

## Létající týmy trenérů, projekt zdokonalující trenérské dovednosti a herní inteligenci hráčů

Frýbort Pavel

Jedním ze základních pilířů projektu Létajících týmů trenérů je na straně jedné zdokonalit trenérské dovednosti trenérů, kteří působí u věkových kategorií U6-U12 a na straně druhé zlepšit individuální herní dovednosti, která v sobě zahrnují manipulační činnosti s míčem (dynamická míčová technika – úroveň technické způsobilosti) a rozhodování v herních situacích (rychlost a správnost rozhodnutí „co a jak udělat v herní situaci“ – úroveň taktické způsobilosti).

Poznatky lze ovšem aplikovat taktéž u starších věkových kategorií. Základní myšlenkou tohoto projektu je „učení fotbalu, prostřednictvím hraní fotbalu“. V žádném případě to neznamená, jak by si to někdo mohl interpretovat, že hráče necháme na tréninku pouze hrát fotbal a trenér bude pouze pasivně dohlížet na činnost. Naopak, jedná se o aktivní přístup trenéra k hráčům, jež pomocí obsahově vhodně volených cvičení, naplňuje cíl tréninku resp. svoji představu, které herní činnosti chce a jak u hráčů zdokonalovat a prostřednictvím koučinku vede hráče k porozumění a vzhledu do hry a rozvíjí tak herní inteligenci.

Velmi často se ovšem setkáváme s tzv. pseudoaktivitou, která u mnohých trenérů převládá, je v nás hluboce zakořeněná, máme s ní největší zkušenosti a patří mezi nejčastější způsob vedení hráčů a přece do značné míry limituje naše trenérské dovednosti a potlačuje rozvoj potenciálu hráče. A jak tento způsob komunikace trenér-hráč vypadá v praxi? Položme si zásadní otázku, jak se trenér chová, pokud např. v průpravné hře 3:3 v kategorii U10 uvidí chybu, která vedla k tomu, že hráč s míčem ztratil míč, protože se rozhodl pro kličku a ne pro přihrávku vpravo na volného spoluhráče. Trenér resp. neerudovaný jedinec zaměřuje svoji pozornost (hodnocení) na výkon hráče pouze při chybě např. při ztrátě míče a zareaguje jen jednoduchou a primitivní reakcí, která velmi stroze pouze pojmenovává tuto chybu, ale nijak nestimuluje hráče k přemýšlení a vzhledu do problému. Příklad takové reakce. Co to děláš? Proč kličkuješ? Dávej balón od nohy! Pořád děláš stejnou chybu! Přihrávej! Přemýšlej! I přes tato „zdánlivě jasná“, ale přesto vágní a nekonkrétní hodnocení trenéra **nedochází k tomu, aby si hráč tuto chybu dostatečně uvědomil**. Pokud nesouhlasíte, tak jak je možné, že stejné problémy řešíte u stejného hráče nebo hráčů v U9 a poté v U16 a v mnoha případech i v kategorii dospělých? Možná proto, že jsem jako trenér a moji kolegové v klubu vedli tohoto hráče stejným způsobem po celou dobu jeho fotbalového vývoje tzn. příkazy a zákazy co udělat v dané herní situaci bez toho aniž bych ho jako trenér vedl k přemýšlení a k porozumění hře. Hráč je tedy ztotožněn, že udělal chybu, ale již neví proč. Vyslechne si verdikt o své nedokonalé taktické a technické úrovni (špatné rozhodnutí a špatná realizace – např. přihrávky, vedení míče, obcházení soupeře, ale také špatného výběru místa = ve špatný čas na špatném místě).

Z praxe všichni víme, že hráči v tréninku a v utkání opakovaně chybují, tzn., že dělají špatná rozhodnutí anebo se dobře rozhodnou, ale jejich technická úroveň je v danou situaci limituje. Pokud bychom používali výše uvedený způsob komunikace, pak bychom po celou dobu tréninku a utkání museli podávat negativní zpětnou informaci.

Snahou tedy je neuchylovat se k pouhému hodnocení, převážně negativnímu, ale v hráči vzbuzovat pozornost, aby vybíral a zpracovával významné podněty, které jsou pro řešení konkrétního problému zásadní. Jak toho dosáhnout? Tím, že v hráči trenér vyvolá **přemýšlení o konkrétním problému, pomocí vhodně volených několika otázek.**

Znamená to, že pokud se jako trenéři nezeptáme tak nevíme co je obsahem myslí hráče. Nevíme co a kolik toho hráč vnímá, jak přemýšlí, co si myslí, proč se rozhodl tak jak se rozhodl, jestli uvažuje i o jiných možnostech. Hráč si tak vytváří představu o lepší alternativě řešení (rozhodnutí) herní situace tzn., že si sám klade otázky a odpovídá si na ně, které vznikají na základě vnímání důležitých pro danou situaci významných podnětů, které by napomohly k porozumění problému.

Významnou trenérskou dovedností je zesilovat a správně formovat porozumění herním souvislostem prostřednictvím zkušeností (jež se osvojují smysluplným opakováním činnosti) a vědomostí (jedná se o typy informací, které umožňují vytvářet představy, v zahraničí nazývají tuto dovednost „rozpoznávání vzorců hry“) což vede v konečném důsledku k rozlišení a rozpoznání vznikajícího vzoru hry ještě před jeho zahájením. Porozumění (chápání souvislostí) a rozhodnutí „co a jak udělat“ v herní situaci je vždy spojeno s úrovní techniky hráče (manipulace s míčem – je to když říkáme „ten hráč je dobrý s balónem“) a aktuální pohybovým zatížením (stupeň únavy organismu např. po opakovaných sprintech nebo pokud má utkání vysoké tempo). Technická výbava a kondiční připravenost mohou tuto taktickou stránku negativně anebo pozitivně ovlivňovat.

