1
2021

FOTBAL a trénink

CENA: 60 Kč

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

› IDEJE › ZKUŠENOSTI › DOPORUČENÍ › KNOW-HOW PRO PRAXI TRÉNINKU A KOUČINKU

NĚMECKÁ DYNAMIKA, TO JE MOJE KREV!

Radoslav Látal

Profesní organizace:

Asociace stavitelů fotbalových hřišť s umělými trávníky při ESTC, z.s.

Hřiště od nás na klíč bez starostí

Asociace, jako Profesní organizace, sdružuje sedm odborných českých firem z oblasti sportovních staveb, které úspěšně staví a dodávají fotbalová hřiště s umělými trávníky „na klíč“ v celé ČR. Špičkové fotbalové umělé trávníky 3. generace zajišťují potřebný rozvoj fotbalu v celé České republice, na kterém úzce spolupracujeme s FAČR. Na mezinárodním fóru je asociace přidružena a přímo spolupracuje s důležitým evropským sdružením ESTC (European Synthetic Turf Council) se sídlem v Bruselu.

Grader při finální úpravě hřiště před položením vlastního UT3G

Na spolupráci s vámi se těší za Asociaci stavitelů fotbalových hřišť s umělými trávníky při ESTC, z.s. členové řídícího výboru

Michal Vokáč

Jaroslav Bubla

Jiří Křenek

Asociace stavitelů fotbalových hřišť s umělými trávníky při ESTC, z.s.
Londýnská 329/25, 120 00 Praha 2 – Vinohrady, **www.asociaceut3g.cz**

FOTBAL a trénink

OBSAH ČÍSLA 1/2021

EDITORIAL 3
Zdeněk Sivek

VZPOMÍNKA
Gentleman Joe 4
Andy Roxburgh

ANKETA TRENÉR DESETILETÍ
Pavel Vrba
Liga mistrů je návyková *(pokračování)* . . 6

Vítězslav Lavička
Vytvářím správnou chemii *(pokračování)* 9
Jiří Křenek a Pavel Hartman

INTERVIEW
Radoslav Látal
Německá dynamika, to je moje krev! 10
Pavel Hartman

PROFESIONÁLNÍ FOTBAL
Trénink FC Viktoria Plzeň 14
Adrián Guľa

Cesta zpět 16
Z časopisu UEFA Direct č. 191

MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL
Zásady individuálních obranných dovedností jako reakce na vedení míče soupeřem a obcházení 21
Pavel Frýbort

Vedení míče a obcházení soupeře v útočné fázi hry a odebírání míče v obranné fázi hry pro kategorii přípravek 24
Milan Šimoníček

Činnosti obránce při vedení míče a obcházení soupeřem v kategoriích U10–U12 26
Jiří Strnad, Dominik Kadlec

Vedení míče a obcházení soupeře (obranné zaměření) v kategorii U15 30
David Kubáň

Dribling a obcházení z pohledu obránce u kategorie U15–U16 32
Václav Mrázek

Covid a sport 36
Tomáš Hašler

BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK
Tréning brankára 37
Peter Bartalský

ŽENSKÝ FOTBAL
Vedení lopty a obchádzanie súpera z pohľadu brániaceho hráča 40
Martin Masaryk

ZDRAVOVĚDA
CORE v konceptu Physiobook – testování 44
Kateřina Honová

SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE
Kde vůle neschází, cesta se nachází 46
Marta Boučková

ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ
Poznatky v kostce z virtuální konference Leaders na téma Totální High Performance *(pokračování)* 48
Michal Ježdík

NÁŠ TIP
Náš tip 52
Zdeněk Sivek

Fotbal žije!

To je teď nejdůležitější konstatování, byť se zatím týká jen nejvyšší soutěže.

I když se utkání hrají v rámci pandemických opatření, navíc trpí nepříznivými klimatickými podmínkami, těžkými terény hřišť a absencí diváků, nejpopulárnější lidová zábava, kterou fotbal je, se prostě znovu objevuje ve sportovních hledištích a zase rozdává radost těm, kteří o ni stojí.

Máme řadu informací o tom, že i na nižších fotbalových úrovních se dychtivě čeká na zahájení soutěží. A nejen čeká, ale v rámci možných podmínek se i rozvíjí tréninková příprava.

Co by mělo být v tomto smyslu nejdůležitější, je přání, aby se to plně týkalo fotbalové mládeže a dětí všech kategorií, neboť fotbalová hra nabízí nejpřirozenější podmínky pro pohyb, radost, dobrou náladu a také pro aktivní sociální kontakty, o něž je naše mladá generace v rámci opatření proti koronaviru hodně ochuzována.

K naději, že se vše obrátí v dobré, chce přispět i obsah prvního letošního čísla našeho časopisu.

Začátek prvního letošního čísla věnujeme pietní vzpomínce na mimořádnou osobnost světového fotbalu dr. Jozefa Vengloše a pokračujeme dokončenými rozhovory s oceněnými trenéry v anketě Trenér desetiletí. V tradičním vstupním interview představíme tentokrát trenéra Radoslava Látala ze Sigmy Olomouc.

Na tuto část navazujeme sekcí Profesionální fotbal, v níž se představí Adrián Guľa z FC Viktoria Plzeň a v níž také nabízíme zajímavé téma z přípravy některých profesionálních týmů západoevropského fotbalu v období probíhající pandemie, převzaté z magazínu UEFA Direct.

Z přípravy mládežnických kategorií je tentokráte pozornost věnována zkušenostem z nácviku a rozvoje defenzivy při vedení míče a obcházení soupeře.

Nezapomněli jsme na tradiční rubriky z tréninku brankáře, ženského fotbalu, ale i zdravovědy. Tento blok zakončuje podnětný příspěvek ze sportovní psychologie.

Závěr tohoto čísla je jako vždy věnován poznatkům ze zahraničí a rubrice Náš tip.

Protože druhé letošní číslo našeho časopisu vyjde až koncem června, přejeme celému našemu fotbalu co nejrychlejší návrat do normálních podmínek a k tomu to, co jsme uvedli v předchozích řádcích – hodně fotbalové radosti nám všem!

Zdeněk Sivek
předseda redakční rady

Snímek na titulní straně
Radoslav Látal (zdroj: SK Sigma Olomouc)

WÜRTH
Sanfdl

GENTLEMAN JOE

Jozef Vengloš

byl uznáván mezi svými fotbalovými kolegy na celém světě jako Gentleman Joe, a to pro svou čestnost, zdvořilost, loajalitu, respekt k druhým a také jako osobnost velké integrity. Jeho odchod zanechal prázdný prostor, který nemůže být jen tak jednoduše zaplněn.

Joe pracoval jako kouč na klubové i reprezentační úrovni, byl manažerem u pěti různých národních týmů, získal titul evropského šampiona, čímž jen zdůraznil, že patří mezi fotbalovou elitu. A přitom zůstal plně pokorný a skromný, nikdy nestavěl svoje nesporné úspěchy na veřejný odiv.

Jeho vzestupná kariéra dosáhla globální úrovně. Joe se stal prvním mezinárodním manažerem v britském fotbale, když podepsal kontrakt s klubem Aston Villa.

V roce 1998 se dřívější středový hráč Slovanu Bratislava připojil jako manažer ke skotskému klubu Celtic Glasgow a od začátku se stal oblíbencem všech jeho diváků. Hned ve svém prvním derby proti Rangers zvítězil se svým týmem 5:1 (spolu s Lubomírem Moravčíkem v jeho hvězdné roli středového hráče), čímž si získal další sympatie na pozici manažera zeleno-bílých barev klubu.

Joe jako dřívější předseda Technické komise UEFA výrazně přispěl do systému celoevropského vzdělávání fotbalových trenérů, kde získal nevšední všeobecné ocenění a uznání jako kouč koučů.

Ve své poslední roli Prezidenta Aliance evropských fotbalových trenérských asociací nadále podporoval další rozvoj trenérského vzdělávání, a to nejen v Evropě, ale i na dalších kontinentech.

Bylo pro mě velkým privilegiem s ním spolupracovat takřka dvacet let, neboť nejen mně byl báječným přítelem, velkým trenérským kolegou a doslova „diamantovou" osobností.

Stejně jako mnozí jiní i já jsem byl hluboce zasažen jeho odchodem. Vždy mi zůstane před očima jeho příjemný úsměv, osobní vřelost a očividná upřímnost.

Vzdávám poctu Joe Venglošovi, trenérovi, a především velkému muži!

Naše myšlenky patří jeho manželce Evě a celé jeho rodině.

Autorem pietní vzpomínky na zemřelého dr. Jozefa Vengloše, významnou osobnost světového fotbalu, je Andy Roxburgh, Technický ředitel Asijské fotbalové konfederace, dříve Technický ředitel UEFA a také bývalý trenér národního týmu Skotska.

Andy Roxburgh

Z angličtiny přeložil: Zdeněk Sivek
(Foto Jan Tauber a ČOV/Karel Novák)

Trenér desetiletí 2010 – 2020

V minulém čísle jsme vás podrobně seznámili s historií ankety Trenér desetiletí i s jejími výsledky za období 2010-2020. Zároveň jsme uveřejnili první části rozhovorů s dvěma oceněnými trenéry, a to s Pavlem Vrbou, vítězem ankety, a s Vítězslavem Lavičkou, jenž se umístil na třetím místě. V tomto čísle vám nabízíme pokračování rozhovorů s oběma těmito trenéry.

Příspěvek připravili: Jiří Křenek a Pavel Hartman

Pavel Vrba, vítěz ankety

Liga mistrů je návyková

pokračování rozhovoru z minulého čísla

Foto: fotobanka FAČR, Jan Tauber

Co posunulo skromnou Viktorii Plzeň až k tomu, že se mohla postavit do cesty evropským gigantům?

„Především to byla úspěšná kvalifikace, ve které potkáváte týmy na vaší úrovni. Poprvé jsme hráli rozhodující zápas s Kodaní. Nenastupovali jsme na hřiště jako favorit, ale mohli jsme se s ní konfrontovat. A konfrontaci jsme zvládli, což se opakovalo později třeba se slovinským Mariborem. Tyhle překážky jsme potřebovali zvládnout a my jsme to dokázali. To bylo rozhodující."

A dál?

„Samotná Champions League je potom už jiný příběh. Narazíte na dvě nasazená mužstva, která jsou top v Evropě, a pak s třetím týmem bojujete o to, jestli budete na jaře pokračovat dál v Evropské lize, nebo ne. Samozřejmě chcete ve skupině uspět a uhrát dobré výsledky, ale přiznejme si, že fotbal na top úrovni je trošku jiný než na top úrovni české ligy. Pokud totiž někdo v Česku jen trošku vyskočí nad ostatní hráče, okamžitě odchází pryč. A jde třeba do průměrných týmů Premier League. Ale ani ty nechci vůbec srovnávat s našimi mužstvy, protože to nejde."

Jsou ekonomicky jinde.

„Prostě odchod lepších hráčů z české ligy je nutný. Hráči se posouvají dál tím, že hrají úžasnou anglickou ligu nebo Bundesligu a další top evropské ligy. Bohužel, dnes nemáme naše hráče v top klubech, což je problém. Ale doufám, že někteří hráči, kteří k tomu mají blízko, na takové angažmá dosáhnou a pak pomůžou národnímu mužstvu. Je to jeden z faktorů, který posouvá reprezentaci dál. Kdysi jsme měli v top mužstvech Nedvěda, Poborského, Baroše a další

hráče, dnes ne. Přeji současným hráčům, aby na tuto dobu navázali."

Myslíte, že třeba Adam Hložek má na angažmá ve špičkovém evropském velkoklubu?

„Jestliže je v osmnácti tak úspěšný ve Spartě, předpoklady samozřejmě má. V první řadě záleží na něm a na lidech, kteří pracují na jeho kariéře. Nesmí nic uspěchat. Je třeba, aby vydrželo jeho tělo. Nároky teď na něj, osmnáctiletého kluka, byly velké. Přeji mu, ať to zdravotně zvládne. A pak může uspět a dostat se tam, kde by ho spousta lidí ráda viděla."

Zpátky do Plzně. Mohl byste prozradit základní pilíře fotbalu, které Viktorii s Vámi na lavičce pomohly dobýt Evropu? V Česku totiž obecně neumíme analyzovat úspěch.

„My dokážeme analyzovat neúspěch, v tom jsme dokonalí. Spousta lidí v Česku dokáže analyzovat negativa, ale pozitiva ne. To je pravda."

Tak to pojďme napravit. Na jaké hře byl postavený plzeňský hattrick v Champions League?

„Základní kámen položil tehdejší majitel Miroslav Kříž, jemuž se podařilo přetáhnout ze Sparty sedm, osm hráčů. Tehdy to bylo obrovské dobrodružství. V jeho první části určitě nikdo nečekal, co se stane. Ale ti hráči byli velmi kvalitní a do Plzně přinesli ctižádost. Chtěli být prostě úspěšní. A to se podařilo."

Jen tohle by asi nestačilo.

„Tým byl zajímavý i věkově. Kromě Pavla Horvátha se jednalo o mladé hráče. Pavel byl zase jejich vůdce, jenž byl mimořádný nejen na hřišti, ale i v kabině. K němu se poskládali Petržela, Kolář, Limberský, Rajtoral, Bakoš a další kluci, nechtěl bych na nikoho zapomenout. Zkrátka, v kádru se sešlo dost fotbalově zajímavých hráčů. Začalo se nám dařit výsledkově a tohle všechno dohromady nás a klub posunovalo dál a dál. Postupně jsme se dostali úplně někam jinam, než když jsem do Plzně v roce 2008 přišel."

Váš fotbal byl známý rychlým, přímočarým přechodem do útoku. Jak složité bylo dostat ho do zápasové reality?

„Dnešní moderní fotbal je hodně založený na krajních obráncích a my jsme na tu dobu měli podle mě dva naprosto výjimečné krajní obránce – Rajtorala a Limberského. Oba uměli výborně podporovat útočnou fázi. Pak jsme měli i šikovné hráče směrem dopředu, navíc rychlostně vybavené. Rychlost a výbušnost jsou v dnešním fotbale rozhodující a my jsme tuto typologii hráčů měli."

Bez toho by to nešlo.

„Je strašně krásné, když někdo říká, proč nehrajete rychle dopředu, když nemáte typologicky rychlostní hráče. Máte v mužstvu spíš hráče, kteří mají rádi míč. Jsou sice i dobře atleticky vybavení, ale rychlost nemají. A pokud dnes nemáte vpředu rychlost, ztrácíte přímočarost a překvapivost. Nám tito hráči nechyběli. A na hrotu byl Marek Bakoš, jenž byl v útočné fázi pro mužstvo moc důležitý. Dokázal míče pokrýt. Pak jsme mohli být úspěšní. Je důležité, abyste si vybral typologicky hráče pro fotbal, který chcete hrát. Kdybych měl, a teď to myslím s velkým vykřičníkem, Pavla Horvátha na křídle, takový fotbal bych asi nehrál. Pavel byl geniální ve středu hřiště, odkud míče rozdával právě těm rychlým hráčům vpředu. Ale zase platí, že musel mít kolem sebe hráče, kteří mu dělali servis týkající se rychlé přechodové fáze."

Když jste mluvil o hráčích, které jste měl v plzeňské šatně, platí, že co jméno to osobnost a originál. Jak složité je bylo ukočírovat?

„Když jsem přišel, bylo to jednoduché, protože Plzeň byla jinde, než je teď. Všichni v klubu byli vděční za každé vítězství. Tím jak management i hráči chtěli víc, bylo to složitější. Ale nebylo to vůbec na škodu. Když prvně zažijete Champions League, chcete ji zažívat dál a dál. Chcete se na tenhle vrchol zase dostat, když už si jednou vyzkoušíte, jaké to na něm je. Je to návykové. Všichni za tímto cílem jdou. Tohle je pro vás hnací motor. Samozřejmě že občas se přitom nějaký problém objeví. Ale to se objeví všude. Ve firmě, v politice, netýká se to jen sportu."

Jste takový, že nastavíte mantinely a přes ně se nemůže?

„To určitě. Mantinely byly vždycky. A pokud některé byly porušeny, hráči věděli, že pak existují páky, jež na ně můžete použít. V Plzni byly určité situace, které jsme museli řešit, a věřte, že pro hráče to nebylo vůbec příjemné."

Ze Štruncových sadů jste se přesunul k reprezentaci. Je práce trenéra u národního mužstva skutečně tak odlišná od té v klubu? Nebo to tak horké není?

„Odlišné to samozřejmě je. Když v klubu pracujete s hráči každý den, absolvujete s nimi zimní a letní přípravu, lépe je poznáte. Jste s nimi každý den, a tak zákonitě o nich i více víte, znáte i jejich rodinné zázemí. Fotbalové věci s nimi také můžete řešit do detailu. Na reprezentačních srazech je to jiné. Hráči mají v klubech úkoly a povinnosti, jež musí plnit a dodržovat. A najednou přijdou na sraz, kde jste spolu týden nebo deset dní. Mají kolem sebe kamarády, které dlouho neviděli, a to se zpočátku projeví na jejich soustředění. I když samozřejmě chtějí uspět a vyhrát."

Trenérský přístup se tomu musí přizpůsobit?

„Trenéři v reprezentaci musí hráče zvládnout spíš kamarádsky. I když se samozřejmě

Foto: fotobanka FAČR, Jan Tauber

věnujete i taktickým záležitostem. Ukazujete hráčům, co by na soupeře mělo platit. Ale v reprezentaci je to hlavně o kvalitě hráčů. Pokud hrají úspěšně v dobrých klubech, výkonnost národního mužstva stoupá. Ale pokud přijede výjimečný hráč z top klubu, jenž by měl v reprezentaci hrát, jenže v klubu pravidelně nehraje, je to trošku složitější."

Vývoj fotbalu nabral v této desetiletce vysokou dynamiku. Jak se vyvinula trenérská profese?

„Především vzrostl tlak na trenéry. Ten je opravdu čím dál větší. Pokud neuspějete, nikdo už nemá s trenéry takovou trpělivost jako v minulosti. Když jsem se ještě pohyboval ve fotbale jako hráč, trenéři se v lize téměř neodvolávali. Pokud se tak stalo, muselo už jít o výsledkový průšvih jako mraky. Situace dnes? Trenéři nevědí, jestli budou vyhozeni za dva dny nebo za měsíc. Podle mě to není ideální, protože za to, jaký trenér do klubu přijde, zodpovídá spousta lidí. A jestliže se v některém klubu vymění tři trenéři za dva roky, měli by za to nést odpovědnost i lidé, kteří je vybrali. V klubu si musí uvědomit, na co mají, co chtějí, vybrat si co možná nejvhodnějšího trenéra pro realizaci plánů a pak dát danému trenérovi prostor, aby s mužstvem mohl něco udělat."

Což se však neděje.

„Teď je svět celkově jiný, než býval kdysi. Trpělivost byla v minulosti výrazně vyšší."

Zažil jste tlak doma i v zahraničí. Je ten za hranicemi ještě silnější?

„Když jste v Česku, máte s lidmi z vedení klubu bližší vztah. I když se s vámi také nikdo nemazlí. A pokud se někteří lidé rozhodnou, že vyhodí trenéra, udělají to."

A to zahraničí?

„Měl jsem možnost být ve dvou zahraničních klubech, ale oba byly absolutně rozdílné. Porovnávat Machačkalu a Razgrad, co se týká ambicí a fungovaní klubu, se nedá."

Proč?

„Machačkala byl v tu dobu spíš klub, který pomalu končil. Ostatně teď hraje třetí ligu. ›››

Ještě před mým příchodem klub ztrácel ambice. Po určité době jsme pochopili, že klub se blíží tomu, jak dopadl. Naopak Razgrad je klub s nejvyššími ambicemi. Pokud nepostoupíte do Champions League, berou to jako neúspěch. I když osobně si myslím, že hrát s Razgradem základní skupinu Evropské ligy je úspěch. Ale znáte to, když se bavíte s majiteli klubu, se sportovními řediteli, mají to hozené trošku jinak. Zvláště když si v minulosti už na něco zvykli. V Razgradu byly mimořádné podmínky pro trénování, ale také mimořádný tlak na sportovní výsledky. A prostě stalo se, co se stalo. Možná bylo mojí chybou, že jsem méně komunikoval se sportovním ředitelem. To byl asi můj problém. Ale komunikace s lidmi z klubu je v zahraničí trošku jiná než komunikace s klubovými představiteli v Česku, s nimiž máte vybudovaný bližší vztah."

Co byste poradil mladším kolegům, kdyby se vás zeptali: Jak se máme vypořádávat s tlakem? Jak mu čelit?

„To je jednoduché. Když jste úspěšný, jsou s vámi všichni kamarádi. Všichni si s vámi budou povídat a budou vás plácat po zádech. V momentě, kdy jste neúspěšný, nastane opak. Nikdo se s vámi nebaví, všichni vědí, co se mělo udělat. Ale ono to tak úplně nefunguje. Já těmhle lidem, kteří po prohraném zápase říkají, že se mělo udělat to a tamto, vždycky říkám, pokud to víte předem, proč neděláte trenéry?"

Takže jako trenér se nesmíte nechat rozhodit?

„Někdo se těmito řečmi nechá nahlodat. Za týden udělá, co tihle lidé radili, nebo to, co někdo napsal. Nevyjde to a odskáče to zase on. Nikoliv člověk, jenž trenérovi tohle radil a našeptával. Trenér by tedy měl dát na svůj rozum, protože on pracuje s hráči a ví, jak si vedou. Kdežto někteří lidé přijedou na zápas dvě hodiny před výkopem, podívají se na zápas, pak vletí do šatny, kde vynadají hráčům, pak nadávají trenérům a v neděli vás vyhodí. A potom zase přijedou až za týden na fotbal. Nevidí tu každodenní práci, kterou trenér v klubu vykonává. Není optimální, že tihle lidé pak rozhodují o tom, jestli trenér pracuje dobře nebo ne. Měli by o tom rozhodovat lidé, kteří tuto práci vidí a zároveň dokážou ohodnotit i hráčskou kvalitu, s níž trenér pracuje. V dnešní době mnoho lidí nedokáže správně vyhodnotit kvalitu mužstva v porovnání s výsledky, které by po mužstvu a trenérech chtěli."

Nemyslíte, že trenér teď musí být víc i manažer? Realizační týmy se rozrostly o množství specialistů a na něm je, aby vše co nejlépe zkoordinoval.

„Je pravda, že dříve seděl na střídačce jen jeden trenér a asistent. Dnes máte k ruce videotechniky, fitness kouče, maséry, fyzioterapeuty a tak dále. V tomhle má dnešní trenér trochu usnadněnou práci. Na druhou stranu vzrostly nároky. Dřív se nedělaly takové videorozbory jako dnes a vůbec celková práce s hráči je úplně jiná. V minulosti skončil trénink a za půl hodiny nikdo v kabině nebyl. Dnes hráči pokračují v individuální přípravě a jsou jim k dispozici různí specialisté až do večera. Taky se liší způsob výběru hráčů."

Foto: fotobanka FAČR, Jan Tauber

V jakém smyslu?

„Dnes mají trenéři mnohem více informací i o zahraničních hráčích. Dřív jste posily vybíral z české druhé, třetí ligy, a když jste byl ekonomicky silnější, tak i od prvoligových soupeřů. Dneska jste pod tlakem manažerů, kteří vám nabízejí každý týden tři, čtyři hráče. Na světě je tolik hráčů, kteří by chtěli jít do dobrých klubů. Hlavně z Afriky, z Asie. Je to takové množství, že vám to trochu motá hlavu a zatěžuje vás to. Pak nemáte čistou hlavu na to, abyste se zaměřili jen na sportovní stránku. Děláte i věci, které trenéři dřív nedělali."

Nyní je hodně populární datová analýza. Jak se k ní stavíte vy?

„Stavím se k ní trošku rezervovaně. Čísla musíte umět správně číst a dávat je do souvislostí. Hodně týmů chce mít držení míče jako Barcelona, ale dnes přece o tomhle fotbal není. Bavili jsme se o tom na začátku. V čem byla Plzeň úspěšná? V rychlé přechodové fázi. Držení míče nebylo tak dlouhé, ale koncovka byla mnohem rychlejší. Takže ano, podívat se na statistiky, porovnat si je, ale umět si všechno správně vyhodnotit. Dnes se stane, že tým má držení míče 70 %, ale prohraje 0:3. Samozřejmě je ideální, když spojíte dominanci s vítězstvím. Nedávno jsem se díval na utkání Španělsko – Německo. Španělé dominovali herně i výsledkově, na druhou stranu jsem tak slabou defenzivu od německého mužstva už dlouho neviděl. A pokud dopřejete takový prostor tak kvalitnímu týmu, následuje šestigólová zkáza. A trenér je tam pak k ničemu, protože pokud si hráč neplní základní povinnosti, co s tím může dělat trenér? Nevěřím tomu, že Joachim Löw, jenž dokázal vyhrát spoustu trofejí, chtěl, aby Německo hrálo proti Španělům tímto způsobem. Je to o hráčích, kteří musí plnit základní věci, a ne si jen přijít zahrát fotbal. To nestačí."

Jaký je podle vás recept na trenérský úspěch?

„Ježíš, to já nevím."

Ale úspěchy na kontě máte.

„Měl jsem hlavně štěstí na mužstva. Jestliže se vám podaří s Plzní, co se nám povedlo v poslední desetiletce, je to především obrovská zásluha hráčů a managementu. To je první věc, která musí fungovat. U národního mužstva to zase byla souhra hráčů, kteří měli ambice a v kvalifikaci prokázali úžasnou kvalitu. Musíte prostě přijít do prostředí, v němž lidé mají stejné ambice a snaží se vytvořit podmínky pro úspěch. Včetně trpělivosti z jejich strany. Protože vždycky nastane období, kdy se tolik nedaří, jak by si někteří představovali. Pak najednou zjistíte, že jste druzí a stejně vás vyhazují. No nic, to je prostě život."

Jaké další výzvy teď máte před sebou?

„Teď si chci do prosince odpočinout. V posledním desetiletí toho bylo vážně hodně. Už jsem sám na sobě cítil, že odpočinek potřebuju. A potom? Pokud se naskytne nějaká příležitost, která mě zaujme a bude pro mě výzvou, chtěl bych ji využít. Uvidíme, jestli mě ještě někdo osloví a jestli ještě nějakou příležitost dostanu." ■

Pavel Vrba

Věk: 57 let (6. 12. 1963 v Přerově)

Pozice: hlavní trenér Sparta Praha

Trenérská kariéra: Přerov (1994–96), Baník Ostrava (1994–2004, asistent), Matador Púchov (2004–2006), MŠK Žilina (2006–2008), Viktoria Plzeň (2008–2013), česká reprezentace (2013–2016), Anži Machačkala (2016), Viktoria Plzeň (2017–2019), Ludogorec Razgrad (2020), Sparta Praha (2021)

Největší úspěchy: 3x mistr české ligy (2010/11, 2012/13, 2017/18), vítěz Českého poháru (2009/10), vítěz českého Superpoháru (2011), mistr slovenské ligy (2006/07), mistr bulharské ligy (2019/20), 3x postup do základní skupiny Ligy mistrů (2011/12, 2013/14, 2018/19), postup na EURO 2016, 6x trenér roku ČR (2010–2015), vítěz ankety Trenér desetiletí UČFT (2010–2020)

Vítězslav Lavička, třetí místo

Vytvářím správnou chemii

pokračování rozhovoru z minulého čísla

Jak se změnil za minulou dekádu trenér Vítězslav Lavička?

