



## TRÉNINK

# POSTUPNÝ KONCEPT HRY V MLADŠÍ PŘÍPRAVCE

SERIÁL O PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE VE SPOLUPRÁCI S FAČR

FOTO: ONDŘEJ HANUŠ

**V předchozích dílech už jsme uváděli základní kameny konceptu hry. Nyní se na něj podívejme trochu blíže, a nejen přepisem kapitol knihy, ale také stručným komentářem, který bude psán s podtržítkem. To je další téma, které v pravidelném seriálu o tréninku mladých fotbalistů rozebírá ANTONÍN PLACHÝ, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR.**

Zopakujme, že úvodní roky fotbalového vývoje jsou pro trenéry nejsložitější, protože nelze ještě vysvětlit všechny principy hry a vyžadovat jejich provádění. Po kouscích je třeba přidávat do hry další a další dovednosti a vědomosti a jen postupně se vše přibližuje do podoby fotbalu s kličkami, přihrávkami, nabíháním, stílením a dokonce i chytrým bráněním. K takovému projevu se hráči dostávají až po více letech snažení, řekněme třeba ve starší přípravce, ale ani tam to samozřejmě nevypadá jako v mladších žácích, kde se projeví opět větší zkušenost.

Čtete postupně všechny kategorie, i když trénujete třeba devítileté, pro pochopení souvislostí a postupnosti. I mezi devítiletými, jak již bylo zmíněno, můžete mít hráče, kteří budou na úrovni starších a jiné na úrovni mladších. Biologický rozdíl<sup>1</sup> dvou let v témže ročníku je běžný a nelze tedy ke všem přistupovat stejně. Nelámejte hůl ani nad aktuálně slabšími hráči! Nadání je velkou devizou, ale ve vývoji hráče je minimálně stejně důležitá síla, vůle a disciplína, což

bývá často plusem u těch, kteří nadání neměli a museli se naučit o místo na slunci bojovat.

Toto neznamená, že by děti v kategorii U7 měly přestat být dětmi a reagovat na povel, spontánní hra je velmi důležitá a děti jsou někdy naštvané jen z toho, že jim do toho trenér zbytečně moc „kecá“. Nalezení správné míry koučovacích vstupů je tedy zásadní a nezměřitelné.

1. Tam, kde se setkává více ročníků najednou, berme níže uvedené postupy a příklady jako možnost individualizace i odlišně zadávaných úkolů a nároků i ve hře.

Pokud máme více ročníků pohromadě, je vhodné je do hry rozdělovat dle herní kvality, nikoliv jen dle data narození (snaha domlouvat tak i utkání). Aktuálně slabší hráči mají možnost ve své přiměřené úrovni táhnout svůj tým a zapojovat se často do hry, aktuálně silnější hráče zase posunuje konkurence.

Vyrovnaně je však třeba hráče také promíchávat i do smíšených týmů, protože mezi slabšími hráči mohou ti silnější ukázat více dovedností, což

jim vyšší konkurence nedovolí. Pro aktuálně slabší hráče je zase možnost utkat se s vyšší konkurencí tím, co jim může zvyšovat laťku nároků. Nesmí však být rozdíl tak velký, aby byl demotivující. Stálé rozdělení na „lepší a horší“ je v mladších přípravkách sociálně nevýhodné. Tam, kde je ale rozdíl velký, je vhodné využít

vlastního řešení a odvaha hráče udělat rychlou kličku do volného prostoru. Je důležité hráče neustále v jeho snaze o kličku podporovat i přes počáteční nezdary. Jak už bylo řečeno, otázkami stimulujeme přemýšlení a učíme tak děti samotné nad hrou přemýšlet a rozumět jí. Ve starší kategorii, když už má



vat i variantu týmu aktuálně lepších a aktuálně slabších hráčů. Vyvažování obou variant je na kvalitě kouče a to dělení hráčům neříkáme, byť ho třeba sami již rozeznávají. Ve hře se snažíme stále držet základní koncept, kterým je volba

hráč nějaký rejstřík dovedností (U9), již můžeme hráče vést k tomu, aby přemýšlel, kterou kličku může zvolit v dané herní situaci. Neznamená to, že bychom nemohli dát dětem nikdy přímo radu udělej to takto, ale pokud je to nejhlavnější způsob,

<sup>1</sup> Rozdíl může být v úrovni dovedností, v tělesné vyspělosti, v projevech herního myšlení, v projevech běžného myšlení atd... Některý hráč může být třeba dovednostně výborný, ale je malý a slabý, nebo je fyzicky vyspělý, ale chová se jako „malé vzpupné mimino“.

