

Modifikované formy fotbalu, metoda rozvíjející specifickou fotbalovou kondici, zdokonalující herní činnosti a porozumění herním souvislostem ve fotbalu

Pavel Frýbort

Anotace:

Zařazování malých forem fotbalu do fotbalové přípravy hráčů je významná z několika faktorů, které umožňují vyrovnaný a vývojově adekvátní rozvoj pohybových schopností a dovedností. Přesto aby došlo k efektu učení je nezastupitelná role trenéra, který pomocí koučinku a instrukcí nastavuje podmínky jednotlivých malých her. Přispívá tak k osvojování návyků, které je možné pozorovat v jednotlivých herních činnostech a to jak v provedení (individuální technika) tak také v taktickém rozhodování (individuální taktika). Malé formy fotbalu jsou tedy vhodnou metodou pro a) učení se herním dovednostem s ohledem na častější realizaci těchto činností v průběhu hry, b) zdokonalování taktických dovedností resp. rozhodování – rychlost provedení a výběr pohybové odpovědi, c) rozvoj specifické fotbalové kondice v modelu intermitentní (střídavé) vysoce intenzivní pohybové činnosti. V rámci malých forem fotbalu nejčastěji manipulujeme s těmito faktory: počet hráčů, velikost hřiště, interval zatížení a odpočinku, pravidla hry, povzbuzování a instrukce a koučink - s ohledem na věkovou kategorii a výkonnostní resp. dovednostní úroveň.

V rámci trenérských zahraničních stáží a UEFA Study group se naši trenéři seznamují s filozofií sportovní přípravy a to jak v různých klubech patřící mnohdy do širší špičky evropského fotbalu tak také s národní koncepcí výchovy jednotlivých fotbalových asociací od U8 až po kategorii U19. Při bližším pohledu na systematickou a dlouhodobou přípravu zde sledujeme vysoký podíl zařazování metody modifikovaných „malých“ forem fotbalu v tréninkových jednotkách. Pojd'me si tedy přiblížit tento přístup, který je ovšem doplněn zejména ve věkové kategorii U8-U14:

a) smysluplným drilováním řetězce herních činností, jež je spojen s manipulační činností s míčem (zpracování míče, převzetí míče, prudkost a přesnost přihrávky, důraz na první dotyk míče, který je spojen s obcházením soupeře a pokračováním činnosti ve směru branky soupeře) **a bez míče** (součinnost se spoluhráčem - před přijmutím míče klamavá činnost s výběrem místa apod.),

b) zařazováním doplňkových pohybových aktivit podporující všestranný tělesný rozvoj,

c) individualizace tréninku – sestavení individuálního programu, který je prostředkem zdokonalování výše uvedených činností.

Výsledkem tohoto systémového přístupu je výchova individuálně způsobilých hráčů, kteří např. na úrovni mládežnických reprezentací U16-U19 převyšují velký počet našich hráčů v individuální technicko-taktické připravenosti. Tímto je míněna, zcela převažující kvalita manipulační činnosti s míčem, která je uplatňována na základě vysoké míry individuální útočné a obranné taktické vyspělosti. Individuální útočná a obranná taktická vyspělost obsahuje souhrn taktických dovedností (vnímání nejdůležitějších/nejvýznamnějších podnětů herní situace, myšlení, znalosti, předvídání a zkušenosti/paměť), které ovlivňují rychlost provedení a správnost rozhodnutí, „co“ a „jak“ udělat v konkrétní herní situaci. Bez osvojených taktických dovedností by totiž tento hráč nemohl dělat adekvátní taktická rozhodnutí a jeho výborná činnost s míčem by nebyla podpořena myšlením, které je u inteligentních (kreativních, dovedných, špilmachrů) hráčů na vysoké úrovni.

Oba tyto indikátory (technická a taktická složka) se tedy na herním výkonu hráče podílejí současně a nelze je od sebe oddělit, vždy se v dané herní situaci doplňují a ovlivňují. Navíc nesmíme zapomenout, na další indikátor herního výkonu, který spolupůsobí na individuální technicko-taktickou způsobilost. Tímto determinantem je kondiční připravenost, o které je v naší fotbalové přípravě mladých hráčů velmi diskutováno a častokrát se stává dominantním znakem fotbalové přípravy. Doposud se u některých trenérů můžeme setkat při stimulaci tohoto determinantu, s vysokou mírou zastoupení nespecifických cvičení resp. neherních forem na straně jedné a na straně druhé, s realizací herních forem, kdy není přítomen soupeř (průpravné cvičení I. a II. typu). V této souvislosti je nutné si položit otázky ohledně takto uplatňovaného přístupu: Co přináší a o co přicházejí hráči při takto zaměřeném tréninku, z pohledu systematické a dlouhodobé fotbalové přípravy? Jaký je transfer (přenos) takto získaných kondičních parametrů do utkání? Kterou složku kondiční přípravy právě stimulujeme a kterou třeba i dlouhodobě potlačujeme?