Zkušenost, o které všichni mluvíme, jako o podstatném faktoru herního výkonu u skvělých hráčů v dané výkonnostní úrovni se tak může dostatečně formovat. A od zkušenosti je jen krůček k dokonalému předvídání (anticipaci - co se stane, když...). Dominantním znakem zkušenosti je pochopení porozumění principům hry, které se upevňují především opakováním (drilováním) herních činností. Ale pozor! Toto opakování musí být věcné, smysluplné se zaměřením na kritická místa, které korespondují se současnými požadavky např. otevřené postavení při přijímání míče – boční postavení umožňující překonat soupeře jedním dotykem a pokračovat v plynulé kombinaci, vnímat prostor kolem sebe (360°), snaha o rychlé obcházení soupeře prvním dotykem v čelním postavení, jak po přihrávce podporovat spoluhráče, vytvoření si výhodnější pozice pro příjem míče např. klamnou činností. Tyto taktické dovednosti společně s úrovní technické způsobilosti jsou založeny na rychlém a správném porovnávání a rozpoznávání důležitých podnětů, které se vyskytují v dynamicky se měnící herní situaci. Pokud tedy budeme drilovat bez herních souvislostí pak hráči neporozumí principům herní situace a „nevidí, to co mají vidět“. Zde má napomoci koučink, jedna z trenérských dovedností, jejíž základní vlastností je, že hráč porozumí hře „vidí, to co má vidět“ a dokáže adekvátně reagovat tzn. **správně a sám se rozhodovat** (taktická stránka).

Během opakování herních činností a koučinku hráč zpracovává relevantní informace z okolního prostředí „odměna za to, že přemýšlí“ např. z pohybů resp. chování spoluhráčů a soupeře, z prostoru ve kterém se nachází, apod. Vnímá i vlastní dojmy tzn., že si uvědomuje úroveň svých dovedností a schopností, které musí při řešení problému použít. Pokud je tedy toto upevnění na kvalitativně nižším stupni, tak bude i nižší celkový obraz herního výkonu.

Myslíte tedy, že pomocí pouhého hodnocení již vzniklé chyby je možné tyto dovednosti si osvojit na kvalitativně vyšším stupni? Je možné, že tento způsob komunikace vede u hráče k pochopení vzniklého problému? Nebo je vhodnější navést hráče, aby nad problémem přemýšlel a porozuměl herním souvislostem?

### **Otázka zatěžování organismu dětí**

Velikost pohybového zatížení v jednotlivých metodicko-organizačních formách je odvozena od doby trvání jednotlivých intervalů, počtem opakování a od celkové doby trvání cvičení:

- U silově obratnostních cvičení, by měl interval zatížení (IZ) trvat do 30s a počet opakování 4-8, celková doba cvičení tedy (2-5min).
- U cvičení mající charakter silově-rychlostně-obratnostní cvičení je celková doba trvání (2-4min) a má povahu nepravidelného střídavého pohybového zatížení (interval zatížení vs. odpočinek), takže intervaly zatížení maximální intenzity jsou různě dlouhé.
- U průpravných her 1:1, 2:2 apod. – je profil pohybového zatížení opět střídavý, ale podle organizace může být pravidelný i nepravidelný (interval zatížení vs. interval odpočinku-IO).

Primárním cílem je vytvářet u dětí hráčů návyk k rychlým a výbušným pohybům, které jsou prováděny v maximálních rychlostech (dochází ke stimulaci rychlých - FG svalových vláken), protože až budou v kategorii dospělých, chceme mít rychlé hráče a ne běžce pouze vytrvalostně disponované bez schopnosti opakovaně vyvinout sprinty nebo běhat ve vysokých rychlostech. Tato rychlostní kapacita, i když přirozená tak je ovšem velmi nízká a děti po několika 4-8s přirozeně přepnou na nižší stupeň. Pokud děti již nemůžou vykonávat činnost pak se sami zastaví a odpočinou si a až nabudou síly pak opět začnou v činnosti. Připomínám, mluvit o vysoké hladině laktátu u dětí (např. během průpravné hry 4:4 po dobu 3 min.) není na místě. Děti nemají výbavu na jeho tvorbu a hlavně enzymy na odbourávání. Každé dítě si samo volí míru úsilí s jakou bude herní činnosti vykonávat (IZ:IO), znamená to tedy, že pokud vytváříte záměrně IZ:IO s cílem stimulace některé z kondičních parametrů pak se tomuto cíli stěží přibližujete.

Při organizaci můžeme využívat hromadné formy (všichni dělají totožnou herní činnost) nebo rozdělit hráče do dvou nebo tří skupin a každá provádí jinou herní činnost.

## Přehled vybraných cvičení v různých metodicko-organizačních formách

### Ocasáci (obr.1)

*Cíl:* Rozvoj specifické fotbalové lokomoce, obratnosti, síly a orientace v prostoru, výchova k vítězství.

*Popis:* Ve vymezeném prostoru 10x15m jsou hráči rozděleni do dvou týmů (červená a bílá) po 4-6hráčích. Hráči mají rozlišovákы zastrčeny za trenýrkami (2/3 volně visí, tak aby ho mohl protihráč vytrhnout). Hráči jednotlivých týmů se snaží získat co nejvíce odlišných barev. Získané rozlišovákы si hráči dávají za trenýrky. Vyhrává ten hráč nebo družstvo, které získá nejvíce rozlišováků odlišné barvy.

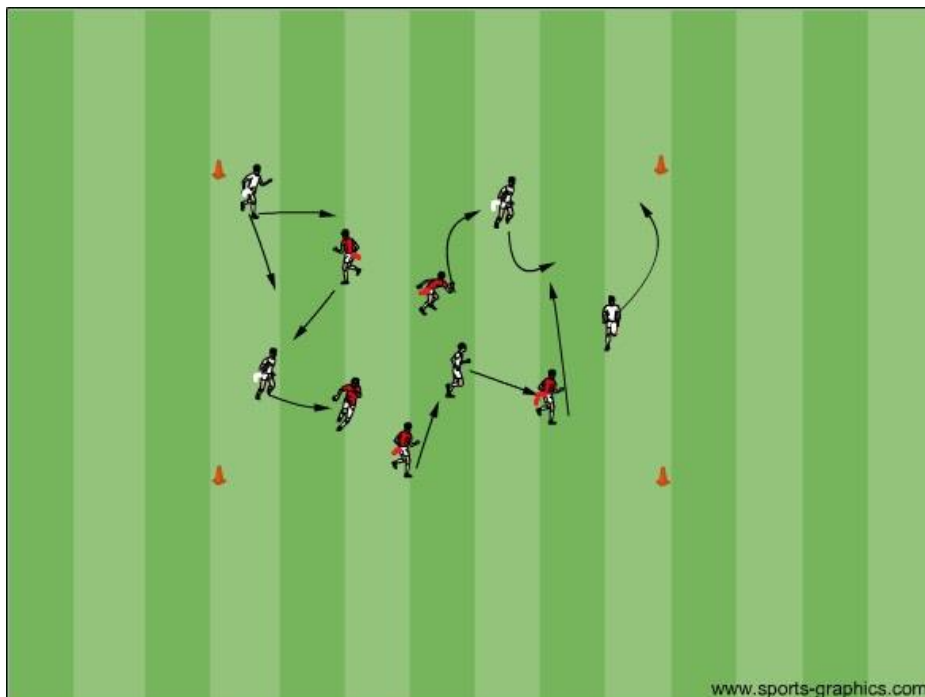
*Chyba:* u hráče se projevují nedostatky v obratnosti, často stojí a není zaujat do činnosti.

