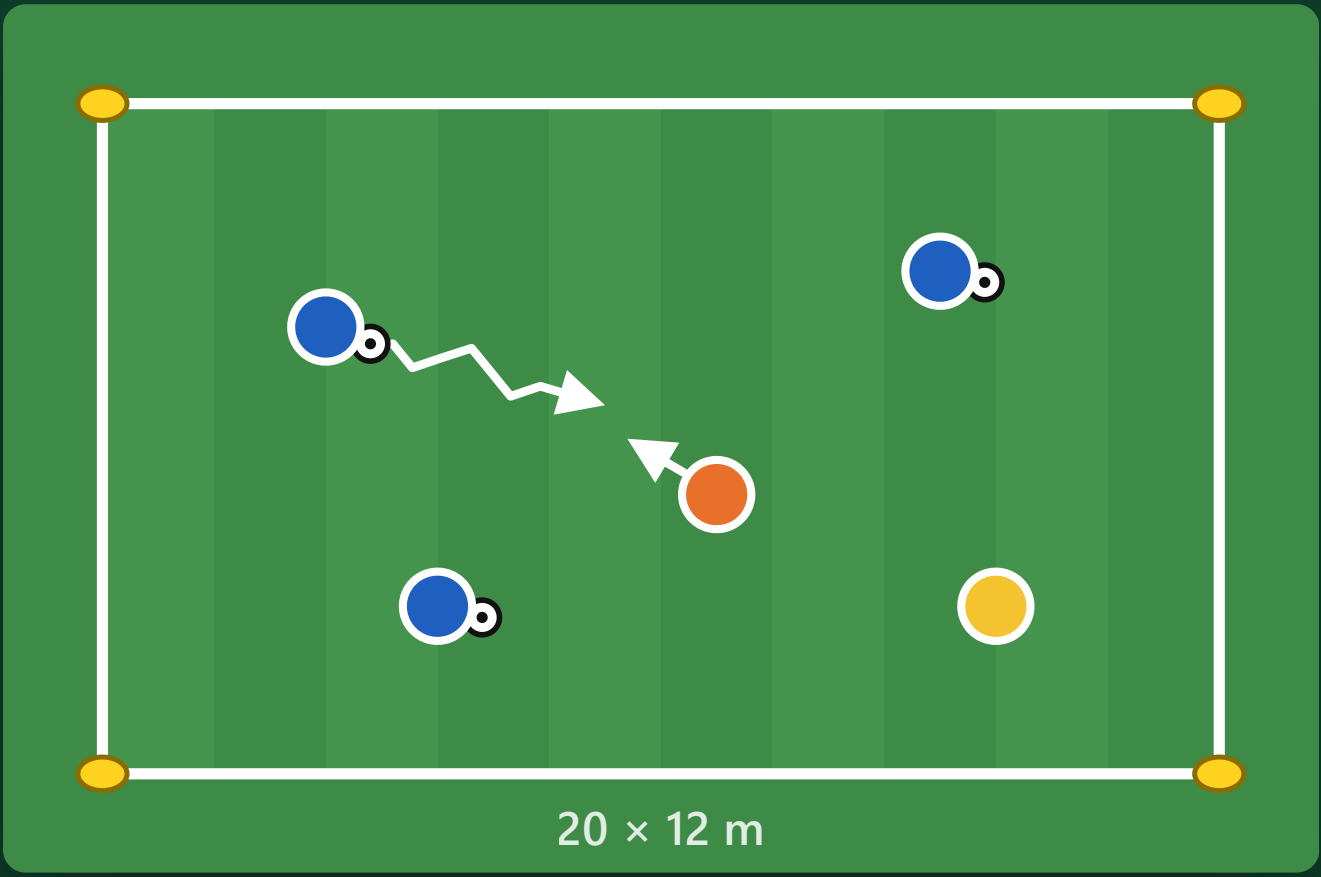
HOTOVÝ TRÉNINK

BONUS 1

30 her pro radost

Bonus k Bibli fotbalového trenéra: hry na začátek a konec tréninku



Přípravka · hry s pohádkou a smíchem

Žáci · soutěže a výzvy

Pro všechny · hala i tráva

VYTISKNĚTE · PŘELOŽTE · JDĚTE NA HŘIŠTĚ

30 her pro radost

Krátké hry na začátek nebo na konec tréninku. Bez front, s míčem a se smíchem. Hodí se, když je zima, když děti potřebují vyběhat, nebo když chcete trénink zakončit s úsměvem.

1. Na sochy

přípravka

Hráči vedou míč po prostoru. Na písknutí zastaví míč podrážkou a zkamení jako socha. Kdo se pohne, udělá 5 doteků podrážkou.

2. Kuba řekl

přípravka

Hráči plní pokyny s míčem (podrážka, otočka, žonglování), ale jen když trenér začne slovy „Kuba řekl". Kdo se splete, udělá úkol navíc.

3. Na pirátský poklad

přípravka

Uprostřed hřiště „poklad" (všechny míče). Čtyři družstva v rozích vedou míče z pokladu do své základny, vždy jen jeden hráč a jeden míč. Po pokladu se smí krást i ze základen soupeřů.

4. Zlatý míč

přípravka

Jeden míč je „zlatý" (jiná barva). Kdo ho má, je honič a s míčem u nohy se snaží dotknout ostatních. Koho chytí, dostane zlatý míč.

5. Most

přípravka

Polovina hráčů stojí rozkročmo jako mosty, ostatní vedou míč a prokopnou ho každým mostem. Kdo projede všemi mosty, vymění se s mostem.