Základem maximálního individuálního rozvoje hráče je naplnění základního požadavku, kterým ti nejlepší v dané věkové kategorii disponují. Jedná se o komplexní rozvoj zmíněných indikátorů herního výkonu. Další požadavek, osobnostní profil hráče (psychická odolnost, morální vlastnosti-smysl pro fair play, vysoká míra aspirační úrovně) ponechme prozatím stranou, i přesto, že se v našich podmínkách u některých elitních mládežnických hráčů

můžeme setkat s nedostatky v této oblasti, které značně přispívají, že u těchto hráčů nedojde k dosažení jejich maxima.

Pojďme nyní zdůvodnit benefity, které přináší metoda malých forem fotbalu. V evropských zemích jako Francie, Nizozemí, Anglie, Itálie, Španělsko, Německo, Švýcarsko, Dánsko a jiné v kategoriích U7-U15 je vyhověno požadavku komplexního rozvoje hráče zařazováním malých forem fotbalu (small-sided games), jejichž podíl kolikrát dosahuje i 40-70% doby trvání řízené (vedené trenérem) tréninkové jednotky. Nesmíme zapomenout na další faktor, který doplňuje vedený trénink, je to tzv. neřízený trénink (bez vedení trenéra). V zahraničí (Brazílie, Argentina a Španělsko) se tak setkáváme s tzv. „street football“, u nás fotbal „na plácku za domem“ a to znamená mnohdy i 100% fotbal, i když se setkáváme s tím, že děti hrají i jiné sportovní nebo pohybové hry (zahrnující všestrannost, která je důležitá k rychlejšímu a kvalitnějšímu osvojení specifických fotbalových dovedností resp. herních a pohybových činností). Mimochodem, možná znáte koncept „10 let=10000hodin“, který vychází z předpokladu, že k dosažení maximálního individuálního rozvoje je zapotřebí 10 let=10000hodin v rámci řízeného i neřízeného tréninku, což znamená 3-4 hodiny denně se věnovat pohybovým aktivitám, které jsou úzce spojeny s fotbalem. A co Vaši hráči, znáte jejich denní režim? V minulosti naši nejlepší hráči tento koncept „10 let=10000hodin“ zcela jednoznačně splnili, vzpomeňme na jejich komentáře „když jsem přišel ze školy, celé odpoledne jsem strávil na plácku za domem s kluky hraním fotbalu nebo jiných pohybových her“ (zde je právě všestrannost, která vyhovuje požadavku vyrovnávání svalových dysbalancí a osvojením si základních pohybových dovedností).

Při úvahách o vhodnosti využití různých malých forem, které představují náhodně proměnlivé situační podmínky dospěla řada frekvenčních a časových analýz ke shodnému výsledku. Tyto výsledky ukazují, že malé formy jsou velmi efektivní metodou:

a) učení se herním dovednostem s ohledem k častější realizaci těchto činností v průběhu hry,

b) zdokonalování taktických dovedností resp. rozhodování – rychlost provedení a výběr pohybové odpovědi,

c) rozvoj specifické fotbalové kondice v modelu intermitentní (střídavé) vysoce intenzivní pohybové činnosti.

