



TRÉNINK

MLADŠÍ PŘÍPRAVKY SAMOSTATNĚ, RYCHLE, KVALITNĚ

PRAVIDELNÝ SERIÁL O METODICE PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

PŘIPRAVIL: RADIM TRUSINA FOTO: PAVEL SLAVÍČEK

Začneme další článek pěkně odshora, tedy od nejprestižnější soutěže světa Ligy mistrů. V posledních deseti letech stoupá počet vstřelených branek, a to ještě k tomu z bezprostřední blízkosti ve středu pokutového území. Tento trend jsme sice zachytili přechodem k malým formám fotbalu, ačkoliv začátky nebyly lehké a lidé, kteří jsou teď spokojeni či to berou jako samozřejmost, začínali s velkou nedůvěrou. Co s tím ale dále? Nad tím se zamýšlí Antonín Plachý, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR, který vám na stránkách Pražského fotbalového speciálu přináší své názory na vedení nejmenších fotbalistů.

Pohybujeme se nyní v kategorii mladších přípravky a vznikají základní otázky: **Jak by měla vypadat hra dětí?** Chceme v mladších přípravkách (U7–U9) naučit děti fotbal barcelonského A-týmu, plného přihrávek na malém prostoru bez obcházení, bez přímočarosti nebo jen s občasným využitím těchto jevů? Ano, Barcelona je v tom geniální, jenže její hráči všichni umějí velmi dobře tyto základní činnosti a prošli výchovou, kde se všichni v prvních letech mazlili s míčem bez omezování od trenérů křičením typu: „Tak už to dávej.“

KOUKNĚTE NA VZORY

Automaticky si přihrávají a čekají na záběhy a prostrkávачky za obranu, protože všichni umějí vést míč a pře-

jít přes hráče. Naproti tomu Robben, Ribéry, Hazard, Ronaldo či Neymar jsou nejpřínosnější v tom, že přejdou přes hráče či dva a vytvoří přečíslení. Hráť na jeden či dva doteky je ve hře ta nejtěžší varianta. Hráč vlastně již v momentě, kdy přijímá přihrávku, musí vědět, kam chce míč předat. Tento nárok na orientaci v prostoru a rozhodování je pro děti velmi náročný a je podmíněn perfektním ovládnutím míče.

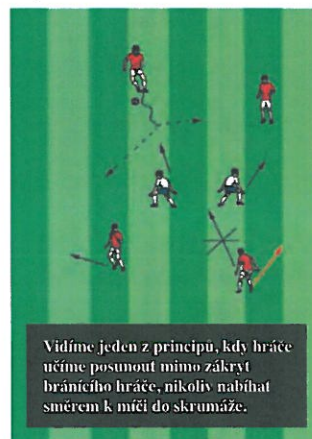
Arséne Wenger například vidí obrovský význam v tom, **jak hráči vedou míč a jsou schopni hrát 1na1.** Význam toho, co učíme v dětských a mládežnických kategoriích, spočívá v tom, zda je pro nás prioritou kombinační hra, nebo umění hráčů přejít přes soupeře, poradit si a řešit samostatně situaci. Kam chceme posunout za deset let náš fotbal a naše hráče? Budeme schopni konkurovat? Výchovou proti penězům. Znamená to tedy podstatně větší důraz na kvalitu našich trenérů, a to zejména v dětských kategoriích.

Někdy se nadaným dětem v tomto věku povede ve hře uvolnění narážkou, ale nevyvozujeme z toho, že to již umějí. Samozřejmě že to budeme rozvíjet v pozičních hráčích, ale i to má svou posloupnost. Zkráceně se koukneme, jak by to mohlo jít za sebou, **bez tlaku na počet doteků.**

V U7 hrajeme bagovky tak, že uprostřed brání trenér s mírnou aktivitou, 3 až 4 hráči se jej snaží vždy obejít a po kličce nahrát spoluhráči. Občas se

trenér vymění s někým z hráčů. Kratší úseky cca 10 minut.

V U8 již vystupňujeme aktivitu bránění anebo dáme do středu hráče, který brání naplno. Stále jde o dobré přijetí míče do volného prostoru, náznak kličky nebo kličku bránícímu a přihrávku. Pokud hráči přihrávají „z první“, musíme rozlišovat, zda to



Vidíme jeden z principů, kdy hráče učíme posunout mimo zákryt bránícího hráče, nikoliv nabíhat směrem k míči do skrumáže.

bylo cílené, nebo jen ukvapené nakopnutí pod tlakem bránícího. Proto by nemělo bránícímu stačit se míče jen dotknout, ale získat ho. Doba hry se prodlužuje.