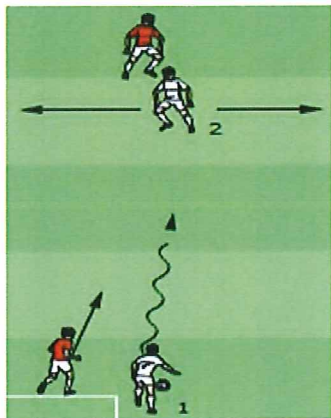


jak trenér komunikuje s dětmi, pak jde o pamětní učení, kterému chybí prožitek. Je to podobné jako v matematice. Koho zajímají souvislosti, otevřete si tento odkaz: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/294025-hejny-pri-vyuce-matematiky-je-podstatna-radost/>

2. V celé kategorii přípravků jednoduše upřednostňujeme učení útočných dovedností, které jsou složitější než obranné, jak co do nároků na tvořivost, tak osvojení potřebných fotbalových dovedností. Odpovídají také mnohem více motivaci dětí, proč chtějí hrát fotbal – aby dávaly branky.

3. V obranné fázi je důležitá okamžitá snaha získat míč, nikoliv ukopnout ho soupeři. Hráče zrazujeme od tendence padat při odebrání a skluzovaci. Před brankou, kdy situace směřuje ke gólu a dítě cítí ten základní instinkt zabránit gólu, skluz pomineme, nebo pochvalme hráče, že zabránil, ale že: „Když to půjde stihnout bez skluzu a vzít míč, bude to ještě lepší.“

4. S postupující zkušeností hráčů (U8) by se měly do hry přenášet principy opakované v pozicích hráčů (bagovky, bago<sup>2</sup>) – přihrávka z pohybu na nabíhajícího spoluhráče, okamžitě nabízení se po přihrávce, přihrávání do volného prostoru, roztažení útočného prostoru. Poslední princip je ve hře opakován již od nejmenších v momentech, kdy hráč 1 vede míč a ostatní buď utíkají před ním, nebo stojí, až je míč dovezen k nim. Hráč č. 2 na obrázku tedy hledá prostor, kde nebude obsazen. V kategoriích U7–U9 by mělo být postupně častěji ukazováno v praxi, jak hráči bez míče mají uvolnit prostor. (viz obrázek) Na přelomu starší přípravky a žáků by měly být tyto situace již řešeny v naprosté většině správně, téměř automaticky. Viz předchozí kapitola.



5. Padání při přihrávkách, přisedávání při střelbě, pády při odebrání a v soubojích jsou průvodními znaky herního výkonu začátečníků. Při cíleném vedení hráčů přes vnímání svého pohybu a herní činnosti je možné jejich poskytnutí značně omezit až zcela odstranit již v U7. Snažit

se naběhnout do volných prostorů při kopu od branky, rozehráni ze zámezí (autové vzhazování či vyjetí) při kopu z rohu. V U9 již většinou umějí nabíhat do volného prostoru (vnímají prostor), pokud je k tomu vedeme, a když jsou obsazeni, opakovaně se uvolňují a nabíhají. To je ideální případ, ale často lze vidět, že ani v mladších žácích ten princip hrát, i když nemám míč, nefunguje a musí být trénován v různých typech her. Děti by tedy neměly ve snaze získat míč vytvářet „roje – chuchvalce“. Trenér by je měl vést postupně k tomu, aby o míč bojoval jeden hráč, který je zrovna nejbližší soupeři s míčem.

6. Strídáme hráče v brance, zejména mezi méně nadanými na ovládní míče nohama sledujeme potenciální brankáře. Chytat míč, rozehrávat od branky, padat a skákat do pádu, couvat atd. však učíme všechny hráče jako obecnou koordinaci. Zhruba od ročníků U9 můžeme s vytipovanými hráči začít více pracovat jako s brankáři, stále však je vytěžíme ve hře (tréninky i utkání) i jako hráče. Post brankáře je z hlediska pohybového postavení na obecné obratnosti, a proto by i budoucí brankáři měli co nejvíce trénovat hru nohama v běžných herních situacích hráčů v poli. To je pro orientaci složitější, než když má brankář stále hru před sebou a pohybuje se pouze v blízkosti branky. Hráče v brance bychom měli od počátku učit posouvat se za těžištěm hry, nikoliv stát v brance. Stejně tak učíme vybíhat proti útočníkovi s míčem, nikoliv couvat do branky. Pechujeme tím zároveň o aktivitu myšlení a jednání. Útočným prvkem hry je nejen rozehráni na volného hráče (buď nohou, nebo rukou – pokud to jde po zemi), ale stejně významné je i „vyjetí“ s míčem a rozehra až po nějaké klíče na uvolněného hráče.

### TAKTICKÝ ROZVOJ U7

Dítě vnímá hlavně sebe samo, často ještě míč a někdy i nejbližšího spoluhráče či protihráče. Nechtějme po něm, aby vnímalo celý tým a prostor. Na to ještě nemá připravený mozek a teprve se to učí.