*Koučink:* Kdo získá nejvíce rozlišováků vyhrává! Pokud chceš být nejlepší, co musíš udělat? Aby ti míč pod kontrolou a viděl jsi kolem sebe hráče, co musíš dělat?

*Komentář problému:* Herní lokomoce - běh spojený se změnami směru tzn. akcelerace (starty do různých směrů) a decelace (brždění) a běh strannou, jsou nejčastější pohybovou činností hráče fotbalu. Pokud přidáme driblink s míčem, pak u hráčů zdokonalujeme rozdělenou pozornost (míč a hráči).

*Varianty:* Tři barvy (tři mužstva) proti sobě nebo kdo získá nejvíce rozlišováků jako jednotlivec. Můžeme přidat míč.

### (Obr. 1)



## **Policajti a zloději (obr.2)**

*Cíl:* Zdokonalování manipulace s míčem, přesnost přihrávání, obratnosti, výchova k vítězství.

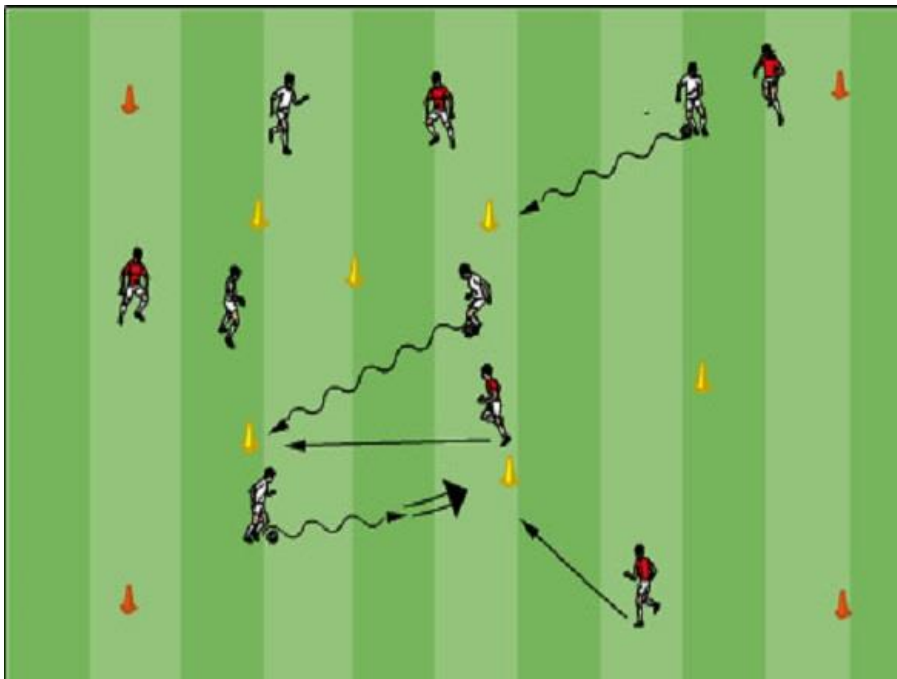
*Popis:* Ve vymezeném prostoru 20x15m jsou hráči rozděleni do dvou týmů (červená a bílá). V prostoru jsou umístěny kuželky (cca 15-20). Každý z hráčů v bílém týmu má míč. A snaží se v určeném časovém intervalu míčem trefit co nejvíce kuželek. Hráči červeného týmu ležící kužely zvedají. Vyhrává tým, u kterého v časovém intervalu je zvednuto více kuželek. Výměna rolí.

*Chyba:* hráč s míčem při pokusu srazit kužel často netrefí cíl, hráči nedostatečně spolupracují při zvedání kuželek.

*Koučink:* Co myslíš, který způsob přihrávání (při pokusu srazit kužel) je přesnější placírkou nebo přímým nártem?

*Komentář problému:* Tato pohybová hra podporuje zdokonalení přesnosti umístit míč v požadovaném směru stojícího kužele (přesnost a razantnost přihrávky). Hráči si osvojují dovednost přesně udeřit míč (techniku kopu) s adekvátním úsilím. Hráči, kteří zvedají kužele, se učí spolupráci a orientaci v prostoru.

**(Obr. 2)**



### **Bagovky (obr.3)**

*Cíl:* Výběr místa. Časoprostorová součinnost při útočné herní kombinaci. Osvojení návyku, že po přihrávce na spoluhráče nesmím zůstat stát na místě. Hráči se sami rozhodují „co dělat“ a „jak to udělat.“, tím si osvojují základy útočných individuálních a skupinových taktických dovedností.

*Popis:* Ve vymezeném prostoru 10x15m si 3-5hráčů přihrává míč a jeden hráč (obránce) se snaží zabránit kombinaci. Tato kombinace je realizována v náhodně proměnlivém prostředí (v různě složitých herních situacích). Útočníci si nesmí přihrávat přes hlavu obránce, ale vždy do stran.

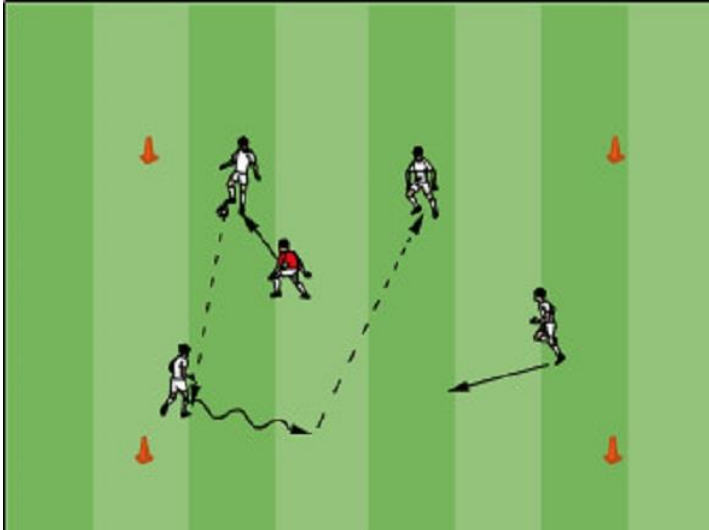
*Chyba:* hráč po přihrávce opakovaně stojí na místě, hráč nabíhá do nevhodného prostoru.

