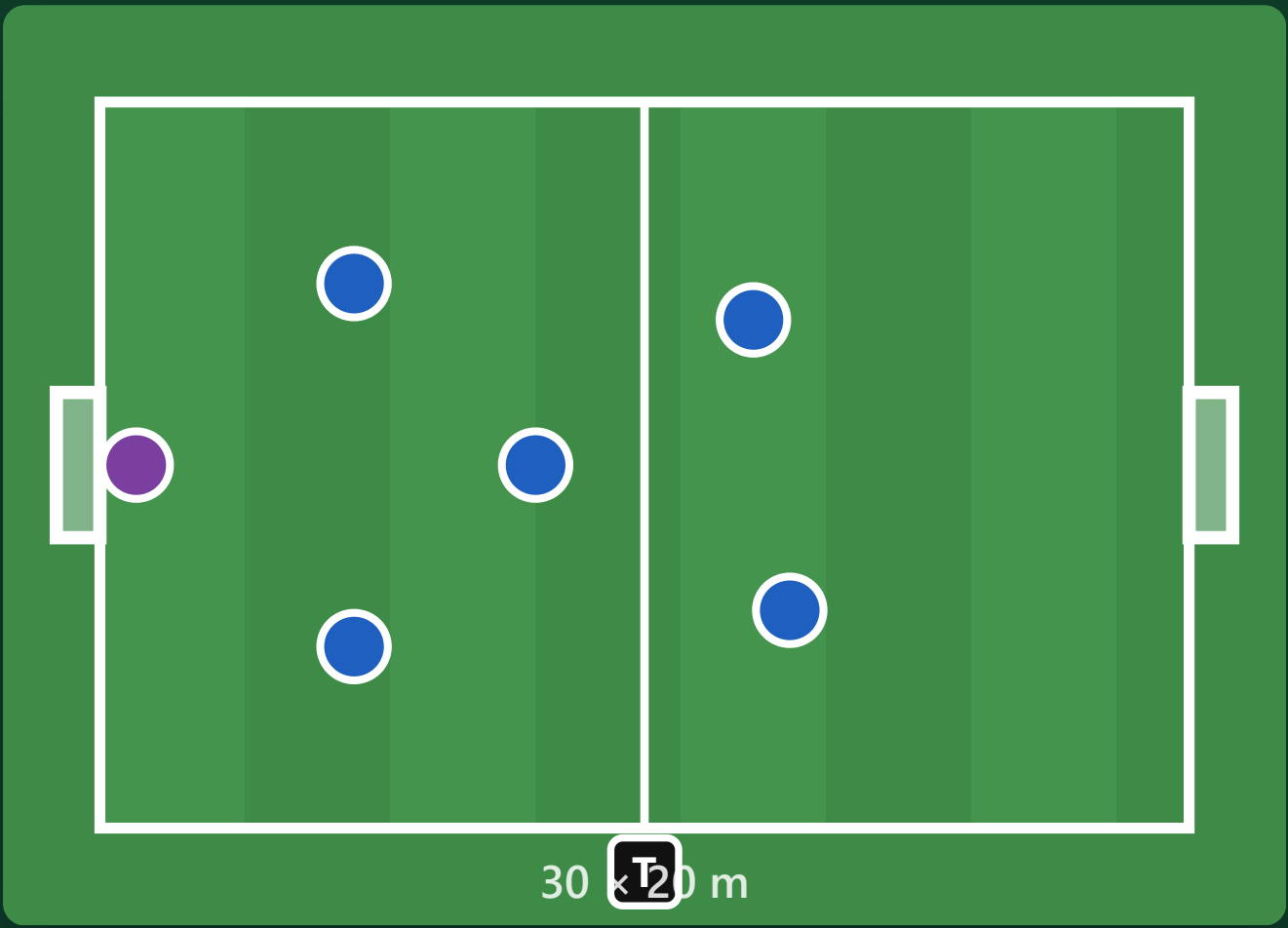
HOTOVÝ TRÉNINK

BONUS 2

# Zápasový den

Bonus k Bibli fotbalového trenéra: příprava, střídání, sestava a poločas




**Co s sebou** · checklist do tašky

**Střídání** · aby hrál každý

**Poločas** · co říct za 3 minuty

VYTISKNĚTE · PŘELOŽTE · JDĚTE NA HŘIŠTĚ

# Zápasový den

Všechno, co potřebujete na zápas nebo turnaj, na pár stránkách. Vytiskněte si je a nechte v trenérské tašce.

