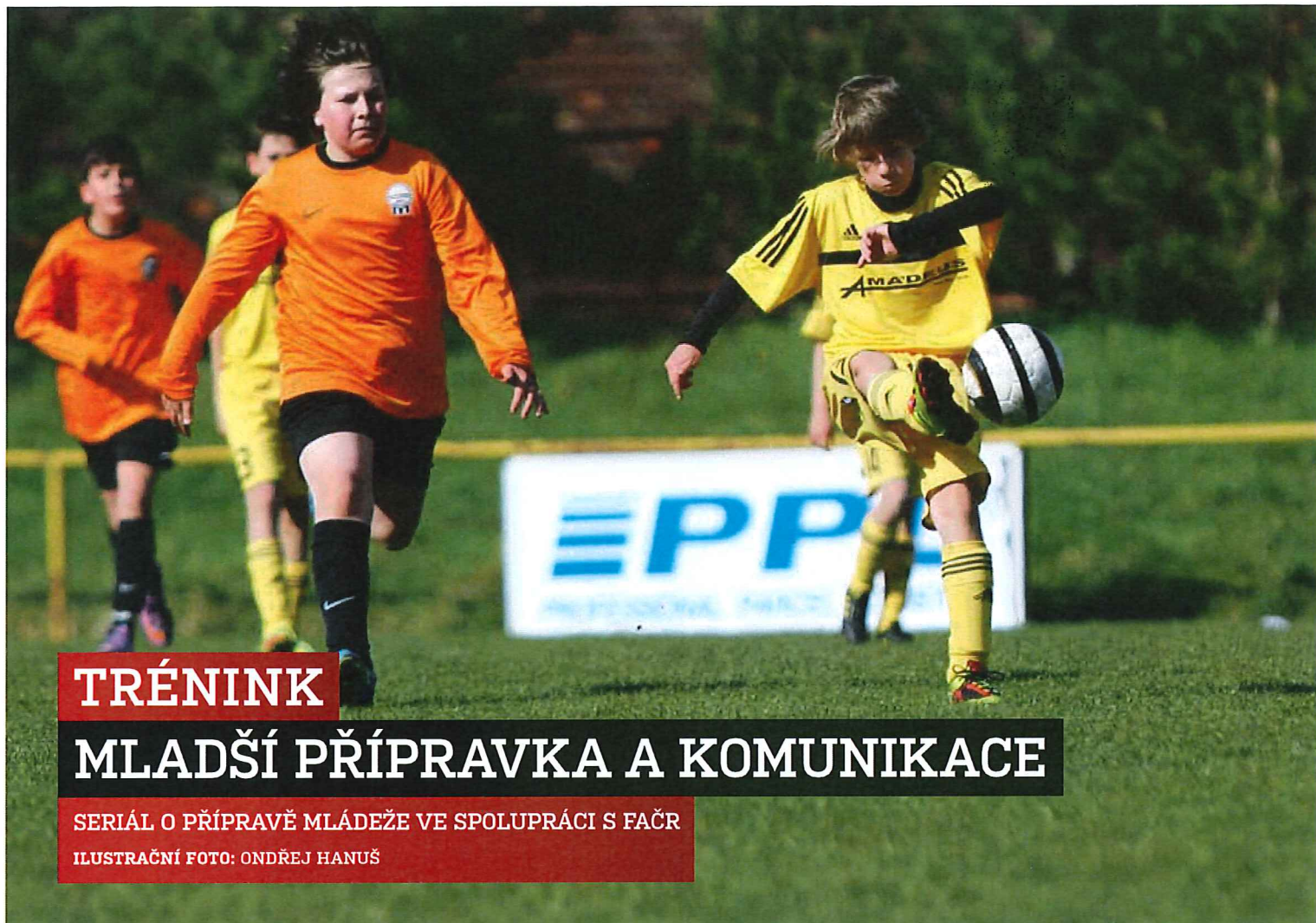




TRÉNINK

MLADŠÍ PŘÍPRAVKA A KOMUNIKACE

SERIÁL O PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE VE SPOLUPRÁCI S FAČR

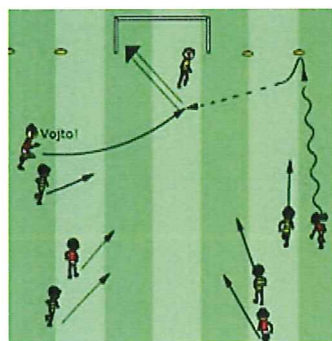
ILUSTRAČNÍ FOTO: ONDŘEJ HANUŠ

V předešlých dvou dílech se ANTONÍN PLACHÝ zabýval souvislostmi dětského fotbalu s vrcholovým fotbalem a z něj vycházejících trendů, zvláště z posledních let Ligy mistrů. Zmíněný byl také koncept hry v mladší přípravce a trochu více v kategorii U7. „Pojďme se tedy podívat dále a na více detailů a souvislostí,“ píše vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR.