*Koučink:* Jirko, řekni mi je lepší po přihrávce stát nebo si naběhnout opět pro přihrávku? Když budeš stát na místě nebo si nenaběhneš, může ti spoluhráč přihrát zpět? Je snadnější pro soupeře obsazovat hráče, který je v pohybu nebo který stojí? Honzo, jde ti přihrát do tohoto prostoru, kde jsi naběhl?, když mezi tebou a spoluhráčem stojí soupeř? Je lepší nabíhat rychle nebo pomalu? Když si naběhneš do tohoto prostoru, může kombinace úspěšně pokračovat nebo ti spíš soupeř míč odebere?

*Komentář problému:* Osvojovat návyk, že po přihrávce, na spoluhráče nesmím zůstat stát na místě a nabíhat si do volného prostoru je důležité získávat již v kategorii mladší přípravky. Tato činnost je často spojena s velmi důležitými klamavými pohyby, které jsou prováděny na malém prostoru, které se tedy neprojevují výraznou pohybovou činností. A proč je tato činnost tak významná? Protože, je to jeden ze základních principů hraní fotbalu, pokud chtějí hráči překonat soupeře! Vzpomeňte na Vaše hodnocení hráčů např. v přestávce utkání, kdy se mužstvu nedaří kombinovat „kluci, chybí Vám pohyb!“, jak se chcete prosadit?! Samozřejmě, tato činnost musí být časoprostorově sladěná (optimální, správná, vhodná, účinná, relevantní) vzhledem k dané herní situaci. Tato základní dovednost se osvojuje hraním fotbalu tzn. herními formami.

*Varianty:* Pouze rukama bez soupeře poté se soupeřem. Nohama bez soupeře poté se soupeřem, přihrávka na třetího tzn., že po přijmutí přihrávky nesmím přihrát míč zpět.

**(Obr. 3)**



## **Přetahování o míč (obr. 4)**

*Cíl:* Rozvoj síly, obratnosti a výchova k vítězství.

*Popis:* Hráči jsou rozděleni do dvojic. Jeden z nich drží míč a druhý se ho snaží tahem vytrhnout. Po 30s výměna.

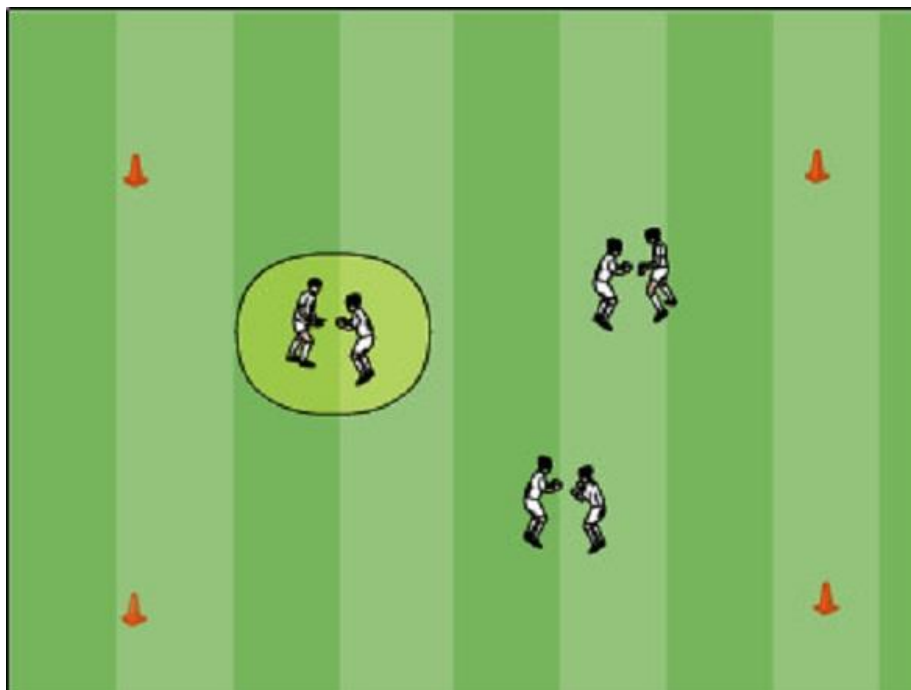
*Chyba:* hráč s míčem se otáčí zády k soupeřovi, nedostatky v silových parametrech – nedostatečné zpevnění středu těla – (core).

*Koučink:* Kdo získá nejvíce míčů tak vyhrává! Když chceš získat míč, je lepší se zpevnit nebo ne?

*Komentář problému:* Aby hráč mohl vyvíjet maximální úsilí (využít maximální silový výkon) musí nejprve zpevnit střed těla – „jádro“ (svalové skupiny v oblasti břicha – příčný břišní sval, bránici a svaly pánevního dna a hluboké extenzory páteře). Taktéž se tato oblast nazývá hluboký stabilizační systém. Na základě tohoto zpevnění mohou další části těla jako trup, horní a dolní končetiny vyvinout maximální silový výkon. Vhodnou metodou je Core trénink. Snažíme se přirozenou formou dosáhnout funkční svalové souhry tak, aby hráč tento automatismus byl schopen uplatňovat ve všech pohybech resp. herních činnostech (sprintové souboje, udržení stability v soubojích - remplování, krytí míče atd.).

*Varianty:* Hráči jsou na kolenou nebo sedí na patách. Dále se nabízí široká škála zpevňovacích cvičení (ve dvojicích a při využití náčiní a náradí).

### **(Obr. 4)**





## Zpracování míče (obr.5)

*Cíl:* Zdokonalování zpracování míče

*Popis:* Každý hráč má míč. Po vlastním nadhozu a převzetím míče do strany (vyběhnutím do strany) se snaží hráč osvojit tuto činnost.

*Chyba:* hráč opakovaně zpracovává míč do stoje, hráč se dotkne míče před dopadem na zem, míč dvakrát dopadne na zem a až poté ho zpracovává, hráč příliš vysoko zvedá nohu a míč tak zůstává pod nohou.

