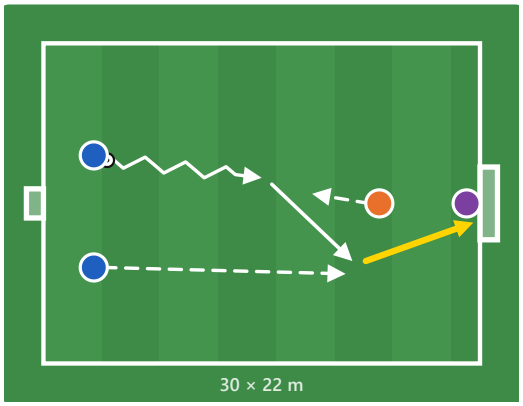
Přihraj a běž: stěna u kuželu

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 — 25 MIN

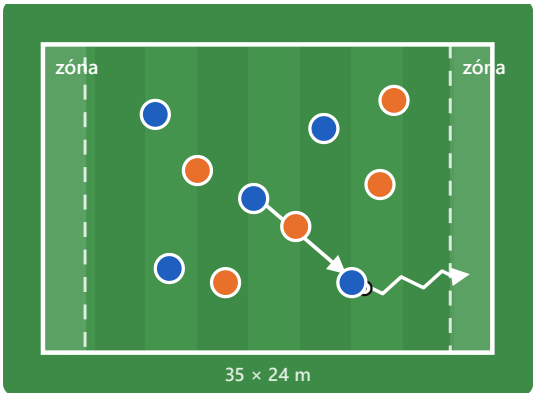
2 na 1 a zakončení

Hřiště 30 × 22 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 — 25 MIN

5 na 5: dovez míč do zóny

Hřiště 35 × 24 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.

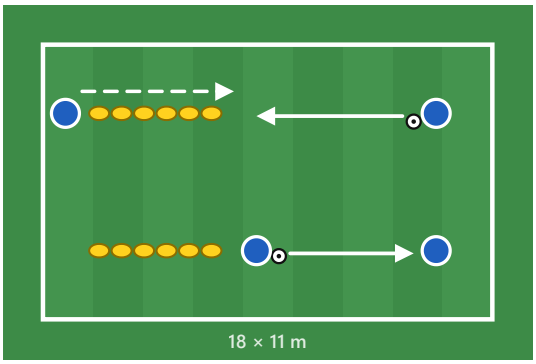
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy bylo lepší přihrát a kdy jít sám?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Rychlost a obratnost s míčem

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráči zrychlí s míčem po změně směru a rychle reagují na situaci.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

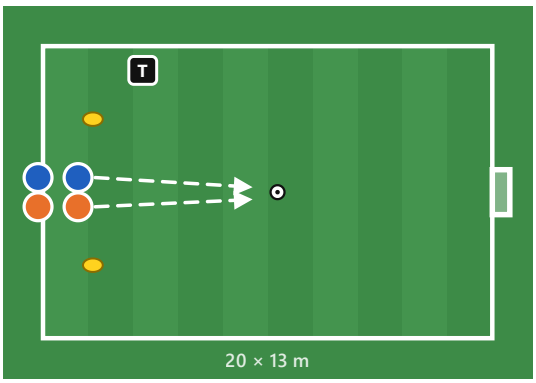
Rychlé nohy a přihrávka

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 — 20 MIN

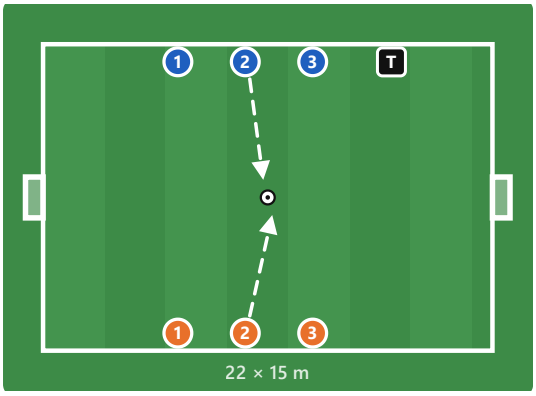
Závod o míč na signál

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 — 25 MIN

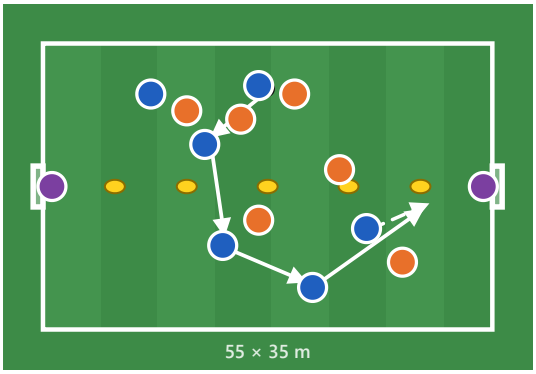
Souboj na zavolané číslo

Hřiště 22 × 15 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 — 25 MIN

7 na 7: gól po přenesení hry platí dvakrát

Hřiště 55 × 35 m, dvě branky s brankáři, podélně rozdělené kloboučky na levou a pravou polovinu.

Hraje se 7 na 7. Gól platí dvakrát, když se míč během útoku dostal z jedné poloviny hřiště do druhé. Hráči se tak učí hledat volnou stranu. 2 × 12 minut.

- ✓ Když je jedna strana plná, přenést hru.
- ✓ Krajní hráči drží šířku u postranní čáry.
- ✓ Přenášet rychle, dvěma přihrávkami přes střed.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: gól platí dvakrát i po centru.

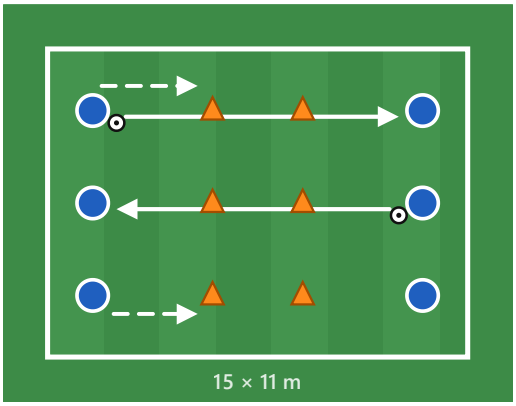
ZÁVĚR · 5 MIN Ve kterém cvičení jste byli dnes nejrychlejší?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Přechod po zisku a ztrátě míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Družstvo po zisku rychle útočí a po ztrátě okamžitě napadá.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

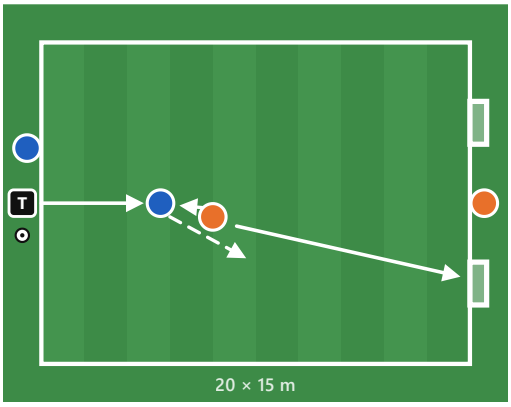
Dynamická rozcvička s přihrávkou

Dvojice proti sobě ve vzdálenosti 10 m, mezi nimi dva kužely 3 m od sebe.

Hráč přihraje spoluhráči a k prvnímu kuželu provede cvik podle trenéra (liftink, zakopávání, skoky stranou, výpady). Spoluhráč míč vrátí a hráč se pozpátku vrátí na místo. Po 6 opakováních výměna. Každý cvik 2 série.

- ✓ Cviky dělat kvalitně, ne rychle.
- ✓ Přihrávka přesně na nohu, po zemi.
- ✓ Postupně zvyšovat tempo.

Ztížení: na konci každé série sprint 10 m s míčem.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

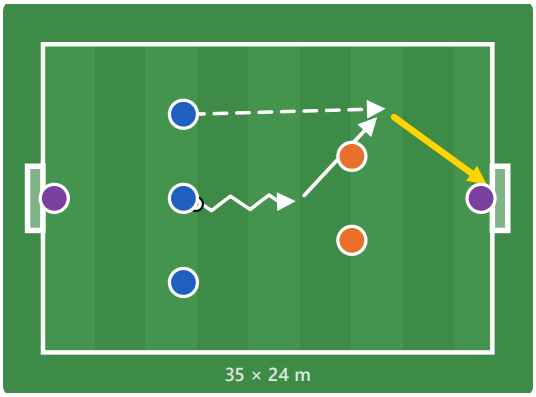
Zisk a rychlá přihrávka do branky

Hřiště 20 × 15 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 — 25 MIN

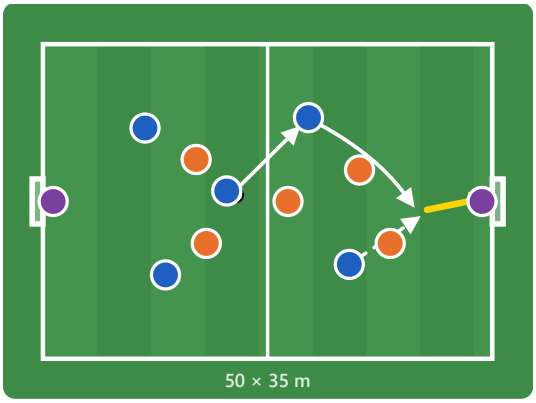
3 na 2 a návrat 2 na 1

Hřiště 35 × 24 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 — 25 MIN

6 na 6: rychlý protiútok platí dvakrát

Hřiště 50 × 35 m, dvě branky s brankáři.

Hraje se 6 na 6. Gól do 8 sekund po zisku míče platí dvakrát, trenér nahlas počítá. Po gólu rozehrává brankář hned, bez čekání. 3 × 8 minut.

- ✓ Po zisku první přihrávka dopředu.
- ✓ Ostatní hned nabíhají do útoku.
- ✓ Po ztrátě okamžitě tlak na míč.

Ztížení: gól po zisku na soupeřově polovině platí třikrát.

