

Game Changers

Jak (z)měnit životy skrze fotbal



Breaking Grounds
Social Change through Sport

Breaking Grounds (BG) je rakouská nezisková organizace, která představuje základ pro různé projekty v oblasti „sportu pro sociální změnu“. Svými projekty BG otevírá prostor pro rozvoj potenciálu v tělocvičně, učebně nebo na sportovním hřišti. V těchto prostorách se setkávají mladí lidé bez ohledu na školní výsledky nebo sociální zázemí a rozvíjejí pocit sounáležitosti. Ve všech programech BG mladí lidé zažívají svoje vlastní uplatnění a objevují svůj potenciál.

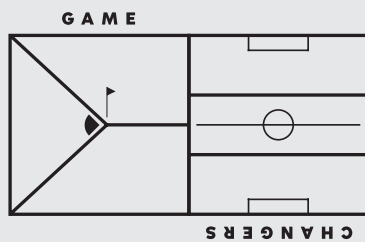
Od roku 2015 BG již aktivizoval a posílil přibližně 3 000 mladých lidí, z nichž většina má zkušenost s migrací nebo útekem, a podpořil je v realizaci jejich vlastního potenciálu.

- Web: breaking-grounds.at/
- Instagram: [breaking_grounds_at](https://www.instagram.com/breaking_grounds_at)

] ♥ [**FAIR PLAY POINT**

Fair Play Point (FPP) je česká nezisková organizace, která nabízí platformu pro pozitivní socializaci, soudržnost a osobní rozvoj prostřednictvím fotbalu. Ve spolupráci s kluby pro mládež především sociálními službami (NZDM) se FPP snaží podporovat rozvoj životních dovedností u mladých lidí, kteří potřebují péči, podporu a perspektivu. Toho dosahuje prostřednictvím ligy férového fotbalu, která klade důraz na vzájemné porozumění, fairplay a sebereflexi. Organizace také vzdělává mladé lídry, kteří se stávají vzorem pro druhé. Dále se zaměřuje na vzdělávání sociálních pracovníků a koučů v oblasti sportu a rozvoje a přispívá k výzkumným aktivitám partnerských organizací. Z programu každoročně těží na 300 mladých lidí a sociálních pracovníků v 6 různých regionech České republiky.

- Web: fairplaypoint.org/
- Instagram: [fairplaypoint](https://www.instagram.com/fairplaypoint)



Game Changers je sportovně vzdělávací projekt, který vytváří inovativní edukační příležitosti pro mladé lidi. Tato příručka vám ukáže, jak můžete jako mladý lídr využít fotbal k pozitivnímu ovlivnění společnosti a k posílení postavení mladých lidí, tak aby zvládli výzvy budoucnosti.

Mladí lídři jsou mladí lidé, kteří s odvahou přijímají odpovědnost a stávají se vzorem nejen pro své vrstevníky, ale i pro širší společnost.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union

Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

O B S A H

Předmluva	6
Dvě perspektivy sportu	7
Kdo je mladý lídr?	8
Proč se stát mladým lídrem?	10
Jak se stát mladým lídrem?	12
5 příkladů pro váš trénink	14
Práce s motivací	16
Nastavování cílů	20
Spolupráce	24
Komunikační dovednosti	28
Ochota učit se	32
Pravidla turnaje	36
Tipy a přílohy	38
Bezpečný prostor	40
Kontakt	41

»Je v pořádku, že není všechno v pořádku!«

— Viktoria Schnaderbeck, bývalá rakouská profesionální fotbalistka

Je v pořádku, že není všechno v pořádku!
Přemýšleli jste o tom někdy? Proč jsme se to doposud nenaučili? Proč si neuvědomujeme své silné a slabé stránky? Proč si více neveříme? To byly otázky, které jsme si položili, a hledali jsme na ně odpovědi. Konečně jsme našli něco, co nám může pomoci - a všem mladým lidem!

Příručka, kterou právě držíte v ruce, je přesně to, co potřebujete. Nezáleží na tom, jakým jazykem mluvíte nebo odkud pocházíte. S tímto konceptem učení, založeným na fotbale, můžete posílit své sociální dovednosti a lépe poznat sami sebe – své silné stránky i oblasti pro růst. To je to, co v našich životech potřebujeme: pomáhat sami sobě, pomáhat si navzájem a společně pracovat na lepším světě.

Tato příručka vznikla díky odhodlání mladých lídrů a trenérů a doufáme, že vám bude stejně užitečná jako nám!



Příručka Game Changers je výsledkem spolupráce 12 mladých lídrů z České republiky a Rakouska.

Dvě perspektivy sportu

- Sport má schopnost posilovat osobní kvality a napomáhat sociálnímu rozvoji.

Sport může být jak soutěžní, tak kolektivní hrou. To zahrnuje velmi odlišné cíle a přístupy. Je proto důležité rozlišovat mezi těmito dvěma perspektivami:

Soutěžní sport

Zde je důraz kladen na sportovní úspěch, jako ve sportovních klubech a profesionálním sportu:

- Zlepšování technických dovedností
- Taktická analýza
- Kolektivní výkon

Sport pro rozvoj

Zde je důraz kladen na osobní a sociální cíle s přesahem mimo hřiště:

- Individuální rozvoj
- Zdraví a pohoda
- Vzdělávání a zaměstnatelnost
- Sociální soudržnost
- Genderová rovnost

Jako mladý lídr přebíráte odpovědnost a podporujete Sport a rozvoj ve vaší komunitě.

Můžete například organizovat aktivity - jako jsou tréninky nebo turnaje - a podporovat respekt, fair play a inkluzi. Tímto způsobem se mladí lidé učí, že tyto hodnoty jsou důležité nejen na hřišti, ale hlavně v každodenním životě.

Kdo je mladý lídr?

- Mladí lídři jsou mladí lidé, kteří přebírají odpovědnost v organizacích a projektech, aby podporovali a inspirovali ostatní mladé lidi.



Cesta mladého lídra často začíná vlastní účastí v projektech a aktivitách. Díky vašemu zájmu a motivaci přebíráte větší odpovědnost za projekty.

Vaše odhodlání ke společným cílům z vás dělá vzor pro ostatní mladé lidi.

Jako mladý lídr máte zvláštní vlastnosti:

- **Zvědavost:** Jste otevření novým nápadům a rozšiřujete své perspektivy
- **Odvaha:** Přijímáte výzvy a zkoušíte kreativní řešení
- **Ochota učit se:** Jste otevření zpětné vazbě a využíváte chyby k dalšímu rozvoji

Mladí lídři a sport

Znáte rozdíl mezi „Soutěžním sportem“ a „Sportem pro rozvoj“. Jste přesvědčeni o perspektivě „Sportu pro rozvoj“ a pomáháte své organizaci s různými projekty a aktivitami.

Vaším cílem není udělat z dětí a mladých lidí nejlepší sportovce, ale podporovat je prostřednictvím sportu v těchto důležitých životních oblastech:

- **Zdraví:** zůstat aktivní fyzicky i duševně
- **Vzdělávání:** objevovat a rozvíjet osobní přednosti
- **Sounáležitost:** cítit se součástí skupiny a bezpečně
- **Sociální odpovědnost:** zažívat respekt a přebírat odpovědnost za druhé
- **Podpora pozitivních hodnot:** pěstovat hodnoty solidarity, respektu a vzájemného porozumění

Proč se stát mladým lídrem?

- Vaše odhodlání a nadšení pomáhají vytvářet svět, ve kterém všichni lidé mohou realizovat svůj plný potenciál.



Být mladým lídrem představuje skvělou příležitost k osobnímu růstu.

Získáváte nové zkušenosti s různými úkoly, účastníte se zajímavých projektů a zlepšujete své dovednosti:

- **Participace:** Podporujete organizaci a můžete přispívat vlastními nápady. Aktivně pomáháte utvářet budoucnost.
- **Rozvoj:** Posilujete své sebevědomí a rozvíjíte různé dovednosti. To vám pomáhá i v jiných oblastech života.
- **Síť kontaktů:** Poznáváte mnoho různých lidí, i na mezinárodní úrovni. To vám dává nové perspektivy.
- **Budoucnost:** Získáváte cenné zkušenosti a rostete díky různým výzvám. To vás osobně posiluje a dává vám výhody v profesním životě.