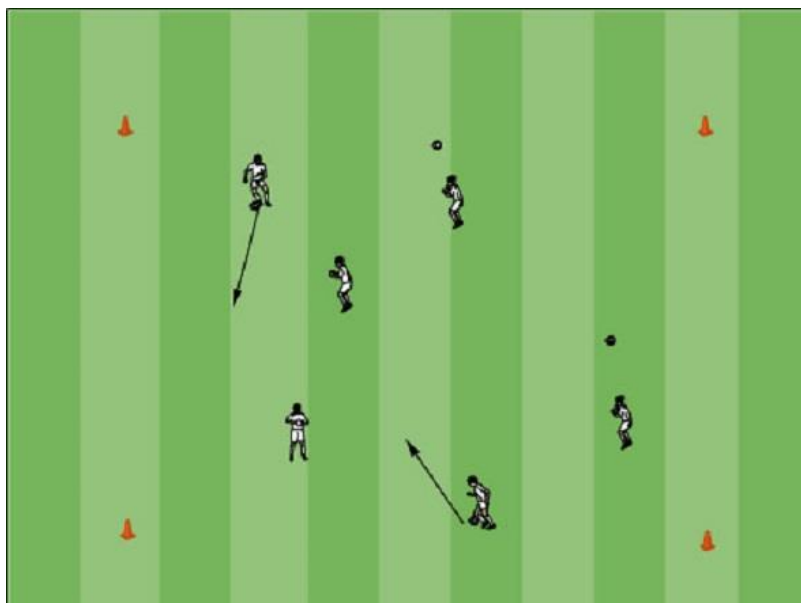
*Koučink:* Když při zpracovávání zvedneš kolena nad úroveň kyčlí, tak ti vždycky míč zůstává pod nohama, můžeš s ním pak rychle pracovat? Jsi rychlejší, když míč dvakrát dopadne na zem a až pak ho zpracuješ? Nebo když dopadne pouze jednou na zem? Můžeš rychlým zpracováním (převzetím) obejít soupeře?

*Komentář problému:* Zpracování míče je stále velmi důležitou dovedností hráče. Pokud míč hráči neodskakuje a má ho pod kontrolou, pak na tuto činnost navazují další řetězce činností (vedení, obcházení, přihrávání apod.). Pokud hráč nemá osvojenou tuto základní individuální činnost tak se nemůže dostat k výše uvedeným činnostem! Ještě významnější je tzv. převzetí míče. Pokud je převzetí kvalitně provedeno dochází často k rychlému a účinnému vyřešení herní situace.

V proudové organizaci ve volném prostoru si hráči sami nahazují míč, je však dobré ukázkou se hráče ptát, který typ zpracování je lepší. Záměrně tedy ukážete dobré a špatné zpracování míče a poté se ptáte, který typ je vhodnější.

*Varianty:* Organizace ve dvojicích nebo ve trojicích, což může být spojeno s následným časoprostorovým tlakem nadhazujícího hráče.

### (Obr. 5)



## Slalom s míčem a přesnost přihrávky (obr.6)

*Cíl:* Rozvoj individuální manipulace s míčem, přesnost přihrávání

*Popis:* Tři zástupy po 4-7 hráčích. Před každým zástupem jsou rozmístěny tyče (mety) na jejichž konci je branka (1m), která je ve vzdálenosti 5-10m od poslední tyče. Hráči samostatně zahajují akci a provádějí vedení míče mezi tyčemi (metami) a snaží se vstřelit branku resp. provádí přesnost přihrávky. Po střelbě se hráč vrací zpět a dělá různou manipulační činnost s míčem nebo provádí obratnostně-koordinační cvičení.

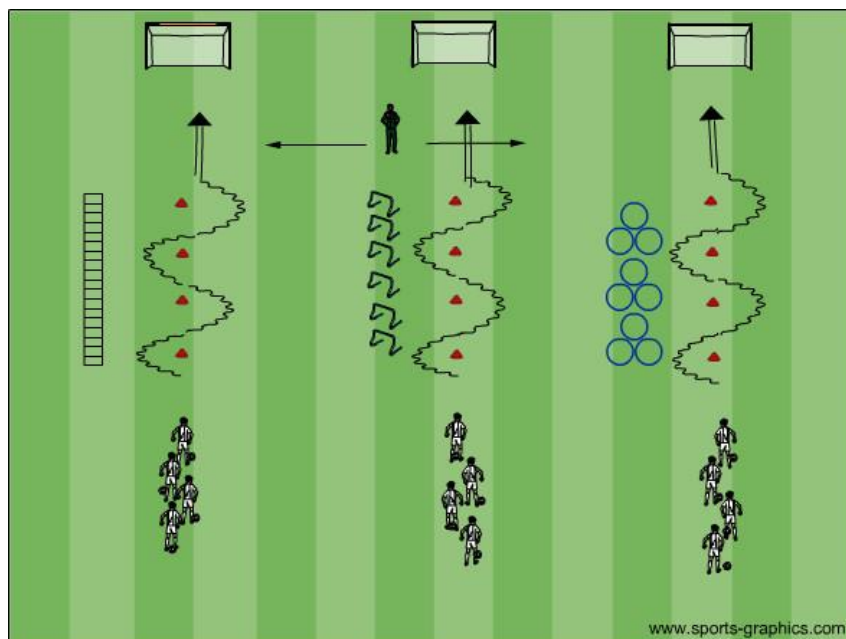
*Chyba:* hráč např. pomalu provádí slalom nebo míč hráči utíká příliš do stran při obcházení.

*Koučink:* Ukažte mě, komu míč neuteče?! Vedeš míč stále levou nohou, v utkání nebudeš používat pravou?

*Komentář problému:* Vedení míče je častou herní činností, kterou hráč ve fotbale provádí. Pouze rychlé a přesné vedení míče spojené často s obcházením soupeře dává útočícímu mužstvu šanci úspěšně realizovat útočné herní kombinace.

*Varianty:* Toto vedení míče může být spojeno s prováděním různých způsobů obcházení (viz Coerver) tyčí (met), které nahrazují soupeře.

**(Obr. 6)**



## **Soubojové situace 1:1 (obr.7)**

*Cíl:* Zdokonalení různých způsobů obcházení soupeře v herních podmínkách (dovednostní složka), osvojení základních taktických principů „jak a co udělat v herní situaci“ (taktická složka) z pohledu útočníka. Z pohledu bránícího hráče osvojení významných defenzivních podnětů, která vedou k odebírání míče nebo zabránění branky.