Trenéři by neměli následující myšlenky brát tak, že toto děti musejí nutně umět, ale že tyto záležitosti je mají učit! Prioritou je stále útočná činnost a na tu by měl být kladen největší důraz v tréninku i v utkání. To odkývá leckterý trenér, ale pak v utkání vidíme, že nejvíc komentuje chyby hráčů a řeší zejména bojovnost. Že se hráčům povedly věci, které jsou krásné a riskantní a kvůli kterým fotbal vlastně hrají, pomíjí často jako samozřejmé s tím, že to přece trénujeme...

Útočná činnost s míčem nemusí nutně vést nejbližším směrem k brance soupeře, ale už častěji než v U7 do volných prostorů hřiště, např. hráč běží za míčem ke své brance a má těsně za sebou protihráče, nemusí se nutně otáčet zpět k brance soupeře, ale může vést míč nebo ho i přihrát do strany či dozadu. Trenér ukazuje obě možnosti, volba je na hráči! Z hlediska dlouhodobého učení dovedností je cenné, pokud se hráč otáčí s míčem sám. Pokud v takových situacích trenér často křičí „naraž si a odskoč,“ tak se děti snaží často plnit jeho přání a v těchto momentech jejich vlastní řešení mizí. Přitom tento rozhodovací mecha-

nismus a jeho perfektní fungování většinou vyčleňuje vynikající hráče z průměru.



Vezmeme situaci, kdy se hráč blíží po křídle k soupeřově brance (**viz obrázek**) a rozhoduje se, kdy vystřelit. Je blokován ze strany obráncem, takže rozhodnutí kdy vystřelit se mění s každým krokem hráče. Tady nápodoba ani možná není a hráč zkrátka musí najít vhodný okamžik ke střele, kdy se dostane o kousek před blokující nohy bránícího. V tom je výhoda, pokud útočník umí měnit rychlost pohybu s míčem, protože kontinuální pohyb je pro bránícího jednodušší než pro toho, kdo vede



míč. Je to situace, kterou lze pro tréninkové cvičení využít a z nezáživného drilu se tak stane zábavné cvičení se změnou rychlosti a zakončením. Změna rychlosti pohybu s míčem je zde nanejvýš v reálných herních rozměrech.

Ve hře ale jsou i další spoluhráči a je tu i varianta přihrát, zejména když se hráč dostane ze střeleckého úhlu. A zpětná přihrávka je možným řešením. Znamená to aktivitu a chytrost v náběhu ostatních spoluhráčů, ale také třeba komunikaci.

KŘIČET, NEBO NEKŘIČET?

Nabízí se otázka, zda si má hráč o přihrávku zakřičet, a někteří říkají že ne, že tím bude ovlivňováno rozhodnutí hráče s míčem. Že je to stejné, jako by křičel trenér z čáry. Dá se s tím na první pohled souhlasit, ale spoluhráči ho budou ovlivňovat, i pokud jen budou nabíhat. Použijme tedy i další pohledy na tohle téma.

1. Není to stejné, protože hráči jsou uvnitř herní situace, nikoliv mimo ni. Už u dětí je tak vytvářeno vnitřní vícesmyslové za-



pojení do hry, které se po letech může stát automatismem, který hráči vnímají, ale neruší je, protože je normální.

2. Pokud se hráči mají rozhodovat sami, pak se samozřejmě učí i odolávat vnějším vlivům. Nemají reagovat na diváky, na rozhodčí, a nenechat se „zblbnout“ křičením spoluhráčů. Vzniká tak jakási psychická odolnost a samozřejmě i výběrová reakce, které to zakřičení je akceptovatelné.
3. Jestliže existuje více lidských smyslů k orientaci v prostoru, pak je pro hráče komplexní vnímání bohatší než jednoduše. Takto staré děti mají často pohled soustředěný k míči a periferní vnímání není ještě zdaleka tak rozvinuto. Pokud k tomu přibývá akustický signál, tak se nabízí další možnost využití lidského potenciálu daného anatomicky. Když zacpete tenistům uši, podstatně se zhorší jejich reakce a rozhodování, protože jsme zkrátka ubrali jeden smysl a mozek je nucen fungovat jinak a nahrazovat lidskou přirozenost.
4. Evolučně je hlas nejen komunikačním, ale i zastrašovacím prostředkem. Při nájezdech válečníků v závěrečné fázi útoku dodával odvahu útočníkům a naháněl strach obráncům. Co s tím nyní? No, hra je stále pudová záležitost a v krizových rozhodovacích situacích podléhají hráči emočnímu tlaku.

