



Náborový trénink – kontrolní seznam

Šablona pro plánování 90minutového náboru

Tento dokument poskytl web areacopa.com.

TÝM

DATUM

HLAVNÍ ZODPOVĚDNÁ OSOBA

Týden předem

Příprava, aby v den náboru nic nechybělo.

- ☐ Potvrď termín, hřiště a čas
- ☐ Dokonči seznam účastníků a pošli rodičům e-mail s programem
- ☐ Prober tým pozorovatelů (aspoň dva na stanoviště)
- ☐ Vytiskni hodnoticí archy, jeden štos na každého pozorovatele
- ☐ Připrav rozlišováký s čísly a seznam čísel se jmény
- ☐ Sbal vybavení (kužely, míče, branky, tužky, podložky s klipem)

30 minut před začátkem

Poslední kroky před výkopem.

- ☐ Postav stanoviště a zkontroluj průchodnost
- ☐ Přiděl pozorovatele ke stanovištím a rozdej archy
- ☐ Krátce prober přivítání dětí
- ☐ Jasně vymeze prostor pro rodiče

Nastavení stanovišť

Rozměry, počty hráčů a pravidla pozorování pro každé stanoviště.

- ☐ Stanoviště 1: čtverec 8×8 metrů, 4 hráči, 2 míče, přihrávka a zpracování střídavě
- ☐ Stanoviště 2: 1 na 1 s volným spoluhráčem za obráncem
- ☐ Stanoviště 3: 4 na 4 plus 2 žolíci, malé branky, 4 minuty na zápas
- ☐ Stanoviště 4: 6 na 6 nebo 7 na 7, 20 minut v kuse s plynulým střídáním
- ☐ Dva pozorovatelé na stanoviště, zapisují odděleně
- ☐ Jednotný hodnoticí arch pro každé stanoviště
- ☐ 3 až 5 kritérií na stanoviště, škála 1 až 4
- ☐ Rozlišovák s čísly na hrudi a na zádech

Během 90 minut

Časový plán a pravidla přestávky.

- ☐ Rozcvička 10 minut, volně a bez tlaku na hodnocení
- ☐ Stanoviště 1 až 4, každé 15 minut plus 2 minuty na přechod
- ☐ Zařaď tiché přestávky na pití, mezitím žádné rozhovory s rodiči
- ☐ Závěrečný zápas využij jako cílenou fázi pozorování, ne jako vyklidnění

Na co se u hráče zaměřit

Sleduj těchto pět spolehlivě viditelných bodů.

- ☐ První dotek s míčem (volba nohy, hratelnost)
- ☐ Orientace před zpracováním míče (pohled přes rameno, předorientace)
- ☐ Rychlost rozhodování (počet doteků do další akce)
- ☐ Řeč těla po chybě a pod tlakem
- ☐ Schopnost přijmout krátkou radu během cvičení

Hned po skončení (30 minut)

Před odchodem domů vyhodnot'v trenérském týmu.

- ☐ Svolej trenérský tým a porovnej archy
- ☐ Označ jednoznačné případy (nahore i dole)
- ☐ Prober rozcházející se pozorování a zapiš důvody
- ☐ Zapiš předběžný výběr, komunikaci s rodiči až druhý den