„Za minulou dekádu mi sice přibylo více šedivých vlasů a nějaké to kilo, tu největší změnu však vidím v tom, že každé moje trenérské angažmá mě nejen pracovně, ale i lidsky obohatilo a přineslo nové zkušenosti. Záleží mi na tom, abych týmu dokázal nejen srozumitelně představit svoji vizi, styl hry i společný cíl, přesvědčil je o správnosti takové cesty. To nejdůležitější a také nejtěžší je všechno to hráče naučit. V tomto ponaučení mě inspiroval Karel Brückner a je v něm hluboká pravda. Další svoji změnu vidím v tom, že dříve jsem měl ambici si většinu tréninků vést sám. Dnes už jsem na tréninku více v pozici „supervisora". Jednotlivé části tréninků nechávám vést své asistenty, k nimž mám plnou důvěru. Sám se při tom zaměřuji na sledování detailů. Taktické tréninky celého týmu si však řídím sám."

Co nového jste zařadil do své trenérské práce?

„Už před mnoha lety nás tehdy ve Spartě jako hráče trenér Václav Ježek učil toto: trénuj tak, jak chceš hrát v zápase. Snažím se podle toho jako trenér řídit i dnes. Novinkou v mé práci je například to, že ve Slasku Wroclaw máme v případě potřeby možnost využívat monitoringu – nahrávání tréninků. Třeba záběry snímané dronem z výšky využíváme při nácviku týmové taktiky nebo standardních situací. Pro hráče i pro nás trenéry je to vítaná zpětná vazba."

Jak a v čem vám rozšířil trenérské obzory pobyt v zahraničí?

„Do každého mého zahraničního angažmá, ať už v Austrálii nebo teď v Polsku, jsem se snažil a snažím přinést to nejlepší, co jsem se v trenéřině doposud naučil. Zároveň jsem však i poznal, že je potřeba umět se přizpůsobit místním podmínkám a specifikům. Práce v zahraničí je pro mě i v mém „pokročilejším" trenérském věku skvělou možností poznávat něco nového."

Jak hodnotíte českou trenérskou školu v porovnání se světem?

„Jsem přesvědčený o tom, že u nás v Česku máme kvalitní trenéry. Jasným důkazem pro mě jsou za poslední dobu úspěchy trenérů Pavla Vrby, Jindry Trpišovského a jejich týmů, nejen na domácí úrovni, ale i v Evropě. Stejně tak vím, že vzdělaní a dobří trenéři pracují u mládeže nebo i na amatérské úrovni. To je pro budoucnost českého fotbalu dobrý signál. Během svého angažmá na FAČR jsem měl též šanci zblízka poznat, jak důležitou roli pro budoucí trenéry hraje „Oddělení vzdělávání trenérů", které ve spolupráci s UEFA dává začínajícím trenérům možnost získat odborné základy a patřičnou profesní licenci. Zajímavou platformou je podle mě i Unie českých fotbalových trenérů, která nás trenéry sdružuje a nabízí možnost vzájemně se profesně obohacovat."

Foto: Slask Wroclaw

Kdo z trenérských kolegů, domácích i zahraničních, vás nejvíce inspiruje?

„Neumím říct jednoho konkrétního trenéra, a už vůbec nechci někoho kopírovat. Spíš sleduji, jak se na hře a fungování týmů těch nejlepších trenérů projevuje jejich rukopis. Jak pracují se svým týmem v tréninku, jak koučují zápasy. Zajímá mě i to, jak vystupují v médiích směrem k veřejnosti. Inspiraci pro svoji práci však hledám i mimo naši fotbalovou branži. Třeba čtením knížek o úspěšných lidech ze světa byznysu, ale i z jiných oblastí lidské činnosti."

Jak se podle vás bude trenérské povolání vyvíjet v dalších deseti letech?

„Myslím si, že přirozeně s evolucí fotbalu bude i dál pokračovat postupný vývoj trenérské práce. Sám můžu porovnávat, jak se trenérská práce na profesionální úrovni za poslední dobu posunula. Například zavedením moderních technologií v oblasti monitorování hráčů při zápasech a trénincích. Detailní informace o soupeři z pohledu taktiky či fyzické připravenosti. To všechno ještě před několika lety až tak samozřejmé nebylo. Dnes má trenér k dispozici spoustu dat, a ne vždy je v jeho silách vše selektovat a efektivně využívat. I proto si myslím, že s postupným vývojem se mohou ještě více rozšiřovat trenérské a realizační týmy se specializací na jednotlivé oblasti. Zároveň si však často vzpomenu na slova mého bývalého plzeňského trenéra Josefa Žaloudka, který mě jako hráče přivedl do dospělého fotbalu a později v mých trenérských začátcích byl mým mentorem. Říkával mi: ‚Trenéřina je těžká, ale krásná práce, při které je třeba používat selský rozum.' A tím se snažím řídit." ■

Vítězslav Lavička

Věk: 57 let (30. dubna 1963 v Plzni)

Pozice: hlavní trenér Slask Wroclaw

Hráčská kariéra: Škoda Plzeň (1972–82), Sparta Praha (1983–84), RH Cheb (1985–86), Sparta Praha (1987–89), Spartak Hradec Králové (1990), Sparta Praha (1990–92), Bohemians Praha (1992–94), SK Chrudim (1994–95)

Hráčské úspěchy: 4x mistr Československa (1984, 1988, 1989, 1991), 4x vítěz Československého poháru (1984, 1988, 1989, 1992), 4x vítěz Českého poháru (1984, 1988, 1989, 1992)

Trenérská kariéra: Chrudim (1996–97), Sparta (asistent 1998–2002, hlavní trenér 2002), Žižkov (2002–03), Liberec (2004–07), reprezentace ČR do 21 let (2007–08), Sparta (2008), FC Sydney (2009–12), Sparta (2012–15), reprezentace ČR do 21 let (2015–2018), Slask Wroclaw (2018–dosud)

Trenérské úspěchy: 2x mistr, české ligy (2006 s Libercem, 2014 se Spartou), mistr australské ligy (2010), vítěz domácího poháru a Superpoháru (2014), účast na EURO U21 (2017), bronz v anketě Trenér desetiletí UČFT (2010–2020)

Rozhovor s Radoslavem Látalem, trenérem Sigmy Olomouc

Německá dynamika, to je moje krev!

Autor: Pavel Hartman

Dříč a poctivec. Takovou pověst si vybudoval během úspěšné hráčské kariéry. Vyšperkoval ji titulem vicemistra Evropy či triumfem v Poháru UEFA v dresu bundesligového Schalke 04. Na pořádku, disciplíně a náročné práci si Radoslav Látal založil i trenérskou živnost. Teď jeho zásady poznávají fotbalisté Sigmy Olomouc. A jde jim to k duhu. I v covidovém režimu.

Jak náročná je pro trenéra organizace přípravy v době covidové? Co je nejsložitější?

„Faktorů je hodně. Vezměme to třeba od rehabilitace. Spousta věcí je zakázaných. Jsou vypnuté sauny, regenerační linky a podobně. Když začínal covid, nesměly se používat šatny. To je podstatný rozdíl. Nejste v tak těsném kontaktu s mužstvem. Sejdete se před stadionem, odtrénujete a vmžiku vám tým zase odjede domů."

Další faktor?

„Celý týden chystáte určitou strategii na soupeře, ale pak vám z toho těsně před výkopem vypadnou dva, tři hráči. Anebo naopak z protivníkova celku vypadnou na poslední chvíli dva, tři hráči, s nimiž počítáte, že budou hrát. Je velmi složité s tolika proměnnými pracovat."

Foto: fotobanka FAČR, Jan Tauber

Regenerace je přitom nyní dvojnásob potřebná, neboť zápasy následují v rychlém sledu. Jak to řešíte?

„Nejde to řešit. Jsme prostě bez obvyklé rehabilitace. Nesmíme nic používat. Navíc já jsem trenér, který vždy apeloval na kvalitní regeneraci. Výklus po utkání, sauna, bazény, to vše je velmi důležité. Hráči jsou na to také zvyklí a teď jim to musíte zakázat, protože musíme dodržovat veškerá opatření. Na druhou stranu, a to musím zaklepat, se v Sigmě zatím covidu docela vyhýbáme, neměli jsme tolik nakažených jako v jiných klubech. Vyskočí nám jeden nebo dva jednotlivci, velkou karanténu mužstva jsme ještě neměli."

Jak koordinujete návrat hráčů do tréninku po prodělání covidu? Jak dlouho trvá, než se dostanou zpátky do obvyklé kondice?

„Záleží, jak kdo má silný průběh. Třeba Mojmír Chytil měl těžší průběh, a i když to je mladý kluk, těžko se dostává opět do formy. Než dostal covid, střílel branky, rozhodoval zápasy, cítil se výborně. Ale teď mi sám říkal, že to ještě není ono. Byl na vyšetření na plicním oddělení, protože se mu hůře dýchalo, nemůže se dostat do tempa. Dodnes s tím bojuje. Není v top formě, není v takové dynamice jako předtím, kdy nám tahal zápasy. Dalšímu mladíkovi Ondrovi Zmrzlému trvaly taky tři, čtyři týdny, než se do formy dostal zpátky. Svěřoval se, že je zahlcený. Zkrátka, chvilku to trvá. Ale naopak jsme měli v týmu Radima Breiteho s lehkým průběhem, kterého jsme po příchodu z karantény mohli vzít hned na lavičku, a dokonce odehrál polovinu zápasu. A cítil se výborně. Je to případ od případu."

Jak kontrolujete zátěž?

„Pomocí přístrojů GPS. Každý den mám do hodiny po tréninku přesné výsledky tréninkové jednotky z hlediska zatížení jednotlivých hráčů. Až bude tepleji, určitě chci, abychom je měli k dispozici už na hrací ploše během tréninku. Abych objektivně průběžně viděl, jak kdo trénuje. Jsem trenér, který na ně hodně dá. Potřebuji mít kontrolu dat. Vždycky mám představu, kolik metrů musí hráči naběhat v daném tréninku ve vysoké a maximální intenzitě. A najednou po tréninku zjistíte, že půlka mužstva tenhle limit nesplnila."

Co pak?

„Potom s těmi kluky mluvím. Vysvětluji jim, že trénink byl takový, proč byl takový, a že rychlost tam prostě musí dostat. A když tam není, pak používáme takzvané doběhávání. Protože je do potřebných rychlostí a intenzit, které jsme měli naplánované, musíme dostat."

Foto: SK Sigma Olomouc

Jste zastáncem kondičního drilu s míčem, nebo bez míče? Kouč Jindřich Trpišovský uplatňuje ve Slavii variantu číslo dvě.

„Já věnuji pravidelně úterní tréninky, když máme normální týdenní tréninkový cyklus, doběhávání bez míče. Někdy jde o rychlostní vytrvalost, jindy o sprinty. Například že hráči doběhávají jen 6 padesátek, 6 třicítek. Záleží, co nám ukáže GPS. Ale doběháváme bez míče. Před tím například ještě zařadíme těžkou posilovnu. Takže v úterý dopoledne kluci ani míč nevidí."

Jak dlouho už s daty pracujete? A kde jste se to naučil?

„Pracovat s GPS jsem se naučil při angažmá v běloruském Brestu. Tamní pobyt byl pro mě z trenérského pohledu velice pozitivní. Je rozdíl, když máte v realizačním týmu 10 lidí, nebo když jich máte jen 5. Nejvíc mi v práci s daty pomohl pan Uzlík, specialista na datovou analýzu, jenž s námi třeba cestoval i na soustředění do Turecka. Běloruský klub byl schopen jeho přítomnost zaplatit. Právě on mě zasvěcoval do všech detailů, ukazoval mi, kolik a v jakých intenzitách toho naběhají týmy v Premier League. Říkal mi, kolik a v jakých rychlostech by toho měli naběhat hráči v týdenním cyklu. Kolik máte mít na předzápasovém tréninku naběhaných metrů v téhle a v téhle rychlosti, abyste mužstvo nezatavil. Do toho všeho mě zasvětil a teď v tom pokračuji."

Z vlastní hráčské kariéry jste tohle ještě neznal. Je to tak?

„Když jsem hrával v Německu za Schalke, používali jsme jen sporttestery, GPS ne. Ale jinak mi toho Německo dalo do trénování hodně."

Čím konkrétně jste se inspiroval?

„V Schalke jsme třeba měli pravidelně v úterý a ve středu dva tréninky. A v úterý se chodilo běhat do parku. Takže úterní a středeční ranní tréninky byly čistě jenom běžecké. Další věc, hrál jsem fotbal dlouhou dobu a zažil jsem spoustu trenérů, kteří mě uměli připravit na zápas. A to je pro mě i teď důležité. Aby mi svěřenec na tréninku v pátek před utkáním řekl, trenére, mám dobré nohy, cítím se dobře. Zažil jsem totiž i trenéry, kteří mě připravili tak, že jsem měl den před výkopem těžké nohy."

Což asi není dobré.

„Pro mě je nejdůležitější, aby hráč šel na vrchol týdne, kterým je zápas, s tím nejlepším pocitem. Někteří trenéři nás v úterý a ve středu zavařili, ale potom jsme ve čtvrtek a v pátek nic nedělali. Jenže já jsem byl typ, že jakmile jsem si v pátek nezatrénoval pořádně, necítil jsem se před zápasem vůbec dobře. Můj spoluhráč ze Schalke Jiří Němec naopak nepotřeboval před zápasem trénovat vůbec. Stačilo mu dát si pár rovinek a jít do šatny. Kdežto kdybych to udělal já, něco by mi chybělo. Takže jsem si z toho vzal do trenérské práce, že každý hráč je jiný a přihlížím k tomu. Snažím se každého hráče na zápas připravit individuálně."

Jste typ trenéra, jenž hodně komunikuje s hráči?

„Mluvím s hráči, ale nejsem takový, že bych jim pořád něco vysvětloval. Uvedu příklad. Udělám nominaci a těm, kteří se do ní nevešli, nevysvětluji proč. Pavel Hoftych to se mnou zažil v Trnavě. Někteří lidé o mně říkají, že jsem nekomunikativní. Ale já to mám prostě takhle nastavené. Nebudu každému hráči pokaždé vysvětlovat, proč jsem ho nevzal na zápas. Když se mi nelíbí, jak hráč trénuje, řeknu mu to. Co si z toho vezme, je čistě na něm."

Vám asi také nikdo v Bundeslize neobjasňoval, proč zrovna nehrajete, že?

„Ne, nikdo se s vámi nebavil. Buď jsi nastoupil, nebo ne. A když ne, tak zapni šponu a makej dál tak, abys příští zápas nastoupil. Samozřejmě že když někoho vyndáte ze sestavy, i když hraje dobře, musíte si ho zavolat a říct mu, že to není kvůli výkonu, ale třeba kvůli soupeři. Nejsem však trenér, který by neustále hráčům vysvětloval, proč se neobjevili v nominaci. Každý trenér je v tomhle jiný. Proto nám to strašně sedělo v Trnavě s Pavlem Hoftychem, on je totiž naopak velmi komunikativní. A věděl, jaký jsem já. Kvůli tomu si mě coby sportovní ředitel do Trnavy jako hlavního trenéra vzal."

Na jakých principech je postavený váš fotbal? Máte pověst kouče, jenž má rád atletické pojetí. Sedí to, nebo jde o zkreslenou představu?

„Zhruba tak to je. Mám rád hodně dynamický fotbal. Mám rád dostupování hráčů, mám rád presink, jaký jsme hráli v prvním jarním kole v Praze na Slavii. V tomhle mi moc pomohl Karel Brückner. Ten nám opakoval: ‚Nikdy nebudete umět dokonalý presink. Musíte se ho učit celý život.' Základem jsou živí hráči, kteří doráží soupeře. Pokud je nemáte, nefunguje to. Musíte být u toho, kdo přebírá míč, včas, abyste ho dorazil. Jinak se z presinku mužstvo dostane a je zle. No, a to je všechno o atletice. Pokud nebudete mít natrénováno, nedostoupíte dostatečně protihráče a jste namydlení. Naopak správně agresivní presink je velká zbraň, kterou mám rád."

›››

Jak často se věnujete nácviku presinku?
„Dám příklad. Před zápasem na Slavii jsme ho nacvičovali už od úterý. Nejdřív do toho trošku vstoupíme. Ve středu se už dělá presink více, ale ještě ne do úplných detailů. Na to dojde řada ve čtvrtek, kdy se věnujeme vyloženě nácviku presinku. Hráči už jsou po úterních a středečních trénincích unavení, ale samozřejmě nacvičujeme v plném tempu. Hráči již musí od úterý a středy chápat, z čeho chceme vycházet na konkrétního soupeře. Čtvrteční trénink je už čistě jen a jen o nácviku taktiky na velkém hřišti. Ještě před čtvrtečním tréninkem dělám rozbor soupeře, v němž si ukážeme, jak soupeř hraje a co na něj chceme hrát. A po videu to jdeme na hřiště nacvičovat."

Musíte svěřence nutit do bundesligové intenzity, nebo to již není nutné?
„Bohužel, musíme je stále nutit. Příklad: máme trénink na držení míče, na malé hry, a máme hráče, který opticky vypadá výborně, protože neztratí míč. Ale když se pak podíváte na GPS, jeho intenzita je téměř nulová. Stoupne si totiž do rohu, míč sice nezkazí, ale nehne se. To je rozdíl mezi námi a zahraničím. Našemu hráči se stačí schovat do kouta, a pokud byste neměl datové podklady, ani si nevšimnete, že by něco šidil. A pak říká, a co jsem, trenére, udělal špatně? Já jsem nezkazil míč a naše mužstvo ho drželo. On nechápe, že se má k tomu ještě pořád pohybovat a vytvářet prostory. Proto dělávám ony doběhávky. Hráč si často myslí, jak dobře odtrénoval, jenže intenzita byla nulová."

Na co jste největší pedant?
„Z Německa mám rád disciplínu. I v maličkostech. Jakmile hráči něco podcení, štve mě to. Stačí ve hře malý nedostup soupeře a naruší to celý týmový presink. Trenér Brückner k domu dodával: ‚Když proti vám hraje kvalitnější mužstvo a tohle uděláte, vyjede vám z toho. Proto se učte hrát presink na kvalitnější týmy.' Moc se mi líbí v tomhle ohledu pražská Slavia, jejíž hráči hrají v maximální intenzitě."

Moderní fotbal je prostě o detailech.
„Je třeba se neustále učit. Příklad: hráli jsme s Trnavou na Fenerbahce Istanbul. Dělali jsme předzápasový trénink na hlavním stadionu. Klukům to běhalo samo, jak se těšili na Evropskou ligu. Ale pan Uzlík mi pak říkal: ‚Nemůžete mít takovou porci intenzivních běhů před utkáním, musíš to zastavit a trošku trénink zbrzdit. Máš toho hodně den před výkopem.' Měl pravdu. Člověk se pořád učí."

Co vás naučila trenérská zahraniční angažmá v Polsku, na Slovensku, v Bělorusku?
„V každé zemi jsem zažil něco jiného. V Piastu Gliwice jsem měl mužstvo, které bylo strašně hladové. Všichni hráči chtěli něco dokázat. Neměl jsem absolutně problém v tréninkové morálce. Až to kluci přeháněli. Na konci přípravy za mnou hráči přišli a říkali: ‚Trenére, tréninky jsou dobré, ale víte, co nám chybí – trošku takový ten šmrnc.' To byl pro mě signál, že mužstvo fotbalem žije. A taky že ano. Oni dělali pro fotbal všechno."

Foto: SK Sigma Olomouc

Co běloruská mise?
„V Bělorusku jsem měl v kádru spoustu hráčů. Nebyl tam finanční problém. Majitel vám dal k dispozici třicet hráčů a byl tam boj o místo, jaký jsem zažil v Německu. Buď budete tak kvalitní, že se do mužstva dostanete, nebo za vámi čeká další hráč a vy, pokud něco ošidíte, hrát nebudete."

Přesuňme se na Slovensko.
„V Trnavě jsme neměli lepší kvalitu než mužstva, která jsem předtím trénoval, ale partou a poctivostí jsme dobyli titul a absolvovali jsme kvalifikaci Evropské ligy. Na Crvene Zvezdě Bělehrad jsme remizovali 1:1 a doma v odvetě jsme podlehli až v prodloužení. V Lublani jsme v deseti vyhráli 2:0. Tým měl obrovský charakter."

Jak moc je pro vás charakter důležitý?
„Strašně moc. Charakter vám nahradí některé nedostatky. I v Česku jsou hráči s velkým technickým talentem, a kdybych já měl jejich talent, dostal jsem se jako hráč ještě úplně jinam. Ale nemají vůli a charakter. Kdyby je jen trochu měli, dotáhli by to mnohem výše."

Jak se coby trenér sám připravujete na zápasy?
„Nechápu mužstva, která nechtějí jezdit před zápasy na soustředění. Když vám hráč řekne, já nechci jet na soustředění, co tam budeme dělat, tahá mě to za uši. Znovu se vrátím do Schalke. Před každým zápasem jsme jeli z domu pryč. Někdo má doma děti, jiný problémy s manželkou, proto odjeďme, odstřihněme se od všedních starostí a koncentrujme se na zápas. Tohle mám rád i jako trenér. Aby mužstvo bylo v izolaci. Mělo dobré jídlo, bylo s trenérem v kontaktu. Pro mě je to důležité, ale odvíjí se to od finančních prostředků, kterými klub disponuje."

Kolik času vám zabere analýza soupeřů?
„Já mám v Olomouci výborného technika, který mi vše, co potřebuji, perfektně sestříhá a popíše. A jak to mám s analýzami po zápase? Někdy jsem natěšený, že si v noci utkání pustím, a ještě si udělám rozbor. Jindy jsem tak zklamaný, že se k tomu vrátím až druhý den. Když jsme se Sigmou nedávno dostali v pěti zápasech za sebou v závěrečných minutách góly, jsou to pro mě strašné rány, ze kterých se těžko dostávám."

Radoslav Látal

Věk: 51 (6. ledna 1970 v Olomouci)

Hráčská kariéra: Sigma Olomouc, Dukla Praha, Schalke 04, Sigma Olomouc, Baník Ostrava

Největší úspěchy: stříbro z EURO 1996, vítěz Poháru UEFA 1997

Reprezentační bilance:
58 zápasů / 3 góly)

Trenérská kariéra: Frýdek-Místek, Opava, Sokolov, Baník Ostrava, MFK Košice, Piast Gliwice, Brest, Trnava, Sigma Olomouc

Série, v níž Olomouc vstřelila první branku, ale stejně pak buď remizovala, nebo prohrála, byla dlouhá. Jak jste se s tím pral?

„Je to složité a musím přiznat, že dodneška jsem se s tím jako trenér nevypořádal. Je to pro mě novinka, nikdy předtím jsem to nezažil. Hráli jsme doma s Opavou, vedli jsme 1:0, soupeř šel do deseti, ale mužstvo přesto inkasovalo. Takže s tím bojuji. Přitom tým na to chystám. Pokaždé na hráče křičím, že po vstřelení gólu je důležité pět minut neinkasovat. Že koncentrace v téhle pasáži musí ještě stoupnout o X procent. Jenže my na Slavii dostaneme gól po minutě od vstřelené branky. S hráči o tom mluvím, vysvětluji jim to, ale zatím jsem úplně nepřišel na to, jak z toho dostat mužstvo ven."

Co vás teď inspiruje, když se poohlédnete po evropském fotbale?

„Pořád udržuji kontakt se Schalke. Nedávno se tam ještě na pár zápasů vrátil trenér Huub Stevens, jenž mě v jeho dresu vedl. Když mám volno, rád tam vyjedu. Jsem tam jako doma, všude mě pustí. Mně se celkově moc líbí německý fotbal svojí dynamikou a nasazením. Prostě to je moje krev. Kdybych mohl, byl bych tam klidně třeba i půl roku a nasával tamní atmosféru. Je to trošku jiný svět než u nás."

V čem hlavně?

„V přípravě, v tréninkových podmínkách, v možnostech realizačního týmu, ve všem. Když například dělají hráčům boty na běhání, pustí dotyčného na pás a přesně zaznamenají, jakou částí podrážky nejvíce zabírá, a upraví obuv tak, aby tělo bylo při běhu co nejméně opotřebovávané. Každý dostane boty na míru, aby byla na obě nohy stejná zátěž. Zkrátka fantazie."

Co vám v českém prostředí nejvíc schází?

„Nemyslím si, že česká liga je špatná. Vezměte si, jak se zahraniční hráči těžko sžívají s požadavky české ligy. Mám v Olomouci Pabla Gonzálese. Je to inteligentní chlapec, jehož otec vede ve Španělsku fotbalovou akademii. Takže rodina, která fotbalu rozumí. A Pablo mi říkal: ‚Vy tady máte jiný fotbal. Ve Španělsku jsme byli zvyklí hrát pozičně, kdežto tady je to důraznější.' Průměrný zahraniční hráč nemá v české lize šanci."

Jak už jsou sladěné vaše fotbalové představy s olomouckou hrou?

„Sladěné ještě nejsou. Hlavně máme obrovské výkyvy ve výkonech. Začátek ligy jsme měli výborný, ale konec podzimu jsme zbabrali. Bohužel, něco tomu chybí. Musím si v hlavě přebrat, čím to bylo."

Jakou roli hraje, že trénujete doma v Olomouci?

„Trénovat doma je největší nápor na psychiku, co jsem kdy zažil. Tlak je vážně největší. Když trénujete v Trnavě, neznáte všechny lidi ve městě. V Olomouci téměř ano. Tlak je obrovský. Ale v Bělorusku to bylo podobné, i když jiným způsobem."

Jakým?

„Vraceli jsme se třeba v noci ze zápasu a o půl druhé ráno mi volá do autobusu majitel, abych vystoupil na benzince, kde čekalo auto a odvezlo mě k němu na kobereček. Tam jsem musel vysvětlovat, proč jsme remizovali. Obdivuji hokejové trenéry v Rusku, protože tlak na ně je tam neuvěřitelný. Majitelé do toho dávají ohromné prostředky a chtějí po vás jediné – výsledky."

Naučil jste se už tlak vstřebávat?

„Ještě ne. Vstřebávám ho pořád špatně, i když už trénuji poměrně dlouho. Těžko ze sebe dostávám prohry. Manželka by o tom mohla vyprávět. Když přijdu domů zklamaný, ani na mě nemluví. Nechává mě samotného. Potřebuji se izolovat a být sám. Dusím se v tom sám a nejsem takový, abych se o tom s někým pobavil. Trvá mi dlouho, než se z toho dostanu." ■

INZERCE

PROVÁDÍME PRAVIDELNÉ A STŘEDNĚDOBÉ ÚDRŽBY UMĚLÝCH FOTBALOVÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE, VČETNĚ

PŘÍPRAVY HRACÍ PLOCHY NA REATESTACI FAČR

Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přídavným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávníkem pomocí přídavného rotačního kartáče. Součástí je také překartáčování hrací plochy příčným kartáčem s odsáváním nečistot.
Jako první jsme začali s poskytováním těchto služeb již v roce 2005. Provádíme dosyp granulátu, ale i odebírání vsypových materiálů.