Když nedávno hrála U19 Plzeň proti dorostencům Manchesteru City v Youth Champions League, tak se do obrany Plzně valily útoky, kde současně nabíhalo několik hráčů Manchesteru a všichni si křičeli o míč. Co to dělalo s hráči Plzně? I podle jejich vyjádření jim to nejen nepomáhalo zachytávat útočníky, ale spíš tento křik ze všech stran vhněl nervozitu do hlav bránících.

5. Většina hráčů při hře příliš nekomunikuje a v situacích, kdy je to třeba, je příliš zmatečných nebo nevýhodných momentů. Často řešíme zmařené situace jen proto, že si hráči nedokázali „zakřičet“. Pokud je neučíme komunikovat a spolupracovat v dětském věku, je čím dále těžší je to naučit jako starší. Kdo fotbal hraje, ví, jak je výhodné, když spoluhráči vzájemně mluví, a to nejen z hlediska herní situace, ale i obecně pro vytváření vnitřní struktury fungování týmu ve hře. Představme si to třeba jako energetickou síť, která hráče propojuje, ačkoliv ji nevidíme.
6. Všichni reprezentační trenéři Česka shodně hovoří o nedostatečné komunikaci mezi hráči v utkání a minimu hráčů, kteří to splňují.

DŮRAZ NA UČENÍ

Dost už argumentů na podporu učení komunikace mezi hráči ve hře

a koukněme se dále. Při střelbě vedeme hráče ke snaze míč umístit vedle brankáře, nikoliv jen aby dal co největší ránu.

K tomu volíme i různé hry a cvičení na střelbu a přihrávky na přesnost. Raději oželíme výsledek v utkání, kde se hráči snaží mířit, ale trefují těsně vedle branky, než bychom chválili za to, že pálí bez míření někam směrem na branku, a jásal bychom nad vítězstvím, které vzniklo mnoha upachtěnými góly z chuchvalce před brankou a hrou na náhodu. V této souvislosti se můžeme bavit i o tom, že v brance se mohou a mají objevit různí hráči, byť za cenu toho, že jim chytání zatím nijak zvlášť nejde, a naopak, jestli již v těchto kategoriích natrvalo „zandáme“ brankáře do branky. Velmi ho ochuzujeme o získání herních zkušeností a dovedností, které se zhodnotí mnohem později. Je to tedy krátkozrakost, daná především touhou trenéra vyhrát dané utkání. Někteří trenéři jsou dokonce tak nervózní z toho, zda jejich tým vyhraje či ne, že jsou ochotni na děti řvát a v podstatě je psychicky šikarovat a srážet ve hře, která by měla být oázou jejich dětství, hravosti a růstu sebevědomí.

Nedávno se ke mně dostalo hodnocení, že jeden hrál fotbal, ale druhý bojoval, dával góly a slavil vítězství. Ne že by v takovém utkání nebylo možné oslavovat vítězství, je ale třeba se zamyslet nad tím, jestli

v něm dělaly děti to, co chceme, aby se naučily. Pak je tu ještě ta bojovnost, která dost souvisí zejména s obrannou fází. Jestliže si odsouhlasíme koncept, že v přípravce se budeme převážně zabývat útočnou fází, pak se musíme smířit s tím, že děti častěji nedotáhnou některé obranné situace. Ne že bychom z toho měli být nadšení, každý si přece přeje vyvážený výkon od všech hráčů, ale děti nejsou v naprosté většině schopny podávat ve hře vyvážený výkon. Klademe-li tedy důraz hlavně na naučení se útočným dovednostem, pak musí mít obranná fáze trochu shovívavosti.

Vraťme se ještě k té střele, a to v souvislosti s lateralitou. Pokud si při hře zasekávají a střílí stále jen svou lepší nohou, ukazujeme výhodu zakončení nohou, na kterou míč přišel. Stavíme tak i cvičení, například tak, že máme postaveny dva typy slalomů, kdy jeden je vyveden na střelu pravou nohou a druhý na střelu levou nohou. Je jasné, že někomu to půjde lépe, někomu hůře, ale všichni se v tom mohou zdokonalit a přestat se střílet slabší nohou vyhýbat za každou cenu. Navíc má tento model častějšího zatěžování „slabší“ nohy další výhodu, a tou je kompenzace jednostranného zatěžování, které se odráží v jiném vývinu svalu na pravé a levé polovině těla a projevuje se i v problémech s páteří. Je to tedy nejen otázka dovednosti, ale i zdravotní prevence. ■