



TRÉNINK

TRENDY SVĚTOVÉHO FOTBALU VE VÝCHOVĚ ČECHŮ – DÍL I.

SERIÁL O PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE VE SPOLUPRÁCI S FAČR

ILUSTRAČNÍ FOTO: ONDŘEJ HANUŠ

V minulém roce jsme se dívali do fotbalu dětí skrze metodiku dětského fotbalu, ale je také možné se podívat v souvislostech vrcholu fotbalu. Pojďme si tedy přiblížit trendy vyplývající z posledních jedenácti let Ligy mistrů. „Představím je bodově, s občasnou snahou o uvedení souvislosti s českým fotbalem a jeho vývojem.“ To píše v dalším díle tréninku mládeže ANTONÍN PLACHÝ, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR.

Analýzy utkání byly získány UEFA systémem PRO ZONE, který je ve svých cenových relacích v plné verzi pro naše soutěže nedostupný. Bavíme se o mnoha desítkách milionů korun a nahrazujeme je systémem Instat football, který pro naše ligové a reprezentační týmy funguje od roku 2014.

Jestliže se budeme zabývat tím, jak stavět trénink, potřebujeme vysledovat ze hry, co trénovat. Zjistíme to analýzou vlastní hry nebo analýzou hry soupeře. My to máme o to těžší, že mnohdy se připravujeme na jiný fotbal v evropské a jiný fotbal v domácí soutěži. Je tedy třeba přemýšlet, zda budeme vytvářet dvojí způsob fotbalu a organizovat dvojí tréninkový proces, nebo zda budeme konzistentní a hrát v Evropě velmi podobně jako hrajeme doma – tedy i s velkým důrazem na analýzu hry svého týmu i týmů soupeře.

UŽITEČNÉ ANALÝZY

Arsène Wenger, trenér londýnského Arsenalu, k tomu říká: „Mám pouze dvě oči, ale na hřišti je 22 hráčů.“ Každý trenér by se přihlásil k tomu, že by chtěl mít více času, a dobrá analýza mu ten čas dá. Samozřejmě je

třeba ji zaplatit. Měníme tedy čas za peníze, jako vždy. Máme kouče a kolem něj tým, který má inteligenční kapacitu, aby data z analýzy využil pro úspěch týmu nebo rozvoj hráčů? Připravujeme se na lepší fotbal, vyšší výkon ve více směrech, nebo jedeme setrvačností? Setrvačnost ale do kopce příliš nefunguje a vítězství je vždy nahoře. Dovedeme to i plánovat tak, abychom se věnovali podstatným věcem, na které máme čas, a jiné věci můžeme delegovat na jiné, kteří nám s tím pomůžou. Máme na to omezený čas, kdy je požadován úspěch okamžitě, tedy být připraven využít každou možnost k úspěchu, která je možná. Jde o to, jestli to může kouč zvládnout sám jako v minulosti... V anglické Premier League pracuje v průměru pět videoanalytiků na tým. Ve druhé lize v průměru dva analytici. Většina z nich jsou kvalifikovaní trenéři. V Manchesteru City je to dokonce sedm analytiků pro A-tým a sedm analytiků pro mládežnické týmy. Vesměs všichni mají trenérské vzdělání. Nejen trenéři, ale i hráči mohou s analytiky konzultovat, podle čeho by měli být hodnoceni a co by mělo být sledováno. S některými

hráči je to samozřejmě těžší, ale jde o individuální přístup k hodnocení výkonů hráčů tak, aby se podle toho mohl do příště zlepšit, zejména ve sledovaných ukazatelích. Analytici v Premier League samozřejmě pracují na plný úvazek, což znamená více než osm hodin denně.

čení tedy bylo, aby se snažil udělat více jednoduchých věcí, aby se nalaдил na ty těžké a jeho psychika a výkon byly stále vyvážené tím, jak často riskuje, a tedy i chybí. Významné je to proto, aby předváděl hru, ve které je úspěšný a věří si. To je detail práce s psychikou na



Například z analýzy výkonu záložníka Gaizky Mendiety, který přišel z Barcelony do Middlesbrough, vyplynulo, že kdykoliv se snažil dát překvapivou dlouhou a těžkou přihrávku, která se mnohdy nepovede, tak potom chyboval ještě 2–3x i v jednoduchých věcech. Doporu-

základě analýzy. Jestli vás napadá, že psychická odolnost se zakládá již mnohem dříve, čtete dále.

A CO STATISTIKY?

Z analýz také plyne, že čím vícekrát se vystřelí na branku, tím větší je pravděpodobnost, že vyhrájeme zá-



pas. Zároveň je zjištěno, že 85 procent gólů padá z pokutového území (vzorek čtyř zemí), ale 55 procent střel je zpoza pokutového území. Jen 3 % střel z dálky vedou k tomu, že je možné dorážet. Góly tedy padají většinou z bezprostřední blízkosti. Můžeme si položit otázku, co to znamená pro tréninkový proces. Odkud převážně trénujeme střelbu? Přesně to potvrzuje i myšlenku dostat děti na malá hřiště, kde se dostávají často do činnosti před brankami. Zhruba 50 procent gólů padá do 18 vteřin po získání míče, cca tedy 3–4 přihrávky, což se rovná poměrně rychlému přechodu do protiútku. V průměru padá gól po pěti rohových kopech, ale jen dvě procenta z toho jsou góly přímo z rozehraného míče do „boxu“. V naprosté většině jde o góly z dohrávaných situací. Jestliže tedy učíme mládežníky jen kopnout míč na náhodu z rohu před branku a není