Kontakt: Envos, s.r.o., 150 00 Praha 5, Pod Fialkou 6, e-mail: envos@envos.cz, www.envos.cz
Tel.: +420 257 213 551, Fax: +420 257 213 320, Mobil: +420 602 201 203

Trénink FC Viktoria Plzeň

Adrián Guľa

hlavní trenér FC Viktoria Plzeň

Po hráčské kariéře ve slovenském a českém fotbale (Prievidza, Opava, Jablonec, Púchov, Viktoria Žižkov, Inter Bratislava) se Adrián Guľa začal intenzivně zapojovat do trenérské činnosti (Trenčín, Žilina, s kterou postoupil do Evropské ligy, působil také u slovenské reprezentace do 21 let). V roce 2019 se vrátil do českého fotbalu, aby vedl FC Viktoria Plzeň.

Dnešní příspěvek je ukázkou některých cvičení, která využívá ve svém tréninkovém procesu. Příspěvek předkládáme bez úprav tak, jak nám byl poskytnut.

Cvičenie 1 (obr. 1)

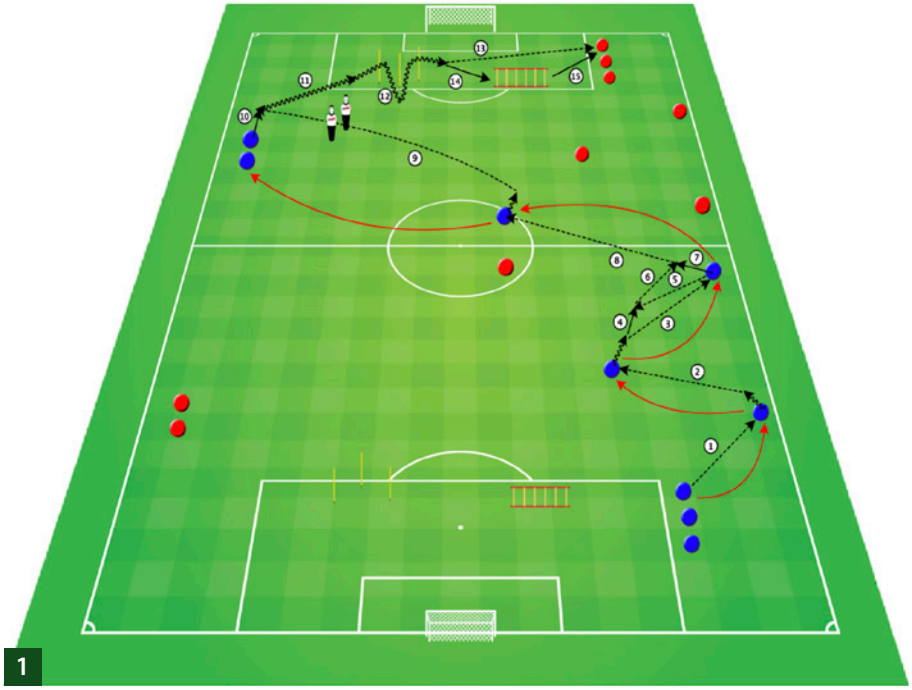
PC „Otočenie ťažiska hry"

TÉMA:
PC zamerané na otočenie ťažiska hry
ORGANIZÁCIA:
- cvičenie pre rôzny počet hráčov,
- prúdová forma,
- hráči sa posúvajú podľa nákresu,
- posun hráča na pozíciu, znázornené červenou farbou.

POSTUP:
- Cvičenie začína súbežne pre obidve skupiny.
- Posun hráčov podľa nákresu.

VARIANTY:
- rôzny počet dotykov na určitých pozíciách,
- prihrávka obhráča,
- otočenie ťažiska hry pomocou krátkej prihrávky (pozícia naviac),
- driblingové pozície (obchádzanie protihráča).

KRITICKÉ MIESTA:
- kvalita prihrávky pre otočenie ťažiska hry,
- načasovanie pohybu a súčinnosti hráčov,
- koncentrácia pri dlhšom časovom intervale,
- presnosť + razancia prihrávok,
- práca s priestorom na každej pozícii,
- intenzita pohybu,
- 1. dotyk.

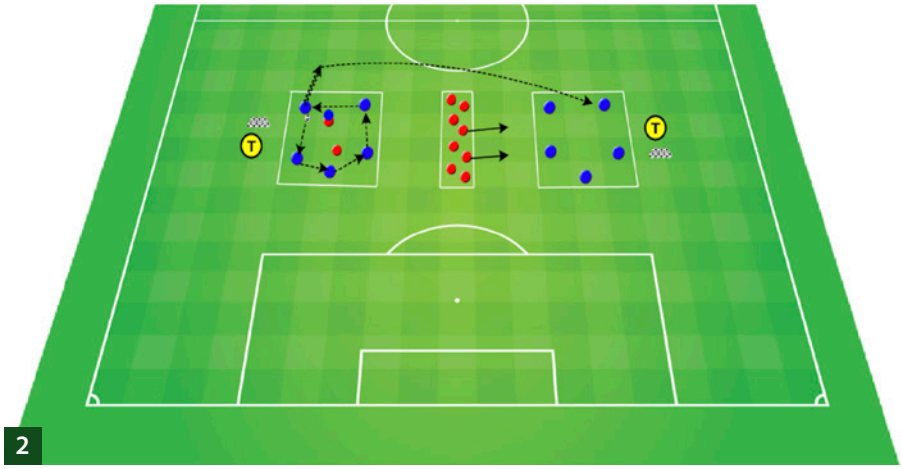


1

Cvičenie 2 (obr. 2)

PH 5 vs. 2

TÉMA:
HC formou „baga" na otočenie ťažiska hry
ORGANIZÁCIA:
- 2 tímy (po 10 hráčov),
- 2 priestory 10 m x 10 m (5 + 5 ofenzívnych hráčov),



2

- hracie preistory vzdialené od seba cca 30 m,
- medzi týmito 2 priestormi je obdĺžnik 10 m x 2 m pre čakajúcich defenzívnych hráčov (10 hráčov),
- tréneri s loptami pre ofenzívnych hráčov,
- IZ 1-3 min; IO 30" - 1 min (výmena skupín); PO 4-8.

VARIANTY:
- počet hráčov,
- veľkosť priestoru,
- vzdialenosť medzi priestormi,
- počet dotykov.

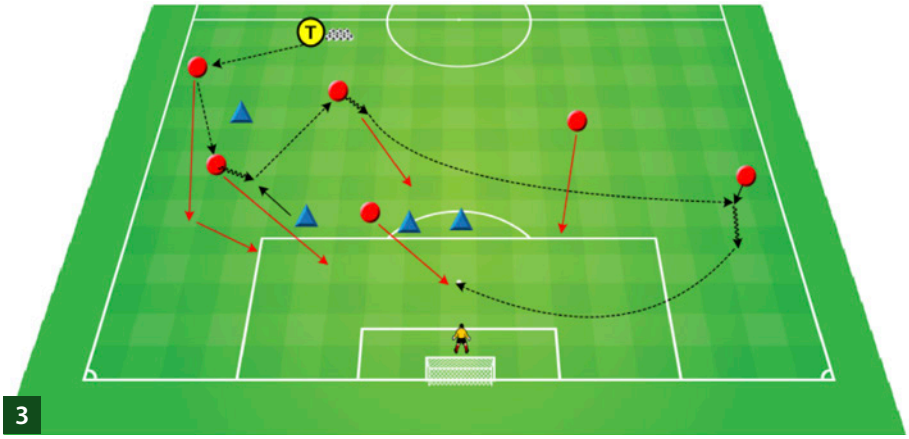
POSTUP:
- herné cvičenie začína v jednom vymedzenom priestore pre ofenzívnych hráčov,
- po 1. dotyku s loptou vbiehajú do vymedzeného priestoru 2 defenzívny, hráči so snahou o zisk lopty,
- úlohou ofenzívnych hráčov je po 5 prihrávkach otočenie ťažiska hry do druhého herného preistoru,
- po úspešnom otočení ťažiska hry, vbiehajú do 2. priestoru iní 2 defenz. hráči so snahou o zisk lopty,
- hrá sa max. na 2 dotyky,
- cieľom herného cvičenia je najväčší počet otočenia ťažiska hry v stanovenom čase,
- tréneri zabezpečujú plynulosť hry včasným podávaním lôpt ofenzívnym hráčom.

KRITICKÉ MIESTA:
- držanie lopty,
- otočenie ťažiska hry,
- včasné vybiehanie defenzívnych hráčov,
- dodržiavanie priestoru ofenzívnych hráčov.

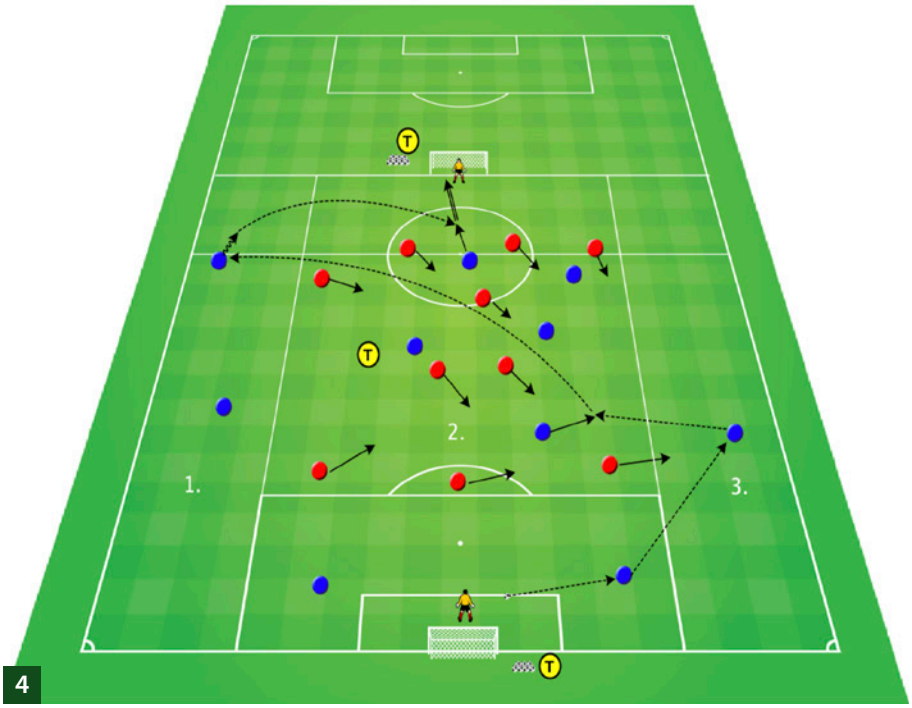
Cvičenie 3 (obr. 3)

HC „VLNY 6 vs. 4"

TÉMA:
Nácvik, zdokonalenie a otočenie ťažiska hry v HC



3



4

ORGANIZÁCIA:
- 6 ofenzívnych hráčov vo svojich pozíciách,
- 4 defenzívnych hráčov vo svojich pozíciách,
- hlavná brána + polovica ihriska.

POSTUP:
- tréner zahajuje akciu prihrávkou v krajnej vertikále,
- prečíslenie hráčov v krajnej vertikále 3 vs. 1 (3 vs. 2; 4 vs. 2),
- po krátkej kombinácii snaha o otočenie ťažiska hry na „slabú" stranu,
- dohratie hernej situácie do zakončenia (5 vs. 2; 5 vs. 3).

VARIANTY:
- rôzny počet hráčov do ofenzívy,
- limitovaný počet prihrávok pri prečíslení vo vertikále,
- rôzny počet hráčov do defenzívy,
- typy štartu akcie (autové vhadzovanie, dlhý nákop, presing…).

KRITICKÉ MIESTA:
- súčinnosť hráčov,
- kvalita finálnej prihrávky,
- kvalita v zakončení,
- trpezlivosť v ťažisku hry,
- dodržanie témy (snaha o otočenie ťažiska hry).

Cvičenie 4 (obr. 4)

Hra 10 vs. 10 „NABÍJANIE"

TÉMA:
PH zameraná na držanie lopty a otáčanie ťažiska hry

ORGANIZÁCIA:
- veľkosť ihriska 70 m x 68 m,
- ihrisko rozdelené na 3 zóny (1.-2.-3.),
- hráči rozdelení podľa pozícií v systéme 1-4-3-3,
- hráči dodržujú úlohy podľa hráčskych funkcií,
- držanie lopty,
- presing.

POSTUP:
- gól dosiahneš držaním lopty v priestore (1.-2.-3.) v ľubovolnom poradí,
- gól môžeš dosiahnuť aj po zisku lopty presingom na polovici súpera (bez obmedzenia držania lopty zónach).

VARIANTY:
- veľkosť ihriska,
- počet hráčov,
- počet dotykov.

KRITICKÉ MIESTA:
- trpezlivosť v držaní lopty,
- presnosť,
- aktivita,
- zakončenie zo strednej vzdialenosti.

Cesta zpět

Elitní fotbalové soutěže se postupně rozjíždějí po celé Evropě, i když za zavřenými dveřmi a podle přísných hygienických předpisů. Jak si trenéři poradili během dlouhodobého lockdownu způsobeného nemocí COVID-19, aby udrželi své hráče v kondici, a jakým výzvám čelili, aby je dostali zpět do zápasového zatížení? Zeptali jsme se expertů.

Z časopisu UEFA Direct č. 191 (červenec/srpen 2020) připravil Michal Ježdík, přeložil Mario Lička

Žádný běžný trénink, jak ho známe. 8 května, kdy se hráči Barcelony po 56 dnech vrátili zpět do svého tréninkového centra Ciutat Esportiva, pracoval každý z hráčů individuálně s míčem u nohy. Žádné obvyklé klábosení či srandičky mezi spoluhráči, dokonce i sprchy po tréninku či tzv. „zona de aguas" se saunou, bazénem s vodními masážemi a vířivky byly přísně zakázány. Místo toho si každý hráč jednoduše odnesl připravenou tašku s tréninkovými věcmi na následující den, nasedl do auta a odjel domů. Přesto nedošlo na žádné remcání nebo projevy úzkosti. „Ne, pravý opak," říká Fran Soto, kondiční trenér A týmu. „Byli nadšení, že se dostali opět ven a mohli si užívat toho, co dělají nejraději." Pro Lionela Messiho a spol. to znamenalo zahájení procesu opětovné přípravy na soutěžní fotbal, po bezprecedentní pauze způsobené pandemií COVID-19. Byl to stejný proces, jenž hráči v Německu a na Faerských ostrovech započali o pár týdnu dříve, kde tamní soutěže začaly jako první 16. května. Ostatní je následovali, jakmile se fotbal začal postupně vracet do zaběhnutých kolejí po celém kontinentu. V tomto speciálním příspěvku hovoříme s trenéry, kondičními trenéry a lékařskými odborníky z celé Evropy, abychom porozuměli dopadu tohoto přerušení sezóny na tělo a mysl hráčů, na vykonanou práci, a to jak během období lockdownu, tak po něm při návratu hráčů na hřiště.

Udržování fyzické kondice v domácím prostředí

Bezprostřední výzvou pro mnoho klubů bylo poskytnout hráčům tréninkové programy a vybavení, které by mohli využívat doma. Španělsko bylo jednou z nejvíce zasažených evropských zemí COVID-19 a muselo si projít přísným sedmitýdenním lockdownem. V Barceloně měla většina hráčů podle Sota „docela dobře vybavené posilovny". Zatímco nějakých 850 km na jih jeho protějšek z La Ligy Víctor Lafuente z klubu Granada vypráví o tom, jak on a jeho kolegové „téměř úplně rozebrali" klubovou posilovnu, aby zajistili svým hráčům správné vybavení, včetně rotopedů a běžeckých pásů. „Nejdůležitějším cílem z fyziologického a biologického hlediska bylo zabránit úbytku svalové hmoty a vyhnout se velkému tréninkovému manku," dodává Lafuente. „Náš tréninkový plán se zaměřoval na sílu a obsahoval fáze s vysokou intenzitou práce."

Barcelona vstoupila do lockdownu v čele La Ligy a ve vyřazovací fázi UEFA Champions League. Z tohoto důvodu, říká Soto, „jsme se snažili simulovat mikrocyklus dvou zápasů týdně, s dvěma vrcholy pracovní zátěže, jeden v půlce týdne a druhý na jeho konci." Soto a jeho kolegové António Gomez a Edu Pons si každý vzali na starost skupinu „sedmi nebo osmi hráčů", které monitorovali, i když se vyhýbali příliš přísnému přístupu. „Po prodiskutování a zvážení profilů dotyčných hráčů, jako celku s obrovskými zkušenostmi a mnoho let pohybujícím se na vrcholu, jsme se nakonec rozhodli ponechat jim trochu více svobody a umožnit jim vypnout," upřesňuje. „Jedná se o hráče, kteří nejsou zvyklí na tak dlouhé období nečinnosti bez jakékoli soutěže. Dokonce jsme je nechali si vybrat, zda chtějí trénovat ráno nebo vpodvečer, v závislosti na rodinné situaci. Jediné, na čem jsem trvali, byl záznam RPE (rating of perceived exertion – hodnocení vnímané námahy) z tréninku, abychom mohli sledovat jejich pracovní zatížení." Podle kondičního trenéra Ajaxu Alessandra Schoenmakera bylo prvním cílem při vytváření programu pro své hráče během počátečního období v domácích podmínkách „udržet fyzické schopnosti, které ztrácíte velmi rychle, a to rychlost, výbušnost, sílu.

> „Snažili jsme se simulovat mikrocyklus dvou zápasů týdně, s dvěma vrcholy pracovní zátěže, jeden v půlce týdne a druhý na konci týdne."
>
> **Fran Soto**
> kondiční trenér A týmu FC Barcelona

Miguel Ruiz

Byly tam tréninky s nízkou intenzitou pro centrální adaptaci (schopnost srdce a plic dodat dostatečné množství kyslíku pracující svalové tkáni, mající souvislost s VO2 max) a tréninky s vysokou intenzitou pro periferní adaptaci (schopnost svalové tkáně optimálně využít dodaný kyslík), s cílem snížit tréninkové manko." Každý hráč obdržel Polar hodinky s aplikací sledující srdeční frekvenci, a tím byli i ostatní mladší hráči, mladší kategorie než Barcelony, pod drobnohledem. Schoenmaker vysvětluje: „Někteří šli běhat ven nebo jezdit na kole, ale i další nápady byly vítány. Jiní zůstali doma, protože nechtěli přijít do kontaktu s ostatními lidmi venku a používali rotopedy a jiné poskytnuté tréninkové pomůcky. Mohl jsem je tak sledovat a zjistit, co a kde dělali, a neustále jim dávat zpětnou vazbu." Vosse de Boodeová, klubová vedoucí úseku sportovní vědy a analýzy dat, dodává: „Věděli jsme, kdy si šli zaběhat a jak rychle běhali. Měli za úkol vše nahrát přes svůj telefon." Technologie a data měli k dispozici, ale jak De Boodeová poznamenává, nyní však pracovali mimo obvyklý „mikrocyklus" zápasů. Byla zde nejistota, „zda máme přejít na program nějaké údržby, nebo trénovat k určitému cíli, a nemít pro hráče žádný cíl, bylo pro jejich motivaci opravdu těžké." V německém Bayernu Mnichov hráče motivovali povinným skupinovým tréninkem prostřednictvím videokonference. Podobný koncept aplikovali na týmové kolegy v klubu Racing Genk, belgického mistra z roku 2019, jehož hráči využívali aplikaci WhatsApp. Na ní přes vytvořenou skupinu sdíleli videa, v nichž prováděli předepsaný silový trénink. „Mohli tak vidět, kdo z jejich spoluhráčů trénoval ›››

„Nejdůležitějším cílem z fyziologické a biologické stránky bylo zabránit ztrátě svalové hmoty a vyhnout se výraznému úbytku tréninků."

Víctor Lafuente
kondiční trenér A týmu Granada

Quini si nasazuje roušku v tréninkovém středisku Granady (nahoře)

útočník Darwin Machis poslouchá pokyny během tréninku

Fran Soto dodržuje nařízení nošení roušek a rukavic během návratu Barcelony do tréninkového procesu

a kdo ne," dodává jeden z klubových sportovních vědců Roel Tambeur. Další výzvou pro fotbalisty bylo doplňování energie, kterou nespalovali v takovém množství jako obvykle. Například v Genku museli hráči sdílet týdenní informace o své váze (spíše než denní aktualizace, které by byly běžnější) a dostávali pokyny od klubového dietologa k udržení příjmu bílkovin, včetně koktejlů. „Hráči si často myslí, že když tolik nesportujete, musíte jíst méně, ale je důležité jíst dostatek bílkovin," vysvětluje Tambeur. „Snažili jsme se jim načasovat pět momentů denně, kdy si mohli vzít bílkoviny, aby si udrželi svalovou hmotu." Pro ty členy mužstva, kteří žijí sami, fungovala klubová donášková služba jídla. Také v Barceloně, kde mají někteří hráči své vlastní kuchaře, dostávali rady ohledně stravy a také pokyny, aby každý den trávili dostatek času venku a udrželi si tak hladinu vitamínu D.

Udržování duševní kondice v domácím prostředí

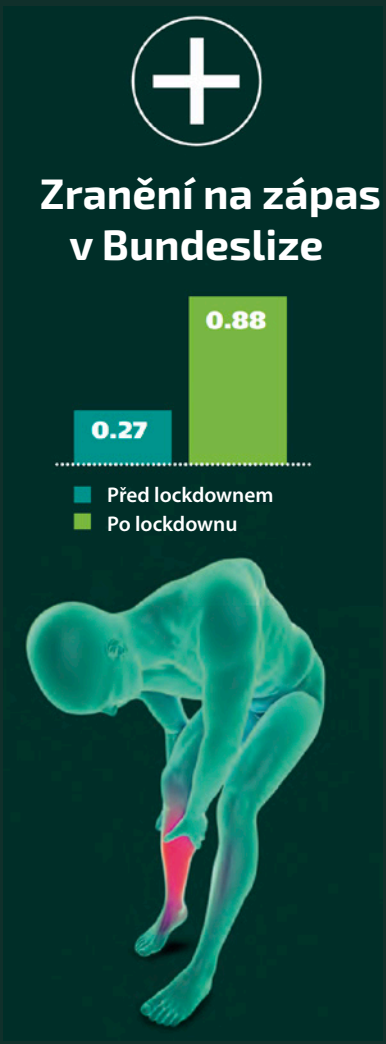
Bavili jsme se o tělesné schránce hráčů, ale co jejich mysl? Joost Leenders, psycholog Ajaxu, vytvořil „na uzavřeném instagramovém účtu virtuální šatnu" s cílem čelit možným pocitům osamělosti ze strany hráčů nizozemského klubu. „Obsah jsme zveřejňovali pětkrát týdně, od pondělí do pátku. Každé pondělí jsme zveřejňovali výzvy se spoustou srandiček. Každou středu jsme zveřejňovali něco od našeho odborníka na výživu. A každý čtvrtek zase taktické zásady." Kromě toho, stejně jako v Barceloně, byl hráčský kádr rozdělen do skupin po osmi, přičemž každé skupině byl přidělen člen trenérského týmu, jenž je měl na starosti. Vytvořili jsme malé skupinové chaty na Zoomu – „Jen abychom byli v kontaktu a mohli mluvit o lockdownu, o případných problémech, nejistotě nebo o zábavných či kreativních věcech." – zatímco jiní hráči potřebovali konverzovat z očí do očí. „V pravidelném kontaktu jsem byl se čtyřmi, pěti hráči, s nimi jsem řešil jejich osobní problémy," dodává Leenders. Na titulní stránky nizozemských novin se dostal Ajax v momentě, kdy se jeho hráči utkali s nizozemským cyklistickým týmem Jumbo-Visma ve virtuálním závodě přes aplikaci Zwift. Leenders, jenž zároveň s cyklisty spolupracoval, propojil trenéra Ajaxu Erika ten Haga s vedením týmu Jumbo-Visma. „Byla to pro ně opravdu dobrá příležitost promluvit si o svých těžkostech a něco se naučit jeden od druhého," říká. Schoenmaker, jenž dal dohromady tým Ajaxu pro toto morálku posilující cvičení, dodává: „Nakonec jsme měli osm hráčů proti pěti cyklistům a jeden z našich hráčů je porazil… jen proto, že se nedržel pokynů!" Další pohled na reakci hráčů přichází od nezávislého trenéra Simona Clifforda, jenž spolupracuje s několika anglic-

Rizika zranění

Jaké jsou nástrahy návratu k fotbalu po dlouhé pauze a omezené době přípravy?

Až samotný čas ukáže, jaký dopad mělo přerušení sezóny kvůli COVID-19 a následný návrat na hřiště na těla fotbalistů. Přesto má profesor Jan Ekstrand, hlavní odborník UEFA pro studie zranění, dvě hypotézy. „Jedna je, že se zvyšuje riziko zranění, zejména poškození svalů, protože tréninkové manko znamená, že ztrácíte část své kondice, a je velice obtížné udržet rychlost a zápasovou intenzitu během tréninku, zejména pokud jde o individuální trénink. Druhá hypotéza může být, že se možná snižuje riziko zranění, jelikož si hráči mnoho let stěžují, že nikdy nemívají dostatek času na zotavení a jsou unavení." První hypotézu považuje za pravděpodobnější.

Zabránění úbytku svalové hmoty bylo jednou z hlavních obav realizačního týmu klubu odpovědného za fitness a kondici během pauzy, a zdálo se, že pět hráčů z Borussie Dortmund utrpělo během měsíce května svalová zranění. Kromě toho podle údajů Institutu sportovní vědy v Jeně došlo v prvním kole zápasů k 0.88 zranění na zápas, když byla obnovena Bundesliga, ve srovnání s obdobím před



lockdownem, kdy se průměr zranění pohyboval okolo 0.27 zranění na zápas. Ekstrand dodává: „Nejpravděpodobnějším scénářem je, že když se vrátíte k zápasům jako teď v Německu, hráči nebudou připraveni na zátěž, ale budou mentálně velmi svěží. Hráči budou velmi ochotní, ale nebude připraven jejich svalový aparát." Profesor Werner Helsen má své vlastní obavy, když uvádí příklad z amerického fotbalu během zkrácené přípravy v roce 2011 po 136 dnech výluky. Hráči měli jen sedmnáctidenní přípravu na předsezónní zápasy, a v prvních 29 dnech bylo zaznamenáno 12 přetržených Achillových šlach, v porovnání s pouhými pěti přetrženými za rok v předchozích sezónách. „Při restartu měli hráči i rozhodčí určitý počet zranění dolních končetin, zejména Achillovek a zadních stehenních svalů, takže typickou radou, kterou dáváme hráčům i rozhodčím, je zaměřit se správným způsobem na silový trénink dolních končetin," říká Helsen. „To je to, co děláme na online skupinových tréninkcích, silové tréninky v domácím prostředí pomocí závaží nebo pásů."

Úvahy o přerušení sportovního života

Získaná pozitiva a ponaučení

Fran Soto, Barcelona:
„Vytáhlo nás to z naší komfortní zóny a každodenní rutiny… Pro ty hráče, kteří mají rodiny a kteří jsou zvyklí cestovat a nebýt tak často doma, to byl zážitek, jenž si užívali."

Alessandro Schoenmaker, Ajax:
„Věřím, že se u nich rozvine trochu více sebekázně. Prožili sedm týdnů, během nichž museli sami trénovat, starat se sami o sebe, naslouchat svému tělu. Doufám, že jsou nyní samostatnější, ale to se uvidí, až se vrátí."

