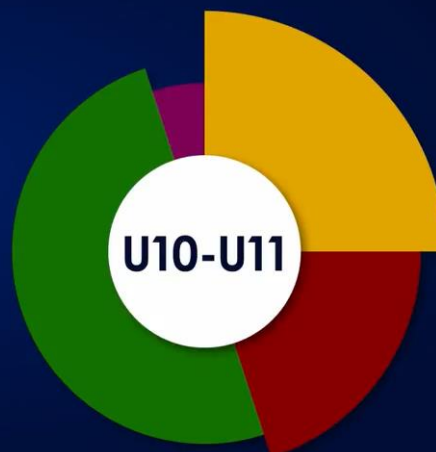


## OBSAH TRÉNINKU STARŠÍ PŘÍPRAVKY U10-U11

- 25%** individuální činnost s míčem
- 20%** všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 50%** hry a cvičení 1:1, 2:2 - 4:4, 4+1, 5+1
- 5%** kompenzační cvičení a strečink (cca. od U9)



## OBSAH TRÉNINKU STARŠÍ PŘÍPRAVKY U10-U11

- ⊕ 3 tréninky v týdnu (U11 3-4x)
- ⊕ Jeden trénink by měl být bez fotbalu (gymnastika, atletika, plavání, úpoly, basket, atd.)
- ⊕ Pohyb každý den, ideálně spontánní, bez vedení dospělými
- ⊕ Občasné snížení počtu tréninků (prázdniny, svátky, atd.)
- ⊕ Fotbalový trénink nemůže obsáhnout vše – význam spolupráce s rodiči
- ⊕ Trénink vedený také ve skupinách, nemusí být vždy všichni ve stejné činnosti (10 dětí – 1 trenér)

## OBSAH TRÉNINKU STARŠÍ PŘÍPRAVKY U10-U11

- ⊕ Obměňování činností po 10 - 15 minutách
- ⊕ Využívat 5 - 8 typů her a cvičení během jednoho tréninku
- ⊕ Doba tréninkové jednotky 90 - 120 minut (120 minut stačí 1x týdně)
- ⊕ Dodržovat pitný režim dětí 2-4x za trénink, pravidelné pití zvyšuje pozornost i výkon
- ⊕ Turnaje a utkání plánovat tak, aby měly děti možnost vyhrávat i prohrávat