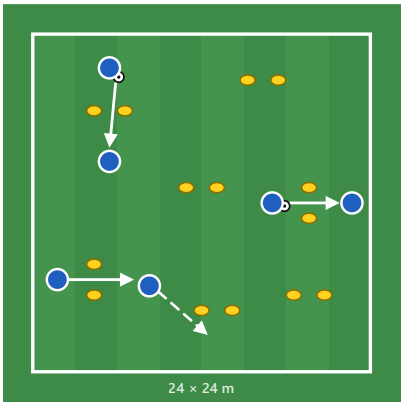
ZÁVĚR · 5 MIN Co jste udělali v prvních třech sekundách po ztrátě míče?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Hra do stran a přenesení hry

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Družstvo přenese hru na volnou stranu a útočí přes kraj.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, branka s brankářem, 2 branky s brankáři, rozlišováky, 2 branky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

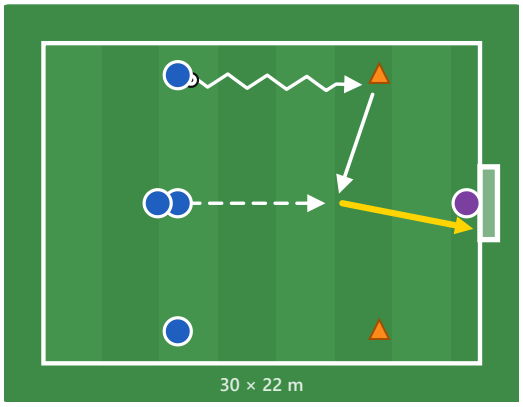
Přihrávky brankami

Prostor 24 × 24 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 — 20 MIN

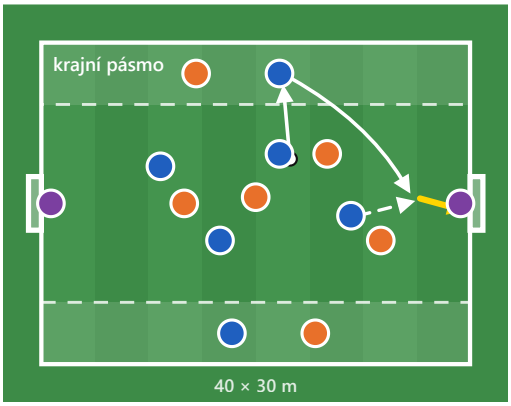
Střelba po přihrávce ze strany

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 — 25 MIN

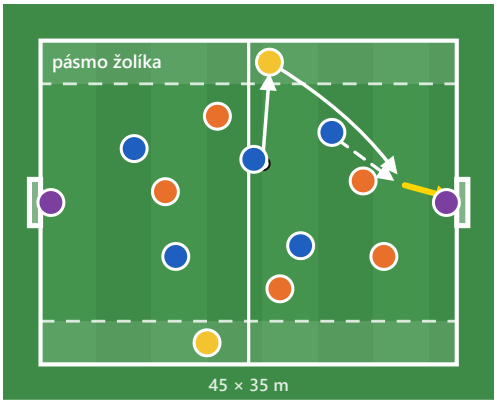
4 na 4 s krajními hráči obou týmů

Hřiště 40 × 30 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 — 25 MIN

5 na 5 + 2 žolíci na krajích

Hřiště 45 × 35 m, 2 branky s brankáři. Podél každé postranní čáry pásmo 4 m pro žolíka, který hraje s týmem, jenž má míč.

Hra 5 na 5 s brankáři. Žolíci se pohybují jen ve svém pásmu a hrají na dva doteky. Gól po přihrávce od žolíka platí dvakrát. 3 × 7 minut, po každém kole vyměňte žolíky.

- ✓ Rozšířit hru: přihrát žolíkovi a hned se nabídnout před bránu.
- ✓ Po přihrávce na kraj běžet dopředu.
- ✓ Po ztrátě míče rychle přepnout do obrany.

Zjednodušení: žolíci bez omezení doteků. Ztížení: celý tým max. 3 doteky.

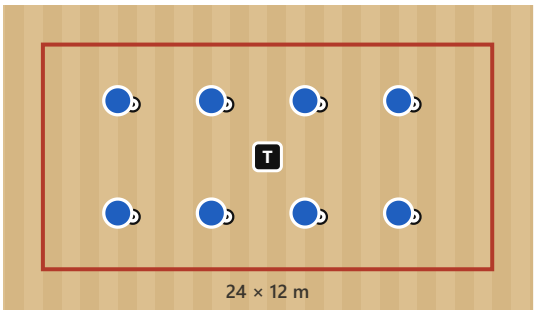
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy jste dnes přenesli hru na druhou stranu a co se pak stalo?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Co nejvíc doteků v malé hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hodně doteků v malém prostoru a vedení míče s hlavou nahoře.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

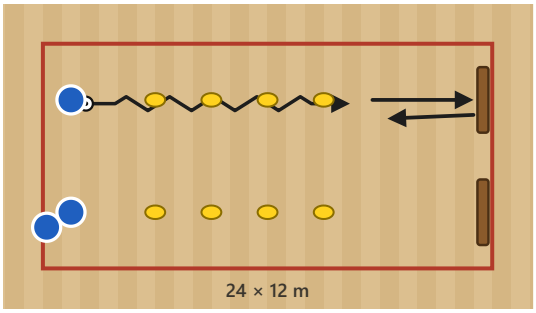
Doteky s míčem na místě

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 — 20 MIN

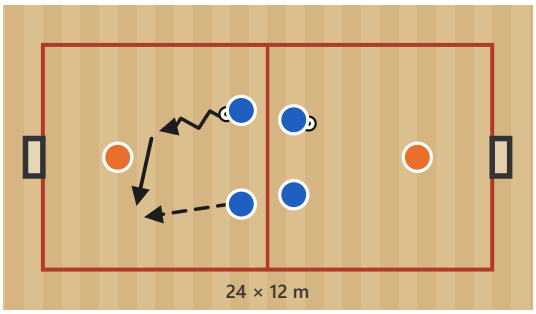
Slalom a přihrávka o lavičku

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 — 25 MIN

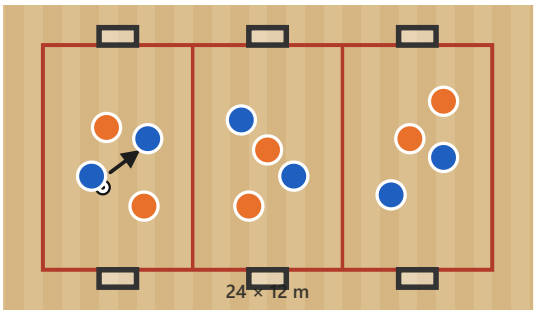
2 na 1 na malou branku

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 — 25 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.

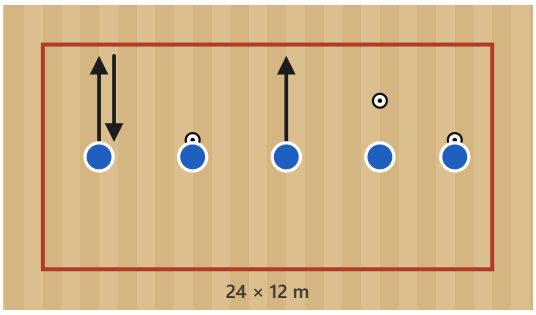
ZÁVĚR · 5 MIN Co se vám dnes s míčem povedlo poprvé?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Přihrávka a zpracování od zdi

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Rychlá a přesná přihrávka, zpracování do pohybu na malém prostoru.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

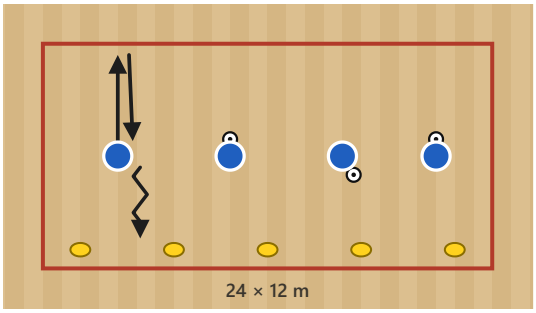
Přihrávky o zeď

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 — 20 MIN

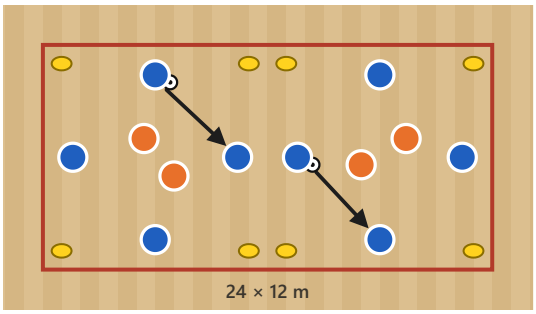
Přihraj, zpracuj, otoč se

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 — 25 MIN

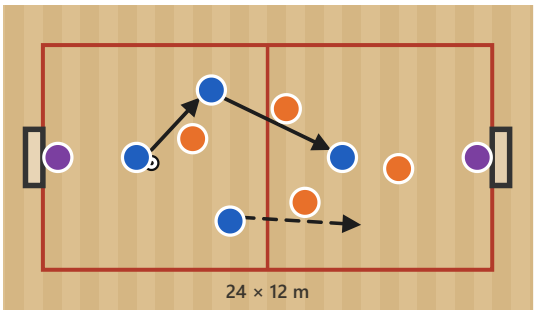
Rondo 4 na 2 v hale

2 čtverce 10 × 10 m z kloboučků, v každém 4 útočníci a 2 obránci.

Útočníci drží míč, obránci ho chtějí získat. Když obránci míč získají, musí ho dovést přes stranu čtverce. Potom jdou doprostřed dva hráči, kteří chybovali naposledy. Kola po 2,5 minuty.

- ✓ Hráč s míčem má vždy dvě nabídky.
- ✓ Přihrávka mezi obránce, když se otevře.
- ✓ Obránci napadají spolu.

Ztížení: max. 2 doteky. Zjednodušení: 4 na 1.



4 HRA — 25 MIN

Futsal 5 na 5 na dva doteky

Celá hala, dvě branky s brankáři.

Hrají 4 hráči a brankář proti 4 hráčům a brankáři, každý hráč smí míč zahrát nejvýše dvakrát. Při třetím doteku dostává míč soupeř. 3 × 7 minut, poslední třetina bez omezení.

- ✓ Připravit si míč prvním dotekem.
- ✓ Nabídnout se dřív, než spoluhráč míč dostane.
- ✓ Přihrávat po zemi.

Zjednodušení: tři doteky.

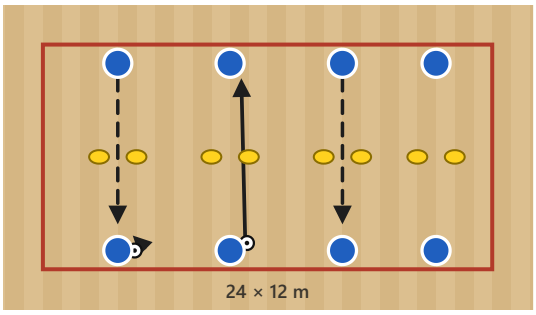
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste využili zeď jako spoluhráče?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Obratnost a koordinace s míčem

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Obratnost, rychlé nohy a kontrola míče po koordinačním cvičení.

Pomůcky: míče, kloboučky, 2 lavičky, malé branky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

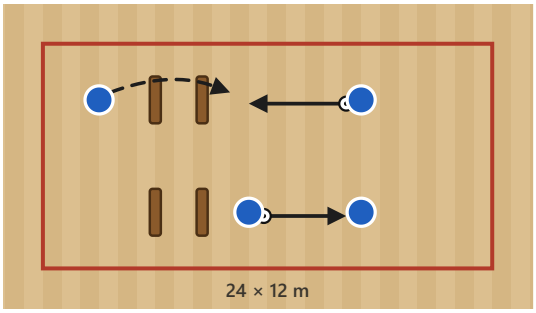
Dynamická rozcvička a přihrávka o zeď

Dvojice napříč halou, mezi nimi 2 kloboučky. Jeden míč na dvojici.