Roel Tambeur, Racing Genk:
„Jsem sportovní vědec a analytik dat, ale toto období mi ukázalo, že mluvit spolu a komunikovat mezi sebou je těžko nahraditelné. Nejdůležitější informace, kterou z hráčů dostanete, je, když je ráno uvidíte a zeptáte se jich: „Jak se máš?"

Vosse de Boodeová, Ajax:
„Mnoho mladých hráčů si stěžuje na kombinaci růstových problémů a tréninkového zatížení. Avšak po tomto období jeden z lékařů pro mládež uvedl, že je velmi málo hráčů, kteří tyto problémy stále mají."

kými kluby a nabízí hráčům individuální poradenství. Při rozhovorech, které vedl, slýchával výroky jako „s cílem to dokázat, makat na 110 % a možná dělat věci navíc, které by ani dělat neměli," a přemýšlel, zda neriskují vyhoření ještě předtím, než se vůbec vrátí na tréninkové hřiště. Jiní se mu zdáli méně motivováni. „Někteří nejsou zvyklí trénovat, aniž by je někdo nesledoval a nepovzbuzoval nebo jim neříkal ‚To bylo dobré.' Když se situace stále prodlužovala, našli se hráči, kteří se ptali ‚Vrátíme se vůbec někdy?' Dovedu si představit, že si někteří zvykli na normálnost, kterou nikdy předtím nezažili." Přesto zejména u mladších hráčů cítil povědomí o příležitostech, které mohou vyvstat s návratem soutěží, kdy trenéři budou pravděpodobně z důvodu větší únavy hráče rotovat častěji. „Jsou obecně odolnější a mohou hrát a trénovat více a jejich zotavování je rychlejší," říká Clifford. „Další věc je, že pokud hráli utkání za kategorii U23, je to též víceméně za zavřenými dveřmi, a to je další faktor."

Omezení tréninku v domácím prostředí

Bez ohledu na úroveň motivace Clifford zjistil, že domácí prostředí má své meze. „Jedním z největších problémů z hlediska tréninku byla nemožnost pracovat s míčem a ostatními hráči," říká, přičemž dodává, že nešlo jen o přihrávky, zpracování a střelbu, ale také o „odskočení a otáčení se a zrychlení směrem od hráče". Jedním z návrhů, s nímž přišel, byla tedy forma „stínového fotbalu", který zahrnoval pohyb a otáčení se s míčem a některé vizualizační techniky. Paul Balsom, analytik a vedoucí úseku výkonu (head of performance) belgického klubu OH Leuven, má podobný pohled: „Co se děje s hráči, kteří nemají dostatek doteků s míčem? A co vnímání vzdálenosti a rozhodovací proces?" V tomto ohledu nabídl belgický Genk jedno řešení, které jeho hráči již používali, a to online tréninkový systém MyMindWorks. Jedna činnost spočívá v přijímání míče a přihrávání zpět, přičemž současně plní úkol na iPadu. Při další činnosti hráči provádějí mentální aritmetiku, zatímco se nohou dotýkají řady očíslovaných kuželek. Taková cvičení jsou zaměřena na zlepšení mentálních, vizuálních a kognitivních parametrů. Podporuje je i profesor Werner Helsen z univerzity v Leuvenu, jenž spolupracuje jakožto odborník na fitness s rozhodčími UEFA. K přístupu Genku říká: „Cvičení provádějí s hráči velmi často po dobu 15 minut po rozcvičce a nazývají to aktivace mozku a těla. Je to velmi náročné a je to něco, co jsem pochytil při spolupráci s hráči, a nyní to také aplikuji v přípravě rozhodčích. Kognitivní zatížení je velmi důležité nejen pro hráče, ale také pro rozhodčí, kteří si, když běží, musí zapamatovat jakého hráče musí napomenout." Helsen, jenž zkoumal přínos pohybové představivosti, vyvinul aplikaci (perception4perfection.eu), která ukazuje, jak rozhodčí – společně s jezdci, piloty, a dokonce i radiology – mohou procvičovat rozhodování „pod časovým tlakem" pomocí konkrétních záběrů z jejich oblasti odbornosti. Zpátky do Ajaxu, kde De Boodeová uznává význam takového přístupu: „Pokud nehrajete zápasy delší dobu, váš systém si musí znovu zvykat nejen na rychlost motorickou, ale také na rychlost hry, rozhodování a různá herní schémata." Přesto nabízí skeptičtější pohled a cituje hráče Ajaxu, jehož počítačový avatar byl pomalejší než ve skutečnosti, což znamenalo nutnost dělat „úplně jiná rozhodnutí". Argumentuje: „V této fázi nejsou ve skutečnosti videohry přizpůsobeny možnostem konkrétního hráče na elitní úrovni. Samozřejmě můžete sledovat videa a pokusit se tuto část stimulovat, ale to vše je jen návrh a nic z toho není prokázáno."

Není nad skutečnost

Samozřejmě, není nad realitu – vůně trávy a ten jemný pocit pod nohama. V Barceloně se hráči s blížícím se návratem pustili do množství pohybových cvičení – „třikrát denně pro rozbití efektu sedavosti," říká Soto – stejně jako do „zátěžových testů", včetně „studených sprch, aby se tělo dostalo ze stavu pohodlí, když bylo tak dlouho doma". ›››

Brankář rezervního týmu Bayern Mnichov Christian Früchtl v plném tréninku po návratu německého šampiona na trávu

Jasper Ruhe

Zatím to bylo tréninkové hřiště pouze pro hráče Ajaxu

„Nebyla to normální příprava," potvrzuje, a nejen kvůli absenci skupinového tréninku během prvních deseti dnů. Začalo to testováním na COVID-19 a tak, jako v každém klubu, byla ve vzduchu míra nejistoty ohledně úrovně připravenosti hráčů. Obvyklý postup v této fázi zahrnuje měření základních fyzických dat důležitých pro výkon, včetně pohyblivosti a flexibility, síly, rychlosti a hbitosti, reakční doby, aerobní kapacity a kardiovaskulární funkce. Přesto, jak De Boodeová říká o svých hráčích Ajaxu: „Nikdo opravdu neví, co tento konkrétní program na kole dělá s jejich fotbalovou kondicí." Naštěstí v Granadě našel Lafuente své hráče ve slušné kondici a poznamenává, že „když se hráč dostaví na přípravu, přichází obvykle v horším stavu než hráči, kteří se vrátili teď". Nabádali jsme je, aby během lockdownu přemýšleli o své hře prostřednictvím týdenních videoanalýz s hlavním trenérem Diego Martínezem, a to o „pohybu, strategii, taktice". První setkání po návratu zahrnovalo mix fotbalu a kondice. „Kromě kondiční složky jsme se snažili zahrnout návyky ze zápasů, jako například nastavení těla při přijímání míče, při přihrávce nebo při běhu. Šlo o kondici, sílu a prevenci, ale také o zvyky ze zápasů, které jsme považovali za důležité." Při dodržování hlavní zásady „rozumného přidávání zátěže" jsme například do druhého týdne vložili: tři dny s „velkou intenzitou zátěže", jeden den zotavovací, jednu další „velkou intenzitu zátěže" a jeden den odpočinku. Za zmínku stojí, že Lafuente omezil výklus svých hráčů na „maximálně 15-20 minut", když už byl španělský přísný lockdown poprvé uvolněn a bylo povoleno venkovní cvičení. Tím se mělo zabránit „zatížení kloubů a šlach", a ze stejného důvodu bylo „skákání" vynecháno. V jiných zemích, jako jsou Belgie a Nizozemsko, se hráči vrátili zpět na tréninková hřiště, přestože jejich ligové soutěže byly zrušeny. „Pokud bychom jim dali tříměsíční pauzu, bylo by to příliš dlouhé," říká Tambeur z belgického klubu Genk před čtyřtýdenní letní přestávkou. „Mohli bychom jim dát nějaké běhání a rozvoj síly na doma, ale problém je v tom, že chybí fotbalová specifická neuromuskulární zátěž, jako kopání, změna směru, sprinty. Pokud to nebudete dělat, pak je pravděpodobnost zranění příliš vysoká." Když se Ajax vrátil, výše zmíněných otázek se dotkl i šéf klubového lékařského personálu Dr. Niels Wijne, a to otázky „neuromuskulární únavy" a potenciálního přetížení šlach a vazů. V momentě, kdy byla nejvyšší nizozemská fotbalová soutěž Eredivisie zrušena, Schoenmaker a jeho kolegové připravili třítýdenní program. „Někteří hráli trochu fotbal, ale nebylo to trénování v normálním prostředí," říká. „Zrušení sezóny již bylo oznámeno, takže šlo spíše o mentální stránku věci – vrátit se do klubu, vidět se s trenéry, cítit trávu, nazout si kopačky a potrénovat." Mužstvo Ajaxu zahájilo 18. května čtyřtýdenní přestávku, s následným tréninkovým programem, ale zahraniční hráči, kteří nemohli odcestovat z Nizozemska, začali trénovat na jejich žádost již 25. května. V době vzniku tohoto příspěvku se Ajax dozvěděl, že Eredivisie sezóna 2020/21 začne 12. září. Dr. Wijne předpokládá, že před soutěží bude zapotřebí „alespoň šest týdnů plného kontaktního tréninku a přípravných zápasů" a jeho kolegyně De Boodeová si klade otázku, jaký to bude mít dopad na týmy ze zemí jako Nizozemsko nebo Belgie, až nastoupí do kvalifikační fáze UEFA soutěží proti soupeřům, kteří hráli své domácí soutěžní zápasy během léta. Série srpnových přátelských zápasů by měla pomoct. „Týmy, které hrály, byly mnohem lépe připraveny nejenom na fyzickou zátěž, ale také na rychlost hry," dodává De Boodeová. Na Barcelonu čekala jiná výzva, restartovat sezónu s dvojí motivací – vyhrát La Ligu a UEFA Champions League. „Vše se odehraje v krátkém časovém horizontu s velmi intenzivní úrovní soutěží, dva zápasy týdně a každý zápas jako by se jednalo o finále," říká Soto. V ideálním případě bude příležitost „snížit úroveň aktivity" mezi koncem domácí sezóny a plánovaným srpnovým obnovením UEFA Champions League. „Bude to o tom, abychom věci udrželi v lehkém pohybu," dodává ještě před potvrzením plánovaného osmifinále 7., 8. srpna proti Neapoli. Bezpochyby úleva po „nejistotě", která „nás přiměla přemýšlet o všem". Sotoova slova, ale se sentimentem budou všichni souhlasit.

„Pokud nehrajete zápasy delší dobu, váš systém si musí znovu zvykat nejen na rychlost motorickou, ale také na rychlost hry, rozhodování a různá herní schémata."

Vosse de Boodeová
Vedoucí úseku sportovní vědy a analýzy dat Ajaxu

Zásady individuálních obranných dovedností jako reakce na vedení míče soupeřem a obcházení

Pavel Frýbort
Úsek elitní mládeže, FAČR

Při útočných činnostech vedení míče a obcházení je snahou hráče s míčem využít volný herní prostor v obraně, získat početní přečíslení a udržet míč při omezené možnosti kombinovat na základě přihrávání. Efektivnost je vymezena plynulou manipulací míče projevující se změnou rytmu pohybu, jako jsou akcelerace, decelerace, otáčení se / obraty, propojené s klamavými pohyby. A současně platí pro obránce, že proti těmto činnostem útočníka musí uplatňovat základní obranné dovednosti, které naopak budou působit proti útočným dovednostem soupeře znemožňující mu kvalitní útočnou činnost. Velmi často je popisována při tvorbě cvičení pouze součinnost hráčů v útočné fázi hry a značně je opomíjena obranná činnost a její zdokonalování v dlouhodobém procesu fotbalového vývoje hráče. Proto se můžeme velmi často v diskuzích mezi trenéry setkat s názorem, že je této části v praxi věnována nedostatečná pozornost projevující se následně v nízkém kvalitativním osvojení si obranných herních dovedností.

V situaci, kdy hráč vede míč, je základní reakcí obránce v rámci individuálního bránění činnost známá jako **obsazování hráče s míčem a bez míče**. Bránící hráč musí rychle reagovat na změny činnosti soupeře a svým aktivním konáním ovlivňovat vývoj herní situace, tzn. záměrně nutit soupeře k takovému chování, které zvyšuje jeho míru neúspěšnosti, tzn. chybovosti. Snaží se mu tak omezovat volný prostor při manipulaci s míčem s cílem soupeře zpomalovat/brzdit, popř. konstruktivně odebrat míč v souboji pro sebe nebo zachytit přihrávku.

1

Zaujetí pozice na spojnici mezi útočníkem s míčem a vlastní brankou

2

Dobíhání do obranné pozice z boku/šikmo s cílem dostat se co nejrychleji na spojnici hráč s míčem a vlastní branka

Obsazování hráče s míčem a bez míče znesnadňuje soupeři s míčem činnosti ve směru branky a je přípravou pro odebrání míče. Uskutečňuje se **zaujímáním pozice na spojnici útočícího hráče s míčem a středem vlastní branky** (obr. 1). V herním ději ovšem často dochází k situaci, že obránce nejprve dobíhá z boku/šikmo hráče s míčem, a pak teprve zaujímá výše popsané postavení (obr. 2).
Kromě zaujetí pozice na spojnici mezi hráčem, který vede míč, a vlastní brankou je nutné přistoupit k soupeři, mluvíme o míře těsnosti obsazování soupeře s možností od něj následně odstoupit v případě potřeby a vždy záleží na konkrétní situaci a kvalitativní úrovni protihráče (obr. 3).

V případě, že hráč zaujal pozici na spojnici, je dalším kritickým místem obranné **boční postavení**, resp. obranný střeh, který zahrnuje další dílčí dovednosti, jež následně vytvářejí plynulý řetězec obranných dovedností typických pro tuto situaci.

1. Obranné boční postavení, charakterizované **sníženým postojem** pro vyšší stabilitu a rychlou změnu směru pohybu se **střídavou změnou pozornosti z míče na boky a ramena hráče** se současným **zpomalováním soupeře** (obr. 4).
2. Samotné obranné boční postavení kromě sníženého postoje dále zahrnuje **váhu převážně na přední straně chodidel** s možností počínajícího **fyzického kontaktu ruky do soupeře s vytláčením hráče do méně nebezpečných prostor** (obr. 5).
3. A dále celý řetězec pokračuje vysokou reaktibilitou ve formě **rychlé změny směru pohybu** „otáčení se, akcelerace a brždění", jako odezva na klamavé pohyby soupeře (obr. 6).
4. Závěrečná fáze je reprezentována **vtlačením těla obránce mezi hráče a míč** s možností konstruktivního odebrání míče (obr. 7). Odebrání míče lze provést dříve, než soupeř zpracuje míč (vypíchnutím míče, předskočením soupeře), dále v okamžiku zpracování míče (tlakem na míč) a po zpracování míče soupeřem. Velmi koordinačně náročným způsobem je odebrání míče v pádu.
5. V případě, že se soupeř rozhodne neabsolvovat souboj 1 na 1, pak poslední činností obránce v této situaci je **zachycení přihrávek na soupeře, blokování střel a dobíhání míčů vystřelených na branku**.

Další často diskutovanou otázkou je způsob bránění v křídelním prostoru v blízkosti pokutového území, kdy hráč s míčem hodlá provést centr na nabíhající spoluhráče. Podle výkladu pravidel hrozí nařízení pokutového kopu v případě, že horní končetiny rozšiřují siluetu těla obránce (jsou evidentně vzdáleny od trupu) a při nastřelení ruky v této pozici je tato situace posuzována

Přistoupení k hráči s míčem na spojnici mezi tímto hráčem a vlastní brankou

V bočním obranném postavení střídavá změna pozornosti z míče, na boky a ramena hráče a zpomalování soupeře

Váha převážně na přední straně chodidel s možností počínajícího fyzického kontaktu ruky do soupeře s vytláčením hráče do méně nebezpečných prostor

Reaktibilita/připravenost obránce ve formě rychlé změny směru pohybu jako odezva na klamavé pohyby soupeře

jako porušení pravidel, což může následně skončit nařízením pokutového kopu. Nicméně, z pohledu bránícího hráče můžeme připustit možnost pohybu horních končetin co nejvíce k trupu, ale tuto míru posuzuje vždy rozhodčí, který rozhodne, zdali se jedná v případě nastřelení horní končetiny o porušení pravidel, nebo nikoliv. Celá modelová a kritická situace je na obr. 8 a 9.

Vtlačení těla obránce mezi hráče a míč s možností konstruktivního odebrání míče

Horní končetiny od těla a v případě nastřelení se bude jednat o porušení pravidel

Horní končetiny za zády. Tímto způsobem obránce snížil riziko porušení pravidel na minimum

INZERCE

Dial Telecom
Jednoduše se připojte.

V případě zájmu, nás prosím, neváhejte kontaktovat
tel.: +420 226 204 111 | e-mail: sales@dialtelecom.cz | www.dialtelecom.cz

Vedení míče a obcházení soupeře v útočné fázi hry a odebírání míče v obranné fázi hry pro kategorii přípravek

Milan Šimoníček
FC Slovan Liberec

Obecný úvod do problematiky obranné herní činnosti

Obranné herní činnosti jednotlivce by měly patřit do základního herního rejstříku fotbalisty, stejně jako např. vedení míče a přihrávka. Zcela správně se v posledních letech podařilo začít upřednostňovat ofenzivní prvky jako nosné pilíře pro rozvoj fotbalisty podle moderních světových trendů. Přesto je třeba upozornit, že fotbal má dvě fáze hry, i Barcelona, Bayern či Liverpool musí část utkání bránit. V době, kdy se kladou vysoké nároky na herní komplexnost světových hráčů, je potřeba pracovat na kultivaci individuálního výkonu, do kterého patří i obranná činnost.

Obsah tréninku přípravek jako základ obranné činnosti

Děti se nacházejí v tzv. „zlatém věku" motoriky, což je ideální a jedinečná doba pro rozvoj pohybových stereotypů, například běh pozadu, cval stranou, boční běh s překroky, běh se změnami směru do všech stran nebo kombinaci všech uvedených pohybů dohromady. Získání těchto pohybových vzorů může velmi usnadnit učení obranných herních činností a jejich osvojení.

Příklady tréninkových cvičení a her:

Cvičení 1 (obr. 1)

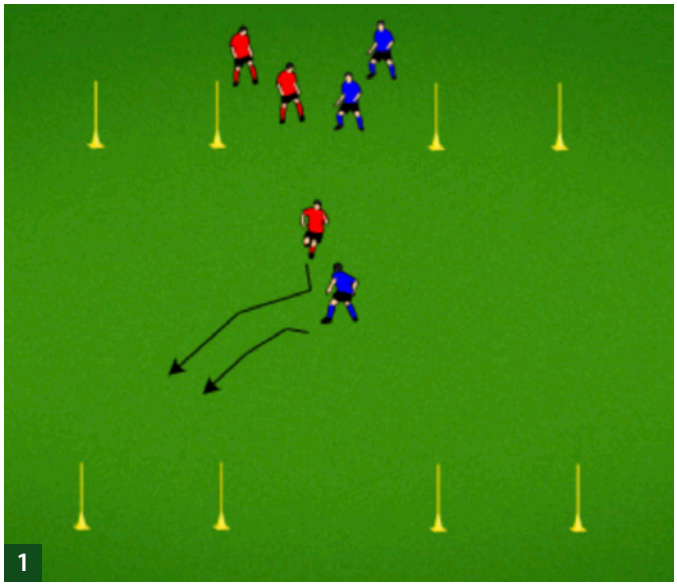
Kdo dřív!

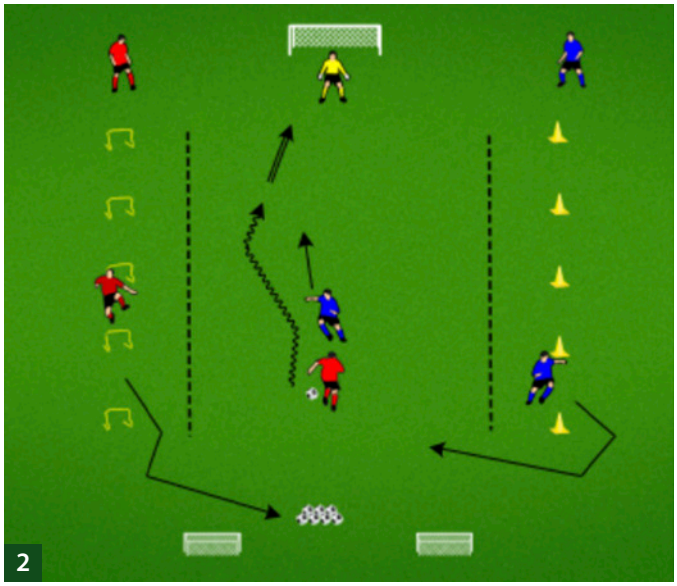
ORGANIZACE:
- běžecká soutěž dvojic,
- cílem útočícího hráče je proběhnout jednou ze dvou branek,
- bránící hráč má za úkol zachytit náběh soupeře a doběhnout do branky dříve než soupeř,
- v lehčí variantě získává obránce bod za dotek soupeře.

VARIANTY:
- Zpomalení útočícího hráče (míč v ruce, ruce za zády).
- Gradace do fotbalového 1 na 1 s míčem u nohy.

KOUČINK:
- Nastav se do bočního postavení!
- Kam vytlačuješ soupeře?
- Jak jsi daleko od soupeře, abys zachytil jeho náběh?
- Pomoz si tělem a rukama, ale pozor na faul.

POZNÁMKY:
- Kritická místa nácviku pro přenos do herní situace 1 na 1 z pohledu obranné činnosti


1


2

jsou: boční postavení, vytlačení soupeře, zachycení pohybu útočníka a v neposlední řadě kontaktní souboj v rámci pravidel.

Cvičení 2 (obr. 2)

Koordinace a 1 na 1

ORGANIZACE:
- 2 dráhy na koordinaci se středovým pásmem cca 10 m,
- dvojice, hráči vyrážejí současně ve své dráze,
- hráč, jenž proběhne dráhu první, se staví do pozice obránce, druhý hráč si bere míč a následuje situace 1 na 1 do zakončení,
- útočník se snaží dát gól do velké branky, obránce v případě zisku dohrává situaci do malých branek.

VARIANTY:
- Opačně: kdo doběhne první, útočí!
- Lze začít pouze s pasivním obráncem, jenž stínuje a snaží se jen odcouvávat bez zisku míče.
- V polovině dráhy vyznačíme metu, před kterou obránce nesmí získat míč, a je tak nucen pracovat na zpětném pohybu v bočním postavení.
- Koordinační cvičení lze měnit, případně je možné zařadit i cvičení s míčem podle záměru trenéra (slalom, nožičky, přihrávky).

KOUČINK:
- Jaké je tvé výchozí postavení?
- Kdy odcouváváš a kdy jdeš proti míči?
- Hlídej si postavení mezi míčem a vlastní brankou!
- Jak zamezíš kličce do středu?
- Zachyť zrychlení protihráče!

POZNÁMKY:
- Koordinační stanoviště by měla být nastavena tak, že vždy bude jedno rychlejší, což zabezpečí pravidelné střídání rolí ve cvičení – obránce x útočník.

Cvičení 3 (obr. 3)

Nenech se obejít!

ORGANIZACE:
- hřiště cca 12 m dlouhé a 9 m široké rozdělené na 3 podélná pásma,
- hra 1 na 1, ideálně turnajovou formou,
- pásma slouží k uvědomění si snahy o vytlačování soupeře do stran mimo branku.

VARIANTY:
- Více dvojic na jednom hřišti.
- Gradovat do hry 2 na 1 nebo 2 na 2.

KOUČINK:
- Snaž se dostat soupeře do krajního pásma.
- Jak se budeš chovat, aby se protihráč nedostal za tvá záda?
- Na kterou stranu vytlačuješ soupeře?
- Kde má protihráč nejméně prostoru pro úspěšnou kličku?
- Kdy je správná chvíle pro odebrání míče?
- Bráníš jinak, když má soupeř míč zády k tobě nebo čelem?

POZNÁMKY:
- V případě zaměření na odebírání míče a obrannou činnost pozor na hry na více branek. Ty ztěžují chování obránce a dlouhodobě mohou vytvářet špatné obranné návyky.

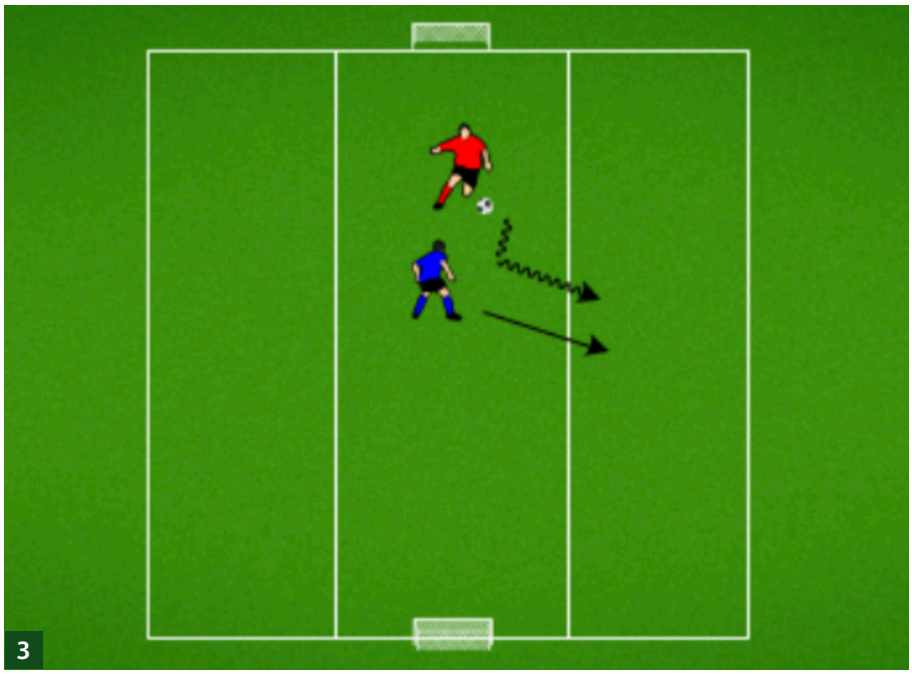
Cvičení 4 (obr. 4)

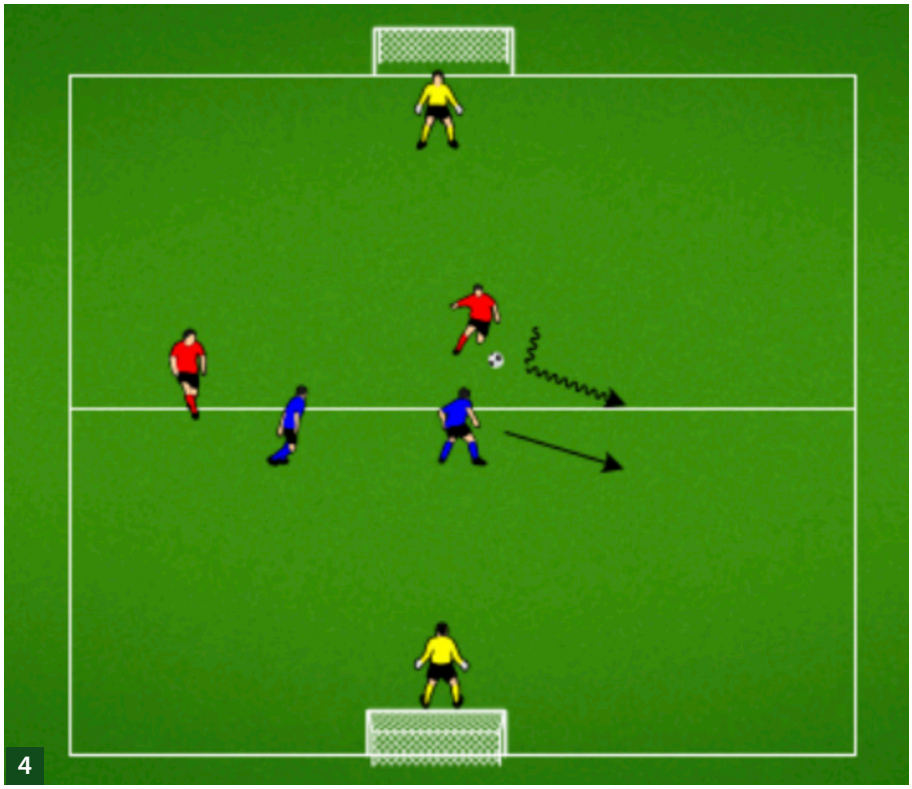
PH 2 na 2 s průnikem do vápna

ORGANIZACE:
- směrová hra 2 na 2 s brankáři na velkou branku,
- gólu lze dosáhnout pouze z útočné poloviny
  - u útočníků podporujeme herní odvahu v obcházení a průniku do pokutového území,
  - u obránců zachytávání náběhů a nabírání soupeře s míčem.

