

TRÉNINK

HRY A CVIČENÍ...

... NA PŘIHRÁVKY A PŘEVZETÍ MÍČE VE STARŠÍCH PŘÍPRAVKÁCH

FOTO: PAVEL SLAVÍČEK

Předminulý díl byl o přihrávání a převzetí v mladší přípravce. Podívejme se i do starší přípravky nebo třeba až k žákům, kde přicházejí další kvality a detaily provedení. ANTONÍN PLACHÝ, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR, na stránkách Pražského fotbalového speciálu přináší pokračování seriálu, v němž prezentuje názory zaměřené na trénink malých fotbalistů.

Zhruba na přelomu U9/U10 přichází nová kvalita – přihrávka do prostoru před nabíhajícího hráče a s tím je vhodné již začít ukazovat výhodu průnikové přihrávky mezi obránci, za které zabíhá útočník. Přihrávku do prostoru již ve starší přípravce trénujeme naplno, i když se nebude ještě ve hře dařit úplně. Průnikové přihrávky mezi obránci přicházejí samovolně, ale vidění prostoru mezi dvěma obránci a možnost naběhnutí do tohoto prostoru je spíše obrázkem ze hry mladších či starších žáků.

Základní požadavky, aby hráči před přijetím přihrávky nestáli a prvním dotykem si míč přijali, kam chtějí, je možné samozřejmě i drilovat méně zábavnou formou než v níže uvedených hrách, ale vždy jde jen o pár minut (cca 10) takového pro děti ne zcela zajímavého cvičení. Přesto do starší přípravky již dril naplno patří, ale je vhodné jej oživovat a prokládat různými typy soutěží a her. Přihrávky jsou žádány opravdu tvrdé, což zvyšuje i nutnost soustředit se na přijetí míče.

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ:

Stále můžeme využívat cvičení z mladších přípravek, ale uveďme další, třeba i známá cvičení, která ukazují jak využít nutný dril.

1. ŠOURANDA

Hráči se jen volně pohybují v prostoru, volají si o míč a snaží se tvrdě přihrát a dobře přebírat míč různými způsoby. Navazovat může Barcelona s modelovaným bráněním (viz cvič. 4).

Koučink: Na detail přihrávky do prostoru by měl kouč dbát a hráče upozornit a ukázat, jakou výhodu má, pokud míč letí do prostoru před hráče. V normální hře se tento detail ještě zcela dařit nebude, ale ve cvičeních, jako jsou tato, budeme tuto činnost zlepšovat. Dalším detailem je převzetí míče, které by již mělo odrážet postavení hráčů kolem sebe a vždy směřovat do volného prostoru, což znamená, že hráči vědomě kontrolují před převzetím prostor kolem sebe pohledem.

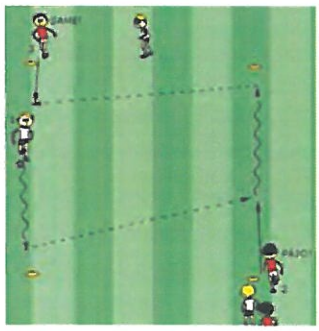
2. OTÁČEČKA

Navazuje na cvičení „otáčečka trojic" v mladší přípravce. První hráč přihrává vhozením (či po zemi) útočníkovi, který se uvolňuje a prvním dotykem se otáčí se zpracováním míče tak, aby se dostal mimo mety branky. Pak zase on přihrává a další hráč se otáčí s míčem.



U zkušenějších hráčů (U11) se směr převzetí a zpracování míče řídí tím, kam se posune hráč, který je za zády. Jestliže tedy zadní půjde k pravé metě, pak převzetí je k levé. Po střele, která je co nejdříve po posledním otočení se s míčem, hráč nekončí, ale hned se nabízí pro přihrávku, kterou může dát brankář, když míč chytí do ruky, nebo druhý brankář či kouč vedle branky. (červené šipky). Hráč se opět hned prvním dotykem snaží obtočit kolem překážky za sebou. Až potom pro něj akce končí. Učí se tedy po zakončení znovu nabíhat a chtít míč. Převzetí i zpracování můžeme určovat (šajtle, placírka, pod nohou...) nebo nechat na hráčích, ale vždy se snahou o zkontrolování prostoru za sebou a otevřené postavení[1] prostředního, který tím, že stojí natočen bokem, vidí lépe směry, odkud letí míč a kam chce hrát. Otevřené postavení nemusí mít nutně, protože významné je zde i utajení směru pohybu a třeba i s klamavým pohybem před přijetím či po prvním dotyku. V tomto cvičení jej ale chtějme, protože utajení je vyšší kvalitou starších.

