

TRÉNINK

ROLE BRANKÁŘE V PŘÍPRAVKÁCH

PRAVIDELNÝ SERIÁL O METODICE PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

TEXT: RADIM TRUSINA FOTO: ONDŘEJ HANUŠ, PAVEL JIŘÍK ST.

I v osmi letech může dítě chodit na brankářský trénink, ale v tomto věku by se měly všechny děti učit chytat a házet míč, padat a nezranit se, rychle vstávat, nebát se míče, nebát se, že dostanou gól. Tyto činnosti patří do všeobecného rozvoje, mohou je trénovat každý den s rodiči či kamarády. Techniku se naučí později, protože oproti herním dovednostem nohou je to jednodušší, jelikož ruce jsou šikovnější. **ANTONÍN PLACHÝ**, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR, na stránkách Pražského fotbalového speciálu přináší v dalším díle seriálu **Trénink názory zaměřené na trénink malých brankářů.**

Jelikož se do role brankářů v těchto letech často dostávají ti méně talentovaní, mějme s nimi více trpělivosti a včas je zarážejme a vysvětlujeme ostatním dětem-hráčům výtky, když brankář udělá chybu a dostane gól. Většinou to není jen jeho chyba. V tomto momentě jde o výrazné výchovné působení směrem ke spolupráci, vzájemné pomoci a účtce ke druhým.

Mít v mladší přípravce stálého brankáře, který tráví všechny turnaje a utkání v brance, je zločinem na rozvoji jeho potenciálu! Ani kategorie starší přípravky či mladších žáků by však neměly znamenat stop v získávání zkušeností hráče, jen by se měl poměr postupně více a více překlápět k brankářskému.

Trenéři, kteří dávají do branky stále stejné děti, aby neprohrál tým, jsou zaměřeni hlavně na výsledek utkání, ať již říkají cokoliv. Poctivější či aktivnější trenéři se pokusí o domluvu se soupeřem o střídání hráčů v brance. Hráče, které jsme třeba v U9 začali pomalu cíleněji připravovat pro roli brankáře, však stále velmi často využíváme ve hře a do branek se střídají ostatní hráči. Pokud malý kluk rozumí hře (dostatečně dlouho hraje v poli) a pokud má dobrou míru pohybových schopností, stačí, když začne „být brankářem“ i později, třeba ve 12 letech jako Petr Čech nebo i v 15–16 letech jako Nizozemec Van der Saar či Španěl Reina.

CHYTÁNÍ MÍČE A ČINNOST V BRANCE

V mladší přípravce, tedy v ročnících U7–U9, je chytání míče a hraní v brance součástí všeobecného rozvoje. Děti to mohou trénovat každý den s rodiči či kamarády. Činnosti, jako je **chytání a házení míče, pády a vstávání**, by měly umět všechny děti a nedá se mluvit o specializaci brankářů.

Neznamená to, že by některé děti v tomto věku nemohly chodit na brankářský trénink (U8/U9), ale měl by odpovídat jejich kategorii a být jen rozšířením či doplňkem běžného tréninku fotbalových dovedností s ostatními. Dostatečnými se jeví třeba 20 minut týdně v některých měsících, kde se zabýváme základy, jako je technika chytání míče v různých polohách, házení míče.

Jaké tedy cvičení a hry lze provádět se všemi? Některé děti jsou již v pěti letech schopné chytat míče do dlaní, nejen do košíčku (náruče), ale i postupně je možné přidávat i další činnosti, jako je chytání a házení v pohybu, třeba i ve výskoku. To jsou talentovanější schopní dělat kolem osmého roku věku a méně talentovaným to jde hůře a později. Dále například chytání po otočení, po kotoulu s dopadem atd. Stejně tak jsou některé děti schopné již v pěti letech ve dvojici jeden míč přihrávat nohou a druhý míč házet rukama.