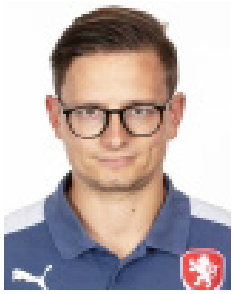
VARIANTY:
- Podle zvládnutí můžeme přidávat vyšší počty hráčů.

KOUČINK:
- Jak daleko jsi od útočníka?
- Kam vytlačuješ soupeře?
- Kde nebo kdy se snažíš získat míč?
- Jak se chováš, když jde soupeř na tvého spoluhráče, a ne na tebe?
- Jaký je rozdíl, když soupeř má, nebo nemá míč pod kontrolou?
- Jaký je rozdíl v bránění na obranné a útočné polovině?

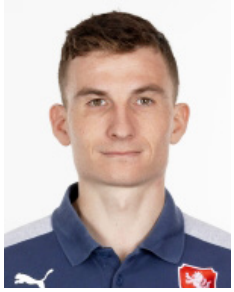

3


4

Činnosti obránce při vedení míče a obcházení soupeřem v kategoriích U10-U12



Jiří Strnad



Dominik Kadlec
Lektoři FAČR

Pokud mluvíme o tom, že v tomto věkovém období si nejlépe osvojujeme a zdokonalujeme dovednosti, nesmíme vynechat ani dovednosti obranné. V následujících cvičeních se zaměříme na chování bránícího hráče při vedení míče a obcházení soupeřem. Větší hřiště v kategorii MŽ přináší útočícím hráčům více prostoru a možnost nabírat vyšší rychlost, proto se zaměříme na vhodné postavení bránícího hráče, navázání útočníkova pohybu, využití fyzického kontaktu, konstruktivní odebrání míče bez faulu a následné založení útočné fáze. Tyto činnosti mají úzký vztah s rozvojem tzv. fotbalově-běžeckých dovedností, jako jsou změny směru či přechod z běhu bokem do běhu vpřed. To vše v různých prostorech, jako tomu je v utkání. Každý prostor vyžaduje trochu jiné chování. Nezapomínejme na to, že správné chování bránícího hráče zároveň zdokonaluje činnosti útočícího hráče, jenž se díky tomu setkává s obtížnějším řešením situací v tréninku.

Cvičení 1 (obr. 1, 2a, 2b, 2c, 3a, 3b, 3c)

TÉMA:
Nácvik bránění v bočním postavení (HC 2. typu)
ORGANIZACE:
- několik malých hřišť přibližně 4 x 15 m (v případě útočníka s míčem hřiště prodloužíme na přibližně 20 m),
- dvě dvojice se mohou střídat na jednom hřišti.

POSTUP:
- Útočník bez míče je rozběhnutý a snaží se klamavými pohyby dostat za obránce, který k útočníkovi přistupuje a kopíruje jeho pohyb prostřednictvím obranného bočního postavení (obr. 2a) se záměrným směřováním pohybu útočníka na určitou stranu (obr. 2a, 2b).
- Následně jde do fyzického kontaktu rukou (obr. 2c) se soupeřem. V případě, že se

1

Souboj 1 na 1

Obr. 2a, 2b, 2c: Soupeř útočí na připravenou stranu obráncem

Obr. 3a, 3b, 3c: Soupeř zabíhá za záda obránce

běžící útočník rozhodne jít za obráncova záda, provádí obránce obrat za druhou rukou ve směru pohybu útočníka. V tomto případě za pravou rukou (obr. 3a, 3b, 3c). Tento typ otočení využíváme, pokud je útočící hráč v pohybu.

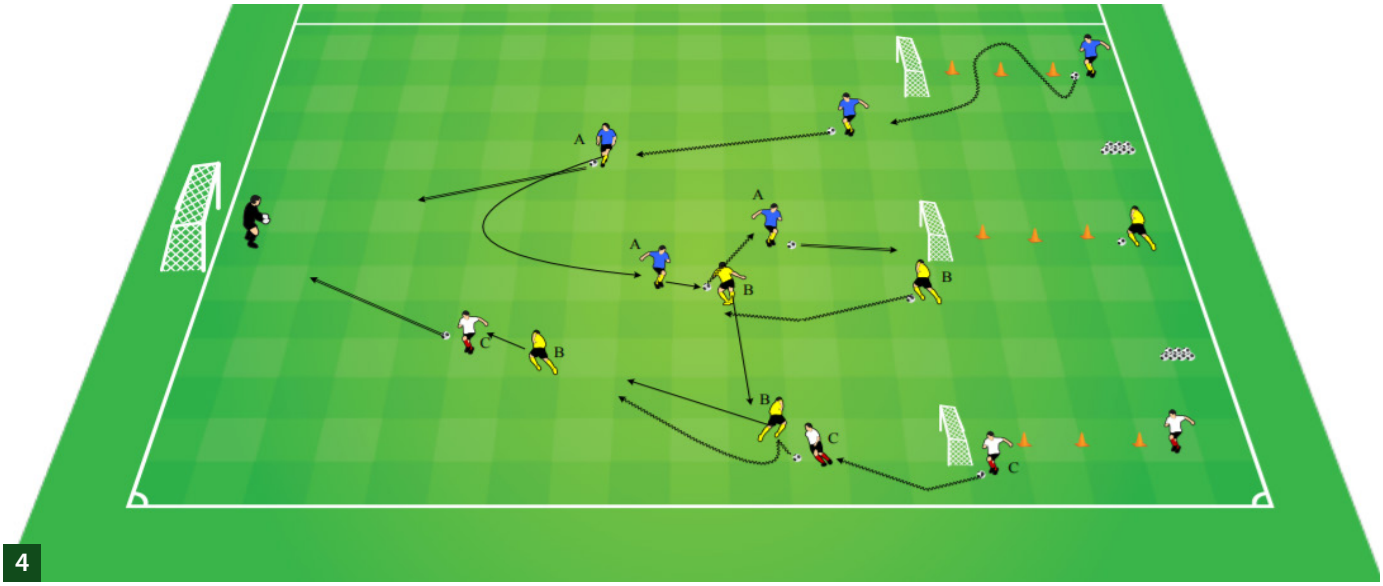
- V tomto cvičení jdeme po počtu provedených pokusů. Každý by jich měl mít min. 10-15 v obranné i útočné fázi. Hráči si počítají body, komu se podaří zastavit útočníka nejčastěji, nebo kdo se dostane častěji za obránce na koncovou čáru.

KOUČINK:

- Umíš zaujmout obranné boční postavení?
- Jak daleko před soupeřem zaujmeš boční postavení?

VARIANTY:

- Útočící hráč může útočit pouze na stranu připravenou hráčem bránícím, nebo pouze za záda bránícího hráče.
- Ve stejné organizaci má útočící hráč míč a střídá různé způsoby vedení míče, pohybuje se s ním ze strany na stranu. Bránící hráč upravuje svůj pohyb dle pohybu útočníka. Ke konci tunelu simuluje útočící hráč vyražení za bránícího hráče. Bránící hráč využívá obranné dovednosti jako v předchozí variantě. V momentě vyražení využívá bránící hráč fyzického kontaktu a odebírá míč.
- Útočící hráč s míčem se snaží klamavými pohyby dostat za obránce a trefit malou branku umístěnou za bránícím hráčem. Bránící hráč vítězí, pokud pomocí zmiňovaných obranných dovedností útočícího hráče vytlačí z prostoru, nebo míč odebere a vyvede jej stranou hřiště, kde útočník začínal. Případně přihraje do tohoto prostoru dalšímu čekajícímu hráči. Právě přechod z obrany do útoku a opačně je důležitým taktickým návykem. (HC)



Hra 1 na 1 v různých pozicích s přepínáním

Cvičení 2 (obr. 4)

TÉMA:

Hra 1 na 1 v různých pozicích s přepínáním (HC 2. typu)

ORGANIZACE:

- 5-6 hráčů rozdělených ke 3 slalomům z kuželů (tyčí) a malé branky umístěné přibližně 20-25 m od branky dle kategorie,
- dostatečný počet obranných akcí pro každého hráče (10-12), branka 5 x 2 m.

POSTUP:

- Akci začíná hráč v modrém, jenž vede míč mezi kužely (slalom) a střílí na branku. V případě vyraženého míče brankářem situaci dohrává. Ve chvíli, kdy míč opustí hřiště, se z tohoto hráče stává obránce a vyráží bránit útočníka ve žlutém (pozice B), který se snaží obejít obránce a vystřelit. Obránce zahajuje základní obranné dovednosti v proměnlivém pořadí:
  a) přistup k soupeři tak rychle a pod takovým úhlem, aby neohrozil branku – neobešel tě,
  b) obranné boční postavení – zpomaluj hráče s míčem a nenech se obejít,
  c) fyzický kontakt ruky do soupeře – nenech se přetlačit, obejít v souboji,
  d) nefauluj,
  e) odebírej míč konstruktivně a zakládej útok.
- Akce se dohrává, dokud nenastane jedna z následujících situací: útočící hráč vstřelí branku, míč chytí brankář a vyhazuje jej do jedné z malých branek, míč opustí hřiště, nebo bránící hráč po zisku míče zakončí do jedné z malých branek. V momentě, kdy dojde k jedné z těchto situací, hráč ve žlutém se stává obráncem a brání hráče v růžovém na pozici C. Akce pokračuje dle předešlého popisu. Po konci akce se hráč v růžovém stává obráncem a brání útočníka na pozici A.
- Hráči se po každé akci posunují o jedno stanoviště tak, aby docházelo k jejich útočné i obranné činnosti v různých prostorech hřiště. Pro plynulost cvičení je třeba mít na počátku cvičení na prvním (A) a druhém slalomu (B) dva hráče. Při vyšším počtu hráčů ve cvičení než 6 dochází k dlouhým prostojům. Slalom, jímž zahajuje akci útočící hráč, slouží k tomu, aby se obránce stihl přemístit do souboje 1 na 1 dříve, než útočník zakončí. Zároveň tímto způsobem neomezujeme útočníka například tak, že bychom po něm chtěli zakončení až v pokutovém území. Hráči si počítají vstřelené branky v roli útočníka a v roli obránce.

KOUČINK:

- Umíš zaujmout obranné boční postavení na krajích i středu hřiště?
- Kam až budeš v obranném bočním postavení ustupovat před soupeřem s míčem?
- Dohrávej situace i po zakončení soupeře.

VARIANTY:

- Při chycení míče brankářem pokračuje hra nabídkou obránce a jeho zakončením do malé branky, až poté vybíhá další útočící hráč.
- Slalom lze nahradit například přihrávkou od trenéra, jenž tak reguluje průběh cvičení.
- Slalom lze nahradit například 2-4 rychlými změnami směru s míčem.

Cvičení 3 (obr. 5)

TÉMA:

Souboj 1 na 1 s vystupováním obránce (HC 2. typu)

ORGANIZACE:

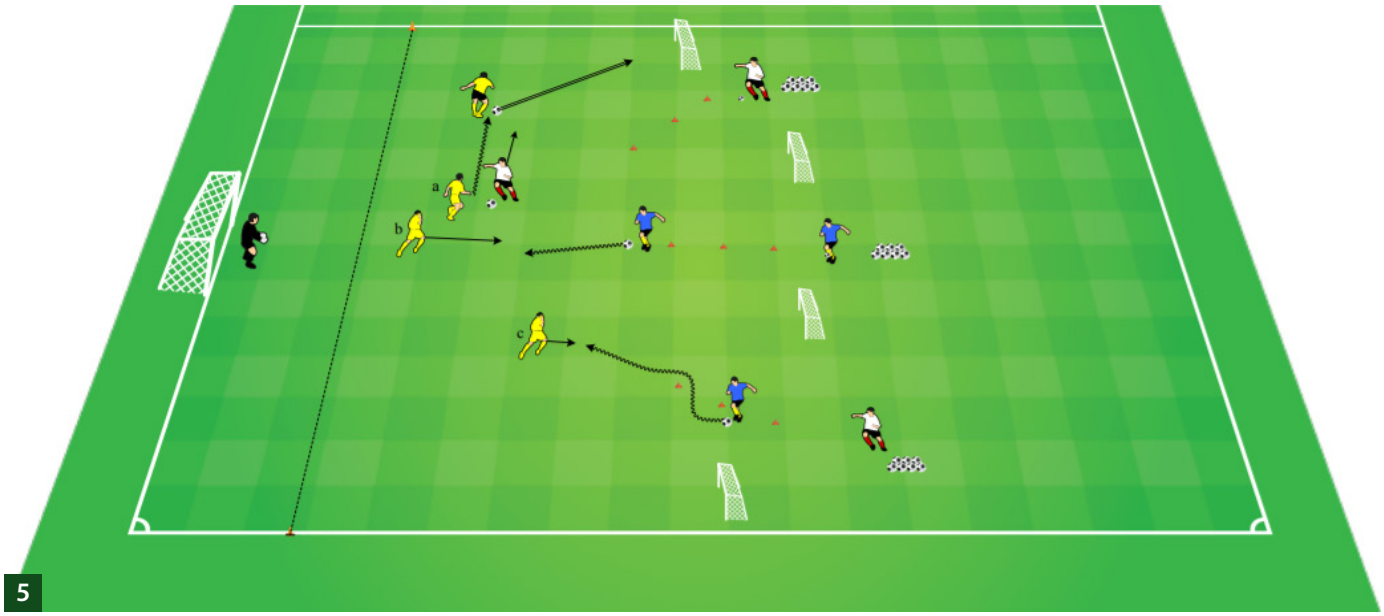
- branka 5 x 2 m, 2-4 malé branky,
- 9 hráčů a 1-2 brankáři (může být trenér),
- 3 slalomy umístěné cca 20-25 m od branky dle kategorie,
- 3 bránící hráči v prostoru mezi slalomy a brankou, ostatní hráči rozděleni ke slalomům jako útočící hráči.

POSTUP:

- Akci začíná útočící hráč, který vede míč mezi kužely (slalom) a následně vbíhá do prostoru mezi kužely a brankou, kde se snaží vyhnout (obejít) obráncům a vystřelit. Na pohyb útočníka reagují obránci pomocí obranných dovedností:
  a) mluvte na sebe při řešení obranných situací – nejbližší hráč vyvíjí tlak na hráče s míčem a nejbližší ho zajišťuje,
  b) přistup k soupeři tak rychle a pod takovým úhlem, aby neohrozil branku – neobešel tě,
  c) obranné boční postavení – zpomaluj hráče s míčem a nenech se obejít,
  d) fyzický kontakt ruky do soupeře – nenech se přetlačit, obejít v souboji,
  e) nefauluj,
  f) odebírej míč konstruktivně a zakládej útok.
- Akce se dohrávají, obránce po zisku míče útočí na malé branky. Útočících hráčů může být na hřišti ve stejný moment více, maximálně však stejný počet jako hráčů bránících. Útočící hráč tedy zahajuje svou akci ve chvíli, kdy alespoň jeden z bránících hráčů není v souboji 1 na 1. Pokud brankář chytí míč, vyhazuje do malých branek. Na obr. 5 vidíme soutěž trojic, kdy se v bránění postupně vystřídá trojice ve žlutém, modrém a bílém, například po počtu odbráněných akcí. Jde o týmovou soutěž na góly.

KOUČINK:

- Kam budeš směřovat útočníka svým postavením?
- Kdy odebíráš útočníkovi míč?
- Sleduj spoluhráče i soupeře a komunikuj se spoluhráči.
- Když se rozhodneš vystoupit, dej to vědět.



5

Souboj 1 na 1 s vystupováním obránce

VARIANTY:

- Bránící hráče střídáme pravidelně, aby měli všichni dostatek opakování v roli bránících hráčů (min. 10). Pro zpestření lze zařadit i soutěživou formu, kdy se obránce osvobodí tím, že dá gól do malé branky. V takovém případě si s útočníkem vymění role.
- Obránce po zisku hraje do malých branek co nejrychleji přihrávkou, aby založil rychlý protiútok.
- V prostoru mezi kužely a brankou může být více bránících hráčů tak, aby útočníci hráli v podčíslení. Bránící hráči budou častěji využívat dovednost: nejbližší hráč vyvíjí maximální tlak na hráče s míčem a nejbližší k němu ho zajišťuje.
- Útočník procvičuje mezi kužely různé dovednosti a druhy vedení míče, například „stahovačky, zidanovky"...

Cvičení 4 (obr. 6)

TÉMA:

Hra 3 na 3 s brankáři

ORGANIZACE:

- Využíváme tolik hřišť, kolik jich potřebujeme pro čtyřčlenné týmy.
- Na obr. 6 vidíme 3 hřiště. Hřištím přiřadíme úroveň. Tým, který prohraje, sestupuje do nižší soutěže. Vítěz postupuje do vyšší. To zajistí vyrovnanost zápasů a emoční náboj.
- Interval utkání je 10 až 15 minut – nejde nám o to, dostávat hráče do anaerobní laktátové zóny, ale o rozvoj technicko-taktický. V těchto kategoriích nevyužíváme pravidelně intervalové hry typu 2, 3, 4 minuty hry a odpočinek.

PROVEDENÍ:

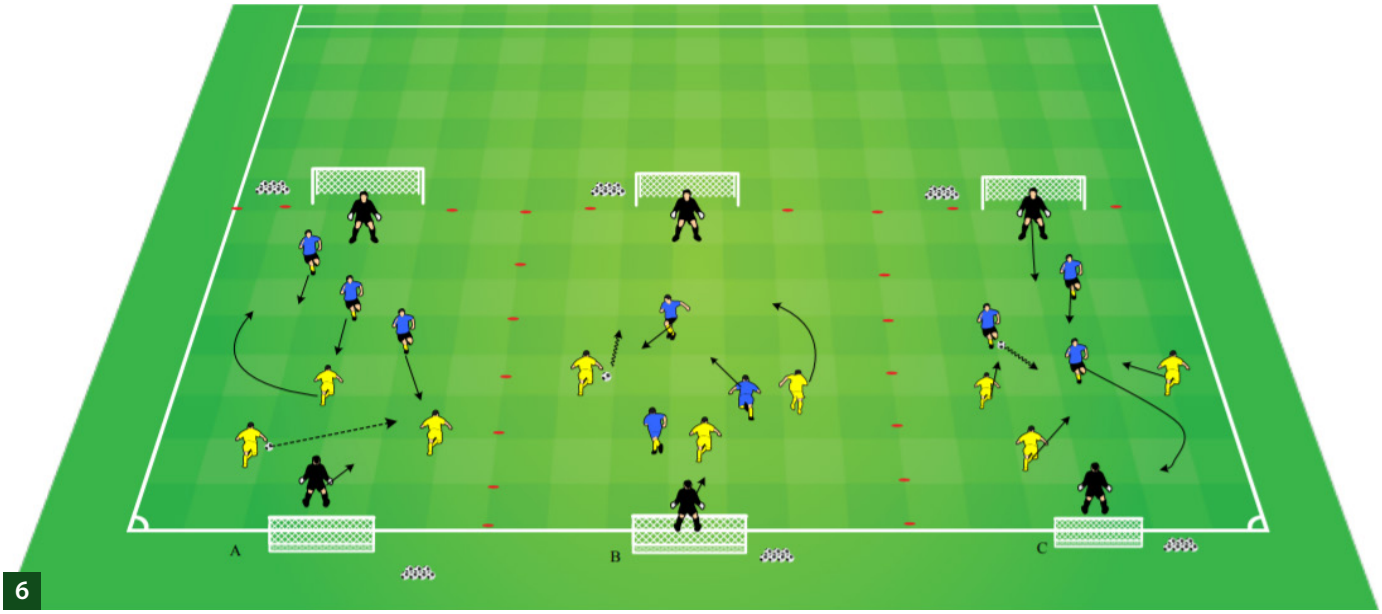
- Pro splnění cíle cvičení, kterým je zdokonalování obranného chování při vedení míče soupeře, nabádáme útočící hráče k tomu, aby se ve hře snažili driblovat s míčem a obcházet soupeře.
- Bránící hráči ve hře proměnlivě využívají základní obranné dovednosti, z nichž se v tomto tématu zaměřujeme zejména na tučně zvýrazněné:
  - a) sleduj dráhu míče a pohyb nabíhajících hráčů a blokuj přihrávky,
  - **b) nejbližší hráč vyvíjí maximální tlak na hráče a nejbližší ho zajišťuje,**
  - **c) přistup k soupeři tak rychle a pod takovým úhlem, aby neohrozil branku – nepřihrál / neobešel tě,**
  - **d) obranné boční postavení – zpomaluj hráče s míčem a nenech se obejít,**
  - **e) fyzický kontakt ruky do soupeře, nenech se obejít / přetlačit v souboji,**
  - **f) jdi do soupeře fyzickým kontaktem ruky bez faulu,**
  - **g) odebírej míč konstruktivně a bez faulu,**
  - **h) neustále sleduj míč a protihráče a zaujímej postavení mezi ním a vlastní brankou,**
  - i) blokuj střely na branku včasným a nebojácným postavením mezi hráčem s míčem a brankou,
  - j) po ztrátě míče napadají nejbližší hráči sprintem soupeře s míčem,
  - k) mezi obránci nesmí projít míč na soupeře s dohráváním / obsazováním, pokud projde míč,
  - **l) mluvte na sebe při řešení obranných situací,**
  - m) pokud ztratíme míč, musíme všichni okamžitě do těžiště hry a být blízko sebe.

KOUČINK:

- Pozornost hráčů zaměříme na požadované chování při bránění. Lze toho docílit například úkolem do hry: Kluci, teď jdeme hrát, všímejte si situací, kdy na vás jde soupeř s míčem. Vybavte si, jak byste se v takový moment měli chovat a jak se vám to v utkání daří.
- V přestávce můžeme navázat vhodně kladenými dotazy: Kluci, komu se dařilo ubránit soupeře v těchto situacích? Proč myslíte, že se vám to dařilo, a proč myslíte že ne? Komu myslíte, že tyhle situace šly nejlépe?
- Během hry sledujeme, kdo situace řeší správně a kdo ne. Případné nedostatky řešíme v přestávkách komunikací přímo s jednotlivcem. Pokud jde o opakující se nedostatky více hráčů, můžeme do hry vstoupit pokynem: Zastavte! Hráči zůstanou na svých pozicích a my ukážeme chování v reálné situaci. Pozor, abychom takto hru nezastavovali příliš často.
- Na konci tréninku nehodnotíme jen to, kdo vyhrál, ale také jak se hráčům dařilo v dané činnosti.
- Nezapomínejme rovněž na „koučování" bránících hráčů, kteří nejsou přímo v souboji 1 na 1. Co budete dělat, když je tady souboj 1 na 1? Jak bys zajistil svého spoluhráče? Umíš zajistit spoluhráče a zároveň pokrýt soupeře?

VARIANTY:

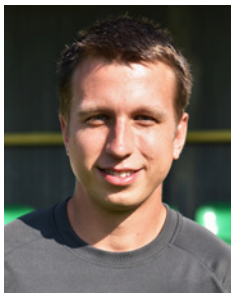
- Můžeme hrát i v jiných počtech, například 2 + 1 nebo i 4 + 1, ale mysleme na to, že s každým dalším hráčem na hřišti navíc se snižuje počet požadovaných dovedností na hráče.
- V těchto kategoriích se mohou bez problému v brankách točit hráči z pole.
- Na každém hřišti můžeme mít jiný počet branek: 1. hřiště = 3 na 3 se stálými brankáři (tedy 3 + 1), 2. hřiště = hra na 4 malé branky, 3. hřiště = 3 na 3 na branky, například ze zapichovacích tyčí bez stálých brankářů – v brance se střídají hráči, tedy vlastně hrajeme 2 + 1.
- Pokud nám nevychází počet hráčů, můžeme utvořit například jeden tým ze silnějších hráčů a nechat ho hrát o hráče méně. Nebo naopak některý ze slabších týmů necháme hrát o hráče více.



6

Souboj 1 na 1 s vystupováním obránce

Vedení míče a obcházení soupeře (obranné zaměření) v kategorii U15



David Kubáň
FC Hlučín

Téměř všechny fotbalové týmy na klubové i reprezentační úrovni mají dokonale propracovanou obrannou činnost. Velký důraz je kladen na kvalitu individuálních herních činností jednotlivců. Moderní fotbal se neustále vyvíjí. Je kladen stále větší důraz na výchovu komplexních hráčů. Právě proto je rozvoj obranných dovedností nedílnou součástí tréninkového procesu od nejmenších kategorií. Následující cvičení jsou určena pro kategorii starších žáků U15, využít se však dají v mladších i starších kategoriích.

Cvičení 1 (obr. 1)

TÉMA:
Vedení míče a obcházení soupeře (herní cvičení)
ORGANIZACE:
- 2 skupiny po 6 hráčích,
- míče, kužely.

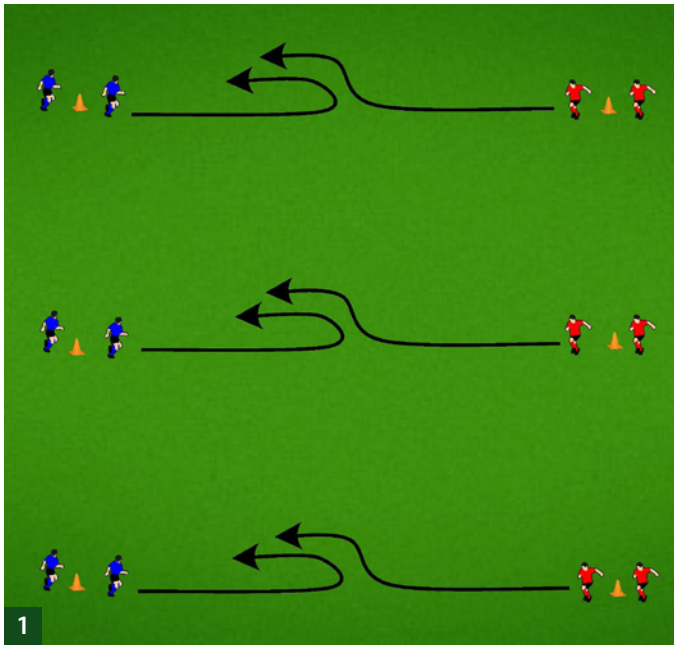
POSTUP:
- Útočící hráč v červeném běží naproti modrému bránícímu hráči, který jej dostupuje v obranném postavení.
- Útočící hráč se snaží provést klamavý pohyb a uvolnit se přes obránce.