Koučink: Pokud chceme, aby hráč přebírající míč piloval nějaký druh převzetí, můžeme se jej zeptat, v jakých situacích to používá. Pokud mu chceme ještě situaci zvýraznit, stoupne si kouč za něj a představuje obránce, s nějakou mírou aktivity. To už hráči musí více reagovat na situaci, pohyb obránce (herní cvičení). V těchto situacích může trenér také dávat úkoly typu: *„Zkus sledovat, kdy je pro tebe lepší si přijmout míč od obránce a kdy do protipohybu."* nebo *„Proč takové otevřené postavení při hře? Zkuste v zápasech v televizi najít, který hráč to použije a v jaké situaci. Sami si volte kdy si naběhnout, aby to bylo výhodné pro hru."* či *„Co myslíte, že dělá brankář při zpětné přihrávce při utkání?"*



3. PŘIHRÁVKA POD SEBE

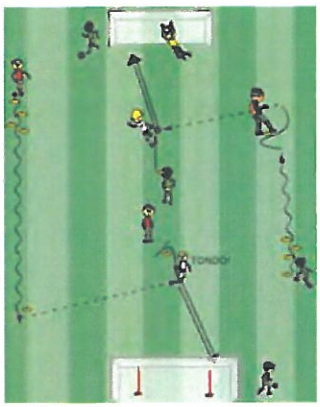
Tři až čtyři hráči u met, které vytvářejí obdélník cca 12 × 8 m. Využijeme 4 až 8 hráčů. Hráč 1 vede míč po delší straně obdélníku, a když je skoro na konci, přichází přihrávka „pod sebe" na hráče 2, který již před tím vyra-

1 Otevřené postavení dovoluje hráči nejen vidět prostor, kam chce s míčem hrát, ale i upravit postavení celého těla směrem do tohoto prostoru. Stojí jakoby bokem k přihrávce. Opakem je uzavřené postavení, kdy je pro hráče obtížnější vidět, co má za zády, a také se do volného prostoru složitěji otáčí.



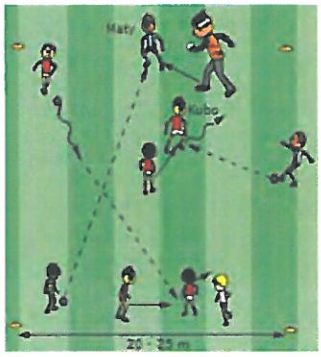
Čas na přihrávku nastává samozřejmě i v zápasech, nejprve je ale potřeba potrénovat.

zil od protilehlé mety. Načasování náběhu je na hráčích. Hráč, který přebírá míč, má otevřené postavení (bokem do směru pohybu) a prvním dotykem si ho dává do pohybu (pravou či levou nohou podle přihrávky), zrychlí a opět na konci dává „pod sebe do druhé linie" hráči 3. Přihrávka má být pokud možno z plného běhu před nabíhajícího, který si zakřičel. Od hráčů, kteří to v plné rychlosti nedokážou, požadujeme hlavně přesnost a tvrdost, zrychlení přijde později.



Pro zpestření drilu a ukázání významu zpětné přihrávky je možné po zpětné přihrávce rychlé a přesné zakončení na branku. Ne však zbrklé! Klid v zakončení je v těchto letech důležitější než nepřesnost ve snaze o rychlost. Kouč může stát tak, aby znepříjemňoval útočníkovi pohyb a ukazoval tak význam zpětné přihrávky. Hráč by si měl v ten moment vybírat, zda dá zpětnou před či za obráncem (koučem). Po té si hráči vymění role ve cvičení. V této úpravě cvičení je možné využít cca 12 hráčů bez zbytečně dlouhých prostojů a spouštět cvičení současně z obou stran, ale to až v případě, že hráči již přesně chápou první lehčí organizaci. Pokud je hráčů více, že by se zbytečně moc zastavovali v zástupech, pak můžeme po zakončení při cestě zpět přidat nějakou doplňkovou činnost (obratnost, síla...)

Koučink: Pokud hráči nenaběhne spoluhráč na zpětnou, není třeba zachovávat schéma cvičení a oceňme, když hráč reaguje na situaci tím, že zakončí sám. Tím se oprošťují od schematického myšlení a učí se v rychlosti řešit situaci.



4. BARCELONA

Hráči si přihrávají volně v prostoru a snaží se prvním dotykem vždy dostat do volného prostoru. Hráči, kteří zrovna nepřijímají míč, se snaží rychle přistoupit k tomu, který míč přijímá, ale neatakují ho, jen vytvářejí tlak pro první dva doteky a pak se hned nabízejí pro přihrávku od jiných hráčů. V tomto může pomáhat i trenér. U cvičení postupně zvyšujeme obtížnost a upravenými variantami se dostáváme i ke zpracování míče hozeného vzduchem.

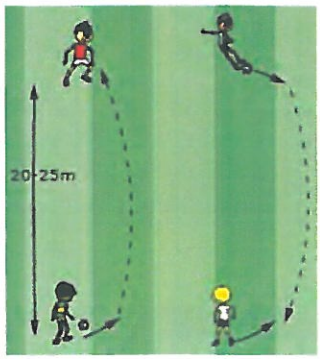
Tato organizace zajišťuje nutnost pro přihrávajícího orientovat se v prostoru a nabízejícího říci si o přihrávku. Jde o herní cvičení s modelovaným bráněním (U10 a výše). Zde je opakovaně vidět snahu o kontrolu prostoru kolem sebe, podobně jako ve hře je „nebezpečí" z různých směrů. Cvičení lze použít v rozcvičce i všude jinde.

