

TRÉNINK

MINIPŘÍPRAVKA: VEDENÍ MÍČE A KLIČKOVÁNÍ

PRAVIDELNÝ SERIÁL O METODICE PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

TEXT: ANTONÍN PLACHÝ FOTO: ARCHIV

Minule jsme si říkali něco o rozvíjení obounohosti a drilování dovedností. Ty základní schopnosti jsou vedení míče, změny směru a tedy i kličkování. Vzhledem k tradici někdo může postavit děti do řady a na signál je nechat vyběhat do činnosti. Trenér má zdánlivě vše pod kontrolou a vypadá to velmi přehledně. Je to jedna z variant, ale podívejme se na jinou organizaci, která může být leckdy nebo i většinou vhodnější.

Uvolněná organizace v prostoru, každý jde svým tempem a není vázán na hráče před sebou a za sebou. Pokud však chceme děti na ploše nějak rozdělit do dvojic, trojic či větších celků, snažme se pamatovat na to, aby se v proudové organizaci vzájemně nebrzdily a případně na to reagujeme změnou organizace. U všech činností trenér opakovaně předvádí v co nejlepším provedení a ptá se dětí, co bylo na jeho ukázkách dobré a co eventuálně špatné.

Příklad: jestliže chci ukázat, že mají hráči po nějakém technickém prvku (kličce) vyrazit, opravdu zdůrazním vyrazení v ukázkě, nikoliv že udělám kličku a řeknu a teď vyrazení. Zároveň se trenér může ptát, k čemu je dobré vyrazení po kličce, čímž i drilové cvičení směřuje ke hře. „Udělejte kličku tak, abyste zmátli a obešli obránce...“ = mentalizace tréninku.

INDIVIDUALIZACE

Činnosti, které se hráči učí a nezvládají je dobře, provádíme pomalu a s důrazem na detail a správnost provedení, ale pokud se již činnosti daří lépe, přestože ne dokonale, můžeme je dávat i do soutěží, aby měl trénink gradaci.



Příkladem je třeba provedení 15–20 stahovaček (jiných fint) na mety v nějakém obrazci a pak i druhou nohou na druhou stranu (viz obrázek). Pokud v té samé organizaci uděláme 1–2 kola soutěží nebo přidáme branky, do kterých střílí po kličce na tyč, zajišťujeme tím emoční náboj. Rozvíjíme tak soutěživost, ale také tím ztěžujeme podmínky. Ve hře totiž přichází nejen ztížení o rychlost, ale také o soupeře, čímž vniká i prostorový tlak. Po alespoň hrubém zvládnutí stahovaček, kdy to klukům jde a neutíká jim míč od nohy, můžeme i na obrázku vidět, že kouč či rodič může být na místě

jedné mety a sahát hráčům do míče, aby reagovali a udělali stahovačku včas. Některým více, jiným méně = individualizace ve stejné organizaci. Míč vezme jen v tom případě, že do něj hráč „nabourá“. V kategorii U9. nebo vyspělejší, již ale můžeme tlak zvýšit, alespoň na ty hráče, kterým prováděná klička jde. Počet opakování byl psán 15–20, jde o to nepředávkovat, aby to děti viditelně nebavilo, ale přitom udržet co největší počet opakování.

Postupně se zvyšuje počet způsobů vedení míče a kliček, které jsou hráči schopni se naučit a občas i použít ve hře. Použití dovedností ve hře nemusí být okamžité a časté, přichází třeba i s víceletým odstupem, jak se zvyšuje zkušenost a dovednost hráčů.

STAHOVAČKA A TY DALŠÍ

Jestliže v U7–U8 necháme na hráčích, jak míč při hře vedou, tak třeba již v U9 jim představujeme, jakou výhodu má vedení míče tou nohou, která je dále od obránce, když běží vedle sebe. Není možné si myslet, že to všichni začnou hned dělat ve hře, ale je vhodné se tím již zabývat, ukazovat a ptát se na jejich názor. Ve všech hrách můžeme kromě kliček i volit způsob vedení míče a v U8/U9 už častěji i jakou nohou. I vedení míče by mělo být trénováno více druhů:

Předkopáváním silnější i slabší nohou, z nohy na nohu placírkou,

co krok to kop, rolování podrážkou vedle těla, 3x pravou šajtlí doprava – 3x levou doleva, zastavování a rozebíhání (jako při hře Šrek z předpřípravy), to vše se změnami směru různým způsobem, viz kličky.