Být mladým lídrem přispívá k vašemu dalšímu rozvoji, k rozvoji ostatních mladých lidí a k rozvoji společnosti.

Jak se stát mladým lídrem?

- Existují různé způsoby, jak podporovat sociální rozvoj ve vaší komunitě - například na fotbalovém hřišti.



Fotbal je víc než jen hra. Fotbal lze využít k objevování a posilování mnoha různých dovedností, které jsou důležité nejen na hřišti, ale i v jiných oblastech života. A jak to přesně funguje? Tato příručka vám poskytne různá vysvětlení, tipy a příklady.

Je velmi důležité mluvit o tématu společně po fotbalových cvičeních. To pomáhá přenést zkušenosti z fotbalového hřiště do jiných oblastí života. Tímto způsobem se můžeme prostřednictvím sportu něco naučit i mimo hřiště.

Takto můžete využívat fotbal k posílení dovedností u mladých lidí:

- **Vyberte téma:** Rozhodněte se pro dovednost, která je pro vaši skupinu důležitá, a kterou chcete posílit
- **Připravte fotbalová cvičení:** Připravíte fotbalová cvičení a provedete je se svou skupinou
- **Diskutujte a učte se:** Reflektujte se skupinou zvolené cvičení a důležitost dovednosti pro život

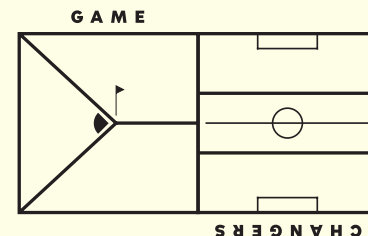
5 příkladů pro váš **trénink**

→ Na následujících stránkách najdete 5 příkladů s tématy, fotbalovými cvičeními a podrobnými vysvětleními.



GAME CHANGERS





Motivační dovednosti

Definování realistických cílů a udržení tempa

Co znamenají motivační dovednosti?

Motivační dovednosti jsou důležité pro dosažení profesních, osobních a sportovních cílů a pro další rozvoj. Skutečná motivace se rozvíjí se zájmem a nadšením pro úkol. S opravdovou motivací je snazší vytrvat, i když je to těžké.

Motivovaní lidé se stále snaží a učí se z každého pokusu. Schopnost motivovat také znamená motivovat ostatní lidi: Vydrž! Ty to zvládneš!

Proč jsou motivační dovednosti důležité?

Motivační dovednosti pomáhají

- motivovat sám sebe místo vzdávání se
- vytrvat a sledovat vlastní cíle
- motivovat ostatní poskytováním pozitivní zpětné vazby
- podporovat ostatní, i když nastane chyba nebo v těžkých časech

Jak můžeme využívat motivační dovednosti?

Cíl

Následující otázky vám pomohou reflektovat tuto dovednost.

Vaše skupina chápe, co znamenají motivační dovednosti a proč jsou důležité pro jejich život.

Zásadní

Budte trpěliví a po každé otázce si nechte čas na přemýšlení.

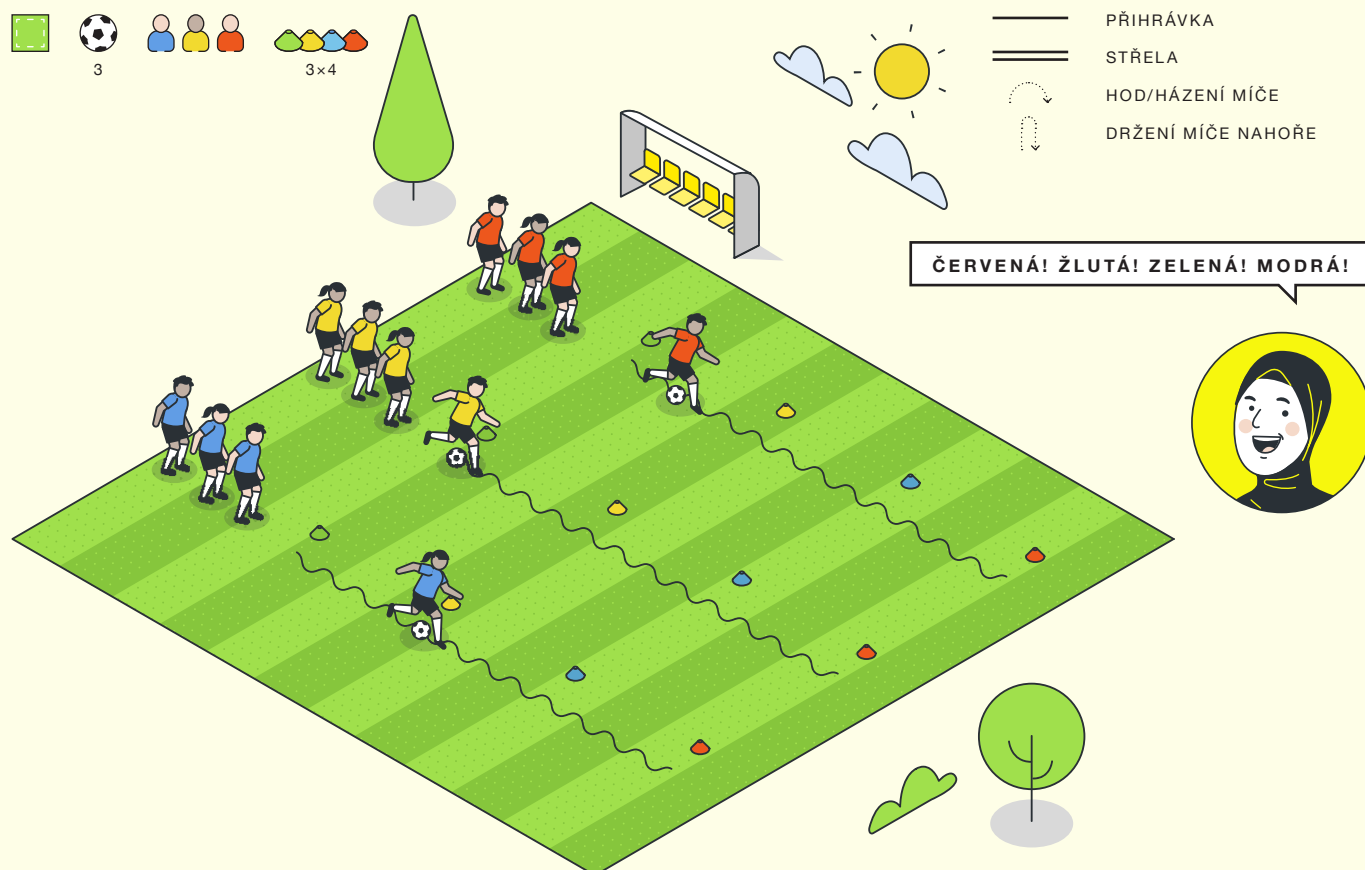
Otázky

-
- Jak jste se cítili během cvičení?
 - Kdo byl motivovaný? Kdo nebyl? Proč?
 - Co je motivace?
 - Kdy jste opravdu motivovaní? Proč?
 - Proč je motivace důležitá? (Příklady ve fotbale a jiných oblastech života.)
 - Jaké máte motivační tipy? (Jak motivovat sebe a jak motivovat ostatní.)
-