Společným znakem malých forem fotbalu je zachování komplexnosti herního děje (Capranica, 200; Rampinini, 2007; Katis a Kellis, 2009). Tato komplexnost je v protikladu s upřednostňováním tzv. **izolovaných cvičení** snažící o nácvik, zdokonalování nebo rozvoj herních a taktických dovedností a kondice separátně. Takto realizovaný a dlouhodobě uplatňovaný trénink, nevede k vhledu a pochopení širších souvislostí herního děje. Proto se setkáme ve Španělské, Nizozemské koncepci s principem výchovy fotbalistů „učení se fotbalu prostřednictvím hraním fotbalu“ na základě malých forem fotbalu. Totéž lze sledovat ve výchově hráčů v klubech FC Barcelona, Real Madrid a Valencia CF atd. Uplatňování tohoto principu ovšem, neznamená, že nechávají pouze hráče hrát malé formy fotbalu. Na druhou stranu je nutné zdůraznit, že výchova resp. tréninkový proces zahrnuje, taktéž izolované formy, zejména průpravné cvičení a herní cvičení, kde není souvislý herní děj. Pokud by tomu tak nebylo, pak nelze očekávat benefity, které malé formy fotbalu přinášejí. Pokud se rozhodneme pro formu izolovaného tréninku např. při nácviku individuální útočných a obranných herních a taktických dovedností a při rozvoji kondice u starších věkových kategorií (rozvoj aerobní a anaerobní výkonnosti) pak společným znakem je důraz kladený na **detail provedení** (přesnost a rychlost přihrávek, výběr místa, tajminkové náběhy, převzetí míče a manipulační činnost s míčem apod.) a **dodržování intervalu zatížení a odpočinku**. Je zde ovšem patrná standardnost podmínek, kterých v utkání jen těžko dosáhneme a jsme s odstupem času nemile překvapeni, že ačkoliv pečlivě drilujeme tak to nejde výsledkově, herní projev je nijaký a individuální maximální rozvoj hráče jaksi nepřichází. Narůstá bezmoc a entuziasmus do práce se vytrácí. Důvodem může být, že právě nedostatečně dbáme na detaily (maličkosti, kritická místa) v provedení. Většinou uchylujeme k obecnému a vágnímu hodnocení (dobře, musíš to dělat rychleji, dej si míč víc dopředu, jak to zpracovávaš apod.). To ale nijak nevede ke zdokonalování, ale spíše k osvojování špatných návyků, které se jen stěží odstraňují. Tytéž nedostatky lze vysledovat taktéž při aplikaci malých forem fotbalu! Konečným produktem je tak fotbalista, který při vyšším tlaku soupeře (v podmínkách utkání) není dlouhodobě schopen odolávat vysokým nárokům (úkolům) herních situací, které vyplývající z jeho hráčské funkce. Tyto hráče posléze opět neurčitou formou kritizujeme např., že jsou pomalý, nevnímají, dělají individuální chyby v obraně, nedostatečně ovládají míč nebo, že si špatně přebírají anebo nabíhají pro míč. Ale nastavujeme vhodné podmínky k učení např. vzhledem k věku a dovednostní úrovni našich hráčů? Chápou skutečně hráči naše pokyny v těchto cvičeních, kde není soupeř nebo samotná hra?

Velkou výhodou malých forem fotbalu je, že zachována obsahová identita, která se stává bezprostředním východiskem pro tvorbu obsahu tréninku a kritériem zdokonalování herního výkonu. Jsou tak splněny podmínky respektující rozvoj kondičních požadavků, aniž by byly zanedbávány herní a taktické dovednosti (Balsom, 1999; Bangsbo, 2003; Reilly a White, 2005). K zachování účinku těchto efektů je nutné manipulovat s faktory, které ovlivňují proces učení herním dovednostem, osvojování taktických dovedností a rozvoje fotbalové kondice. Zároveň, ale musíme dodržovat zásady vývojově orientovaného tréninku tzn. vést děti k porozumění hraní fotbalu v podmínkách odpovídající jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem.

Manipulovat lze s těmito faktory (změna nastavení): počet hráčů, velikost hřiště, interval zatížení a odpočinku, pravidla hry, povzbuzování a instrukce, koučink - s ohledem na věkovou kategorii a výkonnostní resp. dovednostní úroveň (Castagna, 2009; Casamichana a Castellano, 2010).

Počet hráčů (formáty malých forem fotbalu):

Volba pro jaký formát malé formy fotbalu rozhodneme, ovlivňuje nejen velikost pohybového zatížení, ale také činnostní participaci hráčů. Nedávné studie ukázaly, že malé formy fotbalu s různým počtem hráčů vyvolávají různou fyziologickou odpověď v podobě variability srdeční frekvence (SF) a vnímání subjektivní intenzity pohybového zatížení (hodnocení podle Borgovy škály 6-20) na straně jedné a vnímání časoprostorových souvislostí zasahující oblast taktických a herních dovedností na straně druhé (Sampaio, 2007; Rampinini, 2007). Obecně platí, že malé formy fotbalu s menším počtem hráčů vyvolávají vyšší průměrnou SF a vyšší vzestup krevního laktátu (LA) (Tabulka 1) (Impellizzeri, 2006; Katis a Kellis, 2009). Avšak někteří autoři zaznamenali jiný závěr (Aroso, 2004; Sampaio, 2007).

Tabulka 1. Průměrné hodnoty SF v různých formátech malých forem fotbalu

Formát	%SF_{max}	Zdroj
1:1	75-80	Dellal et al., 2008
2:2	88-91	Hill-Haas et al., 2009
3:3	87-90	Rampini et al., 2007
4:4	85-90	Litle a Drust, 2008
5:5	82-87	Rampini et al., 2007
6:6	83-87	Hill-Haas et al., 2009

Vnímání subjektivní intenzity pohybového zatížení podle Borgovy škály 6-20 (Tabulka 2), koreluje se zjištěnými odezvy SF na změnu formátu počtu hráčů. Pozorování prokázalo, že malé formy fotbalu s málo hráči vyvolávají vyšší vnímanou intenzitu zatížení než malé formy fotbalu s vyšším počtem hráčů (Aroso, 2004; Rampinini, 2007).