Obrovsky stoupl počet nasprintované vzdálenosti (více než 7 m/s), jde o 50 procent vyšší vzdálenost a za sledované období osmi sezon je o 80 procent sprintů více. Hráči se tedy snaží hrát co nejčastěji a co nejrychleji v krátkém čase. Jak to koresponduje s naším tréninkovým procesem technickým, ale i herně atletickým? Podívejme se trochu ze strany, hráči jsou sprinteři a potřebují tedy sílu a výbušnost, která samozřejmě souvisí s koordinací. Zabýváme se správně rozvojem síly již od dětských kategorií tak, abychom umožňovali dobrý koordinační a silový rozvoj, abychom měli hráče sprintery, které budeme zdokonalovat v technických dovednostech? Statistika pro kvalifikaci ze skupiny Ligy mistrů za posledních deset let ukazuje, že ve skupině je třeba získat minimálně 10 bodů na postup. Pro české týmy to znamená vyhrát

příklad vyzdvihují důležitost toho, zda se zvítězí ve skupině.

DŮLEŽITÉ VÝSLEDKY

Význam vítězství ve skupině je zejména v tom, že hrajete potom druhý zápas doma. V posledních deseti sezonách se vítězové skupin dostali v naprosté většině dále a druzí šli dál jen v sedmi případech. V posledních osmi letech vyhrál Ligu mistrů druhý ze skupiny jen jednou (Inter Milán) a pouze sedm týmů, které skončily druhé ve skupinách, se dostalo do semifinále.

To samozřejmě vždy závisí na aktuální síle týmů. Dříve se mužstva spoléhala hlavně na vítězství doma, ale vítězství na hřišti soupeře se stává ve skupině postupně mnohem pravděpodobnější, kromě vítězství v Německu. Tam statistika ukazuje, že se vyhrává velmi těžko. Navíc ve skupině Ligy mistrů týmy vyhrávají utkání venku ve větší míře než v domácích soutěžích. Kulturní vlivy tedy mají ve fotbalovém soutěžení velký význam. Například hráči z Jižní Ameriky mají obrovský hráčský talent a technickou vspělou, taktickou vyzrálou je můžete ještě naučit.

Plyne z toho jednoznačně výchova dětí a mládeže k fotbalovému dovednostem a orientaci ve hře, velkou část tréninku tedy musí zaujímat různé formy hry.

Padá mnohem více gólů než v minulosti, v průměru tři góly na zápas. V souvislostech rozvoje našeho fotbalu je třeba učit hráče již od dětství umět se chovat v pokutovém území a umět se vyrovnávat s tím, když dostaneme nebo dáme gól. Dáváme tak hluboko prožitou a opakovanou zkušenost. Carlo Ancelotti, italský trenér Realu Madrid, k většímu množství branek říká, že je to i tím, že se v tréninku zaměřujeme mnohem více na útočnou fázi. Laurent Blanc, kouč Paris St. Germain, zase vyzdvihuje i generaci nových trenérů, kteří jsou již více zaměřeni na fotbalovou show, gólovou podívanou.

Stoupá podíl gólů dosažených po krátké zpětné přihrávce a zejména v pokutovém území. Je to o 100 procent více než před pár lety. V letech jako by se zde ukazovala dosavadní neschopnost hráčů a trenérů reagovat na zpětnou přihrávku, učit vnímat a vidět prostor kolem sebe a předvídat pohyb útočníků vybíhající z skrytých pozic.

JAK VŠE APLIKOVAT?

Lze to trénovat? Jednoznačně ano! U dětí je to téma pro všechny. V předpřípravkách různými dětskými hrami, kde se rozvíjí orientace v prostoru. V přípravkách zejména hrou, kde ze začátku chceme rychlé zpracování a zakončení a později již i prvním dotykem. S přechodem do starší přípravy a žáků již i drilem v průpravném cvičení, který je nastaven jako herní situace, jež se mnohokrát opakuje, byť jen proti brankáři a nejlépe prvním dotykem. U starších hráčů, včetně dospělých na nejvyšší úrovni, lze toto vše opakovat ve hrách na opravdu malém hřišti v podobných počtech jako v přípravkách. Nebo na větším hřišti, ale v menším počtu hráčů, kde můžeme přidávat i další ztěžující prvky jako panáky před brankáře a samozřejmě to již souvisí s postovou specializací. Obránce se tedy také může v tréninku dostat do zakončení z oblasti penalty, ale útočník to potřebuje dělat ve stovkách opakování a nejlépe ve spolupráci s křídelním hráčem, se kterým to dělají v utkání. Tak jako své činnosti v tisících opakuji tenisté, basketbalisté či volejbalisté, aby v nich byli špičkoví. To je jednoznačný příklon k individualizaci tréninkového procesu a profesionálnímu trenérovi nestačí 4–5 hodin práce denně.



tam emoční napětí dohrávané situace v celkovém kontextu hry, trénujeme něco, co většinou nevede k úspěchu...

Většina centrů ze strany letící do pokutového území vede ke střele a většina těch úspěšných finálních přihrávek je na kratší vzdálenost.

2× se srovnatelným soupeřem a 4× remizovat, nebo aspoň jednou vyhrát s někým ze silných a remizovat. To jsou samozřejmě velmi těžké úkoly, ale týmy z fotbalově bohatších zemí řeší trochu jiné starosti. Wenger a legendární kouč Manchesteru United Alex Ferguson na-

**POKRAČOVÁNÍ TÉMATU
NAJDETE V BŘEZNOVÉM
VYDÁNÍ PRAŽSKÉHO
FOTBALOVÉHO SPECIÁLU!**