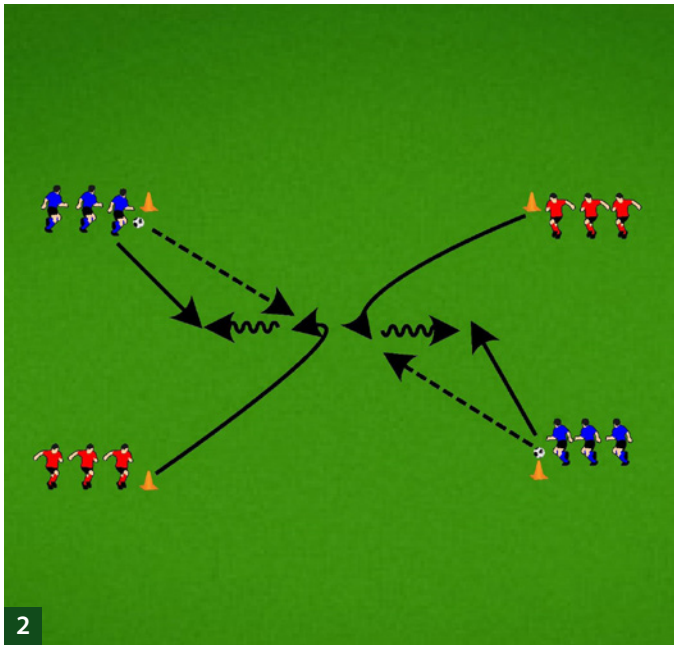
KOUČINK:
- Trenér vyžaduje rychlé dostoupení útočícího hráče, čímž mu znesnadní manévrovací prostor.
- Trenér vyžaduje zaujetí obranného bočního postavení.
- Trenér si všímá, jak obránce reaguje na klamavé pohyby útočícího hráče.
- Trenér chce po obránci, aby se navázal a dostal své tělo před útočícího hráče.

VARIANTY:
- Útočící hráči se uvolňují s míčem u nohy.

Cvičení 2 (obr. 2)

TÉMA:
Vedení míče a obcházení soupeře (herní cvičení)
ORGANIZACE:
- 12 hráčů,
- míče, mety, rozlišovací trička,
- plocha o rozměrech 8 x 8 m.


1


2

POSTUP:
- Obránce přihrává útočníkovi do prostoru, útočník přebírá míč a následně dochází k souboji 1 na 1.
- Útočící hráč se snaží obejít obránce a provést míč za vytyčovací mety.
- Obránce se pokouší získat míč čistým způsobem a po zisku míč provést za protější stranu.

KOUČINK:
- Trenér vyžaduje rychlé dostoupení útočícího hráče, zaujetí bočního obranného postavení.
- Trenér vyžaduje konstruktivní odebrání míče.

VARIANTY:
- Zakončení do malých branek.

Cvičení 3 (obr. 3)

TÉMA:
Vedení míče a obcházení soupeře (herní cvičení)

ORGANIZACE:
- 1 velká branka, 2 malé branky,
- vytyčovací mety, míče, rozlišovací trička.

POSTUP:
- Brankář si vymění míč s obráncem a posílá pas na útočícího hráče. Obránce po přihrávce zaujímá obranné postavení a dochází k souboji 1 na 1.
- Útočník se snaží obejít obránce a zakončit, přičemž obránce má za úkol čistým způsobem získat míč a založit útok přihrávkou do jedné ze dvou malých branek.

KOUČINK:
- Trenér vyžaduje rychlé dostoupení útočícího hráče, zaujetí bočního obranného postavení.
- Trenér vyžaduje konstruktivní odebrání míče a založení rychlého protiútoku.

VARIANTY:
- U varianty číslo 1 (boční) se obránce snaží vytlačit soupeře do křídelních prostor.
- U varianty číslo 2 (čelní) se obránce snaží útočníka navádět na slabší nohu.

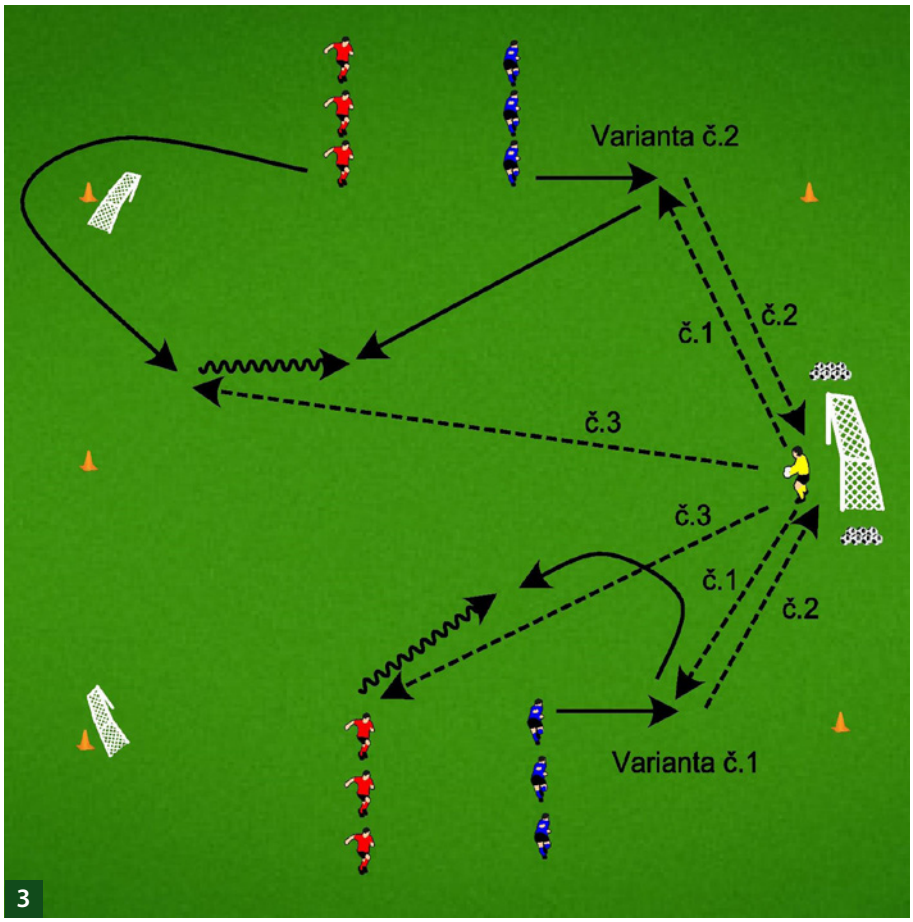
Cvičení 4 (obr. 4)

TÉMA:
Vedení míče a obcházení soupeře (průpravná hra)

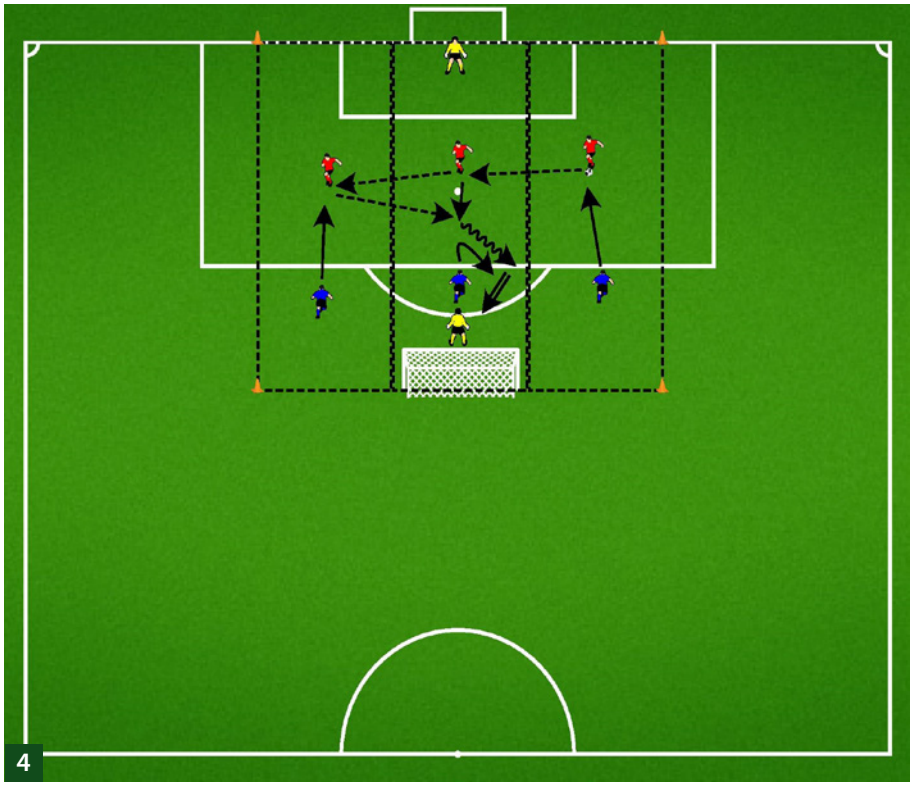
ORGANIZACE:
- 2 velké branky,
- vytyčovací mety, míče, rozlišovací trička,
- hřiště rozdělené na 3 zóny, celé hřiště má rozměr 20 x 12 m.

POSTUP:
- Souvislá průpravná hra 3 na 3 rozdělená na 2 týmy po 3 hráčích. Každý hráč má svoji určenou zónu.
- V každé zóně je 1 bránící a 1 útočící hráč.

KOUČINK:
- Trenér chce od bránících hráčů neustálou součinnost a komunikaci.
- Trenér vyžaduje od bránících hráčů obsazování hráčů s míčem, obsazování hráčů bez míče a obsazování prostoru.



3


4

- Trenér vyžaduje zodpovědnost v osobním bránění a soubojích 1 na 1.
- Trenér si všímá a koučuje detaily u obranných herních činností.

VARIANTY
- Rotace hráčů v jednotlivých zónách.

Dribling a obcházení z pohledu obránce u kategorie U15-U16

Fotbal se v nárocích na individuální dovednosti stává stále více komplexnější hrou. Více a více detailů je podrobeno analýzám. Diskutuje se o herních systémech, rozestavení, proměnlivé taktice, o pojmech jako jsou souhra týmu, změna stylu hry, presing soupeře. Všechny tyto aspekty zohledňujeme také v tréninkovém procesu mladšího dorostu, jejich kvalita však opět vychází z úrovně individuálních dovedností, a to především ve schopnostech dominovat v soubojích jeden na jednoho. Při cvičeních s tímto tématem se trenéři velmi často zaměřují pouze na korekci a hodnocení v ofenzivní fázi, nesmíme ale zapomenout na detaily provedení bránění. Pokud umíme při bránění dobře řešit souboje 1 proti 1 díky individuální taktice, nejen že snáze zabráníme obdržení gólu, ale dokážeme snadněji získat míč pro vlastní útočnou hru.

Václav Mrázek
Trenér mládeže UEFA A

Než začne tým chytře takticky jednat jako celek, musí se všichni hráči co nejlépe zdokonalit v individuální taktice. Čím kvalitněji budeme bránit v tréninku, tím více rozvíjíme také útočné dovednosti.
Připomeňme si několik základních taktických pravidel, která se hráč učí při bránění už v kategoriích žáků. Je však dobré je připomínat a zdokonalovat i v praxi kategorií starších.

Bránění v čelním postavení útočníka

(obr. A, B)

Postavení obránce v ose mezi útočníkem a brankou prodlužuje útočníkovi cestu ke gólu, znemožňuje útočníkovi zakončit.
Větší odstup obránce od rozběhnutého útočníka v otevřeném prostoru, zpomalením útočníka získáme větší šanci míč odebrat, získáváme čas pro zdvojení spoluhráčem.
Boční postavení obránce zajišťuje obránci rychlou reakci při výpadech útočníka.
Mírně vyosené postavení obránce pod útočníkem pomáhá vytlačení útočníka do strany, např. na slabší nohu, k postranní čáře, na druhého obránce.
Udržení postavení pod útočníkem zajišťuje náskok při zachytávání pohybů útočníka.
Kontakt při předkopnutí míče, odblokování útočníka tělem, ramenem, při odebírání míče.

A

B

Bránění v zádovém postavení útočníka (obr. C, D)

Předskočení soupeře před převzetím přihrávky je ideální k rychlému založení útoku.
Mírný odstup od útočníka při převzetí míče zabraňuje jeho obtočení kolem obránce.
Nenechat útočníka otočit se na branku, ten je tak méně nebezpečný.
Boční postavení obránce zajišťuje obránci rychlou reakci při výpadech útočníka.
Udržení postavení pod útočníkem zajišťuje náskok při zachytávání pohybů útočníka.
Fyzický kontakt vytváří tlak na soupeře a vyvedení z rovnováhy. Pozor na přílišné používání rukou.

C

D

Cvičení 1 úvodní část (obr. 1, 1a, 1b)

TÉMA:
POH – zpomalování, vytlačování soupeře
Cílem cvičení je soutěžní a zábavnou formou připravit hráče na větší zatížení v TJ, zároveň taktický nácvik situací 1:1, klamavé pohyby a změna rychlosti z pohledu útočníka, zachytávání pohybů a zpomalování soupeře z pohledu obránce.

ORGANIZACE:
- vymezený prostor přibližně 10 x 3 m,
- dvojice nebo skupiny hráčů.

POSTUP:
- Hráči stojí čelem proti sobě, útočník na kraji delší strany vymezeného prostoru, obránce 2 m pod ním.
- Útočník se snaží dostat se za záda obránce a získat bod, obránce se snaží udržet postavení pod útočníkem, tím ho zpomalovat a vytlačovat z prostoru.
- Pokud obránce vytlačí útočníka stranou ven z prostoru, získává bod.
- Dovolený je fyzický kontakt bez výrazného použití rukou, hráči si sami počítají úspěšnost.
- Střídání rolí útočník / obránce.

KOUČINK – ÚTOČNÍK:
- Jdou využít klamavé pohyby, změna rychlosti a směr pohybu?

KOUČINK – OBRÁNCE:
- Sledování těla, nebo nohou útočníka?
- Čelní, nebo boční postavení?

VARIANTY:
- 2 na 2 s držením za ruce, širší hřiště,
- (obr. 1a) útočník nebo oba hráči zároveň vedou míč,
- (obr. 1b) bránění míče stojícím za obráncem, útočník se ho snaží získat,
- dva týmy, jeden po obvodu kruhu, druhý brání cíl uprostřed, hráči nejen 1:1, ale i ve spolupráci 2:1 atp.

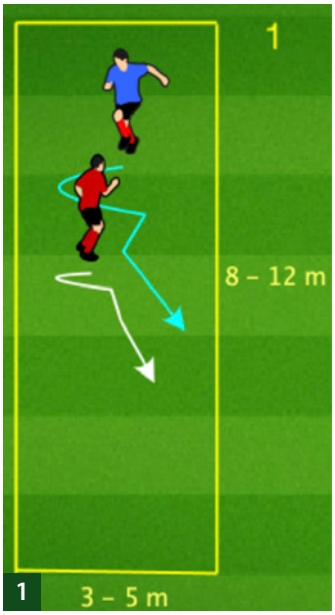
Cvičení 2 hlavní část (obr. 2, 2a)

TÉMA:
HC / PH – souboje 1:1, 2:1, 2:2 se zakončením
Cílem cvičení je zdokonalování rozhodování a dovedností v obcházení a bránění soupeře během soubojů s proměnlivým počtem hráčů.

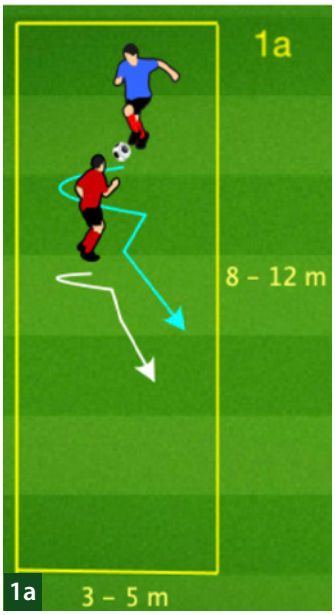
ORGANIZACE:
- vymezený prostor přibližně 20 x 10 m s malými brankami na obou koncích,
- dvě čtveřice, útočníci / obránci, rozděleni do dvojic, tým A–2 dvojice, tým B–2 dvojice,
- dostatek míčů pro plynulost a intenzitu cvičení,
- vyhodnoťte velikost prostoru vzhledem k úspěšnosti útočníků a obránců,
- pro zrychlení akcí zkuste použít časový limit pro útočníky, zrychlí se i rozhodování obránců.

POSTUP SITUACE 2 x 1:1:
- Zahajuje hráč A od brankové čáry úhlopříčnou přihrávkou na hráče B, druhý hráč týmů A současně napadá z vlastní poloviny hráče B, kterého brání pouze na horní polovině hřiště. Pokud útočník překoná obránce a převede míč přes půlící čáru, vyráží druhý obránce A, jenž zároveň brání vstřelení gólu. Pokud obránci získají míč, zakončují do protilehlé branky.
- Akce končí vstřelením gólu do jedné z branek, nebo pokud opustí míč herní prostor.

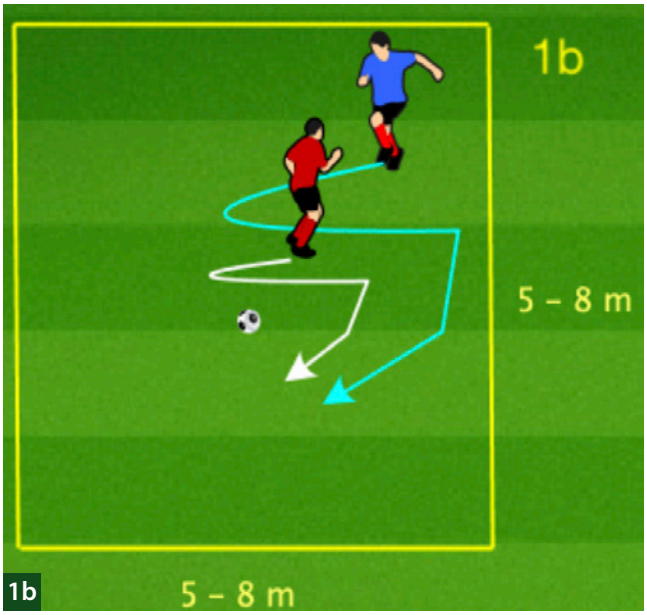
›››



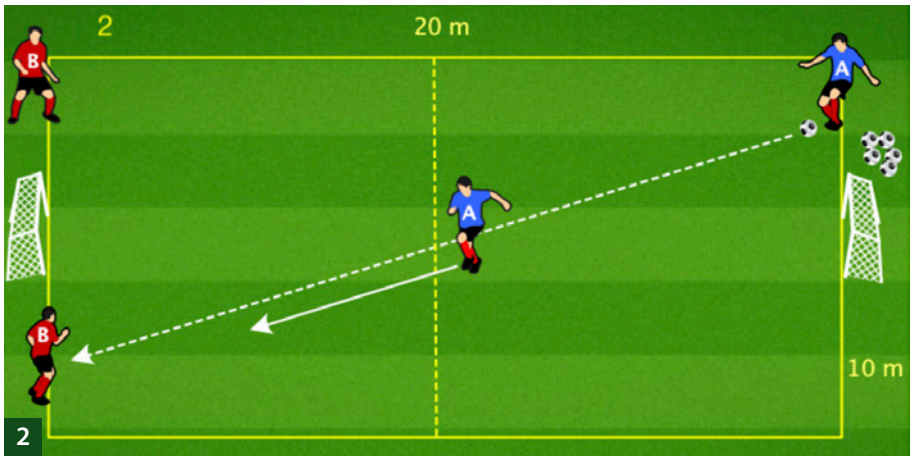
1

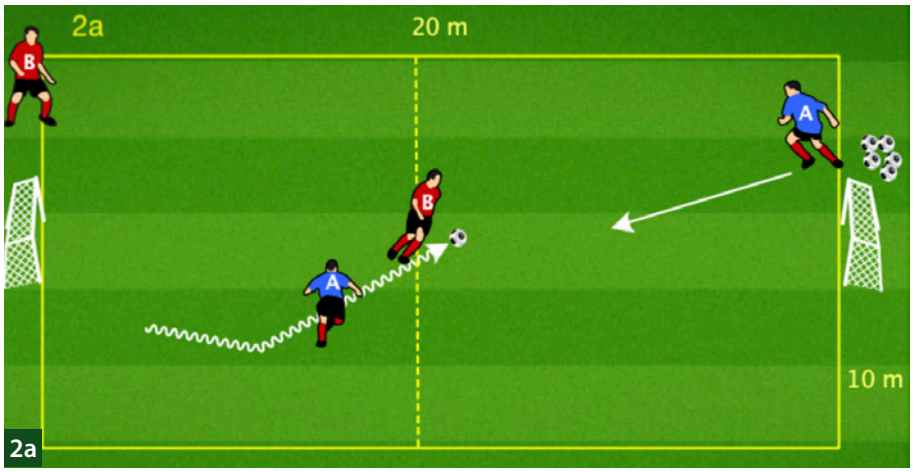


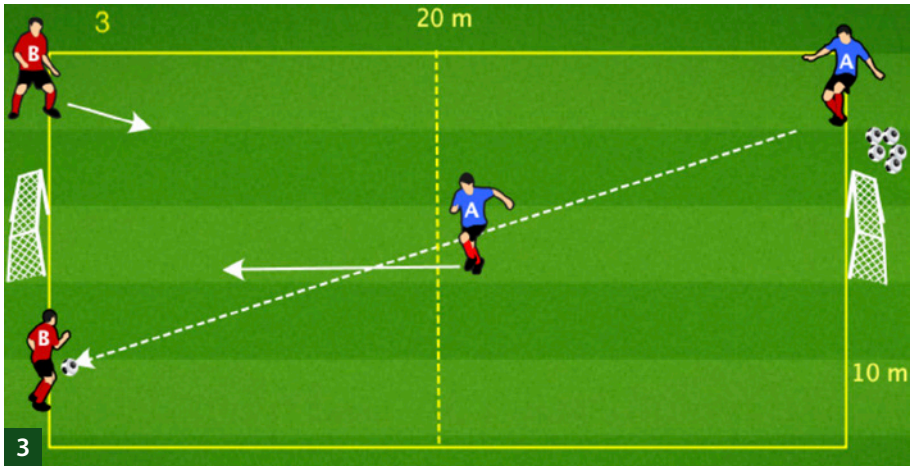
1a

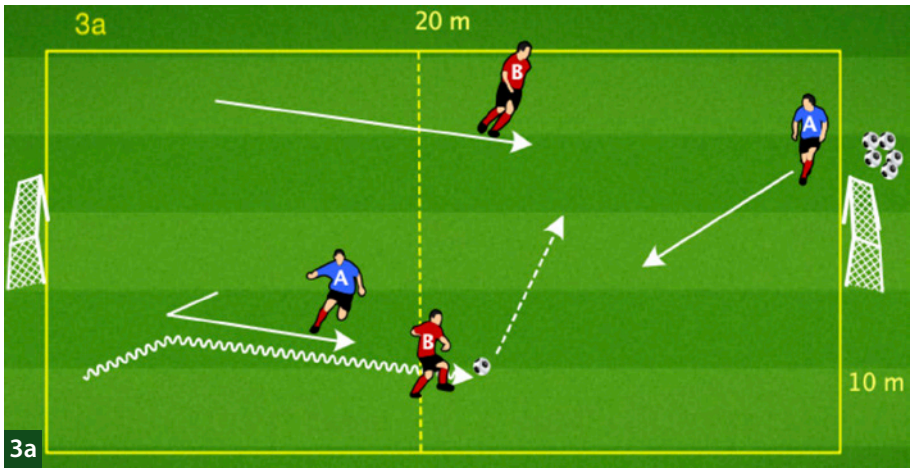


1b









› Střídání pozic hráčů a rolí celých dvojic po jednotlivých, nebo určitém počtu akcí.

KOUČINK – ÚTOČNÍK:

› Vnímáš prostor nebo jen hráče?
› Můžeš nějak překvapit, zaskočit obránce?
› Využij změnu rychlosti.

KOUČINK – OBRÁNCE:

› Zkus ovlivnit svým postavením směr útoku, předvídej.
› Jsi dostatečně blízko, můžeš míč odebrat?
› Která noha soupeře je silnější?
› Boční postavení a rychlé nohy.

VARIANTY:

› 1x velká brána a brankář, který zároveň zahajuje akce výhozem/přihrávkou,
› situace 2 x 2:1 (viz obr. 3),
› situace 1:1 / 2:2 (viz obr. 4),
› prolínání jednotlivých variant.

Cvičení 3 (obr. 3, 3a)

POSTUP – SITUACE 2x 2:1:

› Zahajuje hráč A nebo brankář od brankové čáry úhlopříčnou přihrávkou na jednoho z hráčů B, druhý hráč týmů A současně napadá z vlastní poloviny a brání pouze na horní polovině hřiště. Pokud útočníci překonají obránce a převedou míč přes půlící čáru, vyráží druhý obránce A, který zároveň brání vstřelení gólu. Pokud obránci získají míč, snaží se zakončit do protilehlé branky.
› Obránce se snaží postavením zamezit přihrávce, zároveň bránit průnik útočníka.

Cvičení 4 (obr. 4, 4a)

POSTUP – SITUACE 1:1 / 2:2:

› Zahajuje hráč B z rohu na polovině hřiště úhlopříčnou přihrávkou na spoluhráče, obránce A ho napadá. Útočník může postupovat sám 1:1, nebo zpětnou přihrávkou uvede spoluhráče do hry, v tomto případě začíná bránit také druhý hráč A z brankové čáry do situace 2:2. Pokud obránci získají míč, snaží se zakončit do protilehlé branky.
› Obránci využívají spolupráce při situaci 2:2.

Cvičení 5 hlavní část (obr. 5)

TÉMA:

HC / PH – souboje 2:2 / 5:5 v PÚ se zakončením

Cílem cvičení je zdokonalování rozhodování a dovedností v obcházení a bránění soupeře během soubojů v PÚ těsně před brankou.

ORGANIZACE:

› vymezený prostor přibližně 20 x 20 m před hlavní brankou, s malými brankami po stranách na druhé straně,
› dvě čtveřice, útočníci / obránci, rozdělení do dvojic, brankář v hlavní brance,
› dostatek míčů pro plynulost a intenzitu cvičení,

- vyhodnoťte velikost prostoru vzhledem k úspěšnosti útočníků a obránců,
- pro zrychlení a intenzitu akcí použijte časový limit pro útočníky, zrychlí se i rozhodování obránců.