CVIČENÍ 1



- BĚH BEZ MÍČE
- ~~~~~ BĚH S MÍČEM
- PŘIHRÁVKA
- ==== STŘELA
- ⤵ HOD/HÁZENÍ MÍČE
- ⤵ DRŽENÍ MÍČE NAHOŘE



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY POPIS

- 3 týmy, 1 míč/tým
- Řada se 4 různě barevnými kužely
- Sdělte sérii barev (3-4 barvy, např. modrá-zelená-žlutá-červená) a dejte startovní signál (např. „Start“)
- První hráči vedou míč u nohy a dotýkají se rukou barevných kuželů. Podle toho, jak byly barvy sděleny. Posloupnost barev musí být přesně dodržena
- Na konci přihrájete míč dalšímu hráči. Každý hráč udělá jednu přihrávku
- Nejrychlejší tým získává bod
- Jakmile doběhnou všichni hráči, rozdají se body a kouč zadá novou sérii barev

VARIANTY

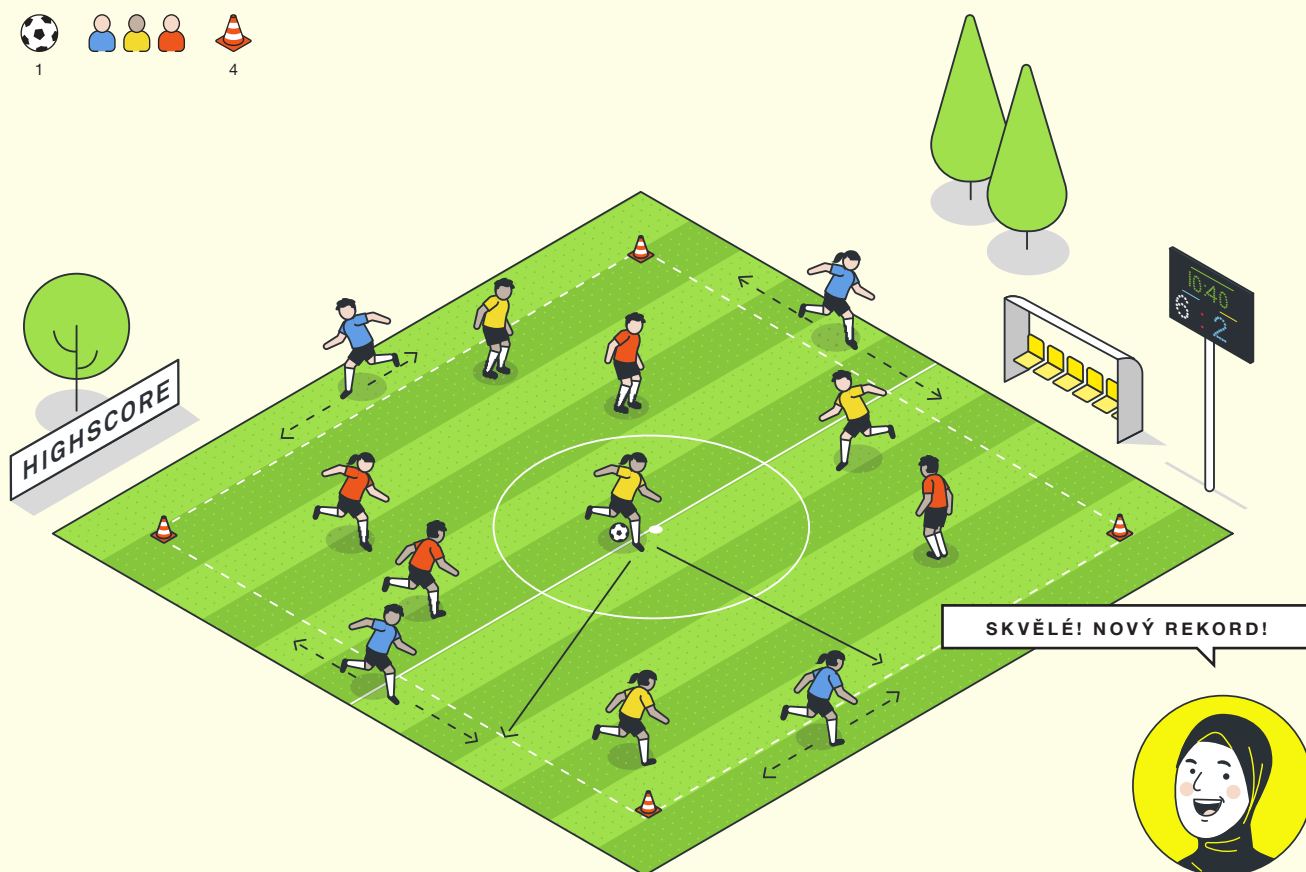
- S míčem v ruce, bez míče
- Říkejte čísla místo barev
- Body pro tým, který se nejlépe vzájemně motivuje

CVIČENÍ 2



1

4



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

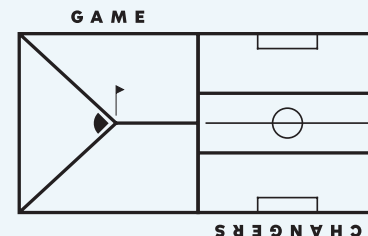
- Připravte hřiště (přizpůsobte počtu hráčů)
- 3 týmy, 1 míč

POPIS

- Hrací doba: 3 kola po 5 minutách
- Každému týmu je zadán úkol:
 - Tým 1: všichni hráči jsou na hřišti a snaží se přihrávat (počítají přihrávky!)
 - Tým 2: všichni hráči jsou na hřišti a snaží se získat míč (pokud míč získají, ihned ho vrátí týmu 1, tým 1 musí začít počítat přihrávky znovu od 0)
 - Tým 3: rozmístí se kolem hřiště a podporuje tým 1, může si s ním přihrát, není dovoleno útočit na tým 3
- po 5 minutách se úkoly mění, každý tým dostane každý úkol jednou

VARIANTY

- oba týmy na hřišti se snaží přihrávat
- není dovoleno přihrávat zpět stejnému hráči



Dovednosti stanovování cílů

Stanovení priorit a cesta za nimi

Co znamenají dovednosti stanovování cílů?

Dovednosti stanovování cílů jsou důležité pro soustředění se na profesní, osobní a sportovní úkoly. Je užitečné stanovit si malé průběžné cíle. To zvyšuje motivaci, protože každý dosažený průběžný cíl je úspěch.

Někdy je potřeba mnoho pokusů k dosažení cíle, ale každý pokus nás posiluje. Není vždy snadné si cíle nastavit. Dobré cíle jsou osobní a inspirující.

Proč jsou dovednosti stanovování cílů důležité?

Dovednosti stanovování cílů pomáhají

- dále se rozvíjet
- stanovit osobní a inspirující cíle
- stanovit si malé dílčí cíle
- upravit cíle, pokud jsou příliš snadné nebo příliš obtížné

Jak můžeme využívat dovednosti stanovování cílů?

Cíl

Následující otázky vám pomohou mluvit se skupinou o dovednostech stanovování cílů.

Vaše skupina chápe, co znamenají dovednosti stanovování cílů a proč jsou důležité pro jejich život.

Zásadní

Budte trpěliví a po každé otázce dejte čas na přemýšlení.

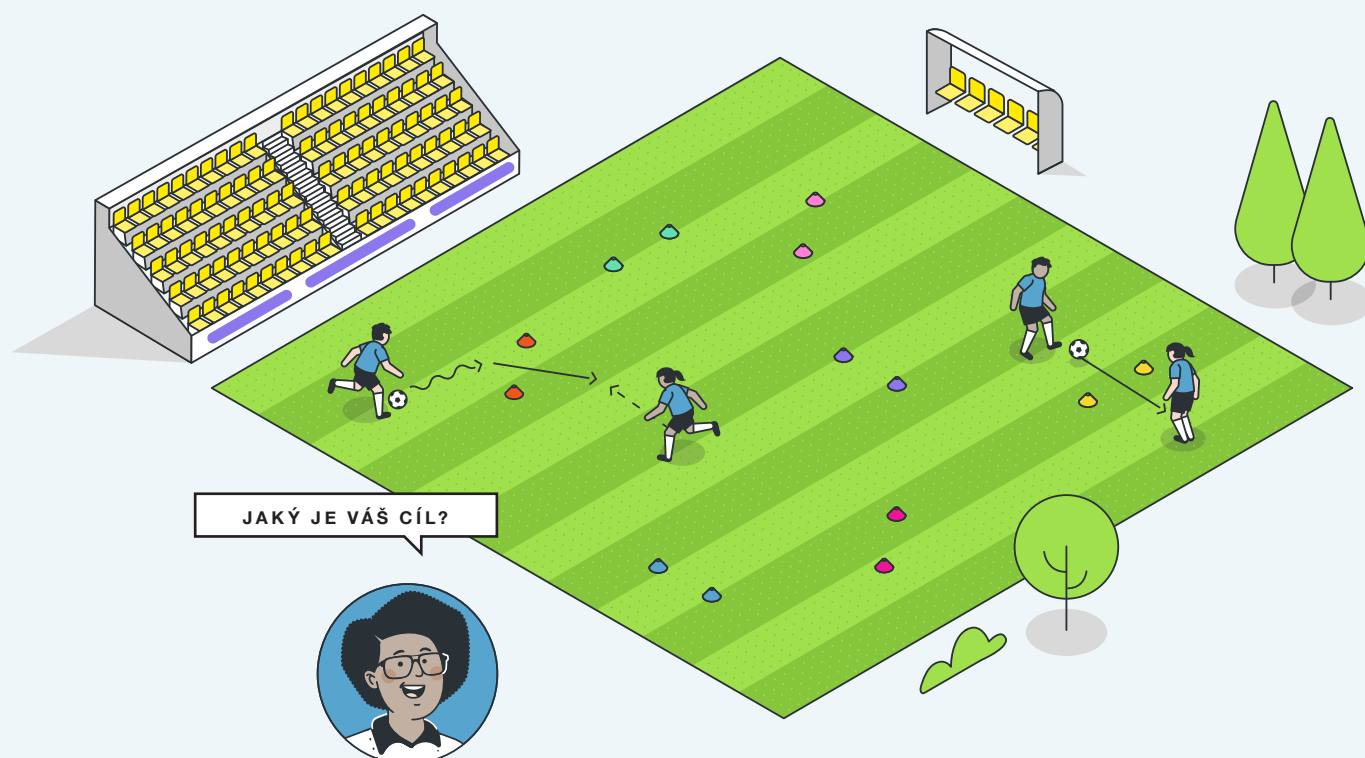
Otázky

-
- Jak jste se cítili během cvičení?
 - Jaké cíle jste si stanovili pro cvičení? Bylo to snadné nebo obtížné?
 - Proč jsou cíle důležité?
 - Co dělá cíl dobrým? (Odpověď: Dobrý cíl není příliš snadný ani příliš obtížný. Je to osobní výzva)
 - Jaké (dílčí) cíle máte v životě nebo v určitých oblastech (škola, práce, rodina/přátelé,...)?
-

CVIČENÍ 1



- BĚH BEZ MÍČE
- ~~~~~ BĚH S MÍČEM
- PŘIHRÁVKA
- == STŘELA
- ↻ HOD/HÁZENÍ MÍČE
- ↻ DRŽENÍ MÍČE NAHOŘE