Hráči běží napříč halou cvičení podle trenéra (liftink, zakopávání, skoky stranou, výpady). U druhé zdi dostanou přihrávku od spoluhráče, vrátí ji a vracejí se klusem. Po 4 přechodech výměna. Každý cvik 2 série.

- ✓ Cviky kvalitně, ne rychle.
- ✓ Přihrávka zpátky přesně a po zemi.
- ✓ Postupně zvyšovat tempo.

Ztížení: na konci každé série sprint s míčem přes halu.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

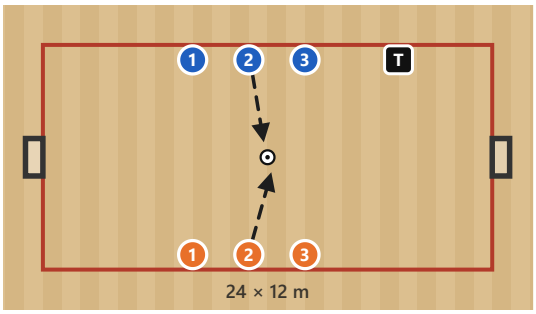
Přes lavičky a na míč

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 — 25 MIN

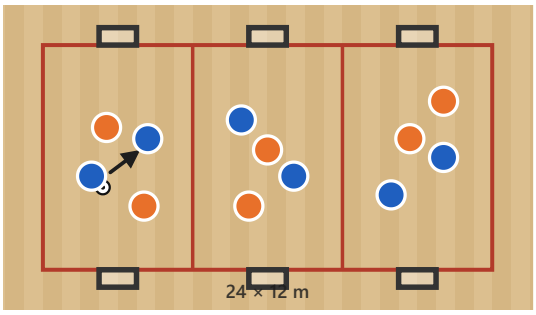
Souboj na zavolané číslo v hale

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 — 25 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.

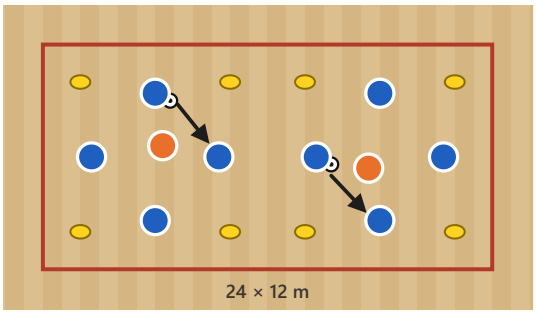
ZÁVĚR · 5 MIN Které cvičení bylo dnes nejtěžší a proč?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Souboj 1 na 1 na malém prostoru

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Rychlé rozhodnutí v souboji 1 na 1 na malém prostoru.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky, kužely, malé branky



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

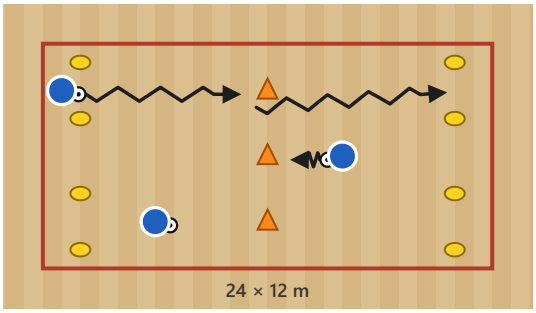
Rondo 4 na 1 v hale

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 — 20 MIN

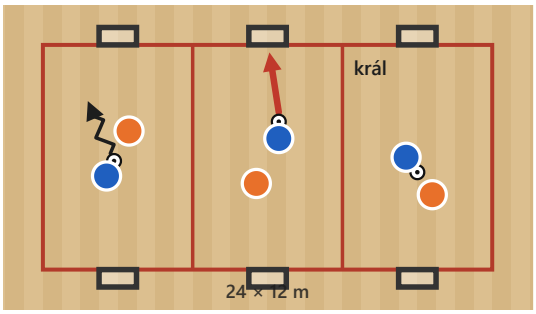
Kličky v uličce

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 — 25 MIN

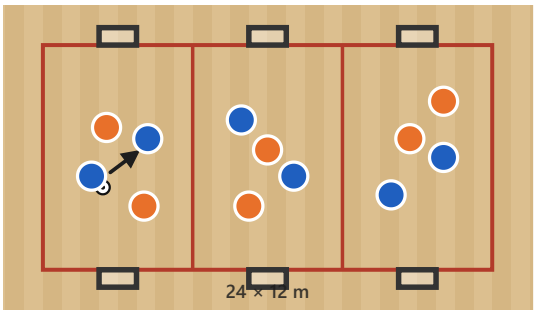
Král hřiště 1 na 1

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 — 25 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.

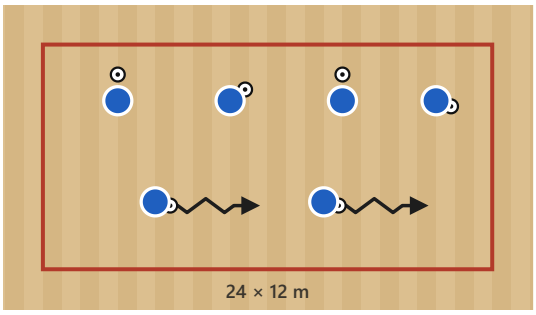
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste se dostali přes obránce, když nebylo moc místa?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Střelba v hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Rychlé zakončení po obrátce a po přihrávce.

Pomůcky: míč pro každého, míče, malé branky, rozlišováky, míče (futsalové), 2 branky s brankáři



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

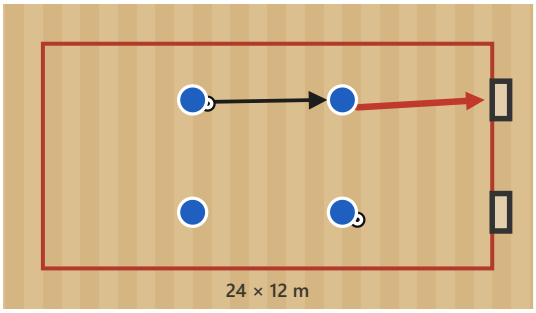
Žonglování a zpracování v hale

Každý hráč má míč a svůj prostor.

Hráči žonglují: nárt, stehno, hlava. Po 5 dotecích míč nadhodí a zpracují ho na zem jedním dotekem (nárt, stehno, prsa) a hned vedou míč 5 m. Trenér určuje část těla na zpracování. Každé kolo 1 minuta.

- ✓ Zpracovat míč tak, aby po prvním doteku zůstal u nohy.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.
- ✓ Kdo neumí žonglovat, nechá míč jednou odrazit od země.

Ztížení: zpracovat a hned přihrát o zeď.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

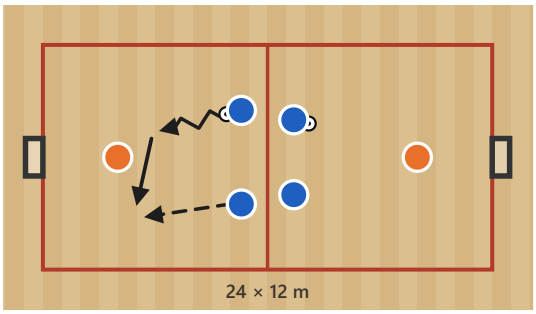
Rychlá střela po otočce

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 — 25 MIN

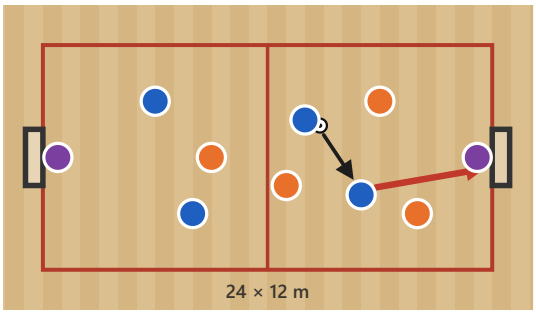
2 na 1 na malou branku

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 — 25 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.

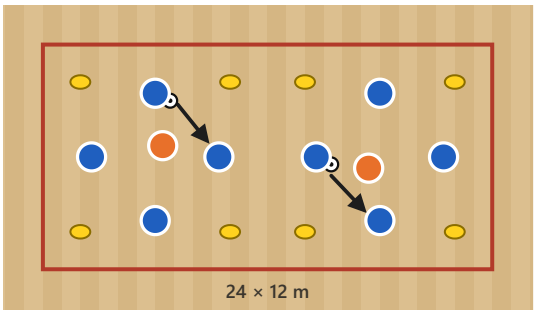
ZÁVĚR · 5 MIN Kolikrát jste dnes trefili cíl?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Držení míče v malém prostoru

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Držení míče na málo doteků v úzkém prostoru.

Pomůcky: míče, kloboučky, rozlišováky, malé branky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

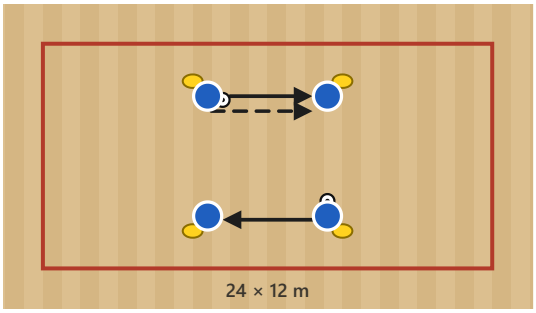
Rondo 4 na 1 v hale

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 — 20 MIN

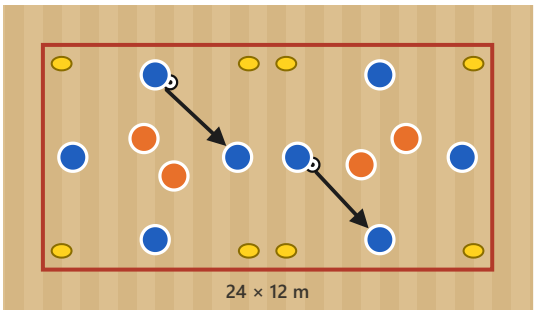
Přihrávky ve čtverci na jeden dotek

Čtverec 8 × 8 m, u každého rohu hráč, 2 míče.

Hráči si přihrávají po obvodu čtverce a po přihrávce běží na místo, kam přihráli. Hraje se se dvěma míči najednou. Po 2 minutách na dva doteky, potom na jeden dotek, pak změna směru.

- ✓ Před přihrávkou zvednout hlavu.
- ✓ Přihrávat na nohu dál od středu.
- ✓ Po přihrávce okamžitě běžet.