Tabulka 2. Stupnice dle Borga na odhadování intenzity zátěže podle subjektivního vnímání

Číselné hodnocení	Subjektivní vnímání zátěže	Slovní test	Hypotetický model produkce energie u intermitentního pohybového zatížení
6		Komunikace O. K.	O ₂
7	zcela nepatrná zátěž	Komunikace O. K.	O ₂
8		Komunikace O. K.	O ₂
9	velmi lehká zátěž	Komunikace O. K.	O ₂
10		Komunikace O. K.	O ₂
11	lehká zátěž	Komunikace O. K.	O ₂
12		Několik vět	O ₂
13	středně velká zátěž		O ₂
14		Několik slov	LA; O ₂
15	velká zátěž		LA; O ₂
16		Jedno slovo	LA; O ₂
17	velmi velká zátěž		LA; O ₂
18		Beze slov	ATP-CP; LA; O ₂
19	extrémně velká zátěž		ATP-CP; LA; O ₂
20	vyčerpávající zátěž		ATP-CP; LA; O ₂

Pozorováním intenzitního profilu hráče v parametru celková překonaná vzdálenost nebyly shledány věcně významné rozdíly v závislosti na počtu hráčů (Jones a Drust, 2007), přesto se lze domnívat, že doplňkovým nastavením jako velikost hřiště a stylu hry (opakující se presink, omezení počtu doteků, počet přihrávek, přihrávka pouze na třetího, změna těžiště po třech přihrávkách apod.) lze docílit změn v intenzitním profilu hráče ve smyslu vyššího počtu sprintů a vyšší frekvence lokomoční činnosti ve vysokých rychlostech (≥ 19 km/h), jež mají metabolický základ v anaerobních procesech.

Další možností je použití průpravných her početně neekvivalentních např. 2:1; 3:2; 4:2; 5:2 až 12:6 nebo variantu neutrálního hráče „joker“ v počtu 1, 2, až 6, kteří jsou stabilní v dané funkci či naopak (Tabulka 3). Tento formát malých forem fotbalu nabízí vhodné podmínky pro a) učení se herním dovednostem – vyšší počet herních situací zahrnují např. přihrávání, převzetí míče a obcházení, b) osvojení individuálních, skupinových a týmových útočných a obranných taktických dovedností – např. co a jak je neefektivnější udělat v dané herní situaci

z pohledu útočné fáze tzn. můj spoluhráč má v držení míč, co udělám s ohledem na prostor ve kterém se nacházím a chování soupeře a spoluhráčů?, a dále, např. útočná kombinace se snahou o změnu rytmu hry resp. těžiště tzn. jaké je mé nejvhodnější chování s ohledem na aktuální pozice spoluhráčů a soupeře?, jak se bude pravděpodobně vyvíjet herní situace, požadavek na vysoký stupeň kvality předvídání (anticipace), která se formuje na základě zkušeností a opakování, zejména pochopení herních souvislostí. Tyto otázky by si měli klást všichni hráči v neustále se proměnlivých situacích a malé formy fotbalu a koučink vedou hráče k porozumění a vzhledu do hry, c) stimulace aerobní a anaerobní výkonnosti – převládá zde intermitentní model pohybového zatížení, který závisí jednak na celkovém intervalu zatížení a odpočinku daného cvičení tak také na schopnostech a dovednostech udržet míč (útočná fáze) nebo s ním po delší časový interval nedisponovat (obránná fáze), což se projeví vyšší odezvou SF a subjektivně vnímanému zatížení.

Tabulka 3. Formáty malých forem fotbalu v závislosti na věkové kategorii

	Průpravné hry (početně ekvivalentní)	Průpravné hry (početně neekvivalentní)
U7-U12	od 1:1 až po 4:4	2:1; 3:2; 4:2; 3:1; 4:1
U13-U16	od 1:1 až po 9:9	2-4:1; 2-5:2; 3-6:3; 4-8:4, 5-10:5
U17-U19	od 3:3 až po 10:10	2-4:1; 2-5:2; 3-6:3; 4-8:4, 5-10:5; 6-12:6

Velikost hřiště

Podle Tessitore (2006) je možné měnit velikost pohybového zatížení manipulací s velikostí hřiště. Podle autora se pohybové zatížení osciluje v rozmezí 61% do 76% VO_{2max} , nižší hodnoty byly naměřeny u větší velikosti hřiště. Rampinini (2007) a Casamichana a Castellano (2010) našly významné rozdíly v průměrné SF mezi malými hrami hraných na hřištích s různou velikostí. Vyšší hodnoty SF byly zaznamenány na velkých hřištích ve srovnání se středními a malými hřišti.