*Popis:* Ve vymezeném území 8x8m jsou umístěny dvě branky (1m). Hráč s míčem přihrává na hráče v protilehlém rohu, po zpracování míče se snaží hráč vsítit branku do kterékoliv branky.

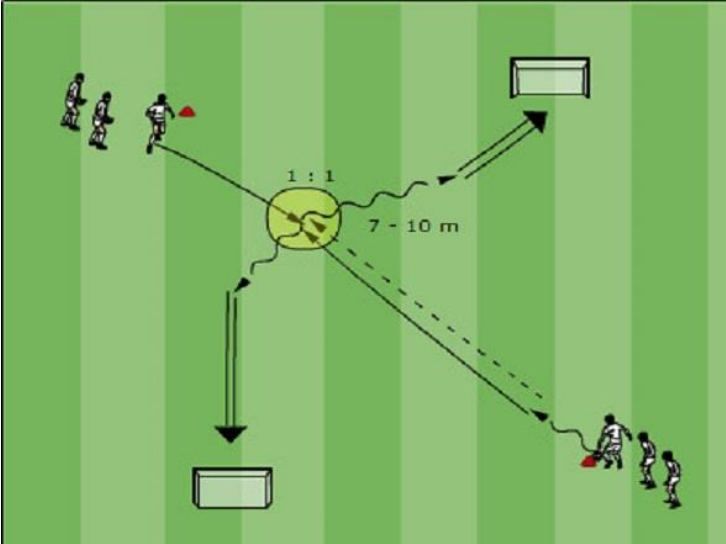
*Chyba:* útočící hráč (čeká až k němu přiběhne soupeř, přebírá míč do obránce, neuplatňuje klamavé pohyby tzn., že jeho činnost lze dobře předvídat, nedostatečně si kryje míč, uplatňuje stále stejný způsob obcházení, nedostatečná agresivita). Bránící hráč (nevystartuje sprintem na hráče s míčem, není na spojnici hráč s míčem a branka, pokud se dostane do blízkosti hráče s míčem, nemá boční obranné postavení, nedostatečná agresivita).

*Koučink:* Je lepší rychle vystartovat s míčem nebo obcházet soupeře pomalu? Dokážeš udělat stejně dobře tuto kličku jako Pét'a? Je lepší naznačit kličku doprava a pak ji udělat vlevo? Je dobré dělat klamavé pohyby před obcházením soupeře nebo ne? Je lepší čekat, až k tobě přiběhne obránce nebo jít rychle s míčem do volného prostoru? Jestli chceš jít rychle do volného prostoru, jak to musíš udělat? Je lepší jít s míčem do soupeře nebo si míč přihrát šikmo dopředu? Když chceš získat míč a zabránit brance je lepší rychle dorazit hráče s míčem nebo vyčkávat?

*Komentář problému:* Aby hráči byli způsobilí překonávat hráče soupeře a následně realizovat útočné herní kombinace musí být dovední rychle zpracovávat relevantní podněty dané herní situaci (postavení soupeře, rychlost pohybu soupeře v prostoru, umístění branek, prostor ve kterém se nacházím vzhledem k pohybu soupeře atd.). Tato herní situace se dynamicky mění a pokud hráč tuto základní taktickou dovednost neovládá pak věnuje pozornost méně důležitým podnětům, které vedou k nedostatečné anticipaci a konečnému špatnému rozhodnutí (taktická složka) ve spojitosti s nekvalitním provedením.

Pokud trenér nechává hráčům volnost volby rozhodnutí, který způsob obcházení si hráč zvolí, pak může jednak sledovat u jednotlivců kvalitu provedení, ale také náročnost zvoleného způsobu. Trenér si tak vytváří představu o úrovni technické způsobilosti, navíc hráč sám získává povědomí o nedostacích, protože si uvědomuje, že někteří spoluhráči tuto činnost dělají rychleji a lépe, což by ho mělo motivovat ke zlepšení.

**(Obr. 7)**



## Soubojové situace 2:2 se zakončením do čtyř branek (obr.8)

*Cíl:* Zdokonalení různých způsobů obcházení soupeře v herních podmínkách, osvojení základních taktických principů „jak a co udělat v herní situaci“ ve spolupráci se spoluhráčem. Z pohledu bránícího hráče osvojení významných defenzivních podnětů, která vedou ke konstruktivnímu odebrání míče nebo zabránění branky ve spolupráci se spoluhráčem.

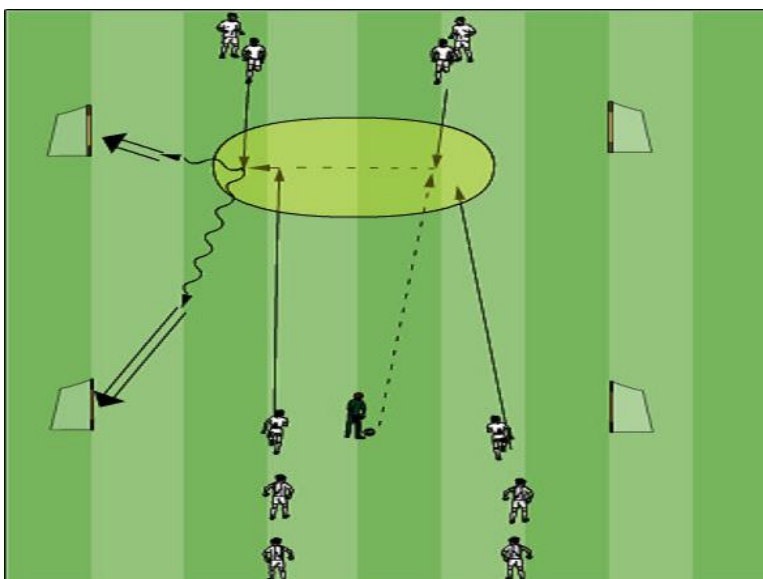
*Popis:* Ve vymezeném území 15x15m jsou v rozích umístěny čtyři branky (1m). Hráči jsou rozděleni do dvojic na každé straně (útočníci a obránci). Trenér má míč a přihrává na útočníky, kteří se snaží vstřelit gól do kterékoliv branky a obránci jim v této činnosti zabraňují. Před vstřelením branky si musí útočníci minimálně jednou přihrát. Po skončení akce výměna pozic.

*Chyba:* útočící hráči (nedostatečně rozšiřují vzdálenost mezi sebou, přebírají míč do bránících hráčů, hráč místo přihrávky volí obcházení soupeře a naopak, velmi často se vyskytuje špatný výběr místa). Bránící hráči (čekají a nevytváří tak časoprostorový tlak, nedostatečná agresivita).