Ztížení: přihrávka přes střed na protější roh. Zjednodušení: jeden míč.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

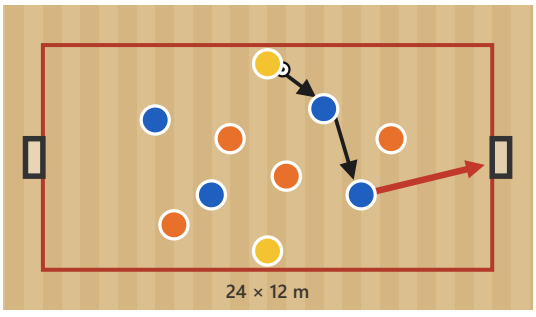
Rondo 4 na 2 v hale

2 čtverce 10 × 10 m z kloboučků, v každém 4 útočníci a 2 obránci.

Útočníci drží míč, obránci ho chtějí získat. Když obránci míč získají, musí ho dovést přes stranu čtverce. Potom jdou doprostřed dva hráči, kteří chybovali naposledy. Kola po 2,5 minuty.

- ✓ Hráč s míčem má vždy dvě nabídky.
- ✓ Přihrávka mezi obránce, když se otevře.
- ✓ Obránci napadají spolu.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: max. 2 doteky. Zjednodušení: 4 na 1.



4 HRA — 25 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.

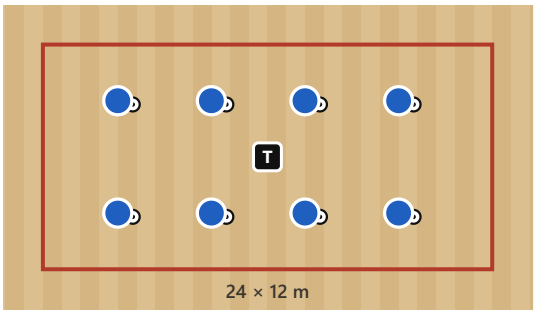
ZÁVĚR · 5 MIN Kdo vám dnes nejčastěji nabízel přihrávku?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Bránění a zisk míče

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Bránění v postoji a společné napadání na malém prostoru.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

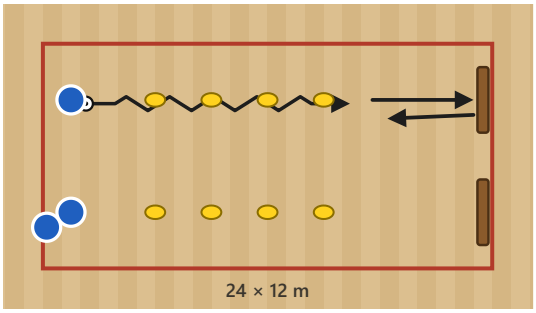
Doteky s míčem na místě

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 — 20 MIN

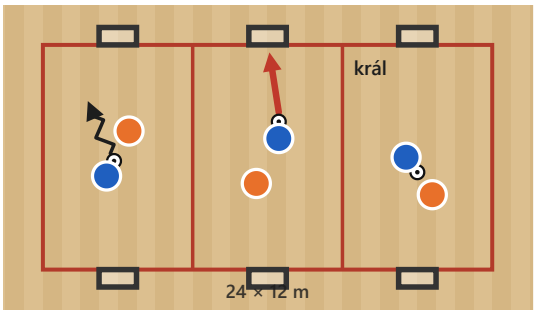
Slalom a přihrávka o lavičku

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 — 25 MIN

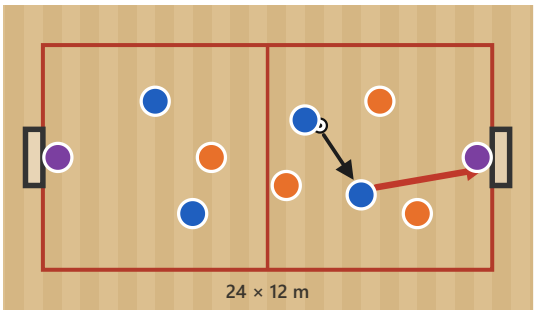
Král hřiště 1 na 1

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 — 25 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.

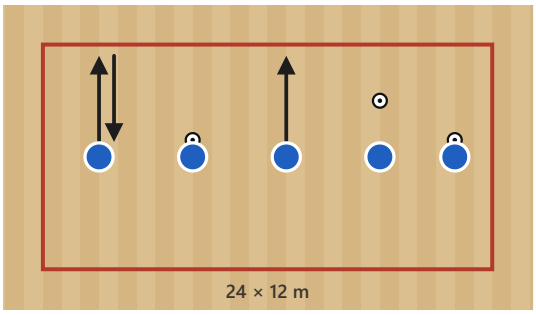
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste dnes nejčastěji získali míč?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Přečíslení 2 na 1 a 3 na 2

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Využití přečíslení na malém prostoru.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

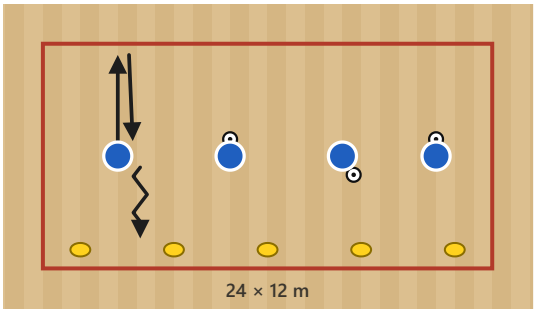
Přihrávky o zeď

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 — 20 MIN

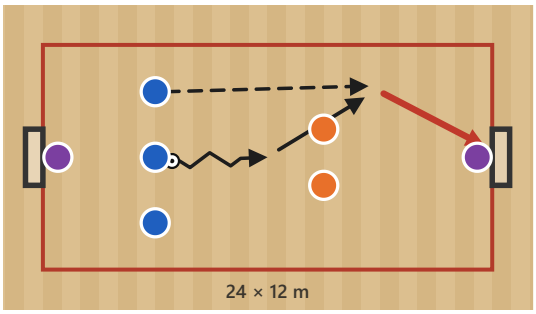
Přihraj, zpracuj, otoč se

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 — 25 MIN

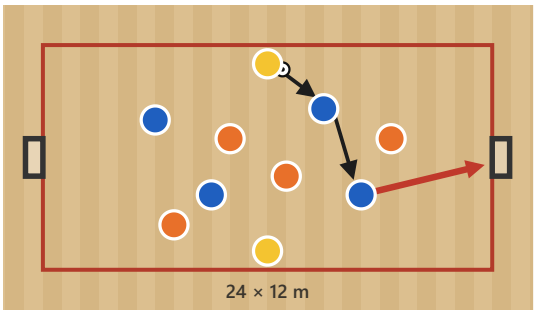
3 na 2 v hale a návrat

Celá hala, dvě branky s brankáři.

Tři útočníci útočí na dva obránce. Po zakončení nebo zisku dva obránci kontrují proti jednomu útočníkovi, který se vrací (2 na 1). Pak nastupuje nová trojice.

- ✓ Roztáhnout útok do šířky haly.
- ✓ Hráč s míčem jde do středu.
- ✓ Po ztrátě se jeden útočník hned vrací.

Ztížení: zakončit do 6 sekund. Zjednodušení: 3 na 1.



4 HRA — 25 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.

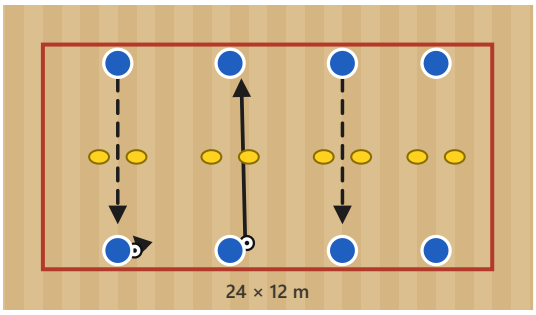
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy bylo lepší přihrát a kdy jít sám?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Rychlý přechod v hale

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Rychlý přechod z obrany do útoku a zpátky.

Pomůcky: míče, kloboučky, kužely, 2 branky s brankáři, rozlišováky, míče (futsalové)



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

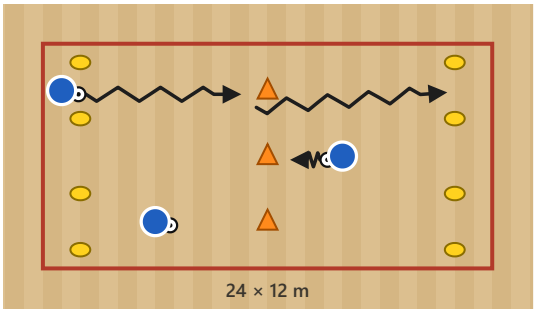
Dynamická rozcvička a přihrávka o zeď

Dvojice napříč halou, mezi nimi 2 kloboučky. Jeden míč na dvojici.

Hráči běží napříč halou cvičení podle trenéra (liftink, zakopávání, skoky stranou, výpady). U druhé zdi dostanou přihrávku od spoluhráče, vrátí ji a vracejí se klusem. Po 4 přechodech výměna. Každý cvik 2 série.

- ✓ Cviky kvalitně, ne rychle.
- ✓ Přihrávka zpátky přesně a po zemi.
- ✓ Postupně zvyšovat tempo.

Ztížení: na konci každé série sprint s míčem přes halu.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

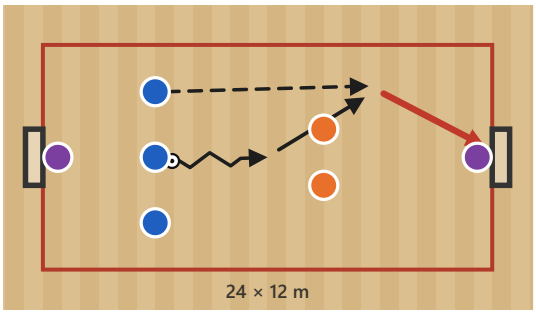
Kličky v uličce

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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: místo kuželu spoluhráč, který brání jen postojem.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

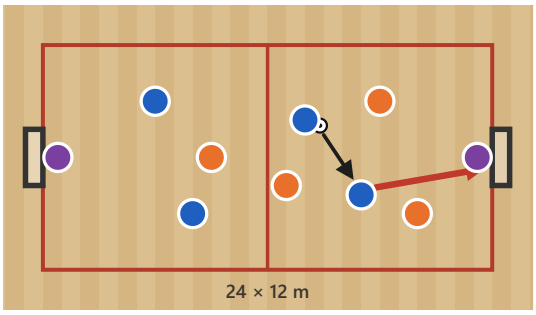
3 na 2 v hale a návrat

Celá hala, dvě branky s brankáři.

Tři útočníci útočí na dva obránce. Po zakončení nebo zisku dva obránci kontrují proti jednomu útočníkovi, který se vrací (2 na 1). Pak nastupuje nová trojice.

