

## Tréninková pravidla

- **PESTROST** - trénink musí být zážitek, nepoužívat vždy stejná cvičení.
- **1000 DOTEKŮ HRÁČE MÍČKU ZA TRÉNINK** - vysoký počet doteků na tréninku, stovky míčků, minimální zástupy. Do 10 (11) let je zlatý věk motoriky. Zde se rozhoduje o šikovnosti hráče. Základem všeho jsou však všesportovní dovednosti – viz. pohybový rejstřík níže.
- **KREATIVITA** - velkou část tréninku se musí hráč rozhodovat v řešení podle sebe. Nejlepší cvičební materiál je hra. U dětí pohybová hra, průpravná hra, vlastní hra, čím starší, přibývají herní cvičení ...
- **SILNÉ EMOCE** - trénink musí končit hrou, ve které jsou všichni stejně zapojeni, mají svoje místo, roli, zážitek.
- **POHYBOVÝ REJSTŘÍK** - v tréninku dětí do 12 let jsme zárukou, že mají pohybový základ - hod, chycení, driblíng, kop, kotoul, hvězda, běh ...
- **HRÁČI NEJSOU LOUTKY** - hráčům ortodoxně neříkat, co mají dělat, ale ptát se, jak to mají udělat, jak by to řešili. Nejcennější odpovědi jsou ty, na které si přijdou sami. Volit otázky, na které si hráči sami dávají odpověď.
- **SVIŽNÁ, KRÁTKÁ CVIČENÍ** - svižná cvičení v rovnováze s přestávkou na pití. Raději 5x4 než 2x10 / nejhorsí, když děti mají v hlavě ... kdy už to skončí. Raději nenasycenost, než přesycenost.
- **ZVYŠUJÍCÍ SE OBTÍŽNOST** - postupné změny ve cvičeních, v pravidlech nebo stupňující se obtížnost. Zrychlit, omezit prostor, přidávat překážky, soupeře ...
- **POSLOUPNOST CVIČENÍ** - dávkovat na tréninku od individuálních po větší skupiny až po týmové. Postupné soustředění od já na my.
- **ÚČEL, SMYSL** - každé cvičení má jasný účel, hráči jej mají vědět. Názornost – tabule, ukázka, video ...
- **SEBEROZVOJ** - dávat svěřencům úkoly, přenášet na ně odpovědnost ... za 14 dnů máme test na nadhazování míčků ... koukněte se na video, jak jsme hráli a spočítej, kolikrát ses dotkl míčku ... na začátku července děláme testy, běhej 3x týdně...