



## KONCEPT ODDÍLU FOTBALU TJ LOKOMOTIVA ČESKÁ LÍPA

### PROČ

- Pomoci vychovávat dobrého člověka s férovým přístupem k trenérům, rodičům, spoluhráčům, protihráčům a okolí vůbec.
- Jednat v duchu fair play.
- Podpora přátelství.
- Pomáhat individualitám, jak sám i společně s týmem vyhrávat.
- Propojování mezi všemi mládežnickými kategoriemi včetně mužské kategorie.
- Podpora jednotné myšlenky klubu se specifiky pro přípravkové, žákovské a dorostenecké kategorie.

### CÍL

- Na prvním místě je hráč. Hráč je především člověkem, teprve potom fotbalistou.
- V první řadě nejde o výsledky, ale o sportovní růst dětí. Nejdůležitější je, aby děti dělaly pokroky.
- Fungování trojúhelníku rodič-hráč-trenér.
- Výsledky jsou indikátorem, zda je cesta, po které se jde, správná.
- Vychovávat hráče pro A mužstvo dospělých; A mužstvo takto pravidelně a přirozeně doplňovat.
- Vychovávat hráče, aby byl o ně zájem v polo/profesionálních klubech.
- Spolupracovat s velkými kluby - oni potřebují nás a my je.

### OBSAH

1. Kodex hráče
2. Kodex trenéra
3. Kodex rodiče
4. Metodické pokyny v trénincích a zápasech
5. Hlavní tréninková náplň dle kategorií

## 1. KODEX HRÁČE

---

- a) Za všech okolností se chovám slušně, přátelsky a sportovně, vždy slušně pozdravím a poděkuji. Zdravím první. Jsem osobnost.
- b) Jím a piju zdravě, nejím smažená jídla (hranolky, krokety, řízky), těžká jídla, chipsy, hamburgery. Nepiji sycené nápoje (Cola, Sprite, Fanta atd.). Doporučená strava: ovoce, sušenky, müsli tyčinky, neperlivá voda, viz samostatná sekce na webu.
- c) Svým pozitivním chováním a jednáním reprezentuji sám sebe a klub na hřišti, ve škole i na veřejnosti. Na tréninky a zápasy chodím přednostně v klubovém oblečení.
- d) Plně respektuji svého trenéra a ostatní zodpovědné pracovníky klubu.
- e) Respektuji své spoluhráče a podílím se na vytváření přátelské atmosféry v rámci svého týmu i klubu.
- f) Přiměřeně svému věku vnímám trénink či utkání jako prostředek ke zlepšení individuálního nebo týmového výkonu a dle toho jedním.
- g) Nerozumím-li něčemu nebo s něčím nesouhlasím, mám právo konzultace se svým trenérem, šéftrenérem, popřípadě jiným zodpovědným pracovníkem klubu. Předpokladem je slušná forma dotazu a doba nenarušující tréninkový proces či utkání.
- h) Zním a dodržuji zásady sportovní životosprávy: „Pít alkohol, užívat drogy a kouřit, není, zejména pro sportovce, normální.“
- i) Oslovuji trenéra dle dohody, když nevím tak nejlépe: „Trenére“.
- j) Chodím včas, věci si připravuji sám, jsem zodpovědný sám za sebe
- k) V tréninku poslouchám pokynů trenéra a neohrožuji svou ani spoluhráčovu bezpečnost.
- l) V tréninku pracuji na plno.
- m) Chodím pravidelně na tréninky a v případě, že nemohu přijít, včas se řádně omluvím.
- n) Jsem odpovědný za svůj výkon, abych svou laxností nepodrazil kamarády, kteří makají.
- o) Hraji fair play (jsem slušný k rozhodčímu, spoluhráčům, protihráčům, klidně přiznám ruku atd.).