- ✓ Roztáhnout útok do šířky haly.
- ✓ Hráč s míčem jde do středu.
- ✓ Po ztrátě se jeden útočník hned vrací.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: zakončit do 6 sekund. Zjednodušení: 3 na 1.



4 HRA — 25 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.

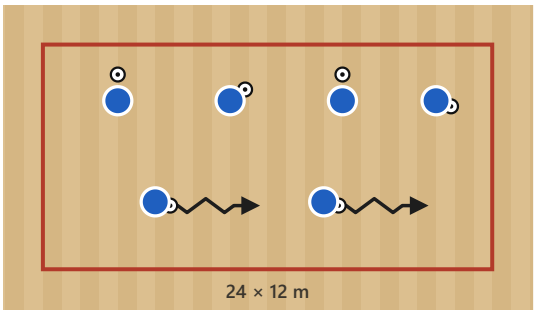
ZÁVĚR · 5 MIN Co jste udělali hned po ztrátě míče?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Halový turnaj

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hodně hry a soutěže, malé zápasy proti různým soupeřům.

Pomůcky: míč pro každého, míče, malé branky, rozlišováky, míče (futsalové), 2 branky s brankáři



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

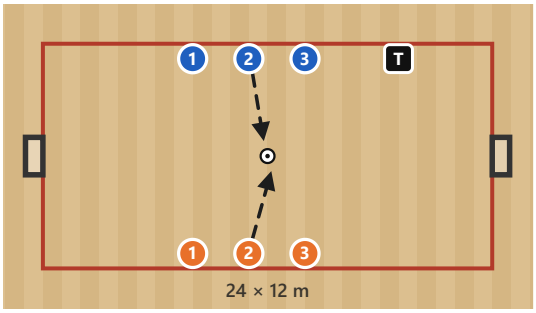
Žonglování a zpracování v hale

Každý hráč má míč a svůj prostor.

Hráči žonglují: nárt, stehno, hlava. Po 5 dotecích míč nadhodí a zpracují ho na zem jedním dotekem (nárt, stehno, prsa) a hned vedou míč 5 m. Trenér určuje část těla na zpracování. Každé kolo 1 minuta.

- ✓ Zpracovat míč tak, aby po prvním doteku zůstal u nohy.
- ✓ Střídat pravou a levou nohu.
- ✓ Kdo neumí žonglovat, nechá míč jednou odrazit od země.

Ztížení: zpracovat a hned přihrát o zeď.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

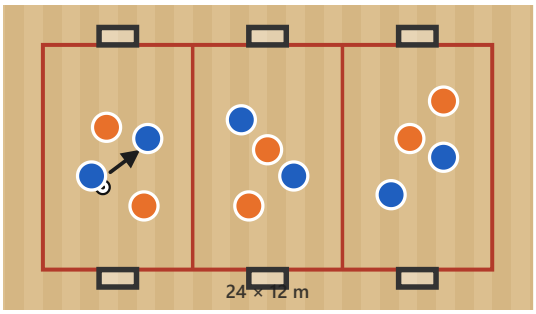
Souboj na zavolané číslo v hale

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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: tři čísla, 3 na 3. Zjednodušení: míč leží uprostřed.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

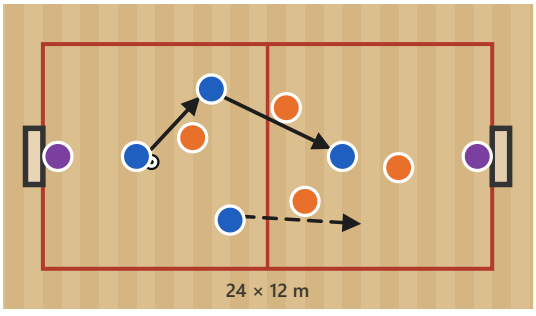
Turnaj 2 na 2 na malé branky

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 — 25 MIN

Futsal 5 na 5 na dva doteky

Celá hala, dvě branky s brankáři.

Hrají 4 hráči a brankář proti 4 hráčům a brankáři, každý hráč smí míč zahrát nejvýše dvakrát. Při třetím doteku dostává míč soupeř. 3 × 7 minut, poslední třetina bez omezení.

- ✓ Připravit si míč prvním dotekem.
- ✓ Nabídnout se dřív, než spoluhráč míč dostane.
- ✓ Přihrávat po zemi.

Zjednodušení: tři doteky.

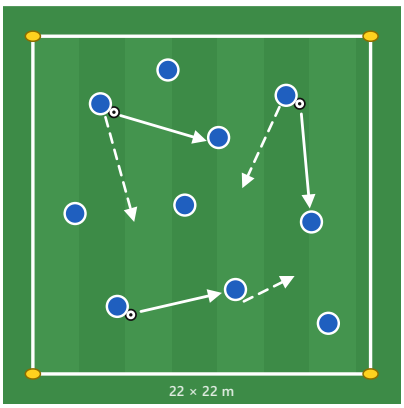
ZÁVĚR · 5 MIN Který zápas vás dnes bavil nejvíc?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Vedení míče pod tlakem soupeře

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč vede míč s hlavou nahoře a kličkou si vytvoří prostor pro přihrávku nebo střelu.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

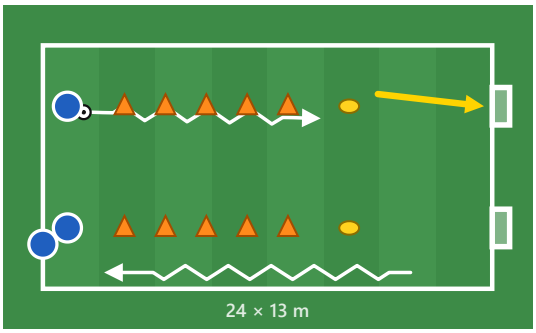
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 22 × 22 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 — 20 MIN

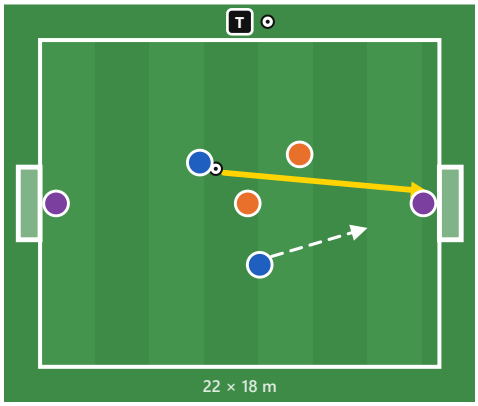
Slalom a klička na klobouček

Prostor 24 × 13 m, 2–3 dráhy: 5 kuželů po 2 m, za nimi klobouček 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: dvě dráhy proti sobě na čas. Zjednodušení: kužely dál od sebe (3 m).



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

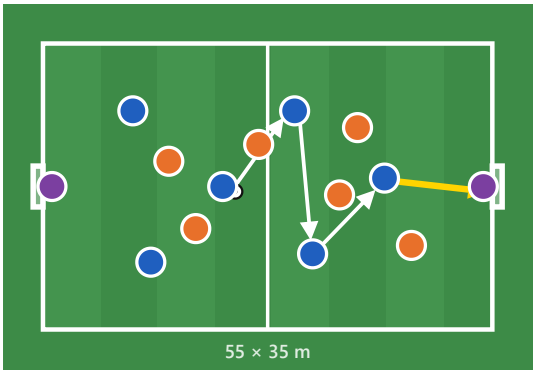
Střelecký souboj 2 na 2

Malé hřiště 22 × 18 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 — 25 MIN

7 na 7: gól až po třech přihrávkách

Hřiště 55 × 35 m, dvě branky s brankáři.

Hraje se 7 na 7. Gól platí jen tehdy, když mu předcházely alespoň 3 přihrávky v řadě. Po zisku míče na soupeřově polovině stačí jedna přihrávka. 2 × 12 minut.

- ✓ Trpělivě držet míč, hledat volného hráče.
- ✓ Nabízet se do volného prostoru, ne k míči.
- ✓ Po zisku na soupeřově polovině rychle zakončit.

Ztížení: 5 přihrávek. Zjednodušení: bez pravidla, volná hra.

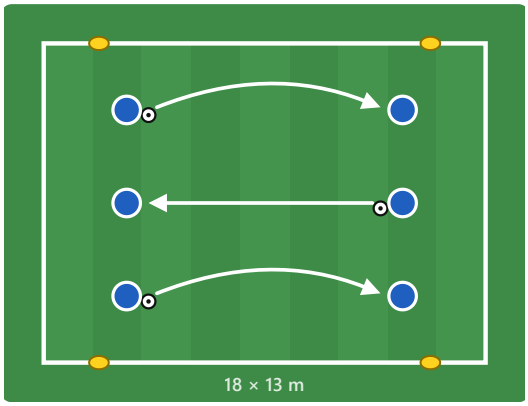
ZÁVĚR · 5 MIN Kterou kličku jste dnes použili ve hře a proč fungovala?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Přihrávka na jeden a dva doteky

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráči přihrávají přesně a rychle a prvním dotekem si připraví další akci.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

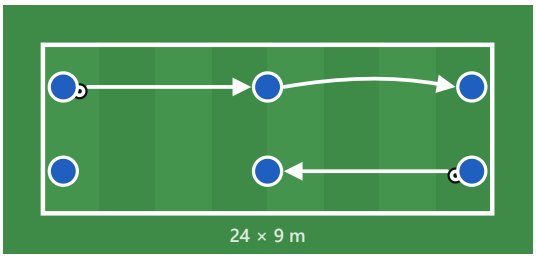
Žonglování a zpracování ve dvojicích

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 — 20 MIN

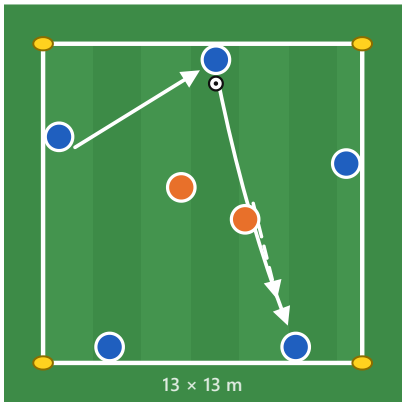
Převzetí s otočkou v trojici

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 — 25 MIN

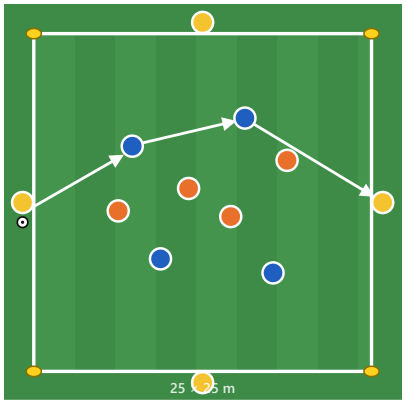
Rondo 5 na 2

Čtverec 13 × 13 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: max. 2 doteky, potom 1 dotek. Zjednodušení: 5 na 1.