Hodnoty krevního LA naznačují, že větší velikost hřišť má za následek vysoké zapojení aerobního i anaerobního metabolismu (Tessitore, 2006, Rampinini, 2007). Casamichana a Castellano (2010) se zabývali vztahem mezi velikostí hřiště a subjektivním vnímáním intenzity zatížení a zjistili, že hráči vnímali vyšší intenzitu zatížení na středních a velkých hřištích.

Faktory počet hráčů a velikost hrací plochy jsou nejzásadnějšími pro přenos efektů, kterými malé formy fotbalu disponují jak v odezvě organismu na pohybové zatížení tak frekvenci

činnostních charakteristik. Např. Kelly a Drust (2008) a Owen (2004) zjistili vyšší počet střel a soubojových situací na malém hřišti. Doporučená velikost hřišť (Tabulka 4).

Tabulka 4. Doporučená velikost hřišť v různých formátech malých forem fotbalu od věkové kategorie U16.

Formát	Rozměry hřiště
1:1	10x5m
2:2	15x10m
3:3	25x15m
4:4	30-40x20m
5:5	50x30m
6:6	60x40m
7:7	70x40m
8:8	80x40m
9:9	80-90x50m

Přítomnost brankářů

Přítomnost nebo nepřítomnost brankáře má určitý vliv na fyziologickou odezvu a herní činnosti. Mallo a Navarro (2008) zjistili nižší SF a celkově nižší pohybové zatížení v průpravné hře s brankáři než bez brankáře. To je pravděpodobně způsobeno vyšší zaměřením hráčů na více defenzivní činnosti (nedostat gól). Zařazením brankáře do malé formy fotbalu se trenér snaží splnit určité cíle např. snaha o častou střelbu, zakládání útoku výhozem od brankáře nutí hráče včas se uvolnit do vhodného prostoru pro přihrávku, komunikace mezi obránci a brankářem (vystupování a zajišťování) atd.

Povzbuzování a instrukce od trenéra

Povzbuzování a instrukce k činnosti je označováno mnohými autory a trenéry jako jeden z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje významně fyziologickou odezvu (Hoff, 2002; Rampinini, 2007). I přes všeobecnou shodu tento předpoklad potvrdil pouze Rampinini (2007), který prokázal vyšší SF, vyšší hladinu krevního LA a vyšší hodnoty subjektivně vnímaného zatížení. Včasná a opakovaná instrukce je vhodný prostředek k osvojení si způsobu hry, který vyžadujeme po hráčích v utkáních. S odstupem času dochází k adaptaci a později k návyku. Lepší a dovednější hráči nás udivují množstvím správných návyků např. záměrným a koordinovaným presinkem nebo rychlým přesunem velkého počtu hráčů do téměř neprostupného bloku, převzetí míče způsobem, který vede k obejití soupeře. Způsob hry,

kterým chceme, aby se naši hráči prezentovali, musíme opakovaně provádět v tréninku. A jaký je Váš způsob hry? K jakým návykům pravděpodobně přispívá? Vychovávám v týmu individuálně dovedné hráče?.

Koučink

Koučink je základním prostředkem k pochopení principům hry a herním souvislostem v podmínkách herního děje. Přispívá tak ke zdokonalování hráčova potenciálu, zejména v oblasti porozumění hře na základě kladení otevřených otázek trenérem. Hráč je tak veden k hledání odpovědí nad těmito otázkami, což formuje jeho vnímání (identifikace, vyhledávání, ukládání, vybavování významných informací/podnětů), které spolurozhodují společně s anticipací, myšlením, pozorností o chování (taktickém jednání). Hráč si tak neustále vytváří představy o herní situaci. Tyto představy jsou srovnávány s v minulosti uskutečněnými rozhodnutími. Informace uložené v paměti na hlubší a smysluplnější úrovni se stávají prostředkem volby nejúčinnějšího řešení v herní situaci. Tímto způsobem se utvářejí taktické dovednosti, které se významnou měrou spolupodílí na konečném herním výkonu. Vysoký výskyt (opakování/drilování) těchto herních situací vede k adaptacím, jež se projevují nejen v rychlém vykonávání herních činností, ale i ve zrychleném taktickém rozhodování. Proto nenecháváme hráče pouze hrát fotbal bez instrukcí ani neuplatňujeme striktně příkazový styl vedení. Při využití těchto dvou didaktických stylů, hráč není efektivně nucen k přemýšlení nad principy hry. Abychom jako trenéři dospěli k přesvědčení, že hráč porozuměl herním souvislostem, ověřujeme úroveň pochopení správně kladenými otázkami. Ale víme jak se ptát?.