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

- Připravte hřiště (přizpůsobte počtu hráčů)
- Rozmístěte mnoho brankových kuželů na hrací ploše
- 2 hráči spolu (= 1 dvojice), každá dvojice má 1 míč

POPIS

- dvojice se rozmístí po hrací ploše (využijte celou hrací plochu)
- Úkol: Jeden hráč má míč a přihrává skrz branku z kuželů spoluhráči, pak dribluje k další brance z kuželů
- nejprve: 3-5 minut na procvičení
- pak: 1 minuta času, co nejvíce přihrávek skrz branky z kuželů (počítejte!)
- následně: znovu 1 minuta, dvojice si předem stanoví cíl (kolik přihrávek můžeme udělat za 1 minutu?)
- Zeptejte se každé dvojice předem: Jaký je váš cíl (kolik přihrávek chcete udělat)? a poté: Kolik přihrávek se vám podařilo?

VARIANTY

- používejte pouze pravou nebo levou nohu
- pouze přímé přihrávky

CVIČENÍ 2



2+



10+



10+

- BĚH BEZ MÍČE
- ~~~~~ BĚH S MÍČEM
- PŘIHRÁVKA
- ==== STŘELA
- ↻ HOD/HÁZENÍ MÍČE
- ⤵ DRŽENÍ MÍČE NAHOŘE



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

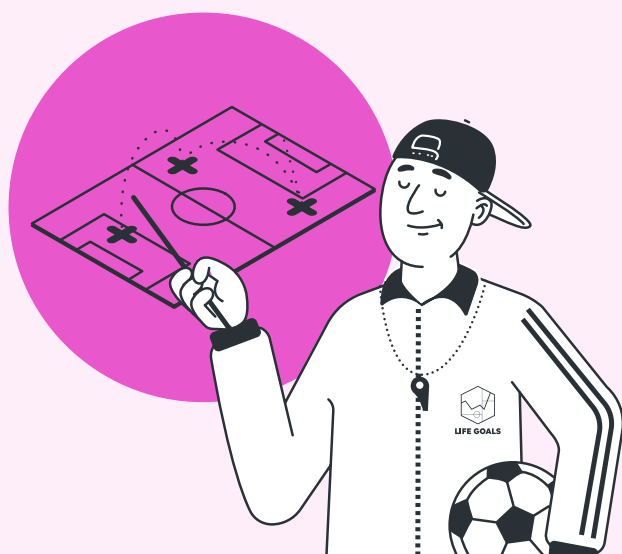
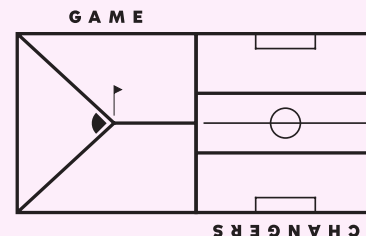
POPIS

- 6-8 různých stanovišť. Zde je několik příkladů:
- 1. Střela přímo do branky (míč se nesmí dotknout země)
- 2. Slalom (pokud se dotkne kuželu, pak začít znovu od začátku)
- 3. Držení míče ve vzduchu
- 4. Přihrávka skrze tunel z kuželů
- 5. Střelba na kužel (vpřed nebo zezadu patou)
- 6. Držení míče ve vzduchu a pak volej do branky

- Společně si prohlédněte a vysvětlíte všechna stanoviště
- Nejprve (přibližně 10 minut): hráči si vyzkouší všechna stanoviště v libovolném pořadí
- Pak (dalších 10 minut): Každý hráč si vybere stanoviště, stanoví si pro toto stanoviště cíl a pracuje na něm
- Když hráči dosáhnou svého cíle, stanoví si druhý cíl (na stejném stanovišti nebo jiném)

VARIANTY

- Rozhodnete se, která a kolik stanovišť připravíte. Důležité je, aby to vyhovovalo vašim hráčům



Týmová práce

Vzájemná podpora a dosahování cílů společně

Co znamená týmová práce?

Týmová práce znamená přebírání odpovědnosti a práci na společném cíli. V týmu se spojují různé dovednosti a silné stránky. Je důležité zapojit každého a dbát na to, aby nikdo nebyl vyloučen. Tým si navzájem naslouchá, povzbuzuje se a nachází kompromisy.

