



Karta šesti šroubů

Rychlost rozhodování: cíleně řídí obtížnost každého cvičení

Tento dokument poskytl areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR/KA

Plánovač cvičení

Jeden řádek na cvičení. Jeden šroub na stupeň, nikdy dva.

Cvičení	Šroub	Jak jsem otočil	Zabralo to?

Šest šroubů: jak je přitáhneš

Šest cest, jak udělat cvičení těžším. Ne jenom jedna.

- ☐ Časový tlak: nasad limit v sekundách, zmenši pole, přisuň soupeře blíž
- ☐ Přesnostní tlak: menší cíle, užší branky, cílové zóny místo cílového hráče
- ☐ Sukcesivní tlak: slož řetěz akcí, zpracovat, vést míč, přeložit, zakončit
- ☐ Simultánní tlak: druhý míč, pokřik plus vedení míče, dva signály naráz
- ☐ Variabilní tlak: měň povrch (tráva, umělka, hala, písek), změň pravidlo uprostřed cvičení
- ☐ Zátěžový tlak: červený šroub, viz vlastní sekce

Diagnóza: co vidíš a který šroub chybí

Nejdřív pojmenuj chybový obraz, pak vyber šroub.

- ☐ Technika ve cvičení sedí, v zápase se sesype: chybí časový tlak
- ☐ Přihrávky dorazí, ale vždycky o metr dál: chybí přesnostní tlak
- ☐ Po první akci hráč stojí a kouká: chybí sukcesivní tlak
- ☐ Hráč úlohu vyřeší, ale nevidí přitom nic jiného: chybí simultánní tlak
- ☐ Jakmile soupeř udělá něco nečekaného, nejde nic: chybí variabilní tlak
- ☐ V posledních deseti minutách se všechno rozpadne: zátěžový tlak, ale až od U14

Červený šroub: zátěžový tlak

Jediný, který u dětí necháš na pokoji.

- ☐ Zátěžový tlak znamená tělesnou únavu, nic jiného
- ☐ Únava kvalitu rozhodování snižuje, místo aby ji vyžadovala
- ☐ Cvičení na konec jednotky, víc opakování, víc tempa: všechno je zátěžový tlak
- ☐ Limit ze tří doteků na dva a na jeden žene tepovou frekvenci i laktát nahoru
- ☐ Legitimním nástrojem je až od U14

Co patří do které věkové kategorie

Dva šrouby do přípravky, jeden až k dospělým.

- ☐ Předpřípravka a mladší přípravka (do U9): časový a variabilní tlak, formou hry. Žádný limit doteků, žádný zátěžový tlak
- ☐ Starší přípravka a mladší žáci (U10 až U13): přibývá přesnostní a simultánní tlak
- ☐ Starší přípravka a mladší žáci: žádný limit na jeden dotek, dva doteky jsou spodní hranicí
- ☐ Starší žáci a výš (od U14): sukcesivní tlak v dlouhých řetězech, limity doteků, zátěžový tlak

Tři chyby

Víc tlaku není líp.

- ☐ Přitáhnout všechny šrouby najednou: hráč se naučí zbrkllost, ne tempo
- ☐ Zvýšit tlak dřív, než pohyb sedne: chyba se zabetonuje
- ☐ Udělat cvičení těžší, aniž bys věděl proč: nejdřív diagnostikuj, pak otáče