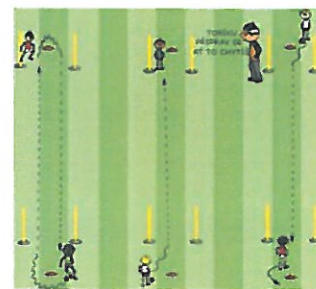
V kategorii U9 by již měly děti umět chytit po vlastním nadhozu míč bezpečně do dlaní ve výskoku a nejlépe do téměř natažených rukou. Správnou techniku házení nejlépe procvičíme s tenisáky nebo kameny u potoka (levá i pravá ruka). Jde nejen o nácvik a rozvoj techniky házení, ale zároveň ve všech podobných činnostech o kompenzaci ryze fotbalové zátěže, kterou je kopání a vedení míče. Má to tedy i výrazný zdravotní přínos.

Příklady her a cvičení:

STŘÍLEČKA

Děti jsou proti sobě (6–10 m dle věku a schopností) v malých brankách (3–4 m viz obrázky) a hrají, kdo trefové branku, přičemž druhý chytá. Hráče učíme kopat i chytat zároveň formou hry. První navádí míč okolo mety za brankou a z úrovně branky z pohybu střílí. Hráč se dá i házením na branku či hlavičkováním (U9). S postupujícím věkem a herní dovedností (U8–U9) již můžeme zvětšit

vzdálenosti či branky, ale jen tak, aby byl vyrovnaný počet úspěšných brankářských zásahů a gólů. Pokud chceme učit chytání, musí opravdu v brance zasahovat. Můžeme využít k učení i vha-zování „autu“. I v těchto malých hrách můžeme organizovat malý turnaj.

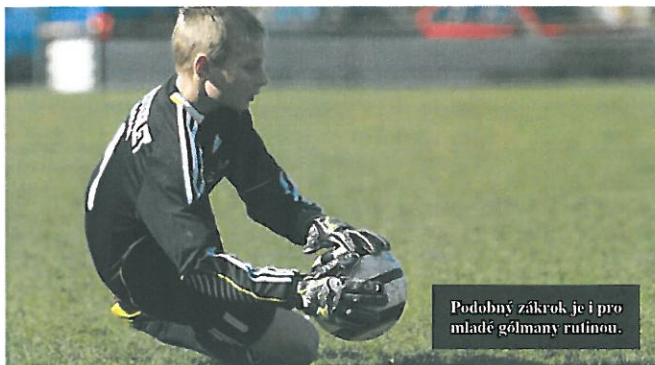


DVA MÍČE

Podobně jako jsme zmínili výše, některé děti jsou schopné již v pěti letech ve dvojici střídavě jeden míč přihrávat nohou po zemi a druhý míč házet rukama. Dvojice jsou proti sobě na vzdálenosti, na jakou se jim to daří. Trenéři mohou tam, kde se to nedaří, ve dvojici hráčům využít rodiče nebo se sami zapojit. Dospělí většinou přihrávkou zpřesní a nastartují tak dítě k větší úspěšnosti. Lze také využít toho, že oba míče ve dvojici se hází, ale jeden o zem a druhý vzdudchem, cvičení je vhodné v U8.

HÁZEČKA

Hra, která rozvíjí chytání a házení spolu s vedením míče. Hrají proti sobě dva týmy, hráči jednoho týmu vedou míče ▶



v prostoru cca 15x15 m a hráči druhého týmu se snaží přihrávkami (nesmí s míčem běhat) dostat blízko k hráči a trefit míčem - v ročníku U9 stačí, když trefí hráče (jen do nohou), ve starších kategoriích již mohou zkoušet trefit míče, které protihráči vedou. Házejí a chytají tedy za pohybu s přihrávkami do různých stran včetně nutné orientace v prostoru a rychlé reakce. V ročníku U9 ještě nejsou děti schopné tuto hru hrát rychle a ve starších U10-11 a výše přidáváme na obtížnosti a více hlídáme chyby jako kroky s míčem. Vhodné je dát tak zhruba

vého území smí být rozehrán míč spoluhráči, ale soupeř smí vstoupit do pokutového území až po převzetí míče. To mají učit trenéři a hlídat rozhodčí! **Koučink:** Rozehru brankáři musí usnadnit spoluhráči, vhodným nabídnutím se, a tak trenér spíše v ten moment koučuje nabídku: „Kdo si dobře naběhne?“ než aby křičel na brankáře: „Tak už to hod/kopni!“ Rozhodnutí komu a kdy musí být samostatné rozhodnutí hráče v brance, ale připomínka „Můžeš i vyjet!“ není na závadu, protože nepříkazuje.