Pravidla hry

Změnou pravidel se trenér snaží naplnit cíle průpravné hry, jejichž přičiněním dochází taktéž ke změně úkolů, které mají vztah k pohybovému zatížení, herním činnostem a taktickým dovednostem. Příklady změn pravidel zahrnují a) omezení počtu dotyků hráče, b) používání pravidla o postavení mimo hru, c) po 10 přihrávkách, mužstvo získává bod resp. gól, d) za jak dlouho bránci mužstvo získá míč, d) v hracím poli jsou rozmístěny malé branky (3-6), pokud je v brance provedena náražečka, pak mužstvo získává bod resp. gól, e) gól platí, pokud jsou všichni za polovinou hřiště, e) kombinace výše uvedených změn, f) průpravné hry v početním přečíslení resp. podčíslení. Někdy trenéři zařazují i lokomoční činnost v průběhu průpravné hry např. na signál sprint 20m nebo běh 40m-100m ve vysoké rychlosti. Toto pravidlo vedlo

k největšímu vzestupu krevního LA a subjektivně vnímané intenzitě zatížení nežli pravidla A až F (Hill a Haas, 2010). Bohužel v herním ději se v této podobě tato činnost nevyskytuje.

Tempo hry – interval zatížení a odpočinku

Pokud chceme udržet nebo zvyšovat tempo hry hráčů v tréninku a utkání tak pak je východiskem již v zahraničí známý koncept „intermitentního vysoce intenzivního tréninku“, který se zaměřuje na rozvoj hráčovi kapacity pro střídavý krátkodobý pohybový výkon v rámci malých forem fotbalu. V **tabulce 5** jsou uvedeny doporučené hodnoty intervalu zatížení a odpočinku od věkové kategorie U16. Pro nejlepší hráče v různých věkových kategoriích je charakteristické, že udrží po celou dobu utkání vysoké tempo hry prostřednictvím fotbalové kondice, která se projevuje maximálním počtem výbušných fotbalových akcí, udržením maxima výbušných fotbalových akcí a rychlým zotavením po výbušných fotbalových akcích. Co to znamená? Např. napadat soupeře na jeho polovině tzn. u pokutového území, po ztrátě míče do 5s získat míč a udržet ho, pokud se to nepodaří tak co nejrychleji a co v největším počtu hráčů pod míč do obranného bloku, dominovat v držení míče tzn. včas a v rychlosti si nabíhat a to nejen v těžišti hry, apod. Aby toho byli hráči schopni, je nutné, aby ve vyšším potu uskutečňovali sprint a lokomoční činnost ve vysokých rychlostech, jež jsou podpořeny kvalitně osvojenými taktickými dovednostmi (anticipace, myšlení, atd.), které ovlivňují chování/jednání hráče resp. taktické rozhodování. Intermitentní vysoce intenzivní trénink tak efektivně působí na maximální běžeckou rychlost, schopnost vykonávat krátkodobé vysoce intenzivní zatížení, rychle se zotavovat po sprintech, využívat krevní a svalový LA jako zdroj energie. Způsob hry, který podporuje tento koncept, přispívá taktéž k osvojování a realizaci správných návyků, jež se projeví ve vyšší kvalitativní úrovni hráčů. A jaký Váš způsob hry? Podporuje trénink u Vašich hráčů výbušné fotbalové akce? A pokud ano, jak řeší (jak jsou úspěšní) v herních situacích v útočné a obranné fázi?

Tabulka 5. Doporučené hodnoty intervalu zatížení a odpočinku od věkové kategorie U16.

Formát	Interval zatížení	Interval odpočinku	Počet opakování
1:1	20s-1,5min	1min	4-8
2:2	30s-1,5min	1min	4-8
3:3	1,5-4min	1-2min	2-6
4:4	1,5-4min	1-2min	2-6
5:5	4-8min	max. 2min	4-6
6:6	4-8min	max. 2min	4-6
7:7	4-8min	max. 2min	4-6
8:8	10-15min	max. 2min	2-6

9:9	10-15min	max. 2min	2-6
10:10	10-15min	max. 2min	2-6

Závěry:

1. Malé formy fotbalu působí na komplexní rozvoj na všechny indikátory herního výkonu. Zejména názor některých našich trenérů, že taktika se učí v až 15. letech zde nemá žádnou oporu v argumentaci, pokud ano pak tito trenéři chtějí, aby jejich svěřenci nepřemýšleli a nestávali se tak tvořivými a inteligentními hráči. V této souvislosti je důležité si uvědomit, zdali mluvíme o taktice (individuální, skupinové, týmové, která je navíc ofenzivní či defenzivní) nebo strategii. Pozn. o taktice a strategii budeme pojednávat v příštích číslech Fotbal a trénink.

