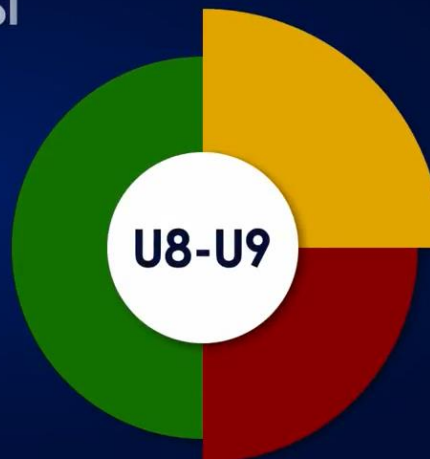


## OBSAH TRÉNINKU MLADŠÍ PŘÍPRAVKY U8-U9

- 25%** zábavná cvičení a hry
- 25%** všeobecný pohybový rozvoj (rychlost, koordinace, síla, obratnost)
- 50%** hry a cvičení 1:1, 2:2 - 4:4



## OBSAH TRÉNINKU MINI A MLADŠÍ PŘÍPRAVKY U6-U9

- ⊕ 3 tréninky v týdnu (U6 a U7 2-3x)
- ⊕ Pohyb každý den, ideálně spontánní s kamarády i rodiči, ale i bez přítomnosti dospělých
- ⊕ 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)
- ⊕ Obměňování činností dle aktivity a zájmu dětí, cca po 10 - 15 minutách (hra může trvat déle)

## OBSAH TRÉNINKU MINI A MLADŠÍ PŘÍPRAVKY U6-U9

- ⊕ Využívat 5 - 8 typů her a cvičení během jednoho tréninku
- ⊕ Doba tréninkové jednotky 60-80 minut (U6-U7), 80 - 100 minut (U8 a U9)
- ⊕ 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
- ⊕ Dát dětem možnost mít alespoň 1 víkend v měsíci volný pro další aktivity a rodinu
- ⊕ Vytvářet u dětí především emoční vazbu ke sportu, podporovat radost ze hry i trénování