Ne všichni musí vždy souhlasit. Je v pořádku, když vznikají konflikty. Dobrý tým se dokáže z konfliktů poučit a stát se silnějším.

Proč je týmová práce důležitá?

Týmová práce pomáhá

- společně jako tým sledovat cíl
- převzít odpovědnost v rámci týmu
- naslouchat ostatním a být otevřený novým perspektivám
- ocenit různé silné stránky

Jak můžeme využít týmovou práci?

Následující otázky vám pomohou mluvit se skupinou o týmové práci.

Cíl

Vaše skupina chápe, co znamená týmová práce a proč je důležitá pro jejich život.

Zásadní

Bud'te trpěliví a po každé otázce dejte čas na přemýšlení.

Otázky

-
- Jak jste se cítili během cvičení?
 - Jaká byla vaše týmová práce během cvičení? Co fungovalo dobře a co bylo obtížné?
 - Proč je týmová práce důležitá?
 - Co dělá dobrý tým?
 - Jaké máte tipy pro řešení konfliktů?
-

CVIČENÍ 1



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

- Připravte hrací pole (přizpůsobte počtu hráčů)
- 2-3 hráči jsou chytači a tvoří tým
- Všichni ostatní hráči jsou také tým a mají míč

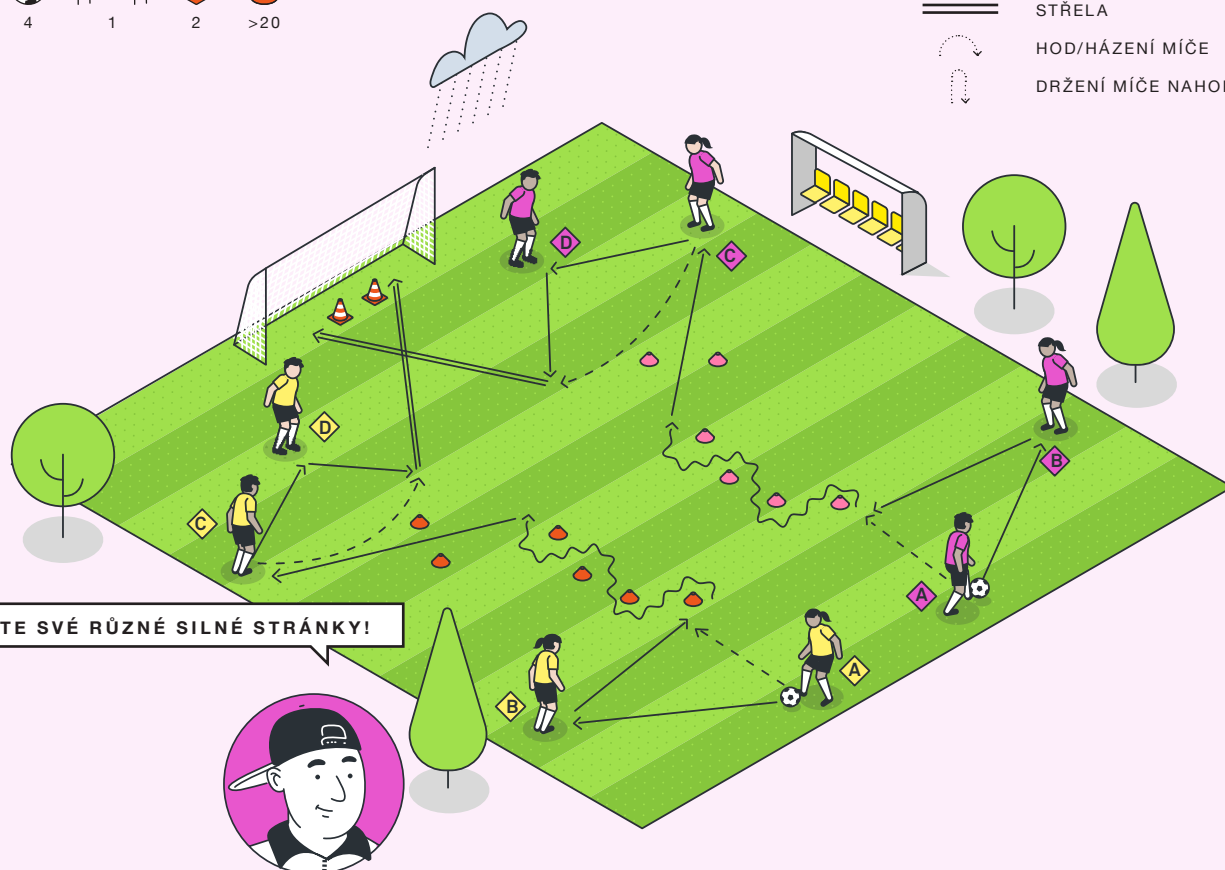
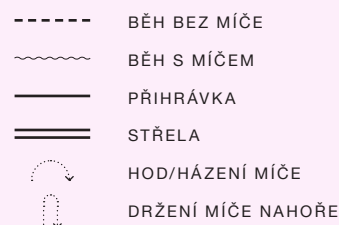
POPIS

- Úkol pro chytače: chytit ostatní hráče, není dovoleno dotknout se míče
- Úkol pro ostatní hráče: utíkat před chytači (kdo vyběhne z hrací plochy je chycen), současně si přihrávat míč nohou
- míč je žolík: kdo má míč, nemůže být chycen, nikdo nesmí míč držet, do 3 sekund přihrát
- kdo je chycen, zastaví se, stojí na šířku ramen
- chycené hráče lze osvobodit: přihrávkou mezi nohama
- chytači mají 2 minuty, pak jsou noví chytači

VARIANTY

- házet míč rukama
- bez osvobozování, kdo je chycen vypadává, hra pokračuje dokud nejsou všichni chyceni

CVIČENÍ 2



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

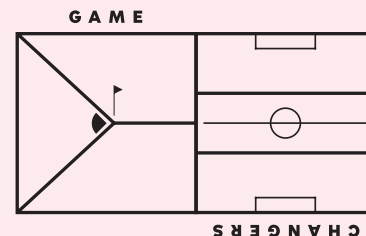
- Rozdělte hráče do dvou týmů
- Připravte dráhu pro každý tým (přesně stejnou dráhu pro oba týmy)

POPIS

- Nejprve vyzkoušejte:
 1. A hraje dvojitou přihrávku s B
 2. A dribluje skrz slalom a přihrává C
 3. C hraje dvojitou přihrávku s D a střílí na branku
 4. všichni se posunou o jednu pozici
 5. Pokračujte, dokud si všichni hráči nevyzkouší každou pozici jednou
- Úkol: Každému hráči je přidělena pevná pozice (hráči už nemění pozice, ale drží se jedné pozice)
- Poznámka: týmy by měly zvážit, který hráč má jaké silné stránky a podle toho rozhodnout, kdo dostane jakou pozici