6. Bowling

pro všechny

Na čáře 6 kuželů jako kuželky. Hráči ze vzdálenosti 8–12 m přihrávají po zemi a snaží se kuželky srazit. Družstva soutěží, kdo srazí všechny dřív.

7. Na ovečky a vlka

přípravka

Ovečky s míčem přebíhají přes hřiště, vlk bez míče je chytá vykopnutím míče. Chycená ovečka se stává vlkem. Hraje se, dokud nezůstane poslední ovečka.

8. Kopaná ve dvojicích za ruce

přípravka

Hraje se 4 na 4, ale hráči jsou ve dvojicích a drží se za ruce. Učí to spolupráci a komunikaci a hodně se u toho nasmějí.

9. Fotbalový tenis

pro všechny

Dvojice proti dvojici přes lavičku nebo síť z kloboučků. Míč smí jednou dopadnout na zem, pak se musí poslat zpátky nohou nebo hlavou. Hraje se do 11 bodů.

10. Žonglovací výzva

pro všechny

Každý hráč zkouší překonat svůj rekord v žonglování. Rekordy si zapisujte na tabuli a každý týden je zkuste zlepšit. Malí smějí nechat míč jednou odrazit.

11. Střelnice

pro všechny

Na brance visí na kloboučcích nebo lahvích cíle v rozích. Hráči střílejí z 10–16 m. Zásah rohu = 3 body, jiný gól = 1 bod.

12. Rychlé číslo

pro všechny

Dvě družstva naproti sobě s čísly. Trenér zavolá početní příklad (2 + 1), hráči s číslem výsledku vyběhnou a hrají 1 na 1 o míč uprostřed.

13. Útěk z vězení

přípravka

Ve čtverci „vězení" stojí chycení hráči. Spoluhráči je vysvobodí přihrávkou, kterou vězeň zpracuje. Honiči hlídají, aby se to nepovedlo.

14. Hlava, ruce, chytit

přípravka

Trenér hází míč a říká „hlava" (zahrát hlavou zpátky), „ruce" (chytit) nebo „noha" (vrátit nohou). Kdo se splete, vymění se s trenérem.

15. Slalomový závod dvojic

pro všechny

Dvě stejné dráhy se slalomem. Dvojice vedou jeden míč střídavě: jeden projede slalom, přihraje druhému a ten jede zpátky. Kdo bude první?

16. Král zdi (hala)

pro všechny

Hráči kopou míč o zeď střídavě, každý jen jedním dotekem. Kdo nestihne nebo netrefí zeď, dostane písmeno. Kdo složí slovo GÓL, vypadává.

17. Kopaná na tři branky

pro všechny

Tři družstva, tři malé branky do trojúhelníku. Každé brání svou branku a může dávat góly do obou dalších. Učí to dívat se kolem sebe.

18. Přetahovaná o míče

přípravka

Dvě družstva na koncích hřiště, uprostřed hromada míčů. Na signál se míče vedou do své zóny. Když dojdou, smí se brát i ze zóny soupeře.

19. Hra s jedním dotekem pro radost

žáci

Hra 4 na 4, ve které každý gól z prvního doteku platí třikrát. Hráči se učí připravit si míč a riskovat.

20. Nájezdy

pro všechny

Útočník vede míč od půlky a do 6 sekund musí zakončit proti brankáři, který mu vybíhá naproti. Střídejte role, ať si brankáře zkusí každý.

21. Kličkový zápas

pro všechny

Hraje se 3 na 3. Gól platí jen tehdy, když střelec předtím obešel soupeře kličkou. Po každém gólu pochvala za nejhezčí kličku.

22. Semafor naopak

přípravka

Jako Semafor, ale barvy znamenají opak: zelená = stůj, červená = zrychli. Hra na pozornost, hodně smíchu.

23. Fotbalový golf

pro všechny

Na hřišti 6–9 jamek (kužel nebo branka z kloboučků). Hráči se snaží trefit jamku na co nejméně kopů. Kdo má nejméně kopů celkem, vyhrává.

24. Kruhová přihrávka s honičem

žáci

Hráči v kruhu si přihrávají, jeden hráč obíhá kruh a snaží se doběhnout míč. Když ho doběhne, mění se s hráčem, který měl míč.

25. Rodiče proti dětem

přípravka

Na konci sezóny nebo před Vánocemi: krátký zápas rodiče proti dětem, rodiče hrají jen slabší nohou. Nejlepší způsob, jak rodiče zapojit.

26. Fotbalový kvíz v pohybu

pro všechny

Trenér řekne otázku (pravidla, hráči, kluby) a dvě možnosti: levá a pravá strana hřiště. Hráči s míčem vedou míč na stranu se správnou odpovědí.

27. Ztracený míč

žáci

Hra 5 na 5. Trenér má v ruce druhý míč a kdykoli ho vhodí do hry. Hraje se se dvěma míči, dokud nepadne gól. Učí to rychlé reakci.

28. Bránění v řetězu

přípravka

Honiči se drží za ruce a chytají hráče s míčem tím, že jim míč vykopnou. Chycený se k řetězu přidá. Řetěz roste, dokud nechytí všechny.

29. Branka zády

žáci

Střelec stojí zády k brance, trenér přihraje. Střelec se musí otočit a vystřelit do 2 sekund. Brankář se nesmí pohnout, dokud se střelec neotočí.

30. Vítězný gól

pro všechny

Konec tréninku: zápas trvá, dokud nepadne gól. Kdo dá vítězný gól, vybírá hru na příští trénink.