I vedení míče představujeme směrem k zápasu. Ukazujeme, že pokud hráč umí dobře měnit směr vedení míče, je hůře polapitelný soupeřem. Opravdové vnímání, ale předpokládáme cca U8/U9.



Při nácviku kliček jdeme od nejjednodušších (zasekávčka, stahovačka) k těm složitějším (přeslapovačka, zidanovka...), které se třeba objevují až v U8/U9, nebo k jejím kombinacím do U10/U11. Některé postupy upřednostňují rozfázovat pohyby i během kličky. Pro děti je však velmi významné vidět a zkoušet celý pohyb bez fázování. Jen těm, kterým to ani po několika trénincích nejde, je možné rozčlenit kličku na fáze. ▶



Levá, pravá –
mně je to jedno!

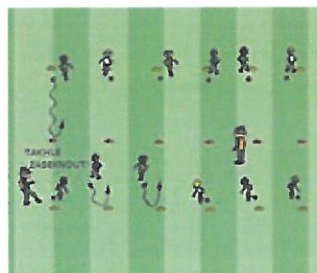


Platilo zde „těžko na
cvičisti, lehký na bojišti“?

Děti by mohly do konce mladší přípravky postupně zvládnout alespoň 5–10 nejčastěji používaných kliček (zasekávačka vnitřní a vnější, stahovačka, stahovačka za patou, přešlapovačka vnitřní a vnější, dvojité přešlapovačka, zidanovka, přešlapovačka s přešlápnutím, koloběžka...). Nadanější hráči zvládají vzájemné kombinace kliček, když se ti méně nadaní zabývají jednotlivými. Následujícími způsoby můžeme ve cvičeních a hrách individualizovat nároky na rychlost, menší prostor, provádění druhou nohou, větší odpor trenéra i kombinací kliček.

Nejjednodušší variantou pro děti je zkusit si kličky volně v prostoru, o něco složitější je nechat dělat kličku na nehybného soupeře = tyč či meta. Kličkou můžeme rozumět samostatně i různé typy změn směru s míčem. Využívat můžeme i koučovací postupy, které podporují vlastní aktivitu a vnitřní motivaci: „Udělejte tolik kliček, kolik už umíte,“ u U8/U9 nebo „Vyberte si každý kličku, kterou teď budete cvičit, a když se vám třikrát povede, můžete jít pokaždé na střelu. Dovedete to i druhou nohou?“

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ



1. Tunel mistrů. Uděláme koridor z met cca 16 m dlouhý a raději širší pro 8–10 hráčů. Děti jím procházejí a předvádějí buď určené, či jimi vybrané kličky. Někdo udělá třeba 5–6 kliček, jiný 2–3 na základě kvality provedení. Každý svým tempem podle kategorie 5–10 min. Postupně přidáváme individuálně obtížnost či varianty kliček. Cestu zpět může

zpestřit trefení malé branky. Výzva může být: „Udělejte během jedné cesty co nejvíce druhů kliček“ nebo „Kdo udělá jednu kličku co nejvícekrát během jedné cesty“ atd. Pokud chceme cvičení proložit s hrou 4 na 4, mety jsou již postaveny tak, že tvoří hřiště s dvěma brankami na obou koncích hřiště. Hraje se tedy na čtyři branky.

2. Od mety k metě – organizačně jednoduchý typ cvičení od obránce k obránci, kdy hráči určeným způsobem vedou míč a určeným způsobem se otáčejí. Je to však onen dril, který není pro děti příliš zábavný, a tak jej ze začátku využijeme pouze pár minut a v U9 třeba až patnáct podle toho, jak se děti ještě soustředí. Vedení míče můžeme vždy zadat a stejně tak můžeme zadat i typ otočení či kličky. Pro větší pestrost můžeme vždy po určitém počtu udělat i závody v oné dovednosti. Takto organizováno, stejně jako obě předcházející cvičení, jsou cvičení využitelná jako zdokonalovací i pro rozvíjení až do dospělých kategorií. Pokud jde více o vedení míče, uděláme úsek delší (15–20 m), pokud jde více o kličku a otočení, může být krátký (4–5 m).