POSTUP – SITUACE 2:2 S TANDEMEM:

- Situaci zahajuje jeden z útočníků přihrávkou na spoluhráče, kterého zároveň obíhá tandemem do šířky, tak aby zkomplikoval obráncům rozhodování v bránění.
- Obránci začínají bránit souběžně s první přihrávkou a snaží se bránit především průnik středem přímo na branku, vytlačují soupeře do stran. Pokud získají míč, zakončují do jedné z minibranek.
- Útočníci mají na zakončení limit 8 s, tak aby byla zajištěna realita situace v utkání.
- Akce končí gólem do jedné z branek, chycením míče brankářem, vypadnutím míče z prostoru nebo přihrávkou do velkého ofsajdu.
- Obránci mají 3 s na rychlé zaujetí výchozí pozice a brání další dvojici útočníků.
- Útočníci se střídají po jedné akci, obránci po 2 až 4 akcích, rozhodování ve vysokém zatížení.

KOUČINK – ÚTOČNÍK:

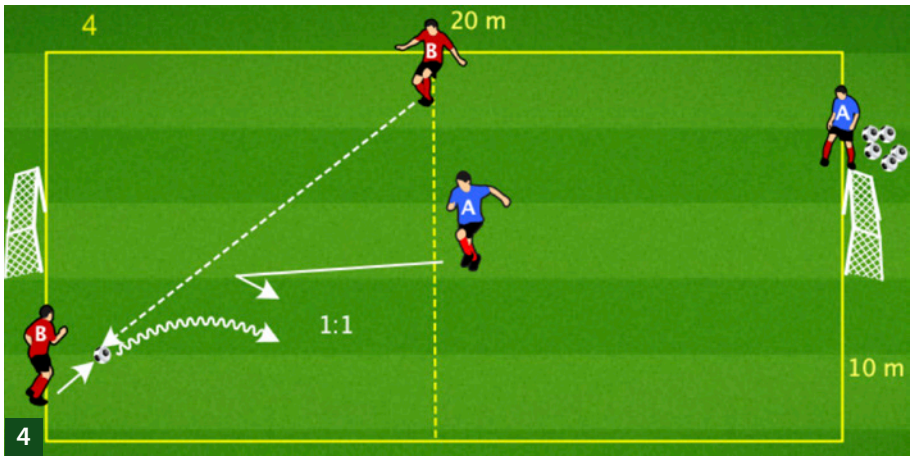
- Využijte pohybu do šířky k rozdělení obránců nebo prostoru pro přihrávku.
- Můžeš obejít, nebo načasuj přihrávku.
- Dohrávej vyražené míče.

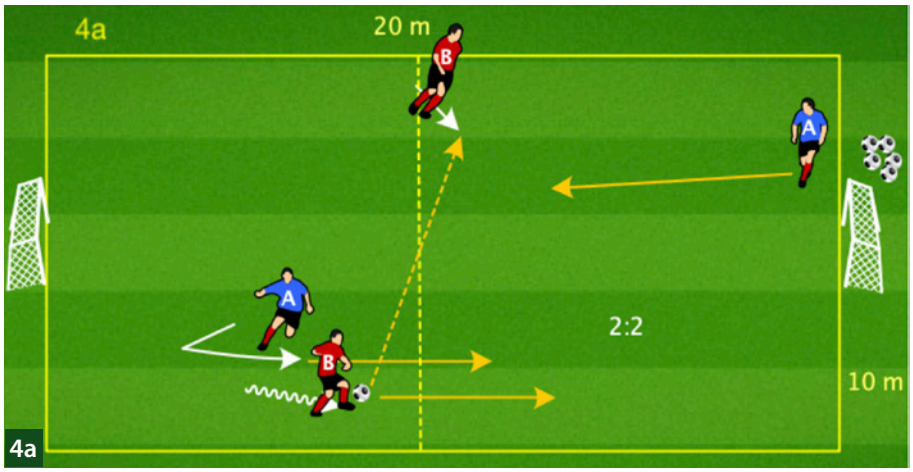
KOUČINK – OBRÁNCE:

- Pozor na odkrytí prostoru k útoku.
- Spolupracuj s druhým obráncem.
- Vytlačujte hru do strany.
- Boční postavení a rychlé nohy.
- Dohrávej odražené míče.

VARIANTY:

- Zahajování z různých prostor a postavení hráčů.
- Zahajuje brankář výhozem, přihrávkou.
- Po limitu 8 s přibyde další obránce a hra pokračuje 2:3.
- Situace 3:3 / 4:4 / 5:5.

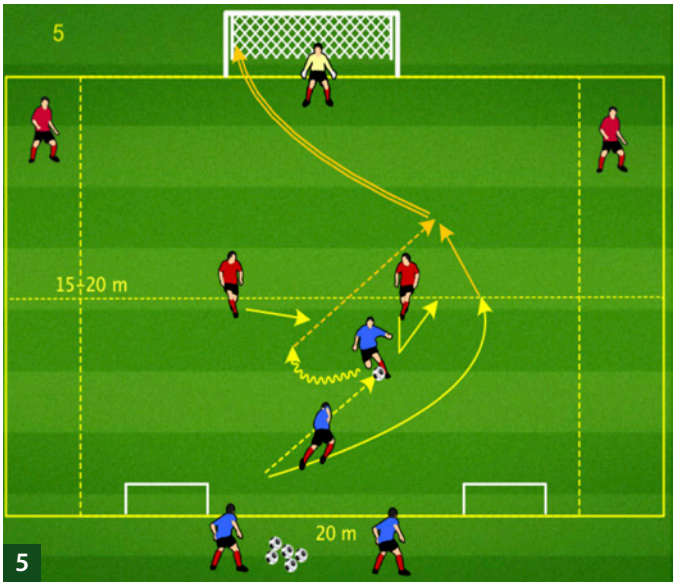


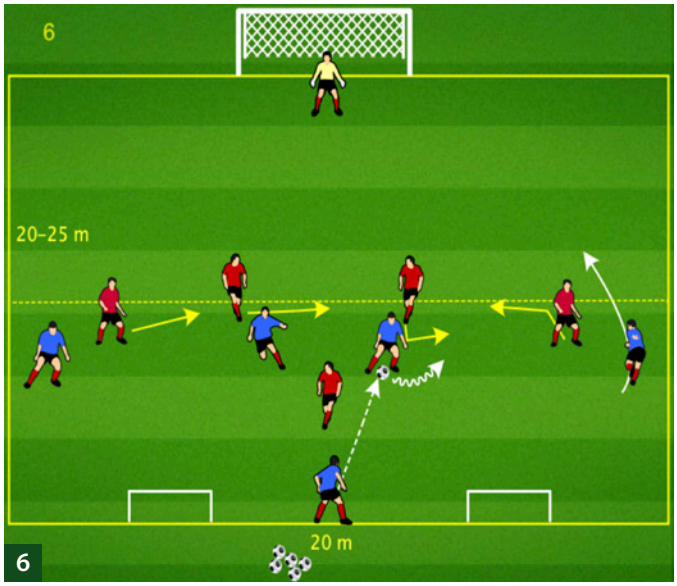


Cvičení 6 (obr. 6)

POSTUP – SITUACE 5:5:

- Týmy po 5 hráčích jsou rozmístěny (viz obr. 6), útočníci se snaží najít cestu k zakončení na branku s brankářem, obránci se jim snaží zamezit, získat míč a „založit protiútok" zakončením do jedné z malých branek.
- Situaci zahajuje trenér nebo útočící záložník na některého z útočníků. Ti mohou v průběhu akce měnit formace, ale vždy by měli mít dva krajní hráče pro útok po straně nebo náběh za obranu.
- Obránci spolupracují v kompaktním bloku se zajištěním na pomyslné linii jak do šířky, tak do hloubky.
- Jakmile opustí míč herní prostor, trenér okamžitě posílá do hry další míč přes nejvzdálenějšího útočníka od branky.
- Po několika akcích poskytněte hráčům dostatečný odpočinek, pro intenzitu dalších akcí.





Covid a sport

Tomáš Hašler
AC Sparta Praha, Akademie

Vypni ten počítač a běž už něco dělat... Ale co? Kdo má děti, ví, o čem mluvím. Rodiče jsou unavení a děti z toho nicnedělání vlastně taky. Sport je stejně jako škola důležitá součást socializace. Současná **absence sportu a pohybu tak může mít pro děti značně negativní důsledky**. Přitom je prokázáno, že sportování 3-4x týdně výrazným způsobem posiluje imunitní systém a **snižuje tak riziko případné virové infekce**. Sport dává dětem řád, učí je vypořádat se s tlakem nějaké soutěže. Ctižádostivost, schopnost překonávat překážky, umět prohrát, chtít vyhrát a být úspěšný…

Vlastnosti, které děti tréninkem a díky sportování získají, jsou k nezaplacení a uplatní je v osobní i profesní stránce života.

Děti sportují málo, a covidová doba to jen a jen prohlubuje. Internet, sociální sítě či PlayStation jsou pro děti velké lákadlo.

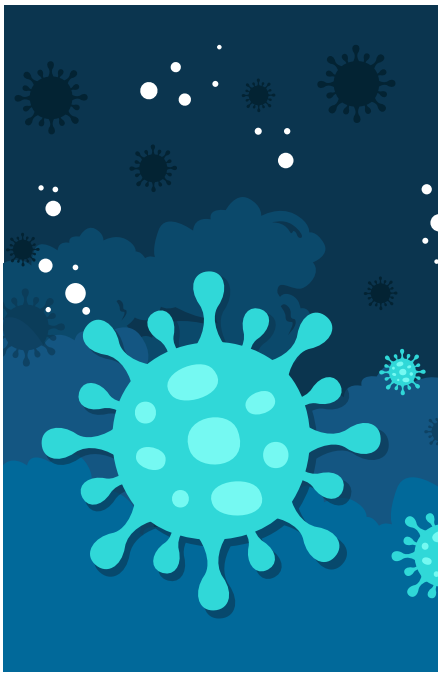
Když jsme my něco provedli, dostali jsme „zaracha" a nesměli ven. To byl pro nás největší trest. Dnes, když řeknete dítěti, že za trest nemůže ven, bude rádo.

Děti tak mají horší kondici, chybí jim spontánní pohyb venku. Sportujících dětí však venku moc nevidíte. Přitom ve většině měst je možností ke sportování dost – atletické areály, hřiště pro hokej s mantinely, hřiště s basketbalovými koši i brankami na fotbal. Stále je spousta dětí, které chtějí sportovat, a spousta rodičů, kteří je ke sportu vedou. Jen jich je stále méně a méně. Je celkem nuda, když vyběhnete ven a nikoho tam k sobě nemáte. Problém se tak zhoršuje a zhoršuje.

Sportují tedy jen v kroužcích, nebo vůbec. Jenomže kroužky i tělocvik ve školách jsou nyní z epidemiologických důvodů zakázané.

Česká unie sportu dlouhodobě navrhuje zvýšení počtu hodin tělocviku na základních školách. Je totiž pravda, že když mají děti tělocvik jednou týdně, nemáte moc velkou šanci probudit v nich lásku ke sportu. Měli bychom jim ukázat co nejvíc druhů sportu a třeba si nějaký vyberou. Představit jim různé možnosti, jak trávit volný čas. Třeba by pak víc sportovaly i ve svém volném čase. Všechno je to o návyku. Pokud budete dětem ukazovat, že je normální obden sportovat, je velká pravděpodobnost, že si tento návyk přenesou i do svého dospělého života a předají ho zase svým dětem. Základ je v rodině. Čím více podnětů ale dítě dostane, tím lépe. Z rodiny, ze školy, od kamarádů. Pevně věřím, že tento návrh přejde v platnost co nejdříve. **V první řadě pomůže jako náplast na covidové období a do budoucna pomůže rozšířit členské základny jednotlivých sportů.**

My rodiče, a především trenéři musíme v téhle nelehké době udělat všechno pro to, abychom děti u sportu udrželi. A především v nich udrželi pozitivní vztah i návyk, který se tvoří a upevňuje právě v dětství. Návyk, který se může snadno stočit k jiným digitálním činnostem, a pak bude nesmírně těžké se ke sportování zpátky vracet. Ne každému se to povede, zvítězí u nich vypěstovaná lenost. Pohyb by přitom měl být přirozenou a příjemnou součástí života. Na vnímání, bystrost mají vliv digitální technologie. Při nadměrném sledování obrazovky či displejů se mohou objevit potíže se soustředěním či jiné kognitivní poruchy. Prostřednictvím kognitivních funkcí člověk vnímá svět kolem sebe, jedná, reaguje, zvládá různé úkoly. Díky myšlenkovým procesům se dokáže přizpůsobit měnícím se podmínkám okolního prostředí. Koncentrace, prostorová orientace, rychlost zpracování informací, to jsou vše schopnosti, které ve sportu hrají zásadní roli. V této době, kdy jsou děti dopoledne přikovány k monitorům při online výuce, odpoledne k počítačovým hrám, mají nedostatek sociálních kontaktů, je tak potřeba mozek více trénovat. Děti by měly v této době hodně číst, kreslit, modelovat či provádět jiné kreativní aktivity. Hrát pexeso, logik, puzzle...



Efektivní metodou, jak zlepšit kognitivní funkce, je i tzv. mozkový jogging. Tato metoda využívá technik zapojování pravé a levé hemisféry. Cvičení zlepšují zároveň koordinaci pohybů, očí. Velmi oblíbenou tréninkovou metodou je tzv. „lifekinetic".

Na nás trenérech je, abychom vytrvali, neupadli do letargie a stále vymýšleli nové a nové možnosti jak a co s hráči na dálku trénovat. Jak je motivovat.

Dovednosti s míčem trénujeme během online tréninků.

Častokrát se zmiňuje důležitost všestranné pohybové přípravy pro správný rozvoj sportovce. Nyní je, myslím, správný čas zaměřit se právě na tento všestranný trénink. Atletické oddíly mezi sebou například soutěží, kdo ujede více kilometrů na běžkách. Orientační běhy v přírodě pomůžou udržet vytrvalost. Možností, co zlepšovat a na co není tolik času v „běžném provozu", je spousta. Koordinace, běžecká technika, stabilita či kompenzační cvičení.

U starších hráčů je to samozřejmě síla, výbušnost, rychlost.

Ne každý má v sobě vůli „makat" sám, všichni potřebují kolektiv, partu kluků, srandu. Připravovat se sám je psychicky náročné a ubíjející. Pro kluky je to zkouška vůle, sebekázně, ale právě tyto vlastnosti budou potřebovat, pokud se fotbalem budou chtít jednou živit.

Ti, kteří to v této době dokážou, mohou nad svými vrstevníky hodně získat.

Tréning brankára

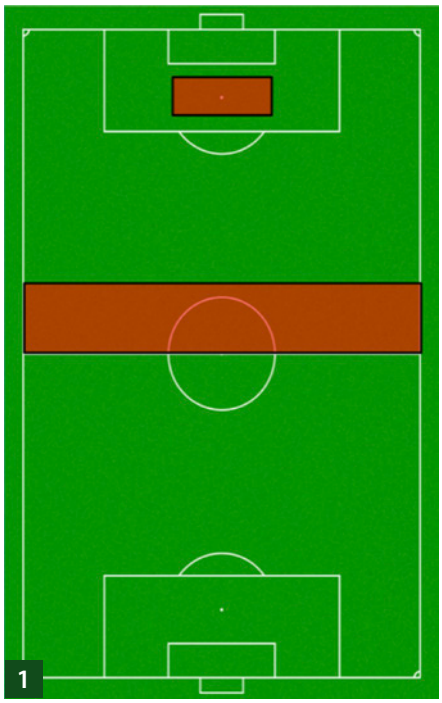
Peter Bartalský
AC Sparta Praha, Akademie

Činnosť brankára sa skladá z dvoch fáz:
- defenzívna činnosť
- ofenzívna činnosť

My dnes a postupne v ďalších číslach budeme rozvíjať **defenzívnu činnosť brankára**.

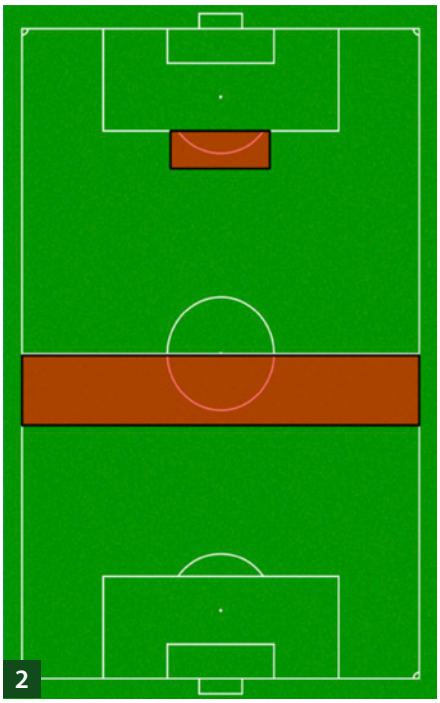
V dnešnej dobe sa už brankár nepovažuje za klasického brankára, kladú sa na neho čím ďalej tým náročnejšie úlohy a stáva sa z neho pomaličky plnohodnotný hráč, ktorý musí dobre ovládať prácu s loptou, s priestorom, riadiť a zapájať sa do rozohrávky, dirigovať celé mužstvo a veľa ďalších. Samozrejme nemôžeme zabúdať na to, že sme stále brankári a občas musíme aj niečo chytiť.
Tieto činnosti už musia byť zvládnuté vo veľkej kvalite, nemôže to byť len nejaká náhodná činnosť.
Každý brankár a tréner brankárov musí zapájať špeciálne cvičenia do tréningového procesu, aby získaval návyky a veril si v prevedení jednotlivých činností.

Veľmi dôležitá činnosť je výška postavenia brankára za obranou v závislosti na postavenie lopty v hre a jeho nedielnou súčasťou je správne dirigovanie / komunikácia s celým mužstvom, nielen s obrancami. (obr. 1, 2)



1

Postavenie brankára za obranou keď je mužstvo na vlastnej obrannej polovičke



2

Postavenie brankára za obranou keď je mužstvo na súperovej polovičke

- Pri obidvoch prípadoch by sa mal brankár posúvať s hrou a nestáť len na strede ihriska.
- Osa bránka / brankár / lopta.
- Nesledovať len hráča s loptou.
- Sledovať nábehy súpera a včas na to upozorňovať svojim zadirigovaním.
- V neposlednom rade riadiť celu obrannú fázu.
- Svojim správnym a včasným zadirigovaním môže predísť nebezpečným situáciám.
- Veľmi dôležitá činnosť predvídanie.
- Čo všetko sa môže stať.
- Vyhodnocovanie kedy vybiehať a kedy radšej zacúvať do brány.
- Veľmi dôležité je rozhodovanie a riešenie situácie, keď brankár musí takúto situáciu riešiť vo vnútri 16 m územia, alebo musí situáciu riešiť vybehnutím za hranicu 16 m.
- Môže použiť ruky / nemôže použiť ruky.

Ako na to?

TÉMA:
Postavenie / reakcia brankára za obranou a komunikácia pri defenzívnej činnosti

Cvičenie 1 (obr. 3)

ORGANIZÁCIA:
- tréner brankárov,
- 3 brankári,
- 4 panáci, lopty.

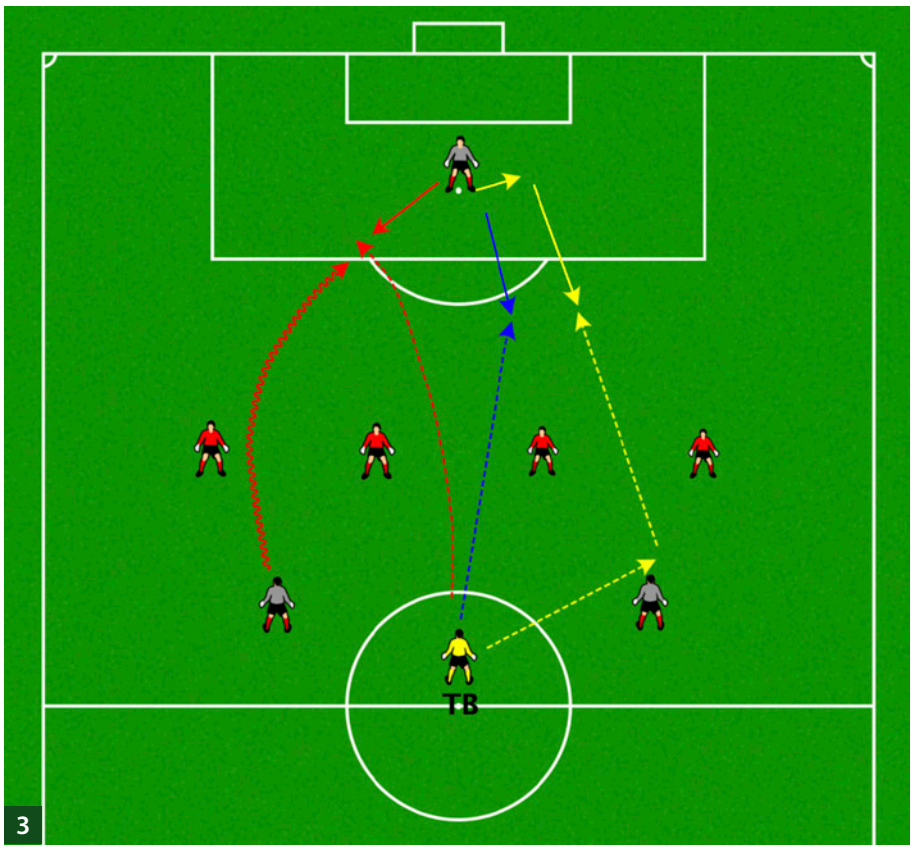
POSTUP:
- Toto cvičenie je zamerané na nácvik pre brankára so statickými obrancami (panákmi), kde tréner brankárov určuje, kam pôjde lopta, brankár reaguje na vzniknutú situáciu a snaží sa ju čo najlepšie a najrýchlejšie vyriešiť rýchlym vybehnutím pod nohy.
- Pred kolmou prihrávkou za obranu môže prísť aj pár prihrávok do strany, kde sa brankár posúva s loptou a je pripravený vždy reagovať.
- Nemôže byť pripravený len na jednu možnosť, keď je útočiace mužstvo už na polovičke súpera, tak musí byť pripravený aj na možnú strelu / prehadzovanie a tomu musí prispôsobiť svoje postavenie, všetko záleží od toho, ako sa vyvíja hra, podľa toho upravuje svoje postavenie do strán alebo dopredu / dozadu.

VARIANTY:
- Cvičenie môžeme spraviť bez tlaku útočníka, len rýchla reakcia a vybiehanie brankára.

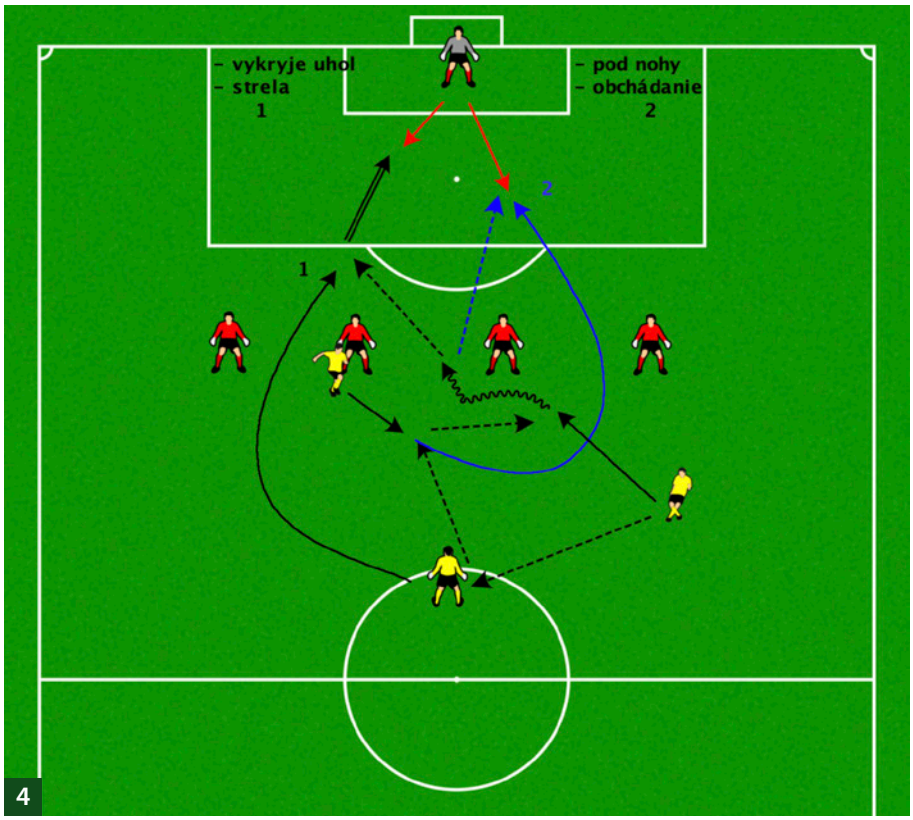
›››

- Môžeme zapojiť ďalších brankárov, aby vytvárali tlak na brankára, ktorý chytá a musí riešiť prienikovú prihrávku za obranu.
- V prvom rade riešime defenzívnu činnosť, ale môžeme po chytení v 16 m, alebo získaní lopty mimo 16 m rýchlo prepínať a zakladať útočnú fázu.

KOUČING:
- Rýchla reakcia / rozhodovanie / vyhodnotenie situácie z pohľadu brankára.
- Agresivita prevedenia.
- Vytvárať brankárovi tlak, aby musel vzniknuté situácie riešiť s čo najväčším nasadením.
- Postavenie brankára.



3



4

Cvičenie 2 (obr. 4)

ORGANIZÁCIA:
- tréner,
- hráči 8-12,
- lopty,
- 4 panáci, mety.

POSTUP:
- Pri prvom cvičení to bolo troška viac statické, tak najlepšie sa tieto situácie s prienikovou prihrávkou za obranu a kontrola priestoru za obranu trénujú v spolupráci s celým mužstvom, simuluje to reálnu situáciu so správaním nabiehajúceho hráča.
- Postavíme štvorčlennú statickú obranu z panákov, výšku si môžeme určovať podľa toho, koľko miesta chceme nechať útočníkom na zakončenie.
- Zo strany hráč dáva loptu na stred ihriska, v tom momente sa odpútava útočník od obrancu do medzipriestoru a sklepáva na nabiehajúceho hráča, ktorý celú akciu začínal, ten loptu preberá, čaká na nábeh a v ten správny čas dáva loptu za obranu, pozor na ofsajdové postavenie.
- Brankár celú situáciu vníma od začiatku a svojim správnym postavením sleduje hru, posúva sa, v zlomku sekundy vyhodnocuje situáciu a snaží sa správne reagovať (vystúpenie, vykrytie, vybehnutie) a je pripravený na to, čo by mohol vymyslieť útočiaci hráč.

VARIANTY:
- Môžeme ísť do zakončenia stredom.
- Môžeme ešte vyhodiť loptu do strany a potom center na nabiehajúceho hráča.
- Môže nasledovať hneď strela po prebratí krajného hráča a dohrávanie situácie útočníkmi.

KOUČING:
- Z pohľadu brankára sústrediť sa na správne vyhodnocovanie situácií.
- Rozhodovanie.
- Prevedenie / nasadenie a dohrávanie každej situácie.