4 HRA — 25 MIN

4 na 4 a čtveřice na stranách

Čtverec 25 × 25 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.

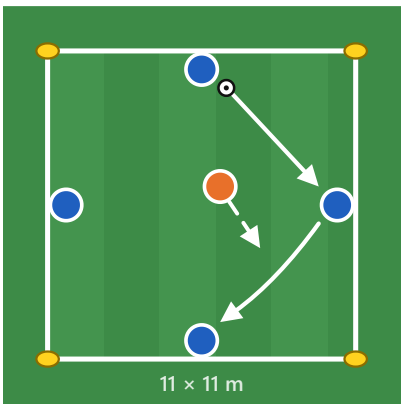
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy se vám dnes povedla přihrávka, po které spoluhráč nemusel zastavit?

Cvičení celkem 85 min + závěr

1 na 1 a zakončení akce

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč pozná, kdy jít do souboje 1 na 1, a po obejití soupeře akci dokončí.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

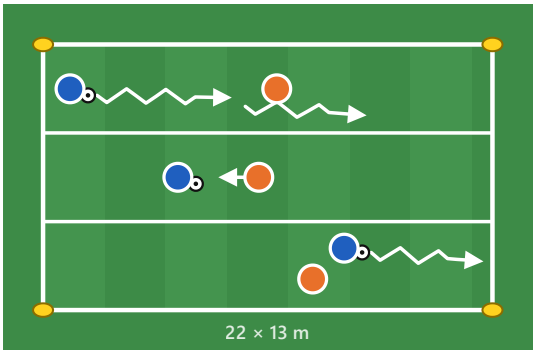
Rondo 4 na 1

Čtverce 11 × 11 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 — 20 MIN

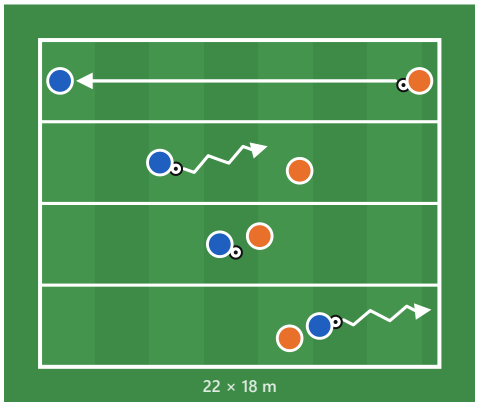
Klička proti obránci, který jen stojí v cestě

Prostor 22 × 13 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 — 25 MIN

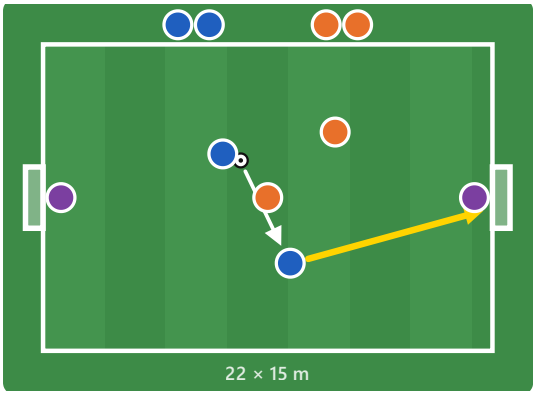
1 na 1 v uličkách

Prostor 22 × 18 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: útočník má jen 5 sekund. Zjednodušení: širší ulička.



4 HRA — 25 MIN

2 na 2 s brankáři

Malé hřiště 22 × 15 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.

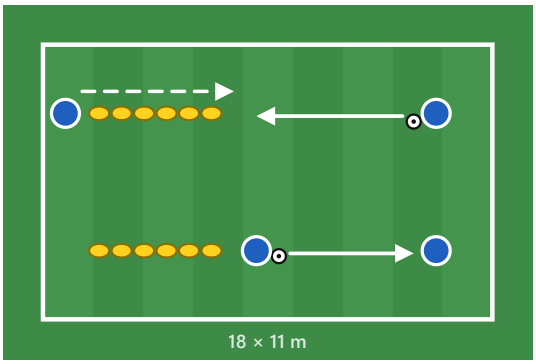
ZÁVĚR · 5 MIN Co vám pomohlo obránce obejít: rychlost, klička, nebo změna směru?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Bránění a zisk míče ve dvojici

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč brání trpělivě, směruje útočníka do strany a po zisku hraje dopředu.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

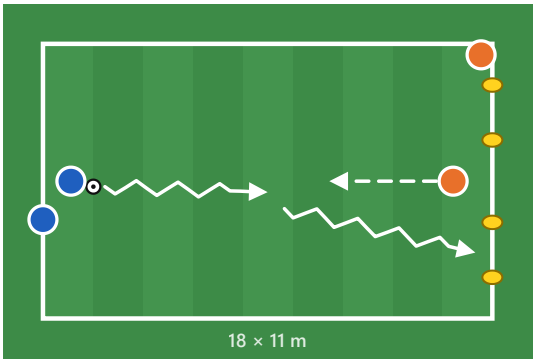
Rychlé nohy a přihrávka

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 — 20 MIN

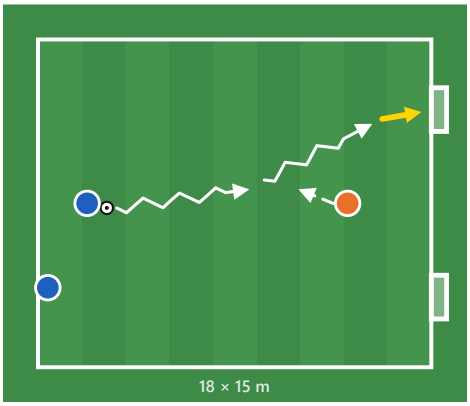
Obranný postoj a směrování

Ulička 18 × 11 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: útočník může střílet i do malé branky uprostřed. Zjednodušení: útočník jen vede míč, bez kliček.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

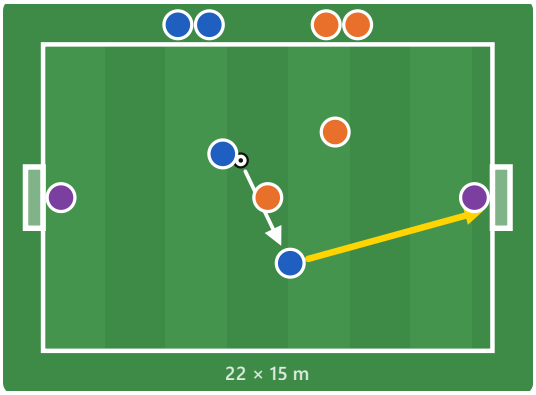
Obránce proti dvěma brankám

Hřiště 18 × 15 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: branky dál od sebe. Zjednodušení: branky blíž u sebe.



4 HRA — 25 MIN

2 na 2 s brankáři

Malé hřiště 22 × 15 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.

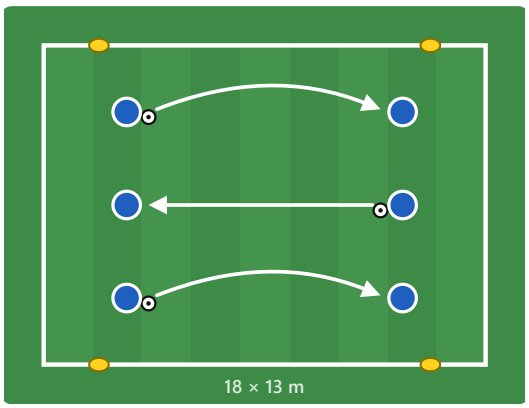
ZÁVĚR · 5 MIN Jak jste dnes poznali správný moment, kdy jít do míče?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Zakončení po kombinaci

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráč zakončí rychle a přesně po vedení míče i po přihrávce.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

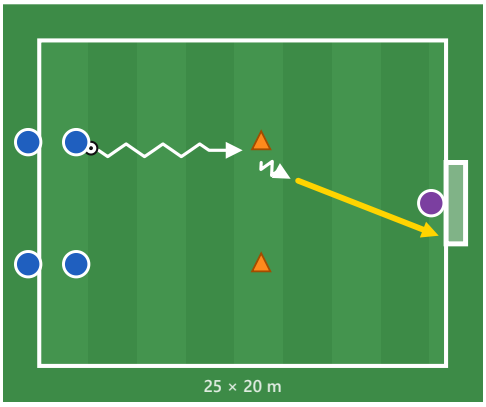
Žonglování a zpracování ve dvojicích

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 — 20 MIN

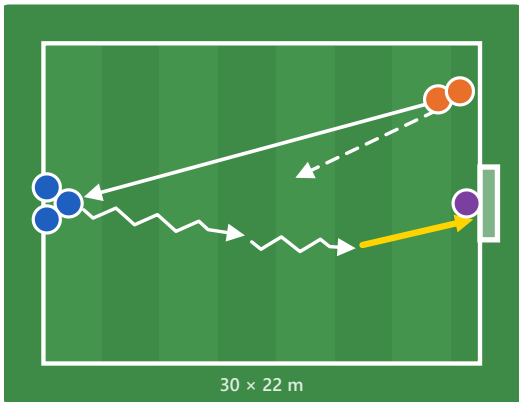
Střelba po vedení

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 — 25 MIN

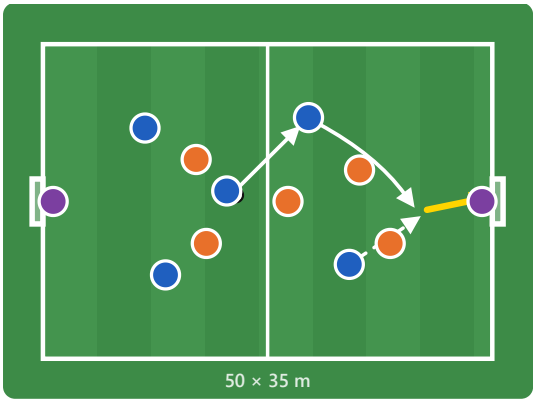
1 na 1 s brankářem

Hřiště 30 × 22 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 — 25 MIN

6 na 6: rychlý protiútok platí dvakrát

Hřiště 50 × 35 m, dvě branky s brankáři.

Hraje se 6 na 6. Gól do 8 sekund po zisku míče platí dvakrát, trenér nahlas počítá. Po gólu rozehrává brankář hned, bez čekání. 3 × 8 minut.

- ✓ Po zisku první přihrávka dopředu.
- ✓ Ostatní hned nabíhají do útoku.
- ✓ Po ztrátě okamžitě tlak na míč.

Ztížení: gól po zisku na soupeřově polovině platí třikrát.