*Koučink:* Zvolil jsi si kličku, viděl jsi, kam ti naběhl spoluhráč? Bylo by lepší mu přihrát? Otáčíš se s míčem zády k bránícímu hráči? Myslíš, že můžeš tak obejít? Kam si naběhneš, když tvého spoluhráče doráží bránící hráč? Tvůj spoluhráč sprintuje na hráče s míčem, co uděláš? Budeš ho zajišťovat nebo budeš obsazovat soupeře?

*Komentář problému:* Aby hráči byli způsobilí překonávat hráče soupeře a následně realizovat útočné herní kombinace musí být dovední rychle zpracovávat relevantní podněty dané herní situaci (postavení soupeře, rychlost pohybu soupeře v prostoru, umístění branek, prostor ve kterém se nacházím vzhledem k pohybu soupeře atd.). Tato herní situace se dynamicky mění a pokud hráč tuto základní taktickou dovednost neovládá pak věnuje pozornost méně důležitým podnětům, které vedou k nedostatečné anticipaci a špatnému rozhodnutí (taktická složka) ve spojitosti s nekvalitním provedením.

(Obr. 8)



## Vedení míče, střelba a obcházení 2:1 (U9-12) (obr. 9)

*Cíl:* Zdokonalení různých způsobů obcházení soupeře v herních podmínkách, jež mají charakter početním přečíslení, osvojení základních taktických principů „jak a co udělat v herní situaci“ v početním přečíslení. Z pohledu bránícího hráče osvojení významných defenzivních podnětů, která vedou ke konstruktivnímu odebrání míče nebo zabránění branky početním deficitu.

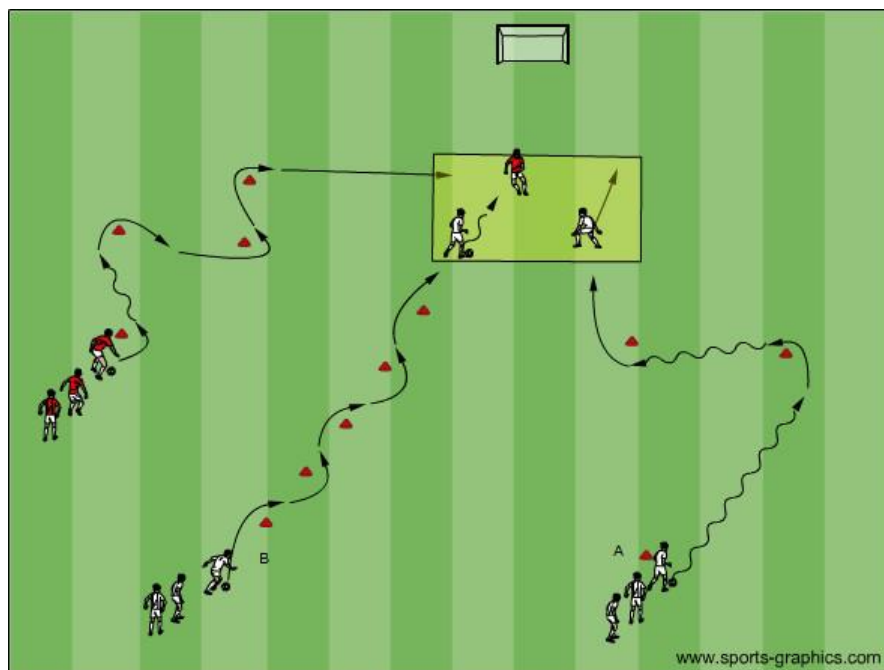
*Popis:* Hráči jsou rozděleni do tří skupin (A,B,C), po 4-6 hráčích. Hráč ze skupiny A provádí slalom (4mety) zakončuje slalom střelbou. Ve stejný čas vyráží hráči ze skupiny C (obratnostně-koordinační cvičení) přes 4 mety a hráči ze skupiny B, kteří provádí slalom (5met). Po provedení činností vzniká přečíslení 2:1 tzn. hráči A a B proti C. Snahou je vstřelit branku. Po akci výměna pozic  $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow A$ .

*Chyba:* útočníci hráči (nedostatečně rozšiřují vzdálenost mezi sebou, přebírají míč do bránících hráčů, hráč místo přihrávky volí obcházení soupeře a naopak, velmi často se vyskytuje špatný výběr místa). Bránící hráči (čekají a nevytváří tak časoprostorový tlak, nedostatečná agresivita).

*Koučink:* Kam naběhneš, když chceš míč? Může ti spoluhráč přihrát, tam kam si nabíháš?

*Komentář problému:* Tato průpravné cvičení a průpravná hra odráží požadavky na manipulační činnost s míčem a lokomoční činnost bez míče. Herní situaci 2:1 je činnost, která nastává v utkání a je nutnou podmínkou útočné herní kombinace a cílem je snaha překonat soupeře různými herními činnostmi. Útočníci hráči jsou zvýhodněni podmínkami (přečíslením 2:1), což vede uložení důležitých taktických dovedností v paměti a vznikají tak zkušenosti.

### (Obr. 9)



### **Kdo získá nejdříve míč 6:4 (U9-U12) (obr. 10)**

*Cíl:* Vytváření návyku, že po ztrátě míče ho chci v co nejkratší době získat zpět. Vytváření tlaku na hráče s míčem. Udržení míče pod tlakem v početním přečíslení.