VARIANTY

- Rozhodněte se, jaký typ dráhy připravíte. Důležité je, aby vyhovovala vašim hráčům



Komunikační dovednosti

Hledání správných slov a používání neverbální komunikace

Co znamenají komunikační dovednosti?

Prostřednictvím komunikace se můžeme vyjadřovat a vzájemně si porozumět. Důležitý není jen náš jazyk, ale také gesta, výraz tváře a postoj. Dobré komunikační dovednosti nám pomáhají mluvit o výzvách a nacházet řešení.

Je důležité trpělivě naslouchat a jasně vyjadřovat svůj názor. Tímto způsobem lze zvládnout profesní, osobní i sportovní úkoly.

Proč jsou komunikační dovednosti důležité?

Komunikační dovednosti pomáhají

- vzájemně si porozumět
- vyjadřovat se tělem i slovy
- být pozorný k nedorozuměním
- řešit nedorozumění a konflikty

Jak můžeme využít komunikační dovednosti?

Následující otázky vám pomohou mluvit se skupinou o komunikačních dovednostech.

Cíl

Vaše skupina chápe, co znamenají komunikační dovednosti a proč jsou důležité pro jejich život.

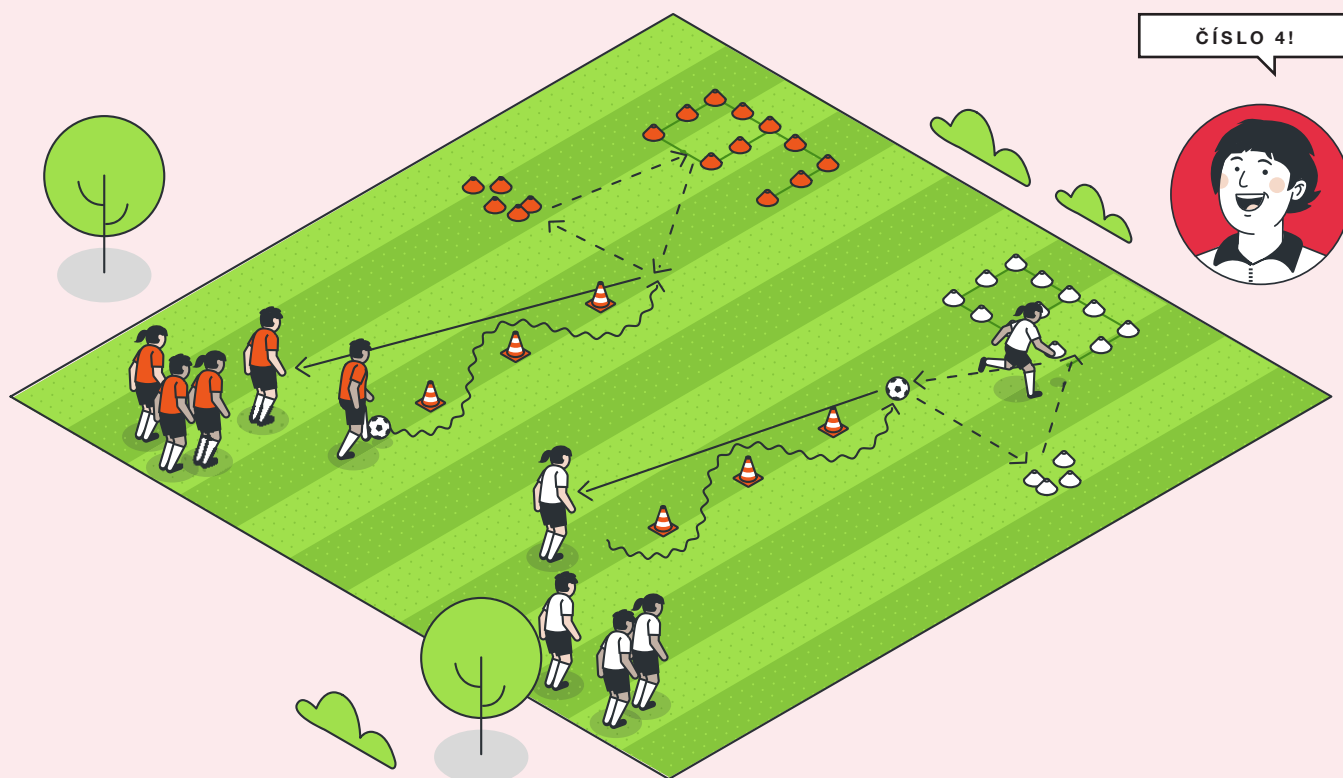
Zásadní

Bud'te trpěliví a po každé otázce dejte čas na přemýšlení.

Otázky

- Jak jste se cítili během cvičení?
 - Jaká byla komunikace během cvičení? Co fungovalo dobře a co bylo obtížné?
 - Kdy a proč je komunikace důležitá?
 - Jaké máte tipy pro dobrou komunikaci?
-

CVIČENÍ 1



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

- Rozdělte hráče do dvou týmů
- Připravte dráhu pro každý tým: Slalom, hromada 10 nebo více kuželů (přesně stejná dráha pro oba týmy)
- každý tým má 1 míč

POPIS

- Zavolejte jakékoli číslo mezi 0 a 9
- Úkol pro oba týmy: společně jako tým vytvořit toto číslo pomocí kuželů
 - první hráč dribluje s míčem skrz slalom
 - na konci slalomu nechá míč, běží bez míče k hromadě kuželů
 - vezme kužel a položí ho tak, aby další hráč pomocí kuželu tvořil číslo
 - Hráč běží zpět k míči a přihrává ho dalšímu hráči
 - hráči se střídají jeden po druhém a vždy umisťují jeden kužel
 - Konec: jeden tým jako první vytvořil zadané číslo z kuželů, udělení bodů
- Posbírejte kužely zpět, zavolejte nové číslo

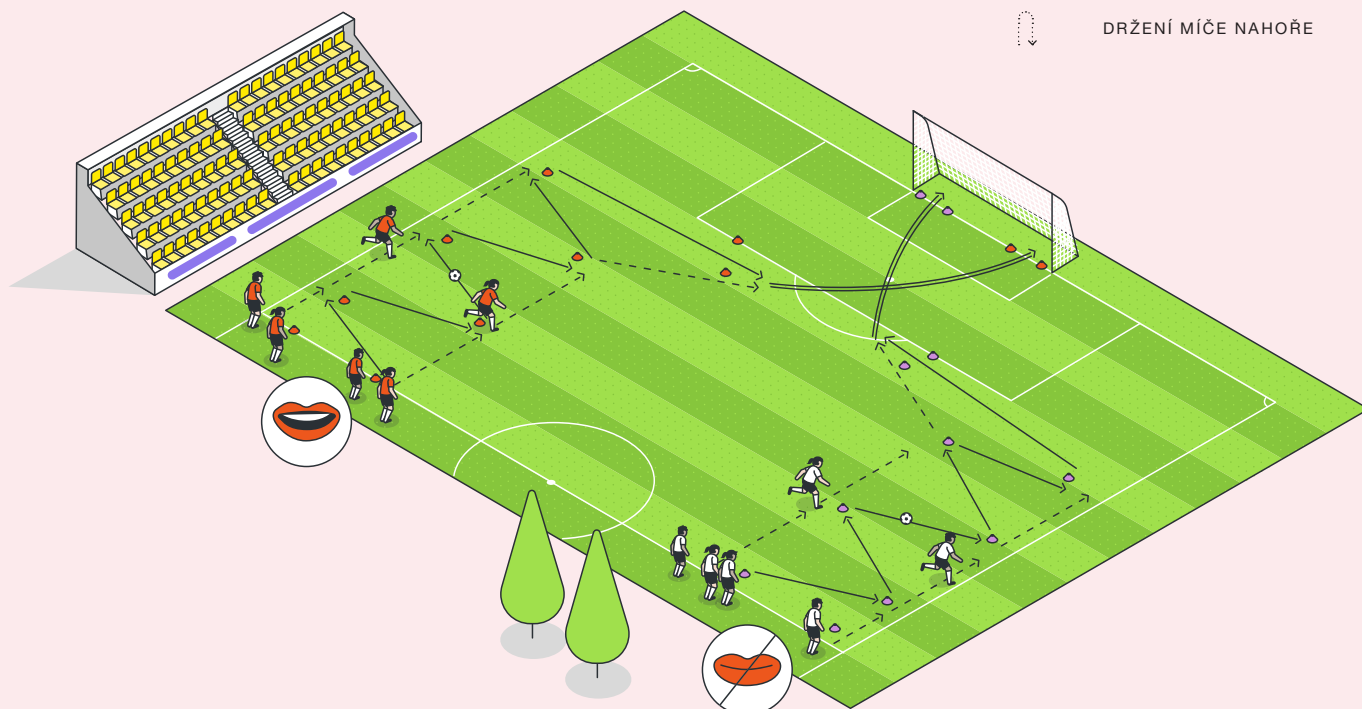
VARIANTY

- Pravidlo: bez mluvení

CVIČENÍ 2



- BĚH BEZ MÍČE
- ~~~~~ BĚH S MÍČEM
- PŘIHRÁVKA
- ===== STŘELA
- ↻ HOD/HÁZENÍ MÍČE
- ↻ DRŽENÍ MÍČE NAHOŘE