## 2. KODEX TRENÉRA

---

***Na prvním místě je hráč. Hráč je především člověkem, teprve fotbalistou.***

- a) Jednám v duchu fair play.
- b) Dělán fotbal formou zábavy.
- c) Podporuji týmového ducha např. mimofotbalové akce, oslavy narozenin, nastavuji pravidla o fungování týmu se souhlasem hráčů atd.
- d) Chovám se eticky, morálně a jsem loajální ke kolegům, oddílu, trenérům soupeřů, funkcionářům, rozhodčím, rodičům.
- e) Motivuji, podporuji a podržím hráče i v době či situaci, když se mu nedaří.
- f) Na hráče křičím v případě nebezpečí, nenadávám mu, neurážím jej, neshazuji a respektuji jej jako osobnost s ohledem na věk.
- g) Jsem vzorem pro hráče a chovám se tak, aby si mě vážili.
- h) Respektuji nastavená provozní pravidla uvnitř klubu.
- i) Přemýšlím o sobě:
  - a. Svou sebedůvěru rozvíjím studiem – samostudium, trenérské kurzy, jdu se podívat na kolegu či jinam a konzultuji, využívám internet.
  - b. Sebereflexe - čas od času bych se měl zastavit a ohlédnout, co se mi daří, v čem se chci zlepšit, jaký efekt mají má cvičení, co mě vyčerpává, co mě nabíjí, jakým směrem se chci ubírat.
  - c. Vyžaduji zpětnou vazbu a umím ji přijmout.

### 3. KODEX RODIČE

---

„Dětská kopaná znamená hru a hra znamená zábavu a radost. Musí se to stát nedílnou součástí jejich mladých životů. A tak jim ponechte zábavu, nechte je, aby si hráli a méně pozornosti věnujte výsledkům. Nejlepším výsledkem, kterého můžete dosáhnout v dětské hře, je mít šťastné děti, které si hrají spolu se svými přáteli a přitom se mohou učit stále novým věcem.“

- a) Netlačte svého syna/dceru do fotbalu z důvodu, že chcete VY.
- b) Respektujte rozhodnutí trenéra.
- c) Vy i my trenéři jsme partneři, kteří společně vychovávají a učí děti.
- d) Jeden bez druhého nic nedokážeme.
- e) Fanděte, podporujte a chvalte nejen své děti. Děti to od Vás očekávají.
- f) Je to pro ně největší odměna za výkon.
- g) Prosíme, dbejte na správnou životosprávu dětí (strava, pitný režim, spánek). Co a jak často jedí, jestli dostatečně pijí, jestli mají dostatek spánku.
- h) Nevyjadřujte se negativně k herním situacím, ani dětem neradte, co v které situaci dělat. Naším cílem je, aby kluci dokázali vyhodnotit herní situace co nejdříve sami. Při hře by měli vnímat pokyny trenéra, nikoliv publika. Rady dětem nechte na trenérovi, aby neměly v hlavě zmatek.
- i) Nezpochybňujte autoritu trenéra před dítětem rozborem jeho (trenérových) chyb. Pokud máte pocit, že trenér dělá něco špatně, řešte to přímo s ním.
- j) Prosíme Vás, abyste včas z tréninků a turnajů omlouvali své děti.
- k) Neomluvená absence znamená za prvé oslabení týmu a za druhé si místo Vašeho dítěte mohl zahrát někdo jiný, kdo by rád šel.
- l) Pravidelně sledujte webové stránky o situaci ve Vaší kategorii a klubu.
- m) Prosíme Vás, nevyjadřujte se negativně o činnosti týmu na veřejnosti a internetových stránkách. Pokud myslíte, že je něco špatně, řešte to primárně s trenéry a následně s vedením klubu. To, co si přejete, aby bylo lepší, řekněte nám, to co se Vám líbí, řekněte všem.

#### **Porušování kodexu (hráč, trenér, rodič):**

*V případě, že jakákoliv strana nerespektuje či nedodržuje výše uvedené zásady všech zmíněných kodexů, vyhrazuje si vedení oddílu fotbalu TJ Lokomotiva Česká Lípa, z.s. právo na zrušení členství či vztahu zmíněných stran a to s okamžitou platností.*

### 4. METODICKÉ POKYNY PŘI TRÉNINCÍCH A ZÁPASECH

---

- a) Podporuji „obounohost“ – procvičuji na každém tréninku obě nohy.
- b) Dávám šanci všem a tréninkovou jednotku rozdělují na skupiny dle výkonnosti. Nicméně to nemusí být pravidlo a v rámci motivace je dobré hráče promíchávat.
- c) Dodržuji zásady bezpečnosti v tréninkové jednotce (dostatečné odstupy atd.).
- d) Nepodporuji destruktivní činnost - bezhlavé odkopy. Nabádám, aby za každou cenu a v každé situaci hráč tvořil a držel míč ve hře.
- e) Na konci tréninku s kluky hodnotím, co se jim povedlo. Zeptám se hráčů na 1-2 věci, které je bavily, a především, co jim se povedlo.
- f) Ověřuji si pochopení při vysvětlování (např. herní situace, kličky).
- g) Jsem jasný a stručný.
- h) Držím se a podporuji u hráčů pravidlo: 1. sám 2. rychle 3. dobře.