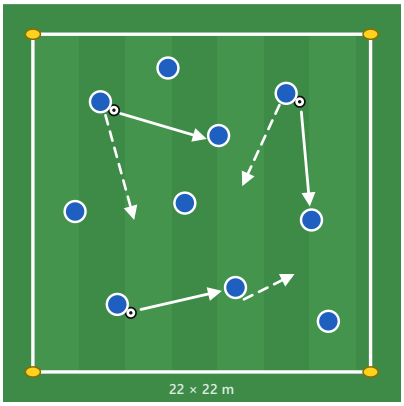
ZÁVĚR · 5 MIN Kam do branky se vám dnes nejlépe střílelo a proč?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Držení míče pod tlakem

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Družstvo drží míč, hráči se nabízejí do volného prostoru a hrají na málo doteků.

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



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

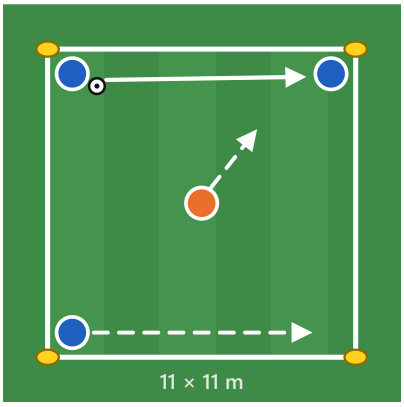
Přihraj a najdi volné místo

Čtverec 22 × 22 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 — 20 MIN

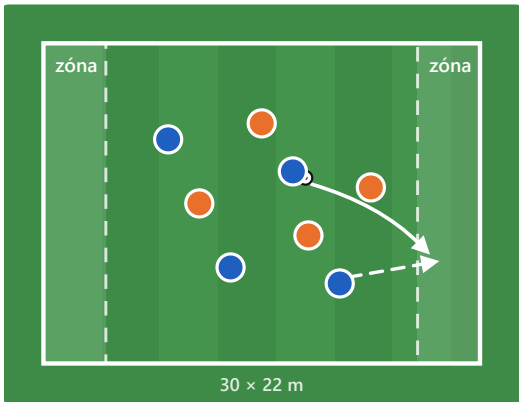
Nabídka do volného rohu: 3 na 1

Čtverce 11 × 11 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: max. 2 doteky. Zjednodušení: větší čtverec.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

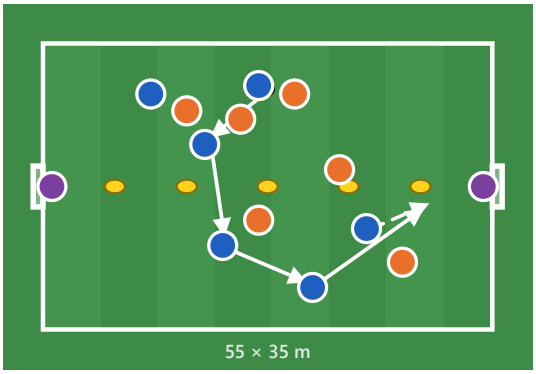
Přihrávka do koncové zóny 4 na 4

Hřiště 30 × 22 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: přidejte žolíka.



4 HRA — 25 MIN

7 na 7: gól po přenesení hry platí dvakrát

Hřiště 55 × 35 m, dvě branky s brankáři, podélně rozdělené kloboučky na levou a pravou polovinu.

Hraje se 7 na 7. Gól platí dvakrát, když se míč během útoku dostal z jedné poloviny hřiště do druhé. Hráči se tak učí hledat volnou stranu. 2 × 12 minut.

- ✓ Když je jedna strana plná, přenést hru.
- ✓ Krajní hráči drží šířku u postranní čáry.
- ✓ Přenášet rychle, dvěma přihrávkami přes střed.

Ztížení: max. 3 doteky. Zjednodušení: gól platí dvakrát i po centru.

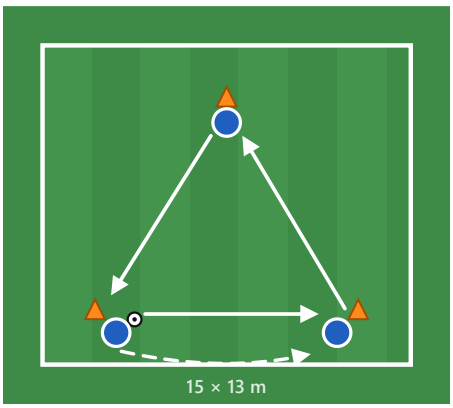
ZÁVĚR · 5 MIN Kde jste museli stát, aby na vás šlo přihrát?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Přečíslení 3 na 2

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráči využijí přečíslení: včas přihrají, nebo jdou sami, když obránce nabíhá na spoluhráče.

Pomůcky: míče, kužely, malé branky, kloboučky, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

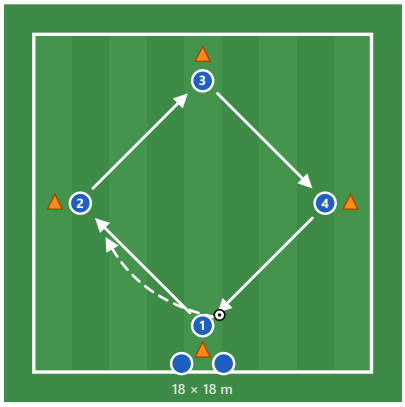
Přihrávky v trojúhelníku

Trojice, tři kužely do trojúhelníku se stranou 10 m, jeden míč.

Hráč přihraje k dalšímu kuželu a běží za svou přihrávkou, takže míč i hráči obíhají trojúhelník. Po 2 minutách změňte směr. Potom varianta se zpětnou přihrávkou: spoluhráč vrátí míč a ten ho pošle na třetího.

- ✓ Převzít míč pootočeným tělem směrem k další přihrávce.
- ✓ Přihrávat silou, po zemi.
- ✓ Běžet hned po přihrávce.

Ztížení: jen jeden dotek.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

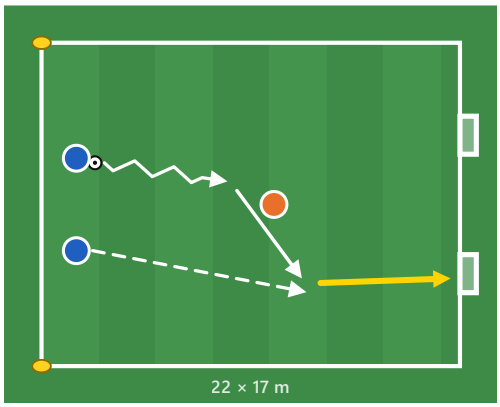
Kosočtverec: přihraj a běž za míčem

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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: dva míče najednou a hra na dva doteky. Zjednodušení: vzdálenost 8 m.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

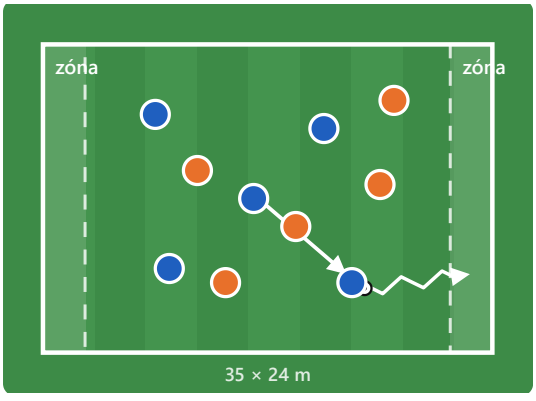
2 na 1 na dvě malé branky

Hřiště 22 × 17 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 — 25 MIN

5 na 5: dovez míč do zóny

Hřiště 35 × 24 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.

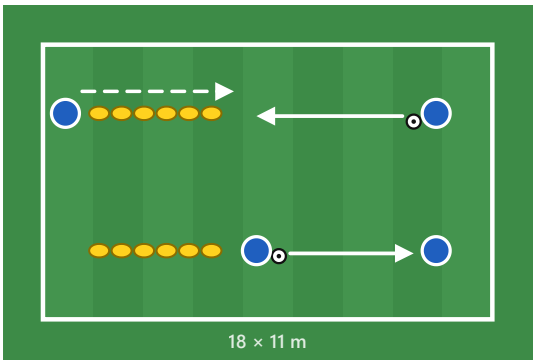
ZÁVĚR · 5 MIN Kdy bylo lepší přihrát a kdy jít sám?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Rychlé reakce a starty

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Hráči zrychlí s míčem po změně směru a rychle reagují na situaci.

Pomůcky: kloboučky, míče, malé branky, rozlišováky, 2 branky, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

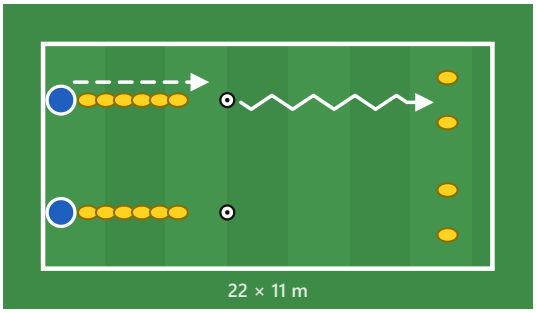
Rychlé nohy a přihrávka

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 — 20 MIN

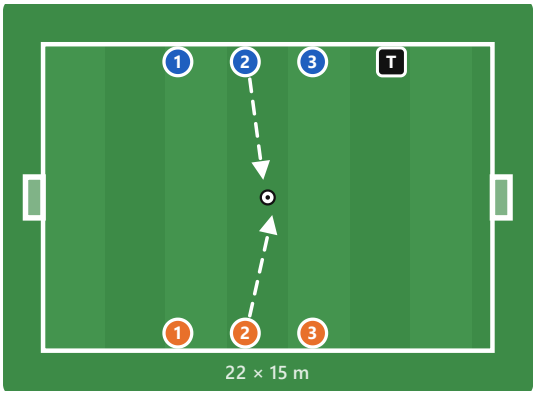
Rychlé nohy a sprint s míčem

Prostor 22 × 11 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 běžích, 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 — 25 MIN

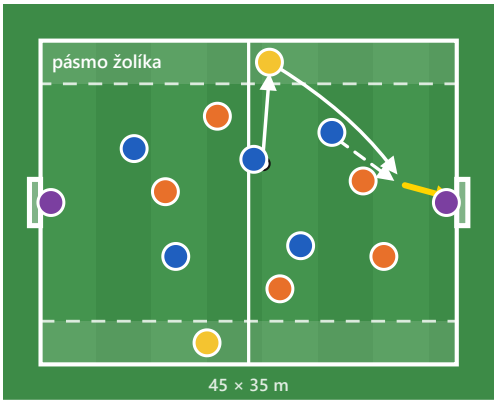
Souboj na zavolané číslo

Hřiště 22 × 15 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?

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: tři čísla, 3 na 3. Zjednodušení: míč leží na místě.



4 HRA — 25 MIN

5 na 5 + 2 žolíci na krajích

Hřiště 45 × 35 m, 2 branky s brankáři. Podél každé postranní čáry pásmo 4 m pro žolíka, který hraje s týmem, jenž má míč.