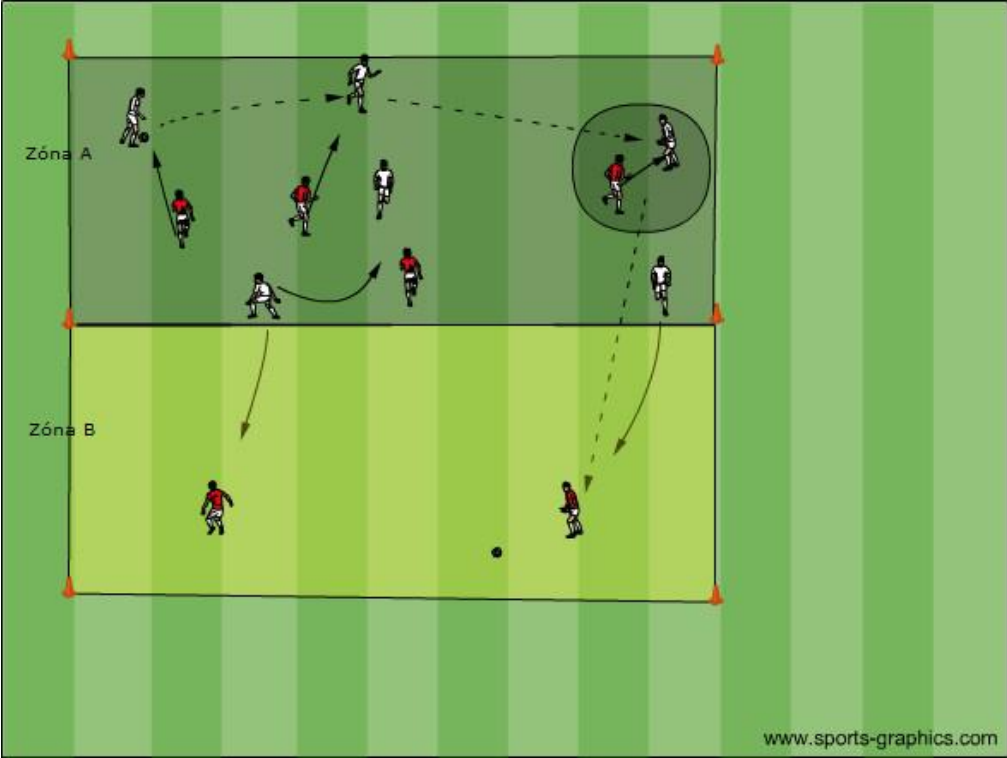
*Popis:* Hráči jsou rozdělení na dvě družstva (bílá a červená). Vymezené území je rozděleno na dvě zóny A a B. Bílé družstvo začíná kombinovat v zóně A proti čtyřem hráčům červeného družstva. Dva hráči červeného družstva zůstávají v zóně B, vzniká herní situace 6:4 nebo (varianta 4:2) v zóně A. Pokud hráči červeného mužstva konstruktivně získají míč tak přihrávají do zóny B, v tomto momentě pouze čtyři hráči bílého družstva napadají v zóně B tzn., že dva zůstávají v zóně A a šest hráčů červeného družstva se snaží o kombinaci v zóně B, vzniká tak herní situace 6:4 v zóně B. Takto se herní činnosti, odehrávají střídavě v obou zónách v závislosti na dovednostech útočníků a obránců.

*Chyba:* hráči opakovaně neudrží míč (nedostatečný počet přihrávek), protože je nevhodný výběr místa a chybí přesnost a rychlost přihrávek, hráči nevytváří dostatečný tlak na hráče s míčem a pozdě obsazují ostatní hráče, nedostatečné jednostranné nebo oboustranné zajištění hráče, který napadá hráče s míčem.

*Koučink:* Kam si naběhneš pro přihrávku, když tvého spoluhráče s míčem napadá soupeř z této strany? Vidíš jak jsou rozmístěni tvoji spoluhráči, komu z nich můžeš přihrát? Myslíš, že správně napadáš hráče s míčem? Víš jaké je postavení tvých spoluhráčů při napadání?

*Komentář problému:* Zde je jasná snaha osvojit návyk, aby hráči okamžitě po ztrátě míče napadali hráče soupeře. Vede to k útočnému pojetí a tím se zvyšuje atraktivita utkání (neustálé napadání zvyšuje dynamiku hry, zvyšuje se počet fotbalových akcí v utkání, dochází k soubojovým situacím, snaha o konstruktivní odebírání míče, získání zkušenosti že častěji získám míč, že časoprostorový tlak spouští nejbližší hráč, který je u soupeře s míčem a ostatní ho zajišťují, snaha udržet míč pod časoprostorovým tlakem (presinkem), přebírat míč v tzv. otevřeném postavení tzn. ve směru pokračování útočné herní kombinace, která je často spojena s obcházením soupeře jedním dotekem).

**(Obr. 10)**





## **Turnaj dvojic 1:1 (obr.11)**

*Cíl:* Zdokonalení různých způsobů obcházení soupeře v herních podmínkách, osvojení základních taktických principů „jak a co udělat v herní situaci“. Z pohledu bránícího hráče osvojení významných defenzivních podnětů, která vedou ke konstruktivnímu odebrání míče nebo zabránění branky, orientace v prostoru.

*Popis:* Přípravná hra je organizována pro 12-16 hráčů. Ve vymezeném území 40x15m jsou rozmístěny na každé straně 6-8 branek (1m). Hráči jsou rozděleni do dvojic a každý má za sebou branku. Hráči s míčem přihrávají hráčovi z dvojice, nyní se z hráče s míčem stává obránce a z hráče, který přijímá míč je útočník a snaží vstřelit gól do, kterékoliv branky na protilehlé straně hřiště. Obránce tedy brání všechny branky za sebou. Pokud obránce odebere míč, může vstřelit gól do kterékoliv branky na protilehlé straně. Zakázán je dát gól prvním dotekem. Akce končí, pokud je míč v zámezí nebo je vstřelena branka. Poté se dvojice vrací chůzí nebo poklusem do výchozího postavení. Po 3-5min. výměna pozic společně s výměnou hráčů ve dvojicích.

*Chyba:* útočící hráč (přebírá míč do obránce, nevyužívá ke vstřelení všechny branky a soustřeďuje pozornost pouze na jednu nebo dvě, často dochází ke srážce s ostatními hráči, opakovaně je hráč neúspěšný v obcházení). Bránící hráč (vyčkává a nevytváří časoprostorový tlak, nedostatečná agresivita).

*Koučink:* Je lepší čekat, až k tobě přiběhne obránce nebo jít rychle s míčem do volného prostoru ve směru branky? Útočíš stále na jednu až dvě branky a nedaří se ti dát gól, čím si myslíš, že to je? Když chceš získat míč a zabránit brance je lepší rychle dorazit hráče s míčem nebo vyčkávat? Otočíš se rychleji k útočníkovi, který tě obhází, když k němu stojíš čelem nebo bokem?

*Komentář problému:* V této přípravné hře hráč získává taktické fotbalové dovednosti tzn. zdokonaluje vnímání v prostoru, osvojuje si významné podněty herních situací, které vedou ke správnému a rychlému rozhodnutí „co a jak udělat,, at' už z pohledu obránce nebo útočníka. Viz výše souborové situace 1:1 a 2:2.

**(Obr. 11)**