- i) Zapojuji se do tréninku - předvádím cvičení, jsem součástí herních variant atd. Buduji dovednosti hráčů.
- j) Vedu si statistiku účasti na trénincích a zápasech a vyžaduji od kluků potažmo od rodičů omluvy za neúčasti.
- k) Na tréninky se řádně připravuji.
- l) Vyhodnocuji, zda a jak hráč plnil úkoly. Nehodnotím ho za výsledek týmu, ale za plnění úkolů.
- m) Pokroky chválím veřejně, nedostatky vytýkám v soukromí. V žádném případě netrestám za herní nedokonalost (přestřelení branky, špatná přihrávka atd.).
- n) Nejsem „loutkař“ - nechám hráče hrát a teprve následně se bavím s hráčem, co a jak se stalo a jak by to šlo udělat jinak (koučuji), nebo radím, jak nejlépe by to šlo udělat.
- o) V případě, že udělám chybu, tak ji přiznám. Změním
- p) Na zápasy/tréninky či jiné fotbalové aktivity jezdím v klubovém oblečení a vyžaduji to i po hráčích.
- q) Se všemi rodiči se scházím na začátku a konci jarní a podzimní části. Pravidelně a aktuálně rodiče informuji (mail, web) o průběhu činnosti kategorie.

## 5. HLAVNÍ TRÉNINKOVÁ NÁPLŇ

### Fotbalová školička, U7 – U5

- Podporovat hru malých forem 1:1, 2:2, 3:3, na více branek → podpora kreativity a samostatného rozhodování
- Stále pracovat s míčem u nohy → získat cit pro míč.
- Práci s míčem věnovat min. 80 % času z tréninkové jednotky. Každý má svůj míč.
- Učit se hrát oběma nohama. Vytvářet na tréninku takové situace, aby to bylo přirozené, že hráč kope „slabší“ nohou.
- Neprovádět statický strečink na úvod tréninku. Hráče je dobré „zahřát“ pohybovými hrami. Statický strečink provádět na konci tréninku.
- Trénink hrou – zábava, soutěže → zamilovat si fotbal a pohyb obecně
- Naučit se základní techniku běhu (atletická abeceda), v zimě přidat všeobecnou koordinaci
- Upřednostňovat individuální herní výkon před týmovým.
- Naučit se základní kličky a podporovat jejich používání nad přihrávkami

### Přípravkové kategorie U11 – U8

- Podporovat hru a to postupnými kroky – 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3.
- Stále válet míč pod nohou, nártem → získat cit pro míč.
- Do tréninkové jednotky zabudovat posilovací cviky vlastní vahou.
- Práci s míčem věnovat min. 80 % času z tréninkové jednotky. Každý má svůj míč.
- Učit se hrát oběma nohama. Vytvářet na tréninku takové situace, aby to bylo přirozené, že hráč kope i „slabší“ nohou.
- Neprovádět statický strečink na úvod tréninku. Hráče „zahřát“ pohybovými hry. Statický strečink provádět na konci tréninku. Hráč by se měl nejlépe protahovat před spaním.
- Vyžadovat od hráčů sebehodnocení splnění úkolu, co se mu povedlo a jak by se to dalo řešit jinak/lépe. popř. pokud hráč sám neví, je nutné mu poradit.
- Trénink hrou – zábava, soutěže → zamilovat si fotbal.
- Naučit techniku běhu (atletická abeceda) a zařadit balanční cvičení.

- Odbourávat „chumel“, kdy všichni běží za míčem → používat více branek, aby si hráč mohl najít volnou.
- Upřednostňovat individuální herní výkon před týmovým.
- Naučit 12–15 základních kliček, bagové hry s přečíslením 4:3, 3:2, 4:2,
- Preferovat útočení před bráněním, preferovat, aby hráči nehráli z prvního doteku

### **Žákovské kategorie U15 – U12**

- Práci s míčem věnuji 70–80 % času z tréninkové jednotky. Do nabírání kondice zařazuji pravidelně i míč.
- Dbát na fyzickou přípravu hráče včetně posilovacích cvičení.
- Učit základy herních stylů (3-3-1, 3-2-2 atd., 4-3-3, 4-4-2 atd.)
- Učit hráče využívat větší plochu hřiště, snaha hrát po stranách hřiště
- Bagové hry s přečíslením 6:3, 6:2, 5:2,

### **Mužská kategorie**

- Začleňovat mladé hráče přicházející z vlastní líhně.
- Pomáhat těmto hráčům.
- Pomáhat při výchově mládeže formou vedení tréninků.