2. Osvojování návyku, že po ztrátě míče se snažíme ihned dostat hráče soupeře pod časoprostorový tlak (pomocí napadání tzn. presinkem). Vnější projevem je, že hráči absolvují opakované krátké sprinty tzn. nechodí a neklusají). Můžeme tak po určitém časovém odstupu sledovat jak se stává z dané činnosti automatismus, jehož základem je vysoká úroveň anticipace a rychlé rozhodování. **Uplatňujeme KOUČINK a INSTRUKCE.**

3. Děti neomezujeme nutně počtem dotyků, jejich dovednosti s míčem jim to znemožňují. Naopak od U13 nebo u dovednostně způsobilých omezujeme počet dotyků. U dětí zdůrazňujeme převzetí míče a první dotyk míče do otevřeného postavení (míč se pohybuje ve směru zamýšleného útoku nejlépe k brance soupeře. Tím děti získávají taktickou dovednost a návyk, který v mnoha herních situacích dovolí být přímočarým a nebezpečným. **Uplatňujeme KOUČINK.**

4. Pohybové zatížení je realizováno v modelu intermitentní vysoce intenzivní činnosti (snaha o častou produkci maximální běžecké rychlosti a lokomoce ve vysokých rychlost) společně s rychlým provedením a správným rozhodnutím (taktická dovednost) tzn. co a jak udělat v herní situaci se po určité systematické a dlouhodobé přípravě stává automatismem - hráč významné podněty zformoval do smysluplných souvislostí, které se staly zkušenostmi, jež se při herním ději projevují vysokou kvalitou předvídání - hráč porozuměl, získal vhled. **Uplatňujeme KOUČINK.**

5. Vyšší činností participace hráčů v herních činnostech související jak se stimulací kapacity pro střídavý krátkodobý pohybový výkon tak osvojováním vhodných návyků vycházející

z kvalitního vnímání a rozhodování, které se opět projeví v herních činnostech. **Uplatňujeme KOUČINK a INSTRUKCE.**

6. U dětí můžeme realizovat průpravné hry s velkým početním přečíslením. Tím umožníme ofenzivním hráčům kombinovat a tudíž udržet míč. Naopak, defenzivní hráči získávají porozumění, že pouze na základě spolupráce mohou získat míč. **Uplatňujeme KOUČINK.**

Příklady průpravných her resp. malých forem fotbalu

Obrázek 1.

Cíl: Vytváření návyku, že po ztrátě míče ho chci, v co nejkratší době získat zpět, když mužstvo které ztratilo míč, je v ofenzivním postavení (tento aktivní způsob bránění nazývají někteří trenéři o represinkem). Vytváření časoprostorového tlaku na hráče s míčem. Jednostranné nebo oboustranné zajištění hráče, který napadá hráče s míčem. Udržení míče pod tlakem v početním přečíslení.

Popis: Hráči jsou rozdělení na dvě družstva po šesti hráčích (modrá a červená). Vymezené území je rozděleno na dvě zóny A (30x20m) a B (30x20m). Modré družstvo začíná kombinovat v zóně A proti čtyřem hráčům červeného družstva. Dva hráči červeného družstva zůstávají v zóně B, vzniká herní situace 6:4 v zóně A. Pokud hráči červeného mužstva konstruktivně získají míč tak přihrávají do zóny B, v tomto momentě pouze čtyři hráči modrého 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 přečíslení v herní situaci 6:4 v zóně B. Takto se herní činnosti, odehrávají střídavě v obou zónách v závislosti na pohybových schopnostech a herních dovednostech.

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? Z které strany je nejvhodnější napadat tohoto hráče s míčem, když se nachází v tomto prostoru? Víš jaké je postavení tvých spoluhráčů při napadání tohoto hráče s míčem?

Instrukce: Po ztrátě míče okamžitě čtyři nejbližší hráči vytvářejí vysoký tlak na hráče soupeře, se snahou odebrat konstruktivně míč. Hráč bránícího mužstva, který je nejbližší k hráči s míčem běží sprintem se snahou získat míč nebo donutit hráče přihrát spoluhráči.

Zbývající tři bránící hráči obsazují hráče soupeře a podle potřeby si tyto hráče přebírají s cílem získat míč.

IZ: 2-3min, IO: 1-2min., PO: 8x

Obrázek 2.

