

Vybavení dětí na fotbalové tréninky a zápasy

Vážení rodiče. Níže jsme sepsali základní požadavky na vybavení dětí, které je důležité pro zajištění bezpečnosti a správného vývoje dítěte při tréninkové a zápasové zátěži. Vybavení jsme seřadili podle důležitosti s jakou je vybavení požadováno a jedná se o minimální požadavky. Jde také o to, aby každé dítě vhodně „zapadlo“ do kolektivu mezi ostatní, není tedy ani vhodné jít výrazně nad rámec těchto požadavků.

1. Pití

- Dostatečný přísun tekutin je naprosto nezbytný!!! Každé dítě musí mít svou láhev s pitím (stačí PET láhev od jiného nápoje, velikost minimálně 0,5 litru). Postačí i voda se šťávou nebo jen voda, v lepším případě vodou naředěný ovocný džus například multivitamin. Vhodné nejsou Coca Cola a takzvané energetické nápoje, které obsahují obvykle jen vysoké množství cukru, případně kofein a další povzbuzující látky.
- Tento požadavek se týká tréninků i zápasů.

2. Obuv

- Na travnaté povrchy kopačky se špunty, do haly sálové kopačky s hladkou podrážkou. Velikost boty musí být přiměřená velikosti nohy dítěte. Příliš velká nebo malá bota výrazně zvyšuje zátěž chodidla dítěte a může vést až k nežádoucím deformacím nohy.
- Požadavek se týká tréninků i zápasů.

3. Fotbalové chrániče

- Chrániče holeně jsou povinnou výbavou na každý zápas a bez nich nemůže být dítě připuštěno na hřiště. S ohledem na bezpečnost a návyky dětí jsou chrániče vyžadovány i na tréninku. Myslím, že není nutné zdůrazňovat, že s ohledem na osobní hygienu není vhodné si chrániče vzájemně půjčovat.

4. Sportovní oblečení

- Na zápasy je vyžadováno vlastní spodní prádlo. Zápas je odehrán v dresu, který zajišťuje oddíl. Dres obsahuje tričko s krátkým nebo dlouhým rukávem (dle počasí), trenýrky a fotbalové stulpny (podkolenky přes chrániče holeně). Dresy jsou před zápasem připraveny vždy vyprané a čisté (zajišťuje oddíl).
- Na trénink nejsou dresy k dispozici. Ke spodnímu prádlu je tedy požadováno svrchní sportovní oblečení přiměřené počasí a místu, kde se trénink odehrává. V létě tričko, trenýrky a vlastní stulpny přes chrániče, v chladnějším počasí ještě tepláková bunda a kalhoty doplněné v zimě čepicí a rukavicemi.
- Výše uvedené oblečení by nemělo být to, ve kterém dítě na trénink nebo zápas přijde. Při fyzické zátěži se dítě zpotí a je důležité, aby se po zápase nebo tréninku převléklo do suchého oblečení.

5. Fotbalový míč

- Na zápasy oddíl zajišťuje ke hře takzvané zápasové míče, které musí splňovat technické a kvalitativní požadavky stanovené svazem. Bohužel není ve finančních možnostech oddílu zajistit na tréninky míč pro každého hráče nebo dítě.
- Dobrou praxí je tedy to, že se doporučuje, aby každé dítě mělo za účelem tréninku k dispozici svůj fotbalový míč - tréninkový míč. Na tento míč nejsou kladeny tak vysoké nároky jako na míč zápasový. Velmi se tím zvyšuje kvalita technické přípravy, pokud může mít dítě kontakt s míčem v co největším časovém rozmezí. Řadu cviků může trénovat i mimo pravidelné tréninky.

6. Základní osobní hygienické potřeby

- Součástí šaten na hřišti jsou i WC a sprchy.
- Doporučuji s ohledem na zdravý vývoj a zavedení správných návyků, aby dítě mělo svůj ručník a mýdlo, případně koupelnovou obuv (takzvané žabky).
- Po tréninku i zápase je velmi vhodné, aby se dítě osprchovalo. Nejde jen o osobní očistu zpoceného těla, ale i relaxační reflex, který se tím dostaví a umocní.

7. Doplnková výbava pro brankáře

- Pro brankáře jsou důležité rukavice, v kterých chytá nejen na zápase, ale i na tréninku.
- Protože brankář vykoná během svých sportovních zákroků dost skoků a pádů na zem, jsou další doporučenou výbavou chrániče loktů a kolen.

Pokud máte k výše uvedenému jakékoliv dotazy, můžete je konzultovat s trenéry osobně nebo přes kontakty uvedené na webových stránkách.