V U9 jsou již hráči schopni si převzít míč do volna jedním dotekem a druhým přihrávat, vcelku členě a přesně. Přesto je neomezujeme počtem doteků, ale chceme, aby hráli rychle, tak aby přihráli bezpečně před blížícím se obráncem nebo si včas udělali kličku do volna. Bránit

se dá ve dvou, třeba trenér a hráč, v počtu 4na2. Stejně jako ve cvičeních nebo hře neříkáme, že má někdo bránit naplno, protože v utkání také chceme, **aby hráli naplno!** Pokud se hraje s jedním bránícím 4na1, protože trenér je v jiném „bagu“ a rodič není k dispozici, můžeme přidat pravidlo, že přihrávka nesmí jít zpět hráči, který přihrával. Hráť naplno však neznamená, že budeme děti dvě minuty honit a pak vystřídáme. **Děti hrají hry v delších časových úsecích a samy si nastavují tempo.**

U10 zkuste sami vymyslet další postup, anebo počkejte na další díly...

OPTIMÁLNÍ VÝZVA

V každé kategorii občas hru zastavíme pokynem „zamrzněte!“ a ptáme se hráčů, jak danou situaci vylepšit a proč nabíhat tam, kam řekli, či proč ne. O koučinku jsme si říkali již v minulém dílu. Takto postupně zvyšujeme nároky her a děláme to pro útočící složitější, tak aby se hra většinově dařila. Jestliže si opakovaně nejsou schopni dát 4 až 5 přihrávek za sebou, je ještě nastavená úroveň těžká a je třeba ji zjednodušit. Vracíme se tedy k **optimální výzvě.**

Pokud máme hráče ve smíšených týmech (mladší a starší) dohromady, pak k nim musíme přistupovat dle aktuální úrovně a na ty pomalejší mít zkrátka menší splnitelné nároky. Pokud jsme rozpísali postupně ztěžování bagovek, pak v takových týmech zkrátka připravíme více typů hry podle úrovně hráčů. Je velmi ošidné se starat jen ▶

FOTBALOVÁ ŠKOLA HAMR

Škola pod ideovým vedením Antonína Plachého jako šéfkouče pro jakékoliv věkové kategorie. Vznikla jako doplnění činnosti v mateřském klubu, kde mnohdy není čas ani prostor pro individuální trénink. Není tedy konkurencí klubům, ale nabízí pomoc s některými hráči či týmy. Nabízí individuální či skupinový trénink s individuálním přístupem a zaměřením na detail. Zjištění a doporučení z fotbalové školy je vhodné konzultovat s trenérem v klubu, aby se plány klubového a individuálního tréninku vhodně doplňovaly. Na adrese www.hamrsport.cz najdete další informace o koučích, cenách či principech fotbalové školy Hamr.

o ty aktuálně nejlepší a nejnadanější, protože v budoucnu může více než nadání rozhodovat učenlivost a ochota překonávat překážky. Ve fotbale na branky i v těchto hrách rozvíjíme spoustu dovedností: první dotek s míčem, kličku a přihrávku, nabíhání, orientaci v prostoru a samozřejmě rozhodování podobně jako ve hře. Jestliže rozhodování vezmeme jako zásadní herní prvek, inspirujeme se u Španělů, kteří mají svou školu herního rozvoje postavenou na posoupnosti.

UČME DĚTI ROZHODOVAT SE

1. samostatně – nekřičíme „Přihraj, střel!“ ale mlčíme nebo stimulujeme ostatní „kdo nabíhá?“
2. rychle – tlačím typy „Už to dávej!“ vede spíše ke zbrklému řešení a ubíjí samostatné rozhodnutí.
3. správně – jestliže chceme, aby se hráč rozhodl sám a rychle, má právo chybovat a kouč mu dodává důvěru. Případnou chybu může třeba řešit s nehrávajícími hráči, které navádí k lepšímu řešení otázkami typu: „Jak byste to udělali vy?“

JAK POSTAVIT CELÝ TRÉNINK

Na rozcvičení, o kterém jsme mluvili minule, je možné navázat buď tréninkem nových a tedy koordinačně náročných dovedností, nebo tréninkem rychlosti či rychlosti a koordinace. Pokud máme hráče rozdělené do skupin a na jednu skupinu by vycházely náročnější dovednosti až na konci,

musíme počítat, že tato skupina bude unavenější a tedy i méně pozorná a snaživá než ty předcházející. Pokud tedy lze udělat nácvik nových dovedností společně, ještě před rozdělením, zajistíme všem stejné podmínky. Pokud je však trénink pro hráče dostatečně zajímavý a jsou dostatečně zapojeni, tak nemusíme známkou únavy pozorovat vůbec.