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

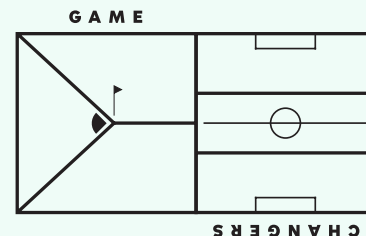
- Rozdělte hráče do dvou týmů
- připravte dráhu pro každý tým (přesně stejnou dráhu pro oba týmy)
- každý tým má 2 míče
- jeden dobrovolný hráč z každého týmu je v roli trenéra

POPIS

- Dráha je podrobně vysvětlena dobrovolným hráčům-trenérům (zatím ne ostatním hráčům)
- Úkol: Dobrovolní hráči-trenéři vysvětlí dráhu svému týmu
 - Důležité: jeden hráč-trenér může vysvětlovat dráhu pouze verbálně (pouze mluvit, neukazovat tělem)
 - druhý hráč-trenér může vysvětlovat dráhu pouze neverbálně (nemluvit, pouze ukazovat tělem)
- Role lze vyměnit: Kdo chce být hráč-trenér? Kdo chce vysvětlovat verbálně/neverbálně?

VARIANTY

- Rozhodnete se, jaký typ dráhy připravíte. Důležité je, aby vyhovovala vašim hráčům



Ochota učit se

Opustit komfortní zónu a naučit se něco nového

Co znamená ochota učit se?

Ochota učit se znamená být otevřený a zvědavý vůči novým situacím a odvážně čelit výzvám. Nebojte se dělat chyby. Je to v pořádku, protože z chyb se učíme.

Lidé se učí celý život, od ostatních i sami od sebe. Každá zkušenost s učením může otevřít nové profesní, osobní a sportovní příležitosti.

Proč je ochota učit se důležitá?

Ochota učit se pomáhá

- vystoupit z komfortní zóny a přijímat výzvy
- hodnotit vlastní schopnosti a hledat osobní výzvy
- pochopit, že dělat chyby je důležité, protože právě z nich se můžeme poučit
- přijímat výzvy společně jako tým a vzájemně se podporovat

Jak můžeme využít ochotu učit se?

Následující otázky vám pomohou mluvit se skupinou o ochotě učit se.

Cíl

Vaše skupina chápe, co znamená ochota učit se a proč je důležitá pro jejich život.

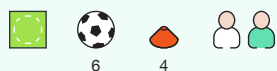
Zásadní

Budte trpěliví a po každé otázce dejte čas na přemýšlení.

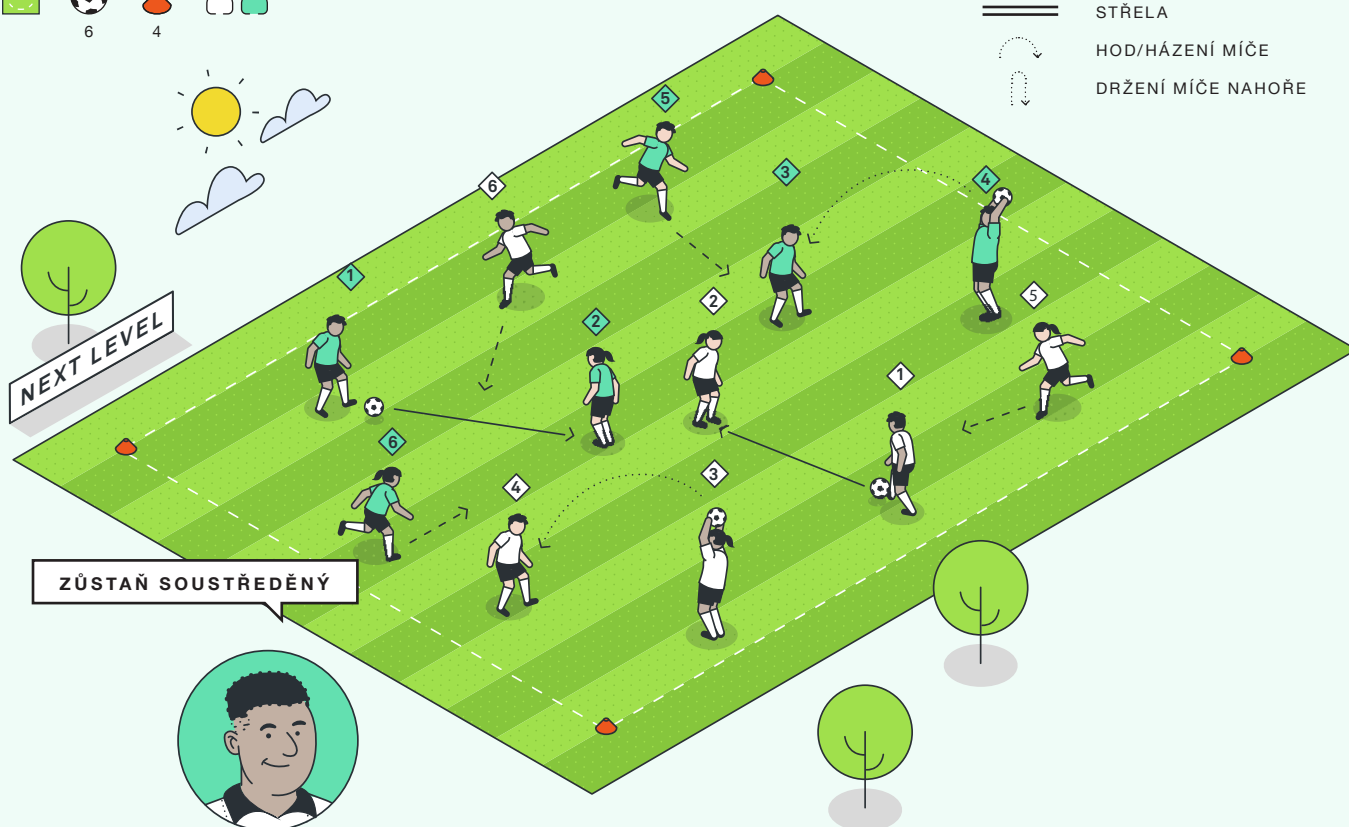
Otázky

-
- Jak jste se cítili během cvičení?
 - Které úkoly pro vás byly snadné a které byly výzvou?
 - Kdo dnes udělal chybu?
 - Proč je důležité dělat chyby?
 - Kdy jste přijali výzvu a něco se při tom naučili? Co jste se naučili?
 - Jaké máte tipy pro zvládání výzev?
-