Hra 5 na 5 s brankáři. Žolíci se pohybují jen ve svém pásmu a hrají na dva doteky. Gól po přihrávce od žolíka platí dvakrát. 3 × 7 minut, po každém kole vyměňte žolíky.

- ✓ Rozšířit hru: přihrát žolíkovi a hned se nabídnout před bránu.
- ✓ Po přihrávce na kraj běžet dopředu.
- ✓ Po ztrátě míče rychle přepnout do obrany.

Zjednodušení: žolíci bez omezení doteků. Ztížení: celý tým max. 3 doteky.

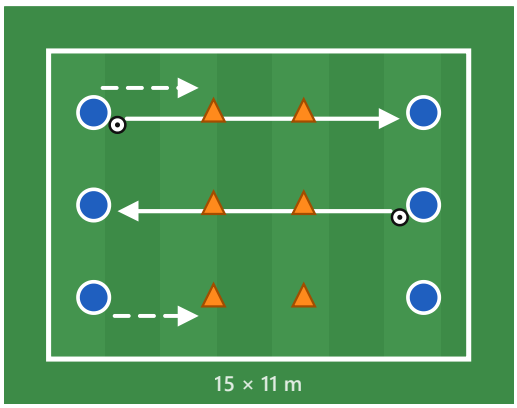
ZÁVĚR · 5 MIN Ve kterém cvičení jste byli dnes nejrychlejší?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Rychlý protiútok

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Družstvo po zisku rychle útočí a po ztrátě okamžitě napadá.

Pomůcky: míče, kužely, malé branky, kloboučky, rozlišováky ve 3 barvách, 2 branky s brankáři, rozlišováky



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

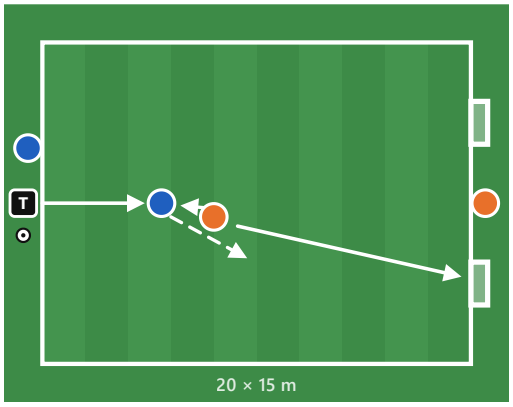
Dynamická rozcvička s přihrávkou

Dvojice proti sobě ve vzdálenosti 10 m, mezi nimi dva kužely 3 m od sebe.

Hráč přihraje spoluhráči a k prvnímu kuželu provede cvik podle trenéra (liftink, zakopávání, skoky stranou, výpady). Spoluhráč míč vrátí a hráč se pozpátku vrátí na místo. Po 6 opakováních výměna. Každý cvik 2 série.

- ✓ Cviky dělat kvalitně, ne rychle.
- ✓ Přihrávka přesně na nohu, po zemi.
- ✓ Postupně zvyšovat tempo.

Ztížení: na konci každé série sprint 10 m s míčem.



2 HLAVNÍ ČÁST A — 20 MIN

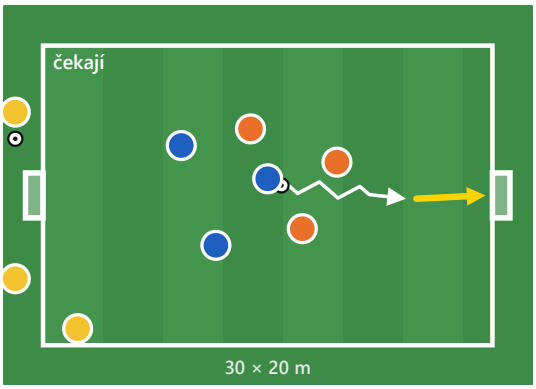
Zisk a rychlá přihrávka do branky

Hřiště 20 × 15 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.

Cvičení už hráči znají: hrajte rovnou se ztížením. Ztížení: 2 na 2. Zjednodušení: obránce má na přihrávku 8 sekund.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

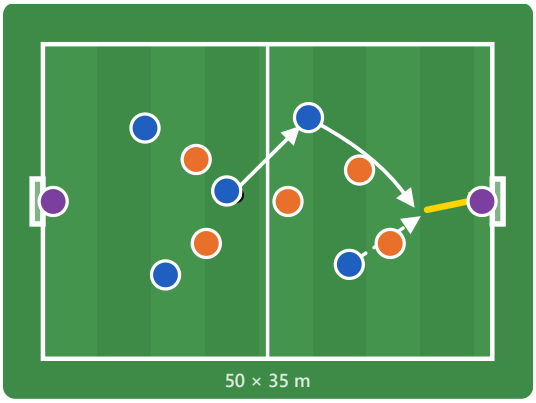
3 na 3 a čekající družstvo

Hřiště 30 × 20 m s malými brankami, tři družstva po třech.

Dvě družstva hrají 3 na 3, třetí čeká za brankou. Kdo dostane gól, odchází a z druhé strany hned nastupuje čekající družstvo s novým míčem. Vítěz musí okamžitě bránit. Hraje se 12 minut, družstva počítají góly.

- ✓ Po gólu se hned připravit na nový útok.
- ✓ Nastupující družstvo útočí co nejrychleji.
- ✓ Po ztrátě míče okamžitě napadnout.

Ztížení: gól do 6 sekund od zisku platí dvakrát.



4 HRA — 25 MIN

6 na 6: rychlý protiútok platí dvakrát

Hřiště 50 × 35 m, dvě branky s brankáři.

Hraje se 6 na 6. Gól do 8 sekund po zisku míče platí dvakrát, trenér nahlas počítá. Po gólu rozehrává brankář hned, bez čekání. 3 × 8 minut.

- ✓ Po zisku první přihrávka dopředu.
- ✓ Ostatní hned nabíhají do útoku.
- ✓ Po ztrátě okamžitě tlak na míč.

Ztížení: gól po zisku na soupeřově polovině platí třikrát.

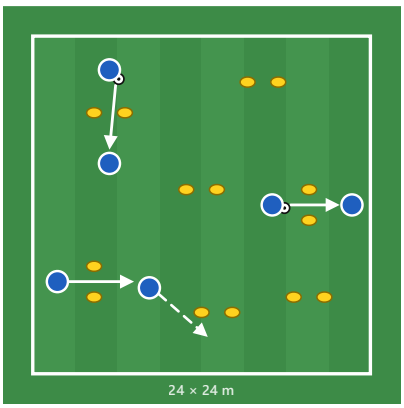
ZÁVĚR · 5 MIN Co jste udělali v prvních třech sekundách po ztrátě míče?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Útok přes kraj a centr

DÉLKA	HRÁČI	CÍL
90 min	14–18 hráčů	Družstvo přenese hru na volnou stranu a útočí přes kraj.

Pomůcky: míče, kloboučky, branka s brankářem, kužely, rozlišováky ve 3 barvách



1 ROZCVIČKA — 15 MIN

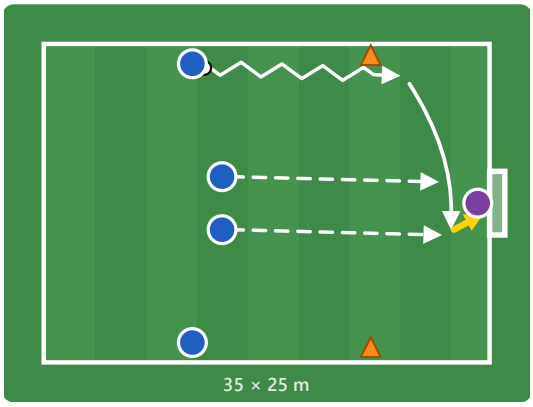
Přihrávky brankami

Prostor 24 × 24 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 — 20 MIN

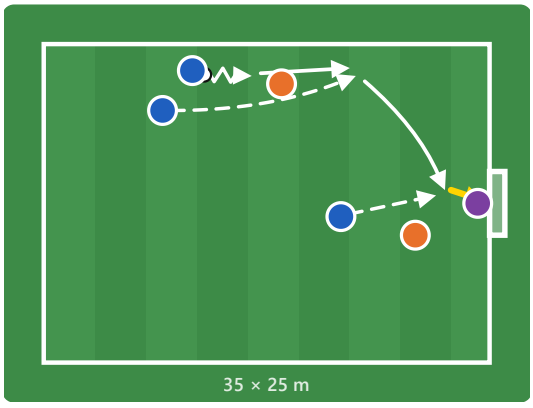
Centr a zakončení

Branka s brankářem, krajní hráči na obou stranách 25 m od branky, útočníci uprostřed.

Krajní hráč vede míč po kraji a ze strany vápna centruje. Dva útočníci nabíhají: jeden na přední tyč, druhý na zadní. Zakončení nohou nebo hlavou. Střídejte strany, krajní hráč jde po centru mezi útočníky.

- ✓ Útočníci nabíhají do různých prostorů: přední a zadní tyč.
- ✓ Centr do prostoru, ne na brankáře.
- ✓ U mladších hrajte centr po zemi a hlavičky omezte.

Ztížení: přidejte jednoho obránce. Zjednodušení: centr z kratší vzdálenosti.



3 HLAVNÍ ČÁST B — 25 MIN

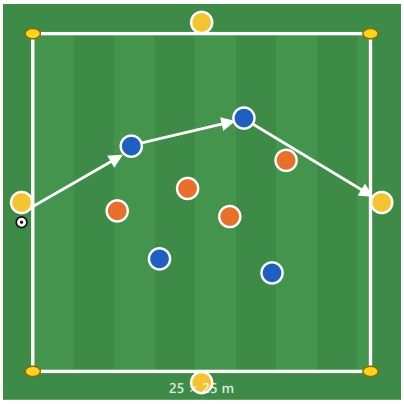
Útok přes kraj 2 na 1 a centr

Polovina hřiště 35 × 25 m, branka s brankářem. Na kraji 2 útočníci proti obránci, ve vápně útočník proti obránci.

Krajní dvojice hraje 2 na 1 proti obránci na kraji (přihrávka do běhu nebo přeběhnutí). Když se dostane za obránce, centruje do vápna, kde útočník bojuje s obráncem o zakončení. Po akci se pozice točí.

- ✓ Přeběhnout spoluhráče za zády obránce.
- ✓ Centrovat ve chvíli, kdy útočník nabíhá.
- ✓ Útočník: náběh na přední tyč na poslední chvíli.

Ztížení: druhý obránce ve vápně. Zjednodušení: bez obránce ve vápně.



4 HRA — 25 MIN

4 na 4 a čtveřice na stranách

Čtverec 25 × 25 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 jste dnes přenesli hru na druhou stranu a co se pak stalo?

Cvičení celkem 85 min + závěr

Docházka · Starší žáci

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 žáci**. 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.