



Schůze KM PFS s pražskými kluby



WWW.FOTBALPRAHA.CZ



Program

- Představení KM PFS
- Seminář SCM a SpSM v Nymburce
- Mládežnické projekty PFS, FAČR
- Výběry PFS rok 2014
- Přestupní řád
- Fotbalová (r)evoluce
- Přihlašování do soutěží přípravek, Elite
- Diskuze





Složení KM PFS

- Předseda: Jakub Ruml (Sparta Praha)
- Sekretář KM: Milan Titěra (PTM PFS)
- Garant VV PFS: Michal Šrámek (Dukla Praha)
- Členové: Miroslav Jíra (Slavia Praha), Otmar Mansour (Háje), Pavel Čmelík (výběry PFS), Tomáš Kulvajt (Dukla Praha), Jaroslav Teplan (FC Tempo), Jakub Masák (PFS) – nově Jan Gruber





Odpovědnosti členů (gesce) KM

- Pavel Čmelík – repre výběry PFS
- Otmar Mansour – přípravkové kategorie, informace z KM FAČR
- Jakub Ruml a Miroslav Jíra – SpSM, SCM a KrSpSM
- Tomáš Kulvajt – dorostenecké kategorie
- Jaroslav Teplan – žákovské kategorie
- Milan Titěra – předávání informací z porad PTM FAČR, informace související s činností PTM
- Michal Šrámek – předávání informací KM FAČR
- Jakub Masák ve spolupráci se členy KM – web PFS v oblasti mládeže, mládežnické projekty – nově Jan Gruber



Seminář SCM a SpSM

- Proběhl 24.11. a 25.11. v Nymburce
- Zachování počtu účastníků SpSM 60, SCM 42
- Akademie
- Návrh na úpravu soutěží mládeže, zrušení juniorek
→ vznik soutěží U18 a U20 - od roku 2016/2017
- Zachování paralelní soutěže 7+1 na dvě hřiště (pro většina týmů SpSM)
- Pro soutěžní rok 2015/2016 zachování soutěží ve stávající podobě (farmy, střídavý starty)



Projekty PFS zaměřené na mládež



- Tour de club
- Můj první klub
- Neberte nám naši hru
- Dětský fotbalový pohár
- Nábor





Projekty PFS zaměřené na mládež

DĚTSKÝ FOTBALOVÝ POHÁR

- Turnaj pro žáky I. a II tříd ZŠ od ledna do března
- V roce 2015 se konal již 5. ročník

NEBERTE NÁM NAŠI HRU

- Projekt zaměřený na problémové chování rodičů vůči dětem při utkáních převážně přípravkových kategorií + rodinné akce (ratolestfest, kašpárkohraní, sportáček)

MŮJ PRVNÍ KLUB, MĚSÍC NÁBORŮ

- Projekt jehož cílem je přilákat děti k fotbalu a zároveň výrazně ulehčuje rodičům získání potřebných informací o klubech

TOUR DE CLUB, LÉTAJÍCÍ TRENÉŘI

- Návštěvy zástupců pražských prvoligových týmů v „menších“ klubech, kde předvedou ukázkovou TJ, návštěvy trenérů do klubů



Tour de club

- Trenéři z prvoligových klubů přímo u Vás na hřišti
- Ukázková TJ
- Prezentace moderních tréninkových postupů u dětí a mládeže pro trenéry a rodiče
- Přednáška na téma: úrazové prevence dětí





TOUR^{DE}CLUB

ZÁSADY SPRÁVNÉHO TRÉNINKU MALÝCH FOTBALISTŮ

- Před tréninkem či utkáním je potřeba tělo **zahřát formou pohybových her**.
- Malí fotbalisté potřebují **co nejčastější kontakt s míčem**, proto hrají v menších počtech na malých hřištích.
- Optimální poměr je **jeden trenér na šest hráčů**, aby byl zajištěn individuální přístup k malým hráčům.
- Proces učení dovedností u dětí je neefektivnější, když se **učí hrou**. Hrou se trénuje i vytrvalost.
- U malých fotbalistů je důležitá všestrannost a určovat brankáře je proto zbytečné. Všichni by měli mít možnost si **zahrát či zachytat**.
- Do každého tréninku je nutné zapojovat cvičení na **rychlost, obratnost a sílu**.
- Ideální pro malého fotbalistu je počet **2-3 tréninků týdně plus utkání**.
- Při utkáních je vhodné vytvořit tolik hracích ploch, aby nebyli **žádní náhradníci**.
- Pro proces učení pohybovým dovednostem je zapotřebí **co nejvíce volnosti**, proto důraz na výsledek je nevhodný.
- Malí fotbalisté by se ve volném čase měli věnovat i jiným **pohybovým aktivitám**, jako například plavání, atletice, gymnastice, cyklistice a jiným.
- Pro udržení zájmu dětí o sport je nutná **podpora ze strany rodičů**.