CVIČENÍ 1



- BĚH BEZ MÍČE
- ~~~~~ BĚH S MÍČEM
- PŘIHRÁVKA
- == STŘELA
- ↻ HOD/HÁZENÍ MÍČE
- ⤴ DRŽENÍ MÍČE NAHOŘE



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

- Připravte hrací pole (přizpůsobte počtu hráčů)
- 2 týmy

POPIS

- Každý hráč dostane číslo (1,2,3,4,...); každý tým si čísla rozdělí sám
- Hráči se rozmístí po hřišti a dostávají různé úkoly; úkoly se postupně ztěžují (úroveň 1-3); oba týmy mají stejné úkoly
 - Úroveň 1: Hráči si v týmu přihrávají míč nohou (číslo 1 přihrává číslu 2, číslo 2 přihrává číslu 3,...)
 - Úroveň 2: Úkol z úrovně 1 zůstává a navíc každý tým dostane druhý míč; druhý míč se hází rukama (číslo 5 hází číslu 4, číslo 4 hází číslu 3,...)
 - Úroveň 3: Úroveň 1 a 2 zůstávají a každý tým dostane také třetí míč; třetí míč se přihrává přímo nohou (v libovolném pořadí)

VARIACE

- Můžete vymyslet různé úkoly a úrovně. Důležité je, aby to vyhovovalo vašim hráčům
- Důležité: Úroveň 1 je velmi jednoduchá, úroveň 2 je zpočátku obtížná a s tréninkem se zlepšuje, úroveň 3 je velmi obtížná

CVIČENÍ 2



PŘÍPRAVA HRY A POTŘEBY

- 4-6 různých stanovišť. Zde je několik příkladů:
- 1. Slalom, průchod brankou z kuželů, střela na branku
- 2. Slalom (pokud se hráč dotkne kuželu, musí začít znovu od začátku)
- 3. Držení míče
- 4. Běh kolem: Průchod mezi kužely a běh kolem vnější strany (s co nejmenším kontaktem s míčem)

POPIS

- Společně si prohlédněte a vysvětlíte všechna stanoviště
- Nejprve (přibližně 10 minut): Hráči si vyzkouší všechna stanoviště v libovolném pořadí
- Poté (dalších 10 minut): Každý hráč si vybere stanoviště, které je pro něj osobní výzvou, a trénuje na něm
- Když hráči zvládnou svou výzvu, hledají druhou výzvu

VARIACE

- Vy rozhodujete o počtu stanovišť a jaká vytvoříte. Důležité je, aby to vyhovovalo vašim hráčům

Pravidla turnaje

→ Na každém tréninku padne vždy tato otázka: „Kdy budeme hrát zápas?“ Můžete hrát klasický fotbalový zápas nebo si vybrat vylepšení a k tomu výukové téma.

Během zápasu je důležité, aby se hráči cítili příjemně a bavili se. Jak toho dosáhnout? Pomocí fair play!

Fair play neznamena jen dodržování pravidel. Fair play je způsob myšlení:

- **Respekt:** ke všem hráčům se vždy chovejte laskavě
- **Radost:** bavit se je důležitější než vyhrát
- **Ohleduplnost:** starejte se o sebe navzájem a v případě zranění přerušte zápas

Jako mladý lídr jste vzorem fair play a pomáháte svým hráčům rozvíjet férové chování

PRAVIDLA TURNAJE

Existují různá pravidla zápasů, která jsou zábavná a zároveň rozvíjejí určité dovednosti. Zde je několik příkladů

Motivační dovednosti

Jsou 3 týmy a turnaj:

- 2 týmy hrají proti sobě, 1 tým čeká vedle hřiště
- Hrací doba: 1 gól nebo maximálně 3 minuty
- tým, který vstřelí 1 gól, vyhrává a může pokračovat ve hře; druhý tým se střídá
- v případě remízy: rozhodne minihra „kámen, nůžky, papír“

Komunikační dovednosti

Jsou 2 týmy a 2 poločasy:

- 1. poločas: hráči nesmí mluvit, mohou pouze ukazovat tělem; pokud hráč mluví, druhý tým dostane volný kop
- 2. poločas: hráči nesmí ukazovat tělem, mohou pouze mluvit; pokud hráč ukazuje tělem, druhý tým dostane volný kop

Dovednosti stanovování cílů

Jsou 2 týmy a 1 úkol:

- Každý tým si stanoví cíl pro zápas. Například:
 - všichni hráči se musí dotknout míče, aby gól platil
 - tým musí udělat 3 přihrávky, aby gól platil
 - tým hraje pouze přímé přihrávky

Ochota učit se

Jsou 2 týmy a 2 poločasy:

- 1. poločas: přihrávky jsou povoleny pouze dopředu (kromě rohových kopů)
 - pokud hráč přihraje dozadu, druhý tým dostane volný kop (driblování dozadu je povoleno)
- 2. poločas: povoleny jsou pouze přihrávky dozadu
 - pokud hráč přihraje dopředu, druhý tým dostane volný kop (driblování dopředu je povoleno)

Týmová práce

Jsou 2 týmy a 1 pravidlo:

- Pokud hráč vstřelí gól poprvé, počítá se za 10 bodů. Všechny další góly tohoto hráče se počítají pouze za 1 bod

Tipy a přílohy

→ Následující tipy vám pomohou se dobře připravit a provést aktivity kvalitně

SPRÁVNÁ PŘÍPRAVA JE DŮLEŽITÁ!

Pro vaše tréninky je důležité

- ☐ Zním tréninkové místo (prostor, vybavení, šatny, toalety,...)
- ☐ Víím, kde je nejbližší kompletní lékárníčka
- ☐ Víím, kdo přijde na můj trénink (kolik hráčů, věk hráčů,...)
- ☐ Zním postup a začínám uvítacím kroužkem: kolečko jmen, fair play
- ☐ Jasně vysvětluji cvičení a ptám se, zda bylo vše pochopeno: Jaké máte otázky? (Tip: nechte hráče předvést cvičení)
- ☐ Plánuji přestávky na pití
- ☐ Dávám čas na uklidnění a dělám závěrečný kroužek: zpětná vazba, příští trénink
- ☐ Víím, komu mohu zavolat, když si nebudu vědět rady



V KAŽDÉM ČLOVĚKU JSOU SILNÉ STRÁNKY!

Toto je důležité pro vaši interakci se skupinou



- ☐ Zůstávám klidný a trpělivý i v obtížných situacích
- ☐ Používám pozitivní jazyk a jsem přátelský (tip: místo „to nemůžeš“ - „zkus to znovu“)
- ☐ Ke všem hráčům se chovám spravedlivě a rovnocenně
- ☐ Uznávám a podporuji sociální a osobní silné stránky mých hráčů
- ☐ Jsem otevřený názorům a pocitům mých hráčů a dávám jim příležitost se vyjádřit

SPOLEČNĚ PODPORUJEME ROZVOJ

Tohle je důležité v rámci vaší organizace



- ☐ Podporuji hodnoty své organizace, např. respekt a spravedlnost
- ☐ Ctím dohody a pravidla (konzumace alkoholu, drog, používání urážlivého nebo vulgárního jazyka,...)
- ☐ Přebírám odpovědnost za své činy, uznávám chyby a učím se z nich
- ☐ Hovořím se svou organizací o výzvách a konfliktech, abychom společně našli řešení
- ☐ Dávám a žádám zpětnou vazbu pro podporu svého rozvoje a rozvoje organizace



Bezpečný prostor

→ Mladí lidé se mohou dobře rozvíjet pouze tehdy, cítí-li se bezpečně a pohodlně. Jako mladý lídr jste důležitou součástí vaší organizace a přispíváte k rozvoji mladých lidí. **Dbáte na vytvoření bezpečného a pozitivního prostředí pro vaši skupinu.**

To znamená:

- ☐ **Fyzická bezpečnost:** Kontroluji, zda jsou prostor a vybavení v dobrém stavu, aby se nikdo nezranil
- ☐ **Emoční bezpečnost:** Podporuji prostředí, ve kterém se lidé cítí příjemněji a méně se bojí vyloučení
- ☐ **Sociální bezpečnost:** Vítám každého bez ohledu na genderovou identitu, původ nebo schopnosti

KONTAKT

BUĎ S NÁMI V KONTAKTU



Naskenuj kód a buď součástí naší Game Changers komunity!

Podělte se s námi o své názory, nápady a zkušenosti. Těšíme se na vaše podněty!

T I R Á Ź

Editor

Breaking Grounds

Castelligasse 9, A 1050 Wien

→ breaking-grounds.at/

Tým

Zahra Borhani (Youth Leader), Alois Gstöttner (Design),

Lela Halusa (Youth Leader), Lina Helms (Breaking Grounds),

Ansley Hofmann (Fair Play Point), Sabina Skácelová (Youth Leader),

Patrik Zika (Youth Leader)

Foto

Karo Pernegger

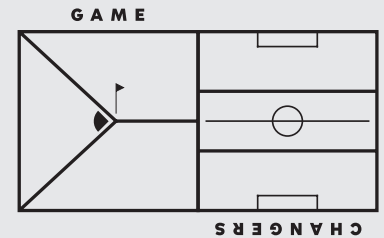
Ilustrace

Daniel Schmidt

→ bkopf.de

PROSTOR PRO VAŠE VLASTNÍ NÁPADY





Game Changers je sportovně vzdělávací projekt, který vytváří inovativní edukační příležitosti pro mladé lidi. Tato příručka vám ukáže, jak můžete jako mladý lídr využít fotbal k pozitivnímu ovlivnění společnosti a k posílení postavení mladých lidí, aby zvládli výzvy budoucnosti.

Mladí lídři jsou mladí lidé, kteří s odvahou přijímají odpovědnost a stávají se vzorem nejen pro své vrstevníky, ale i pro širší společnost.

Game Changers

Jak (z)měnit životy skrze fotbal