Cíl: Vytváření návyku, že po ztrátě míče ho chce v co nejkratší době získat zpět. Vytváření časoprostorového tlaku na hráče s míčem. Návyk k součinnosti v obranné fázi (chceme získat míč). Návyk, že útočící mužstvo po 2-4 přihrávkách na malém prostoru např. 15x15m mění těžiště hry dlouhou přihrávkou na spoluhráče v rozích hřiště.

Popis: Hráči jsou rozdělení na tři družstva (bílá, červená a modrá) po pěti hráčích + jeden neutrální hráč. Vymezené území je 40x30m. Průpravnou hru začíná bílé družstvo proti červenému družstvu a hráči modrého družstva jsou v roli nahrávačů v rozích vymezeného území (3x3m) do kterého se nesmí vstupovat. Hráči modrého družstva kombinují s hráči (mužstvem), kteří jsou v držení míče. Dochází tak k početnímu přečíslení 10:5.

Koučink: Když přijímáš míč od spoluhráče a v těsné blízkosti je soupeř, je lepší prvním dotykem obejít tohoto hráče nebo si míč zastavit? Teď jsi přihrál Pét'ovi a přihrávku vystihl soupeř, kdo byl v době přihrávky ještě volný? Může být hráčům v rozích hřiště odebrán míč? Pokud ne, tak co je vhodné udělat s míčem?

Instrukce: Po 4 přihrávkách se snažte využívat hráče v rozích hřiště. Udržte míč v kombinaci co nejdéle, po deseti přihrávkách získáváte bod. Bránící hráči se snaží co nejrychleji získat míč a poté ho udržet v kombinaci.

IZ: 4-6min, IO: 1-2min., PO: 8x

Obrázek 3.

Cíl: Vytváření návyku, že po ztrátě míče ho chce v co nejkratší době získat zpět. Vytváření časoprostorového tlaku na hráče s míčem. Návyk k součinnosti v obranné fázi (chceme získat míč). Návyk, že po přihrávce od hráče z pole, nahrávač přebírá míč prvním dotykem do pole a tím v mnoha herních situacích obchází hráče soupeře a zrychluje dynamiku herního děje.

Popis: Hráči jsou rozdělení na dvě družstva (modrá a červená) po osmi hráčích. Ve vymezeném území je 40x30m jsou obě družstva v počtu 4:4 a nahrávači po stranách hřiště, vždy čtyři pro každé mužstvo. Dochází k početnímu přečíslení 8:4. Po každé přihrávce s nahrávačem se mění pozice hráčů. Hráč z pole se tak stává nahrávačem a nahrávač jde do pole.

Koučink: Když přijímáš míč od spoluhráče a v těsné blízkosti je soupeř, je lepší prvním dotykem obejít tohoto hráče nebo si míč zastavit? Vidiš jak jsou rozmístěni tvoji spoluhráči, komu z nich můžeš přihrát? Z které strany je nejvhodnější napadat tohoto hráče s míčem, když se nachází v tomto prostoru? Když přebíráš míč prvním dotykem do pole, co musíš předtím udělat?

Instrukce: Nahrávači přebírají míč prvním dotekem do hřiště. Udržte míč v kombinaci co nejdéle, po deseti přihrávkách získáváte bod. Bránící hráči se snaží co nejrychleji získat míč a poté ho udržet v kombinaci.

IZ: 3-4min, IO: 1-2min., PO: 8x

Obrázek 4.

Cíl: Vytváření návyku, že po čtyřech přihrávkách je nutné změnit těžiště hry přihrávkou do příslušné zóny. Realizace průnikových přihrávek do příslušné zóny. Časované náběhy pro přihrávku od spoluhráčů do zóny. Vytváření časoprostorového tlaku na hráče s míčem. Návyk k součinnosti v obranné fázi (chceme získat míč).

Popis: Hráči jsou rozdělení na dvě družstva (modrá a červená) po čtyřech hráčích. Ve vymezeném území je 40x40m jsou čtyři zóny A, B, C a D (20x20m). Úkolem útočícího mužstva je po 3 přihrávkách přenášet těžiště hry z A → B → C → D → A. Při ztrátě míče bránící mužstvo počítá kolikrát získalo míč ve stanoveném intervalu.

Koučink: Pét'o tvůj tým udělal 6 přihrávek, viděl jsi, že nějaký spoluhráč nabíhal do volné zóny. Je nebezpečnější pro soupeře kombinovat stále v jedné zóně nebo si nabíhat do volného prostoru do jiné zóny? A pokud ano, tak proč?

Instrukce: Po čtyřech přihrávkách se snažte o průnikovou přihrávku. Nabíhejte do zóny min. v počtu dvou hráčů. Sprintové přeběhy do jednotlivých zón.

IZ: 4-6min, IO: 1-2min., PO: 8x

Soupis bibliografických citací je na požádání k dispozici u autora příspěvku.