www.fotbalpraha.cz



TOUR^{DE}CLUB

PROTIÚRAZOVÁ PREVENCE MALÝCH FOTBALISTŮ

Zdravý vývoj dětí

Nedostatek pohybu se negativně projevuje na zdravotním stavu dětí. Alespoň hodina sportovní činnosti denně je nezbytná pro zdravý vývoj dítěte.

Obecná sportovní příprava

Jednostranný a specializovaný trénink může dlouhodobě zatěžovat pouze některé svalové partie, čímž může docházet k dysbalancím.

Kompenzační cvičení

Do tréninku je potřeba často zařazovat cvičení na zapojování ostatních částí těla a tím vyrovnávat účinky předchozích zatížení.

Všestranná pohybová příprava

Pro zvyšování pohybové dovednosti dětí v kombinaci s kompenzací jednostranné zátěže je vhodné zajištění všestranně zaměřených pohybových aktivit.

Všestrannost

Pro všestrannost dětí je vhodné zařazovat do tréninku prvky z jiných sportů jako je gymnastika, atletika, úpolové sporty či jízda na kole nebo plavání.

Zdravotní poradenství

Již od mladšího školního věku by dítě mělo být pod kontrolou sportovního lékaře či fyzioterapeuta, kteří odhalí růstové potíže a stanoví způsoby jejich odstranění.

Protiúrazová prevence

Zmíněná v předchozích bodech zajistí rovnoměrný harmonický vývoj organismu a dosažení nejvyšších cílů bez zbytečných předvídatelných zranění.

www.fotbalpraha.cz





Nábory – měsíc náborů

- Velká náborová akce v měsíci září
- Za Prahu: Podolí, Braník, Háje, Ďáblice
- Celkem se zúčastnilo na 11 tisíc dětí
- V květnu proběhne další měsíc náborů
→ podpora FAČR
- <https://www.youtube.com/watch?v=rLZCyo0qFX8>





Webové prezentace projektů PFS

- Projekty jsou ve stručnosti prezentované na webových stránkách **www.fotbalpraha.cz** v sekci „Mládež“
- Veškeré informace o projektech jsou poté na webových stránkách samotných projektů tedy:
 - **www.detskypohar.cz**
 - **www.nebertenamnasihru.cz**
 - **www.mujprvniklub.cz**
- Novinkou všech webových prezentací PFS je horní sjednocující lišta, která umožňuje rychlý přechod mezi webovými stránkami jednotlivých projektů a hlavním webem PFS





Výběry PFS

- Vedoucí: Pavel Čmelík, Milan Titěra
- U14: Roman Mrázek, Tomáš Kabelák, Martin Průša
- U13: Jaroslav Žipaj, Jiří Janeček
- U12: Otmar Mansour, Lukáš Michl





Přestupní řád

- Volný pohyb hráčů do 12 let
- Forma volného hostování
- Spolupráce mezi oddíly v Praze
- Zachování střídavých startů pro soutěžní rok 2015/2016





Fotbalová (r)evoluce

- Více info proběhlo na schůzce v lednu
- Důraz na nahrávání fotek
- Podněty od funkcionářů





Přihlášky do soutěží

- Uvádění ročníků
- Výkonnostní stupeň– ohodnocení 1-3 (1 - rychle se učící, 2 - středně se učící, 3 - pomaleji se učící)
 - Např. slabší 06 proti silnějším 07
- V sezóně 2014/2015 uvedlo ročníky cca 60% oddílů → rozřazení dle ročníků
 - Potřeba zajistit dodržování hry dle ročníků
- Snaha o vyrovnanost soutěží
- → rozšíření ročníkové soutěže tzv. „Elite“
 - Dvě skupiny



Grant na podporu mládežnického fotbalu

- VV PFS
- Podán další grant na podporu mládežnického fotbalu v Praze
- Motivační příspěvky od FAČR (KrSpSM, letní kempy, grassroots day přeložen na září do grassroots week)



Diskuze



WWW.FOTBALPRAHA.CZ

Děkujeme za pozornost