FOTBALOVÁ ŠKOLA HAMR

Škola pod ideovým vedením Antonína Plachého jako šéfkouče pro jakékoli věkové kategorie. Vznikla jako doplnění činnosti v mateřském klubu, kde mnohdy není čas ani prostor pro individuální trénink. Není tedy konkurence 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.

jeden míč na 3-4 přihrávající. „Vybité“ hráče nevyřazujeme, jen počítáme, kolik se týmu podařilo získat „životů“ soupeře. K výrazné činnosti v brance v kategorii mladších přípravků patří také pozici hraní hráče v brance při utkání a všem je třeba vysvětlovat zásady správného chování:

- Stále sledovat hru a být včas ve střehovém postavení pro chycení míče.
- Nebýt stále na brankové čáře, ale posouvat se „za hrou“ do hřiště.
- Snažit se stát na spojnici míče a středu branky.
- Vybíhat proti útočníkům se snahou vzít míč nebo zmenšit střelecký úhel. Toto rozlišování přichází až tak v kategorii U9, i když cíleně je lze do dětí „natlouct“ i dříve. Je to však zbytečné.

Rozehrávání míče je dalším velkým bodem a ideálně je včasné a přesné. Při kopu od branky smí v mladší přípravce ještě brankář s míčem vyjet, což situaci trochu ulehčuje. V těchto kategoriích oceňujeme snahu rozehrávat rychle jakýmkoliv způsobem, ale pokud má hráč čas a váhá kam rozehrát, spíše radíme, ať dá míč na zem a hraje nohama nebo ho „nakutálí“.

Vykopávat přes polovinu se ve fotbalu malých forem nesmí (snaha podpořit kombinační hru) a rozehru blízko u branky usnadňuje to, že do pokuto-

V tréninku je vhodné občas správné naběhnutí znovu ukázat a situaci při rozehrávání ve hře opakovane namodelovat a ptát se hráčů na řešení situace.

NÁCVIK TECHNIKY

Pokračujeme v činnostech všeobecného rozvoje, ale na přechodu U9/U10 již můžeme doprát více místa specializovanému tréninku na post brankáře. K výběru brankáře patří více okolností, z nichž nejdůležitější je, aby to hráče bavilo a nebál se míče. Pokud hráč tělesně odpovídá někomu z rodičů, lze předpokládat, že o něco málo toho rodiče přeroste nebo dosáhne aspoň jeho výšky. Zde tedy můžeme využít i kritérium odhadu výšky, v případě, že si na post brankáře vybíráme. Jde i o to, aby nebyl po rodičích opravdu malinký, protože to by mu přinášelo zklamání i v blízkých letech. Nicméně odhad výšky kolem 185 cm je dostačující i pro vrcholový sport. I hráč, který již chce být brankář, se však má dostávat pravidelně do hry jako hráč.

Koučink: Nikomu není příjemné dostávat góly, ale je třeba hráčům i rodičům vysvětlovat, že když brankář udělá chybu a dostane gól, není to důvod „mu nadávat“. V tomto momentě jde o výrazné výchovné půso-

bení směrem ke spolupráci, vzájemné pomoci a účtět ke druhým. I z toho důvodu je vhodné, aby se do branky dostávali stále ještě všichni hráči a zkoušeli si opakovane tuto situaci, protože pro uvědomování si je třeba mít zážitky opakované. Pokud by k nějakým výčtkám došlo, je třeba, aby kouč hned zasahoval, i vystřídáním ze hry, a situaci s hráčem rozebral. „Když ty jsi byl v brance, nadával ti někdo, že jsi to nechytl? Bylo ti příjemné, když ti ostatní nadávali?“ Výchova je stále prvořadá! Naopak za podařené zákroky je vhodné opakovane chválit, protože v brance je třeba mít sebedůvěru na nejvyšší úrovni.

Pokud máme opačný případ, že více talentovaných dětí chce chytat, nemůžeme se snažit dělat výběr vůbec, protože se specializace lze začít i mnohem později. Pokud hráč samotný stojí o to, aby se z něj stal brankář, je možné buď jednou týdně navštěvovat speciální brankářský trénink (30-45 min.), nebo vícekrát týdně vždy třeba po 10-15 minutách plnit brankářský program v rámci tréninku. Co takový brankářský program v počátku obsahuje?