Trenéři by neměli následující myšlenky brát tak, že děti musí zmíněné umět, ale že je tyto záležitosti mají učit! Někteří děti je budou zvládat třeba okamžitě, ale jiným to může činit problém třeba i po roce. Složitější to mají děti, které se přijdou učit a hrát fotbal později než většina a musí se vyrovnávat s náskokem ostatních.

#### 1. Co chtějí od hráče, který má míč?

Je přirozeností hráčů tohoto věku, že si nepřihrávají. To je vývojovým stupněm vnímání, myšlení a rozhodování, ale i nízkou dovedností kopu. Jen trenér vidí, že hráč s míčem má vedle sebe spoluhráče, kterému může nahrát, což by bylo výhodnější. Můžeme hráče přesvědčovat, aby si přihrávali, můžeme je



to i učit, ale uvědomme si, že jdeme proti zmíněné přirozenosti tohoto věku. Děti se nakonec pod soustavným vyžadováním přihrávek naučí přihrávat, i když nebudou vědět, proč přihrávají, když by mohly běžet s míčem, a nepoznají, zda měly jinou variantu. Nenaucí se hodnotit herní situace a samostatně se rozhodovat, což jsou pro jejich herní vývoj mnohem důležitější vlastnosti než plnit přání trenéra a přihrávat.

Hlavní, k čemu vedeme děti předpřípravečného věku či v prvním roce mladší přípravky, je toto: mají-li míč, aby ho nenakopávaly jen tak někde, ale vedly ho do volného prostoru nebo směrem k brance soupeře a snažily se při tom vyhnout protihráčům. Odvahu pronikat s míčem a učit se míč při pronikání ovládat považujeme za hlavní učební cíl tohoto věku. K němu můžeme postupně přidávat další učební cíl, pozorněji vnímat své spoluhráče, co dělají a jak by s nimi bylo možné spolupracovat a vzájemně si pomáhat.

#### 2. Co chtějí od spoluhráčů hráče s míčem?

Nabízí se jasná odpověď – aby nabíhali a mohli dostat přihrávku. Jenže dovednost nabíhání i dovednost plynulého zpracování přihrávaného míče je pro ně stejně obtížná jako přihrávání pro hráče s míčem. Nejdůležitějším požadavkem na nabíhání je aktivita – nabíhat co nejčastěji, stále se účastnit hry. K tomu přidáváme ukazování kdy a kam nabíhat (např. ke spoluhráči s míčem nebo od něho, k vlastní brance nebo k soupeřově, do volného prostoru nebo do shluku dalších hráčů apod.). Smyslem zaměřování pozornosti není vynucení si takticky správného nabíhání, ale rozvoj vnímání, myšlení a rozhodování hráčů. Požadavky na hráče formulujeme podle náročnosti přibližně takto:

- aktivita = vytváření návyku, že se nehraje ve stoje, že se při fotbale běhá
- běhat ke spoluhráči a brát mu míč je zbytečné (spoluhráč nám gól nedá) a nevýhodné (překážíme spoluhráči), míč bereme jen soupeři
- poznávat volný prostor, tzn. učit se dívat i jinam než jen na míč = kolem sebe, kde jsou a kde nejsou protihráči
- poznávat, kam a kdy se hodí a kam se nehodí nabíhat

■ nabíhat pro přihrávku, i kdyby spoluhráč nepřihrával (jaké to má výhody?)

■ Poslední tři požadavky překračují hranici U7, tedy pokud již děti minimálně rok hrají.

#### 3. Co chtějí od hráčů týmu, který nemá míč?

Co nejdříve získat míč zpět. Trenér má dvě možnosti. První, jednodušší varianta, je chtít jen, aby hráči získali míč co nejdříve zpět pro sebe. Volba otázek k navedení je v tomto případě poměrně snadná: „Když chcete získat míč zpět, co uděláte? Poběžíte k míči, nebo ke své brance? Získáte míč, když ho soupeři jen ukopnete? Takže je potřeba se snažit ten míč...? Ano, získat, uloupit pro sebe a pak hned...?“

Ve druhé variantě, u pokročilejších hráčů, dává trenér podrobnější návody či otázky. Nejbližší hráč by se měl snažit co nejdříve získat míč, další hráč mu může pomáhat nebo číhá opodál. Činnosti dalších se zabýváme jen málo, protože je těžké odhadnout, jak situace dopadne, zda budou útočit či bránit.

Otázky trenéra: „Co děláš, když ztratíš míč? Kdo ho půjde protihráči vzít? Co dělají ostatní...?“

K bránění přistupujeme jako k méně důležité činnosti než útočení, protože pokud bychom kladli důraz na bránění, tak by to učení útočných činností velmi znesnadnilo.

V podstatě můžeme pěstovat u dětí ten dravčí instinkt přístupem: Když máme míč, útočíme na branku soupeře, když ho nemáme, útočíme na míč.

Další detaily najdete v knížce **Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4–13 let)**, Plachý, Procházka