Koučink: Kouč vyzývá ke kontrole prostoru před přijetím míče[2]: *„Ať víte, kde máte protihráče!"* a pak se pohybuje mezi hráči, čímž pomáhá i v prostorovém tlaku. K tomu sleduje projevy a ptá se: *„Kouknul ses?"* Postupně můžeme přidávat nejen první dotek do strany, ale třeba i „šajtlí" za sebe, nebo s přišlápnutím míče a otočkou o 180° a další druhy převzetí, nebo dokonce zpracování míče po autovém vhození. Trenér také upomíná hráče, aby přihrávka šla do směru pohybu.

Tip: Pokud jsou hráči schopni si dobře přihrávat do směru pohybu, chtějme po nich, aby po kontrole prostoru ukazovali přihrávajícímu prstem před tělem, kam chtějí přihrávku. Tím učíme typ komunikace, který může později přinést systém spolupráce, který nabývá charakter signálu. Příkladem může třeba být, že útočník nabíhá proti spoluhráči s míčem, ale jelikož ví, že prostor za nimi je volný, ukazuje palcem, že chce přihrávku do prostoru za sebe, třeba dloubnutím přes hlavu – což může být na přelomu U11/12 další kvalita přihrávky. Ještě před přihrávkou je tedy o myšlenku napřed. Tyto kombinace však nacvičujeme a očekáváme spíše v žákovských kategoriích.

Další varianty:

- Přihrávání prvním dotykem zpět či na třetího.
- Řešení vhazování, kdy se z obvodu čtverce (kruhu) vždy vhodí na nabíhajícího a ten zpracovává do pohybu pro sebe (po dopadu či ze vzduchu) nebo přihrává zpět na vhazujícího. Všechny předchozí principy zůstávají zachovány.
- Zpracování pod sebe stažením a okamžitou otočkou do kličky na obránce.



5. PŘIHRÁVKA VZDUCHEM

V polovině starší přípravky již můžeme začít i s cíleným nácvikem a zdokonalováním přihrávky vzduchem na delší vzdálenost (cca 20 až 25 metrů), protože hráči již jsou schopni to dělat v utkání a přenášet hru tímto způsobem. Stačí přihrávky ve dvojici či trojici, kdy se hráčům věnujeme zejména v pohledu na kvalitu kopu, ale nezapomínáme ani na zaběhnutí pro přihrávku a dobré zpracování. V tom je cvičení komplexní. Pro rozvoj v tomto směru lze používat i výše uvedená cvičení (1, 2, 4) s přihrávkou vzduchem.

Je zřejmé, že hráči budou lépe přihrávat svou „lepší" nohou, ale přesto by se měli pokoušet alespoň v poměru 2:1 přihrávat i tou druhou. Význam je jak dovednostní, tak i kompenzační, protože svaly jsou při takovémto tréninku zatěžovány nerovnoměrně.

- Ze začátku hrajme „Kdo trefí přesněji stojícího hráče", jakmile to budou hráči zvládat v nadpoloviční většině, hrajme „Kdo trefí nabíhajícího hráče".
- Nenechme hráče přihrávat z místa, ale vždy z mírného pohybu.
- Předkopnutí míče před přihrávkou je pro zvládnutí kopu jednodušší mírně do strany než přímo před sebe.

Koučink: Nezapomeňme, že soutěž motivuje, ale může i demotivovat v případě velkého rozdílu. Dávejme tedy zhruba stejně dobré hráče k sobě nebo úkolujme jednotlivé hráče individuálně. *„Kolik kopů jsi zvládl minule přesně a jaký cíl máš teď? Dáš to stejně, nebo chceš o jeden víc?"* Takovéto progresy v kvalitě očekávejme v řádu týdnů či měsíců, nikoliv z tréninku na trénink. Každý týden třeba můžeme udělat kontrolních 10 kopů. Organizačně alespoň dva pokusy, tedy dvakrát 10, z toho uděláme průměr a úkol za měsíc bude, jestli se dostane nad průměr v každém z těch opakování. S postupujícím věkem a kvalitou ale cvičení musejí dostávat novou kvalitu, pokud uvidíte dorostence, že si kopou jen tak „v klídku" se spoustou přípravných doteků, je někde něco špatně! ■

Plná znění témat a spoustu dalších souvislostí pro trenéry i rodiče dětí najdete v knížce, kterou v edici ČOV vydá Mladá fronta již v říjnu.



2 Norský výzkum zjistil, že excelentní hráči se oproti průměrným ohlížejí vícekrát v minimálních časových intervalech (časté „mrknutí stranou či za sebe").