CHYTÁNÍ MÍČE LETÍČÍHO NA BRANKÁŘE PO ZEMI

Dvojí krytí, kdy je tělo za rukama chytajícíma míč. Ať již je to míč letící vzduchem, nebo po zemi. Pro budování správného stereotypu bezpečného chycení je vhodné, aby se chycený míč ukryl do náruče, ačkoliv ve hře a ve hrách můžeme vyžadovat rychlé rozehrávání, a pokud hráči míč nevyhadávají, pak tento prvek bezpečného ukrytí míče v náruči pomůžeme.

CHYTÁNÍ MÍČE LETÍČÍHO NA BRANKÁŘE VZDUCEM

Zde je nejspoležitější místo, kdy míč letí ve výšce břicho-hrud a není jisté, zda ho raději chytat spodem „do koše“, nebo vrchem „do dlaní“. Rada brankáři by mohla být, ať to chytí tak, aby mu to nevypadlo. Jakmile však brankář není schopen se dostat za míč tak, aby splnil dvojí krytí, a chytá míč „do koše“ způsobem, že si jej vlastně sám může hodit do branky, je výhodné učít chytat „do dlaní“.

CHYTÁNÍ MÍČE VE VÝSKOKU NAD HLAVOU

Patří stejně jako předchozí bod k činnostem, které mají zvládnout všechny děti. V U9 by měly zvládnout po vlastním nadhozu chycení míče ve výskoku. V U10 můžeme již trénovat v přenosné brance, včetně celého řetězce, jak bran-

kář vybíhá, vyskakuje, chytá míč do dlaní a navazuje rozehrou, nejlépe na druhou stranu, než ze které přišel centr, ale vždy na volného – brankář rozehrou trefuje branečky, a když tam „nahází“ několik míčů, opakování je z druhé strany. Probíhat může soutěž brankářů, kdo chytí více míčů a hodí je do branečky vrchním jednoručním hozením vzduchem. Odraz učíme z levé i pravé nohy od počátku, přičemž pokrčená noha je blíže středu hřiště jako obrana proti soupeřům. Stačí, když trenér nahazuje ze 4-5 metrů rukama, protože je to přesné a neztrácí se zbytečně čas. Deset opakování 2-3x v týdnu je v tomto věku lepší variantou než jeden dlouhý brankářský trénink.

CHYTÁNÍ (VYRÁŽENÍ) MÍČE V PÁDU

Techniku pádu, pokud ji někdo nemá přirozeně správnou díky nadání, začínáme z kleku, aby se děti tolik „neomlátily“ množstvím pokusů, než zjistí, jak to vlastně udělat. Začíná se na míče umístěné na zemi a cílem je, aby se hráč natáhl a míč udržel v dlaních. Je možné mu do něj i mírně kopnout. Pak mohou hrát děti proti sobě kutálenou na malé branky, kdy se z kleku či ze stoje odehrává chytání míče letícího po zemi formou hry. Také již můžeme ukazovat, že jedna ruka dosáhne dál, než když se v pádu snaží brankář dosahovat oběma. Nicméně více záleží na tom, aby se děti pádu nebály, zkusily si správnou techniku na měkké podložce a vždy se snažily dosáhnout na míč, nikoliv jen bezúspěšně skočit.

Již jsme několikrát zmínili **rozehrávání**. Pro bližší vzdálenost učíme rozehru rukou po zemi tzv. „nakutálením“ míče spodním obloukem paže. Na delší vzdálenost házíme míč horním obloukem jedné paže, nikoliv dvěma. V této kategorii již nedělá problém míče obemknout rukama tak, aby šel technicky správně vyhodit. Pokud to situace ve hře dovoluje, necháme hráče rozehrávat nohou a nenutíme je k házení. K tomu samozřejmě patří i vyjetí s míčem od branky a rozehrávka v momentě, kdy je napadán. V těchto chvílích očekáváme chyby v rozehrávce, nebudme z toho naštvaní a opakovane nabádejme, ať hráč tuto zkušenost získává a vylepšuje své chování. ■

INZERCE

FSG SVOBODA
STEINFELD