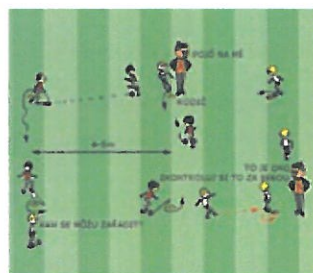
Koukněme se i na cvičení organizované jako dětská hra, jako následující dva příklady.



3. Vězení. Branky (okna vězení) jsou rozestaveny do trojúhelníku dle obrázku a hráči se snaží vyvést z vězení poklady (míče) tak, že naznačí strážcům (U7/U8 rodiče, U9/U10 hráči) klamáním únik jedním, ale utečou

druhým oknem. Strážci se pohybují jenom na spojnicích oken a snaží se dočkat utíkajících a počítají, kolik se povede chytit. Utíkající počítají počet úniků. Hráč se dá bez míče, s míčem u nohy a driblinkem. Ve starších kategoriích U9 a výše, kdy již jsou strážci hráči, chytají ale také s míčem u nohy. Vzdálenost mezi okny je taková, aby byla dobrá šance utéci. I v této hře můžeme navádět hráče na vnímání, zda je lepší se zastavovat před obráncem.

Spolu s uvedenými hrami jde o základy míčových dovedností, které dále rozvíjí cvičení obsažené v Coerverově škole fotbalu, ale v těchto hrách je i dětská zábava a herní rozhodování. S postupujícím věkem může drilu bez „hraní si“ minutově přibývat, ale vždy představujeme cvičení hráčům jako herní situaci. „Udělej to jako ve hře!“



4. Malý čtverec (cca 5 x 5 m) nebo trojúhelník. Hráči v rozích dělají např. zasekávačky jedním směrem. Nejprve se snaží, aby jim míč neutekl a aby byla zaseknutí těsně za metou přesně do směru k další metě. Když to víceméně jde, můžeme zařadit závody kdo koho dohoní či předhoní. Dobré je mít čtyři hráče na jeden čtverec, ale lze dělat i trojúhelníky a činnost je ještě častější. V dovednostech je pravidelně vhodné i závodit – honit se

po obvodu čtverce a počítají, kolik dostihnou (dotknou se) hráčů před sebou. Je možné, že proti sobě hrají dvě družstva ve dvou spojených čtvercích, viz obrázek (U8/9...). Na obrázku je vidět i předávání míče přihrávkou k nějaké metě (U9). Na obrázku u červených šipek je vidět jeden z detailů, které již směřují k přihrávání a převzetí míče. Zkontrolujte si prostor za sebou! Viz červené šipky v obrázku.

■ Ukazujeme hráčům, že po kličce či otočení s míčem zrychlíme pohyb – „od obránce“. Pokud máme cestou koučování a chceme rozproudit myšlení hráčů, ptáme se „Co dělat po kličce?“ nebo „Proč bys měl po kličce zrychlit?“ Lze tak i organizovat cvičení, kdy je po nějaké kličce hráč stíhán.

■ Využívejme jednu organizaci pro více druhů her a činností jako v bodě dvě.

■ Nenechme špatnou organizaci stát a koukat, snažme se je dostat co nejvíce do činnosti.

■ Motivujeme hráče výzvou či otázkou „Dokážeš to udělat ještě líp? Dokážeš to udělat víckrát? Rychleji? Co můžeš udělat líp? Kolikrát dovedeš za týden tu kličku udělat?“

■ Pokud zařazujeme různé druhy slalomů nebo cvičení, která jsou i obsahem Coerverovy školy, přemýšlejte, zda jde cvičení naplánovat tak, aby klička či finta byla provedena před metou, protože kličku také děláme před hráčem. Zkuste takto pozměnit i cvičení „malý čtverec“?

METODICKÁ VIDEO NAJDETE NA ADRESE:

<http://fotbal.tvcom.cz/SportTv/Metodicka-video/> nebo na stránkách trenérsko-metodického úseku FAČR – metodická videa.



PRAŽSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ TAKÉ NAJDETE NA:
www.facebook.com/fotbalpraha