## Co si vzít s sebou

- ☐ Míče (aspoň 1 na 2 hráče)
- ☐ Rozlišováky na rozcvičku
- ☐ Kloboučky a pár kuželů
- ☐ Lékárnička: chladivý sprej, náplasti, obvaz, led
- ☐ Voda pro hráče, kteří zapomenou
- ☐ Soupiska a podklady k zápisu o utkání
- ☐ Telefonní čísla na rodiče
- ☐ Tabulka střídání (další strana)
- ☐ Sestava (fixy a tahle stránka)
- ☐ Píšťalka a stopky
- ☐ Pláštěnka pro trenéra
- ☐ Pytel na míče a na odpadky

## Průběh dne

**45 minut před zápasem** · sraz, převlečení, krátké přivítání. Řekněte jednu věc, na kterou se dnes zaměříte (třeba „po ztrátě hned zpátky“).

**30 minut před** · rozcvička s míčem 15–20 minut: přihrávky ve dvojicích, rondo, krátké sprinty, střelba na brankáře.

**5 minut před** · sestava a role. Každý hráč ví, kdy jde na hřiště. Žádné dlouhé řeči.

**Po zápase** · podat ruku soupeři a rozhodčímu, protažení, krátké shrnutí: co se povedlo a co zkusíme příště. Výsledek až na konci.

# Střídání: ať hraje každý

V mládežnickém fotbale by měl hrát každý hráč zhruba stejně dlouho. Rozdělte každý poločas na tři bloky a do tabulky zaškrtněte, kdo hraje v kterém bloku.

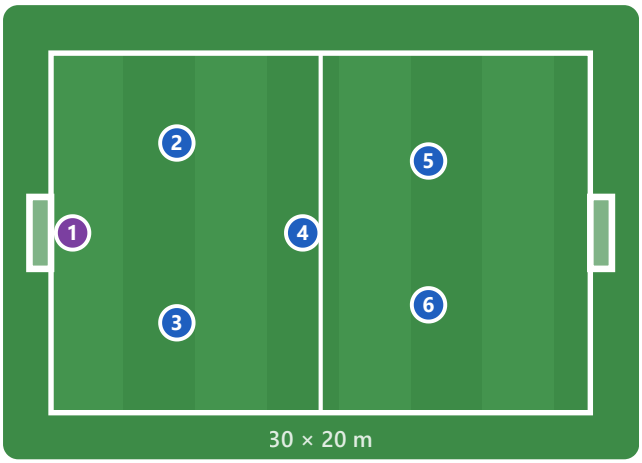
> **Pravidlo palce:** při 5 hráčích v poli a 8 hráčích na soupisce hraje každý 4 bloky ze 6. Při 7 hráčích v poli a 10 hráčích na soupisce hraje každý aspoň 4 bloky. Brankáře střídejte po poločase, pokud nemáte stálého.

| # | Hráč | 1. blok | 2. blok | 3. blok | 4. blok | 5. blok | 6. blok | Celkem |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | |

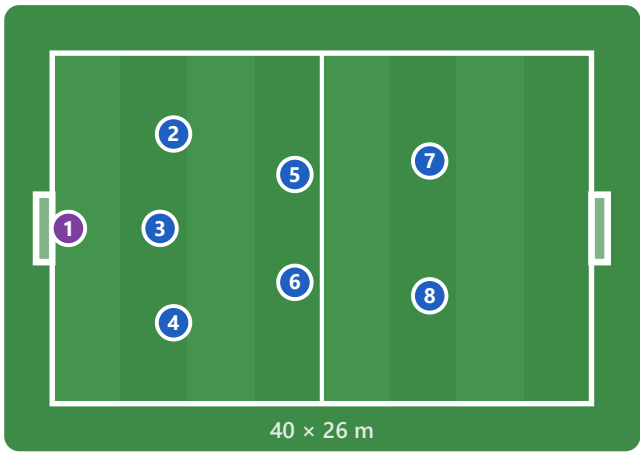
> **Tip:** tabulku vyplňte doma před zápasem. Na lavičce pak jen kontrolujete čas a voláte jména.

# Sestava

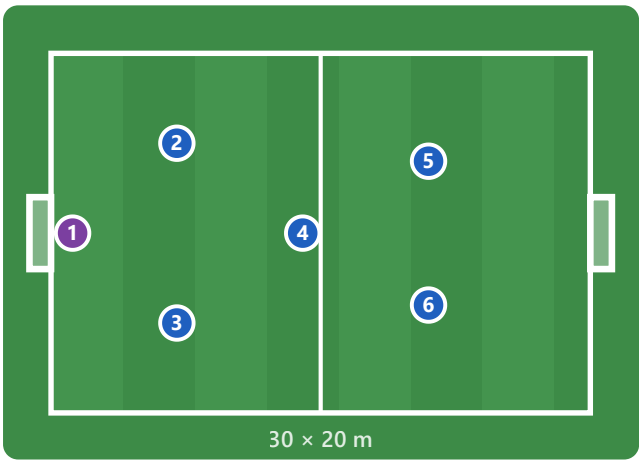
Nakreslete jména fixou k číslům, nebo si stránku vytiskněte a pište tužkou. Rozestavení jsou jen příklad: upravte je podle počtu hráčů ve vaší soutěži.



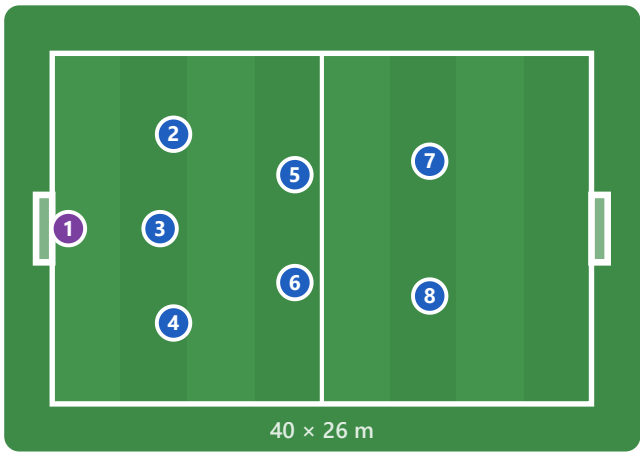

5 + 1 (přípravka)




7 + 1 (žáci)




5 + 1 · 2. poločas




7 + 1 · 2. poločas

# Co říct o poločase

Poločas je krátký. Hráči si zapamatují jednu až dvě věci, ne deset. Držte se tří kroků:

**1. Pochvala** · konkrétní věc, která se povedla: „Výborně jste se vraceli po ztrátě míče."

**2. Jedna věc ke zlepšení** · krátce a jednoduše: „Když máme míč, roztáhněte se do šířky."

**3. Úkol na druhý poločas** · něco, co jde splnit: „Každý zkusí aspoň jednou kličku 1 na 1."

## Čemu se vyhnout

- Křičet a jmenovat chyby jednotlivců před ostatními.
- Mluvit o výsledku víc než o hře.
- Dávat pokyny během hry z lavičky každých deset sekund. Nechte hráče rozhodovat.

## Po zápase: tři otázky pro hráče

- Co se nám dnes povedlo?
- Co uděláme příště jinak?
- Kdo dnes pomohl týmu nejvíc (i bez gólu)?