

CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ KATEGORIE U12

VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI

- Nerovnoměrný vývoj jedince
- Delší doba koncentrace
- Zrychlování růstu těla
- Pomalu se dokončuje růst mozku
- Rozvíjí se logické a abstraktní myšlení
- Rozvoj individuality jednotlivce, dítě se začíná chtít prosazovat
- Začínají se vytvářet menší skupinky kamarádů, ve kterých vznikají pevnější sociální vazby

RADY PRO TRENÉRY

- Trenér musí být spravedlivý, ale důsledný
- Pozvolný přechod od dětského typu tréninku k větší intenzitě
- Trénink si ale udržuje spíše charakter tréninku s dětmi – pozitivní motivace, elán, nadšení
- Důležitá je komunikace s hráči – vysvětlovat, proč se, co dělá, otevřené otázky
- Podpora bezpečného prostředí – možnosti šikany apod.
- Začít aplikovat principy seberegulace s hráči a individuální pohovory za přítomnosti rodičů (jejich role je pasivní). Základy seberegulace – v čem jsem dobrá/ý, v čem se můžu zlepšit a co pro to mohu udělat?
- Nedělat rozdíl mezi tréninkem a zápasem (zachovat stejné flow)