Časové rozdělení včetně rozcvičení:
3 min. – společné hry a cvičení s míčem na rozvoj známých dovedností s míčem
3 min. – cvičení na rozvoj obratnosti či pohyblivosti
3 min. – honičky s míčem i bez míče

Celkem 10 min. – trenéři se věnují jednotlivcům v hromadné organizaci

5–10 min. – nácvik nové dovednosti s míčem

5–10 min. – soutěž v rychlostních úsecích bez míče – může navazovat soutěž s míčem

Celkem 10–20 min. – zde mohou být individuálně odlišné nároky, které sledují trenéři

3x 10–15 min. – rozdělení do tří skupin, střídání po 10 až 15 minutách (v každé skupině jeden trenér/poučený rodič)

1. skupina: hra 3na3
 2. skupina: volné útočné kombinace dva na jednoho (brání trenér)
 3. skupina: turnaj 1na1 v kombinaci s dovednostními soutěžemi s míčem
- Celkem 30–45 minut** – hráči jsou buď rozdělení výkonnostně k sobě, nebo vyrovnaných skupin

5 min. – uvolnění klidným typem činností či úklidem nebo volný čas pro děti

5 min. – protahovací cvičení se zábavnými obratnostními – kompenzačními prvky

Celkem trénink 60–90 minut

Občas se udává, že trénink (organizovaná činnost) prvních ročníků přípravek by měl být cca 60 minut, ale pokud jsou hráči zaujati činností, která je baví, mohou i takto malé děti vydržet v pohybu i déle než dvě hodiny. Na konci by to však již měla být opravdu jejich volba, a tak třeba po 70 až 80 minutách končí organizovaný trénink, kdy si děti vlastně dělají, co chtějí nebo co jim trenéři nabídnou („Kdo chce kopat penalty? Kdo chce chytat, kdo chce...“). Do těchto činností můžeme pustit i aktivní rodiče, kteří respektují dohody s trenérem a nechají děti dělat, co chtějí. Takové činnosti, které jsou pro děti zábavou, často končí tím, že již musí s rodiči domů.

Jiné příklady rozdílných poměrů tréninkové náplně pro starší (U8/U9), kdy se již délky cvičení prodlužují a je jich v tréninku méně

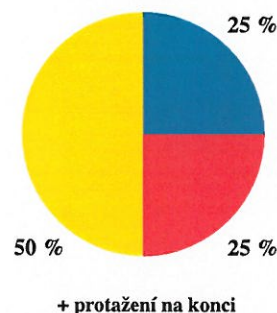
1. Kombinovat lze například: ¼ tréninku „bagovky“, ¼ hry 4na4, ¼ hry 1na1 a střelecká soutěž 1na1. ¼ pohybové hry a přetahování. Opět rozdělíme tým na tři skupiny, které se střídají nebo jdou stejné činnosti.
2. Někdy využijeme v ½ tréninku hru pětic, jindy ji využijeme jen v ¼ a v další ¼ hrajeme turnaj 1na1, další ¼ pohybové hry a ¼ turnaj v judu a další silové rychlostní a obratnostní činnosti.
3. U vhodného nebo naopak lichého počtu hráčů třeba hrajeme většinu tréninku hru 5na5 včetně hráčů v brance, a z ní jsou vybíráni hráči v různých počtech pro plnění individuálních úkolů, v činnostech, ve kterých se chtějí zlepšit nebo které určí trenér (zakončování, kličkování, přihrávání, hra 2na2 atd.). Mění se tím i počet hráčů ve hře 4na4 či 3na3. Jeden kouč řídí hru, druhý cvičení na individuální rozvoj.

CO BY MĚL OBSAHOVAT TRÉNINK

1. zábavná cvičení a hry na individuální činnost s míčem – každý má míč
2. zábavná silové-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry (stimulují všeobecný i fotbalový rozvoj zábavnou formou)
3. fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu
4. fotbal dvojic až pětic, poziční hry („bagovky“)

Přibližné poměry obsahů, částí tréninku ml. př

- Cvičení na individuální činnost s míčem
- Zábavná silové-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry
- Fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu. Fotbal dvojic až pětic, poziční hry



S postupujícím věkem se zvyšuje význam protažení na konci tréninku po uvolnění (úklidu pomůcek), a jestliže to v U8 zařazujeme stále častěji, mělo by to v U9 být standardní součástí každého tréninku – navíc s doporučením rodičům i dětem, že se mají ještě znovu protáhnout v posteli před spaním, kdy jsou již svaly po tréninku uvolněnější. Tuto formu „domácího úkolu“ po každém tréninku musíme vysvětlit ze-



jména rodičům jako velmi významnou nejen pro budoucí výkonnost, ale hlavně pro zdraví dítěte. Každé dítě doma v posteli může udělat alespoň protažení v sedu, kdy mu rodič napořádá do 15–20 vteřin. Nejlépe dvakrát. Děti také motivuje to, když rodič cvičí současně. Větší důraz na to musíme klást u dětí, které viditelně mají problémy s pohybovým aparátem, a zde přichází opět na řadu informování rodičů a někdy třeba i návštěva u fyzioterapeuta či lékaře, kteří již řeší nápravu. Opět tedy vyzdvihneme výhodu spolupráce kouče a rodičů. ■