Cvičenie 3 (obr. 5)

ORGANIZÁCIA:
- 1x tréner brankárov – sleduje činnosť brankára,
- 1x tréner – sústredí sa na hráčov,
- 6 útočiacich hráčov,
- 4 obrancovia,
- lopty, méty na vyznačenie pásma pre hru.

POSTUP:
- Hráči sa rozostavia do vyznačeného pásma 4 obrancovia v línii, útočiace mužstvo si zvolí rozostavenie (2-4 / 1-5...).
- Tréner zahajuje hru rozohrávaním lôpt z rôznych pozícií, útočiace mužstvo reaguje a snaží sa presnou a rýchlou hrou rozhodiť obranu, pripraviť si prienikovú situáciu za obranu na nabiehajúceho útočníka, ktorý svojim pohybom vytvára možnosti na prihrávku.
- Brankár v tejto situácii stojí v správnom postavení za obranou, nemôže sa už v tejto

pozícii sústrediť len na prienikovú prihrávku, ale musí si kontrolovať aj priestor za sebou, aby ho neprehodil nejaký hráč. Brankár stále riadi obranu, čím je to bližšie k bráne, tak prejav musí byť hlasnejší a dôraznejší, posúva sa stále s hrou a kontroluje priestor na možný nábeh, PREDVÍDANIE, keď príde k prienikovej situácii, tak vyhodnocuje či do prihrávky môže vybiehať a odohrať / chytiť pred hráčom, alebo odcúva do dobrého postavenia a je pripravený na to, čo vymyslí útočník (strela / obchádzanie / prihrávka pred bránu).

VARIANTY:
- Môžeme si určovať výšku pásma, kde chceme hrať.
- Po dobrom vyriešení hneď prepnutie do rýchleho brejku.

KOUČING:
- Dôraz na správne rozhodovanie / vyhodnocovanie situácií.
- Postavenie za obranou.
- Posúvanie sa brankára s hrou.
- Komunikácia / dirigovanie.

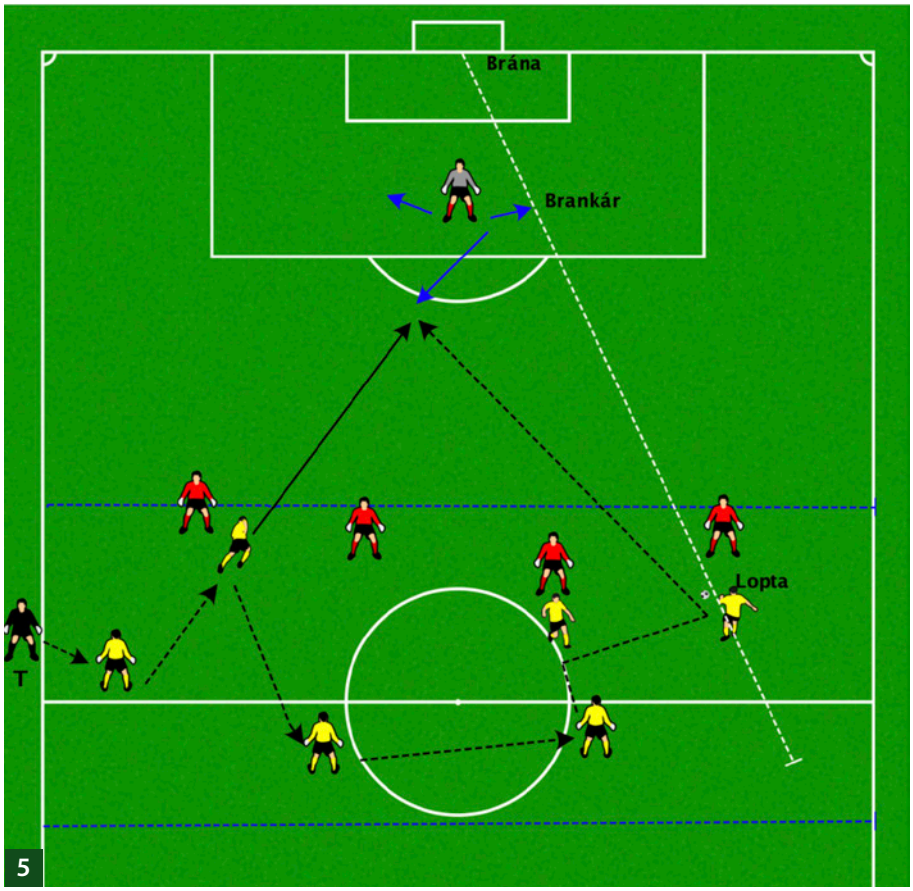
Cvičenie 4 (obr. 6)

ORGANIZÁCIA:
- tréner brankárov,
- tréner,
- 8 hráčov,
- lopty, rozlišovacie vesty, méty.

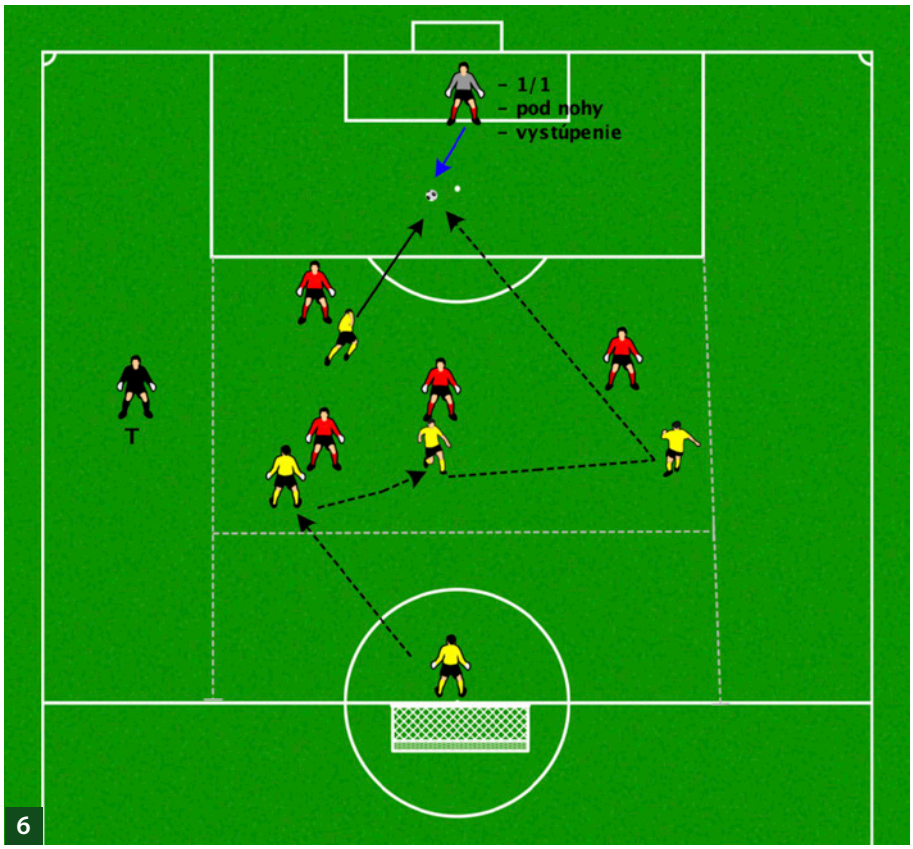
POSTUP:
- Vyznačíme si ihrisko šírka 16 m, druhá brána na strede polovičky. Hráčov rozdelíme do dvoch mužstiev 4/4. Brankár zahajuje hru rozohrávkou do vyznačeného pásma, úlohou hráčov je dostať sa do útočného pásma prienikovou prihrávkou za obranu, kde musí byť nábeh útočníka, keď sa to podarí, tak zakončenie rieši hráč 1/1 s brankárom.
- Brankár diriguje hráčov, aby neprišlo k prienikovej prihrávke za obranu, stále sa posúva s hrou a je v dobrom postavení, aby mohol zareagovať včasným vybehnutím alebo vykrytím priestoru.

KOUČING:
- Práca brankára.
- Riadenie obrany intenzita / dôraz hlasového prejavu.
- Správne a rýchle rozhodovanie vznikajúcich situácií.
- Vyhodnocovanie správnosti zákrokov, ktoré brankár zvolil.

Na všetky tieto činnosti má brankár minimum času a jeho rozhodnutia by mala byť čo najpresnejšie, lebo ked zvolíme nesprávne riešenie, tak väčšinou to nedopadne dobre.



5

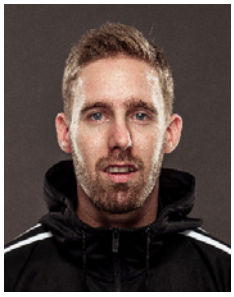


6

Příspěvek otiskujeme v podobě, v jaké nám byl autorem poskytnut.

Vedenie lopty a obchádzanie súpera z pohľadu brániaceho hráča

V moderných tréningových postupoch a metódach sa čoraz viac využíva individuálna príprava hráčov z hľadiska útoku, respektíve obrany. Dôvodov, prečo pripravovať hráčov individuálne z hľadiska obrany alebo útoku, je viacero. Každá hráčska funkcia z hľadiska obrany a útoku je veľmi špecifická a má svoje úlohy, ktoré vyplývajú zo základného herného rozostavenia, pokynov a filozofie trénera. Zaraďovaním zdokonaľovania individuálnej prípravy hráča môžeme rozvíjať alebo zdokonaľovať také herné činnosti jednotlivca, ktoré sú pre samotný herný výkon hráča na danej pozícii rozhodujúce, či už sa jedná o útočné alebo obranné herné činnosti jednotlivca. Dnes sme sa zamerali na individuálny rozvoj brániaceho hráča proti útočníkovi.



Martin Masaryk
trenér AC Sparta Praha, ženy

Cvičenie 1 úvodná časť (obr. 1a, 1b)

HC súboje 1:1, (1:2) – Nácvik a zdokonaľovanie OHČJ odoberanie lopty

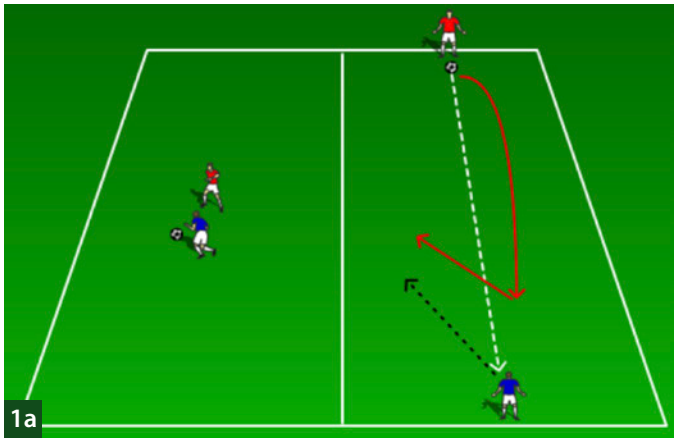
Cieľom cvičenia je nácvik obrannej hernej činnosti jednotlivca, odoberanie lopty a nácvik správneho dostupovania, vytláčania súpera do strany, k autovej čiare a spomaľovanie jeho vedenia lopty. Taktický nácvik situácie 1:1, kde brániaci hráč musí reagovať na pohyb a klamlivé pohyby útočiaceho hráča.

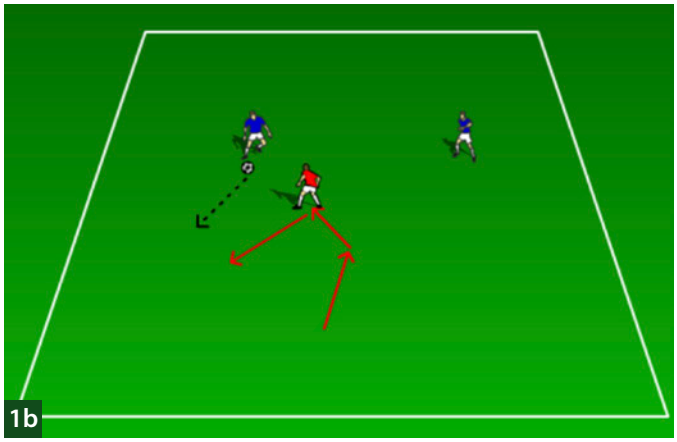
ORGANIZÁCIA:
- vymedzený priestor približne 15 x 10 m,
- dvojice, alebo skupiny hráčov.

POSTUP:
- Hráči stoja čelom proti sebe, útočník na kraji jednej strany označeného priestoru, obranca na kraji opačnej strany.
- Na znamenie trénera sa útočník snaží dostať za chrbát obrancu a získať bod prevedením lopty.
- Obranca sa snaží byť aktívny a dostupovať útočníka, snaží sa ho spomaliť a vytlačiť mimo vyznačený priestor.
- Ak sa obrancovi podarí vytlačiť útočníka mimo vyznačený priestor, získava bod on, ak sa mu to nepodarí a útočník sa dostane za chrbát obrancu, tak bod získava útočník.
- Prvé opakovania, realizujeme bez odoberania lopty, len pasívne bránenie.
- Tréner taktickými pokynmi zasahuje do cvičenia.
- V ďalšej sérii je dovolený fyzický kontakt bez výrazného použitií rúk, hráči si sami počítajú body.

KOUČING – OBRANCA:
- Sledovať, ktorou nohou útočník vedie loptu, a vytláčať ho do jednej alebo druhej strany.
- Dostúpiť v čelnom, alebo v bočnom postavení.
- Sledovať si optimálnu vzdialenosť pri dostúpení útočníka.

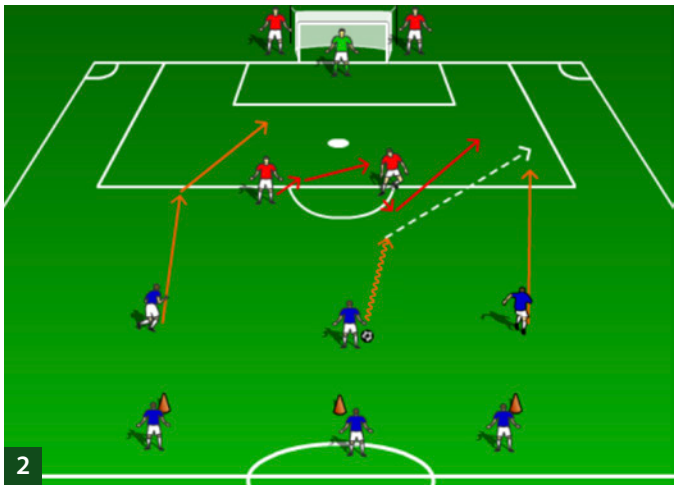
VARIANTY:
- Brániaci hráč prihráva útočníkovi loptu a vybieha proti nemu – pasívne bránenie. (obr. 1a)
- Brániaci hráč po zisku lopty čo najrýchlejšie vyvedenie lopty z priestoru – aktívne bránenie.
- Vytvorenie situácie 2:1, kde brániaci hráč sa snaží vytláčať hráča do strany a zatvoriť priestor na prípadnú prihrávku medzi útočiacimi hráčmi. (obr. 1b)

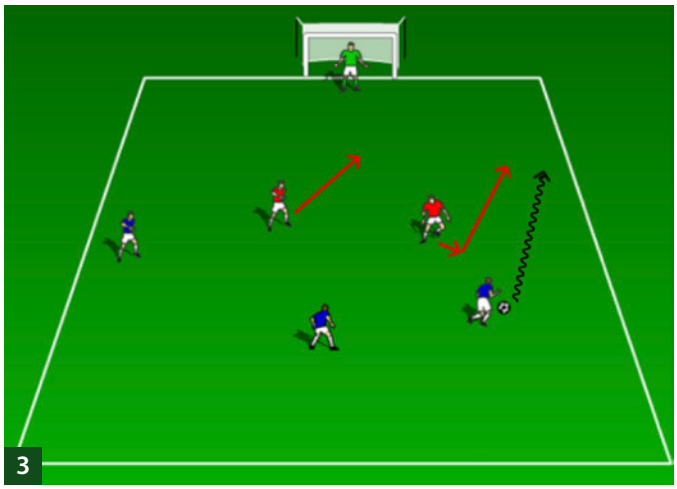

1a

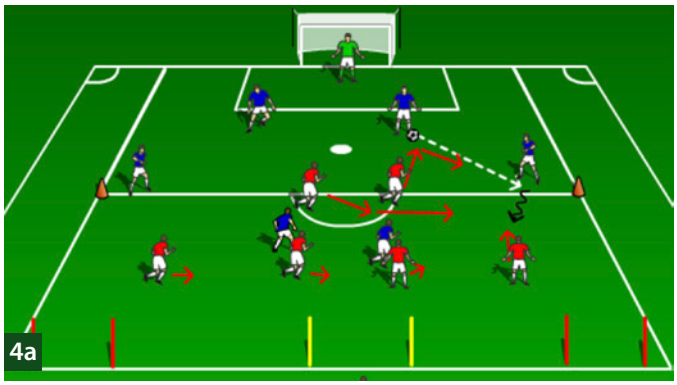

1b

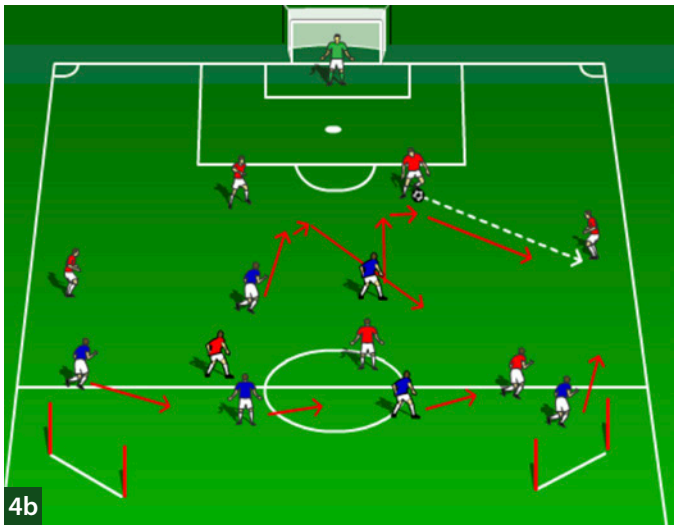
RESPECT
ONS LEAGUE
sport

D H


2


3


4a


4b

Cvičenie 2 hlavná časť (obr. 2)

HC – súboje 2:3 so zakončením

Cieľom cvičenia je zdokonaľovanie rozhodovania sa pri bránení súpera v podčíslení, konštruktívne odobratie lopty a spolupráca brániacich hráčov.

ORGANIZÁCIA:

- Vymedzený priestor približne dvakrát pokutové územie.
- Brániaci hráči sú vedľa brány, útočiaci hráči sú v troch zástupoch cca 35 m od brány.
- Akcie prebiehajú na šírke pokutového územia.
- Pre zrýchlenie akcií môžeme použiť časový limit pre útočiacich hráčov na zakončenie, zrýchli sa aj rozhodovanie brániacich hráčov a samotných akcií.

POSTUP SITUÁCIE 2:3:

- Útok začína jeden z troch útočiacich hráčov.
- Brániaci hráči aktívne vystupujú pred pokutové územie a snažia sa spomaliť útok a odobrať loptu.
- Útočiaci hráči sa snažia čo najskôr dostať k možnosti zakončenia na bránu.
- Úlohou brániacich hráčov je odobrať loptu útočiacim hráčom, ak sa im to nepodarí, tak sa snažia spomaliť útok a vytlačiť útočníka s loptou mimo pokutové územie, tam akcia končí.
- Brániaci hráči musia hrať čisto a bez faulu.
- Po akcii brániaci a aj útočiaci hráči vybiehajú z priestoru a začína nová akcia s ďalšími hráčmi.

KOUČING – OBRANCA:

- Skús ovplyvniť svojim postavením smer útoku, predvídaj.
- Spolupracuj s druhým obrancom.
- Vytláčajte hru do strany.
- Bočné postavenie a rýchla práca nôh.
- Aktívne dostupovanie hráčov.
- Výborná komunikácia brániacich hráčov.
- Dohrávaj odrazené lopty.

VARIANTY:

- Brániaci hráč po zisku lopty musí konštruktívne a rýchlo vyviesť loptu z pokutového územia.
- Útočné akcie, môžu začínať brániaci hráči alebo brankár dlhou prihrávkou na útočiaceho hráča.

Cvičenie 3 hlavná časť (obr. 3)

HC – 2:3 so zakončením

Cieľom cvičenia je zdokonaľovanie rozhodovania sa pri bránení súpera v podčíslení, konštruktívne odobratie lopty a spolupráca brániacich hráčov.

ORGANIZÁCIA:

- vymedzený priestor približne dvakrát pokutové územie,
- vo vymedzenom priestore sa nachádzajú 2 brániaci hráči s brankárom a 3 útočiaci hráči,
- hra prebieha na šírke pokutového územia,
- interval zaťaženia prípravnej hry necháme 2 minúty s 5 opakovaniami.

POSTUP:

- Hra prebieha na voľný počet dotykov.
- Útočiaci hráči sa snažia dať čo najviac gólov a čo najčastejšie sa presadzovať v situáciách 1:1 a 2:1.
- Úlohou brániacich hráčov je aktívne dostupovať, snažia sa odoberať loptu konštruktívnym spôsobom a zamedziť útočníkom dať gól.
- Brániaci hráči musia hrať čisto a bez faulu.
- Brániaci hráči po zisku lopty sa snažia konštruktívne vyviesť loptu z vymedzeného priestoru.
- Ak sa útočiacim hráčom podarí zakončiť, alebo lopta skončí mimo ihriska, tak novú loptu dáva vždy tréner, ktorý stojí na kraji vymedzeného priestoru oproti bráne.

KOUČING – OBRANCA:

- Skús ovplyvniť svojim postavením smer útoku, predvídaj.

- Spolupracuj s druhým obrancom.
- Vytláčajte hru do strany.
- Bočné postavenie a rýchla práca nôh.
- Aktívne dostupovanie hráčov.
- Výborná komunikácia brániacich hráčov.
- Dohrávaj odrazené lopty.

VARIANTY:

- Útočiaci hráči sú limitovaný dotykmi.
- Brániaci hráči po zisku lopty si musia dať 5 prihrávok aj s brankárom – tak získajú bod v hre.

Cvičenie 4 hlavná časť (obr. 4a, 4b)

PH – 6:6 s brankárom na prevedenie lopty

POSTUP:

- Útočiaci tím sa snaží nájsť cestu k prevedeniu lopty cez 2 alebo 3 malé brány, brániaci hráči sa im snažia v tom zabrániť svojim aktívnym dostupovaním a vytláčaním do menej nebezpečných priestorov.
- Ak loptu získajú brániaci hráči, snažia sa čím skôr zakončiť na bránu s brankárom.
- Hráči majú voľný počet dotykov.
- Akonáhle lopta opustí herní priestor, brankár okamžite rozohráva novú loptu do hry.
- Interval zaťaženia 6 minút, počet opakovaní trikrát, medzi prípravnými hrami poskytneme hráčom dostatočný odpočinok a taktické pokyny.

KOUČING – BRÁNIACICH HRÁČOV:

- Pozor na otváranie krajných priestorov.
- Spolupracuj s druhým obrancom.
- Vytláčajte hru do strany.
- Bočné postavenie a rýchla práca nôh.
- Aktívne dostupovanie hráčov.
- Výborná komunikácia brániacich hráčov.

VARIANTY:

- Útočiace družstvo má obmedzený počet dotykov, brániaci hráči hrajú voľne.
- Zvýhodniť útočiaci alebo brániaci tím o jedného hráča, napríklad 7:6 alebo 6:7 (obr. 4b).
- Tréner môže určovať útočiacim hráčom, cez ktorú bránu musia previesť loptu, brániaci hráči musia aktívne dostupovať a riešiť vzniknutú hernú situáciu.

Příspěvek otiskujeme v podobě, v jaké nám byl autorem poskytnut.

INZERCE

CORE v konceptu Physiobook – testování

Kateřina Honová

Fyzioterapie a Edukační centrum, Brno

Funkční břišní svaly nemají rovnítko se sixpackem, to je třeba si uvědomit hned v úvodu. Mnoho fotbalistů má břišní svaly na pohled silné a přitažlivě vyrýsované, ale neříká to nic o jejich funkční stabilizaci. Je mýtus myslet si, že silné břišáky rovná se stav bez bolestí zad. Na druhou stranu funkčně zapojené břišní svaly jsou jistotou spolehlivého fungování.

Úvod

Břišní svaly jsou skupina svalů spojující trup a pánev. Žádný z břišních svalů nepřechází na stehenní kosti, což jasně biomechanicky vysvětluje, že žádnou sklapovačku nebo sed leh nemůže dominantně vykonávat břišní svalstvo, ale svaly jiné (jedná se o tzv. kyčelní ohybače). V ordinaci jsem viděla příliš mnoho sportovců, kteří si nevhodným posilovacím cvičením na břicho systematicky huntovali záda. Nejvýraznější z kyčelních ohybačů, sval bedrokyčlostehenní, se upíná přímo na bederní část páteře a provádí ono zmiňované zvednutí do sedu (nebo třeba pohyb nohama, když se cvičí cvik „nůžky"). Paradoxem je, že velká část sportující populace má sval bedrokyčlostehenní nejen zkrácený, ale i slabý, fotbalisty nevyjímaje. Testování tohoto svalu bylo uvedeno v části PhysioBook věnované kyčelnímu kloubu (FaT 3/2020).

Část břišních svalů, konkrétně vnitřní šikmý sval břišní a příčný sval břišní (pozor, neplést s přímým), funkčně patří k tzv. hlubokému stabilizačnímu systému páteře a má tak významný podíl na funkci nejen zad, ale také bránice a pánevního dna.

Břišní svaly stabilizují vůči sobě hrudní a pánevní segment. Musí umět dvě vzájemně odlišné funkce:

1. spojení těchto segmentů a jejich pevné vzájemné provázání, tedy pohyb, kdy ramenní a pánevní osy jdou rovnoběžně (ipsilaterální vzor),
2. řízenou opačnou rotaci hrudního a pánevního segmentu (kontralaterální vzor).

Ve fotbalu se vyskytují oba tyto vzory.

Testování

Oproti předešlému testování, které bylo vždy zaměřeno na testování flexibility, síly a koordinace, se u břišních svalů zaměříme na poslední parametr, tou je stabilizační souhra. Ale než s testováním začneme, provedeme si jednoduchý anatomický test.

ANATOMIE

Poměrně často vyskytujícím se (a v mnoha případech neregistrovaným či ignorovaným) problémem je rozestup přímých břišních svalů, tzv. diastáza. Může být vrozená, stejně jak získaná. U mužů vzniká nejčastěji nevhodným silovým tréninkem břicha, u žen (přestože sportují) důsledkem těhotenství.

1. Anatomický test: vleže na zádech, nohy pokrčeny v kolenou, uvolnit břišní svaly a pomalým pohybem zvednout nahoru hlavu a horní část hrudníku tak, jako by se testovaný chtěl podívat na svůj pupík (obr. 1). Prsty vložíme kolmo na průběh přímých břišních svalů do oblasti nad (a poté pod) pupík a zjistíme, jak velkou mezeru vnímáme. Rozestup více než dva prsty je varováním.

2. Funkční test: při zvednutí natažených dolních končetin cca 45° nad podložku (obr. 2) sledujeme profil břišní stěny. Fyziologicky by měl tvořit válec. Pokud dojde ke vzniku „stříšky" kdekoliv v celém průběhu přímých břišních svalů nebo „boule" v oblasti pupíku (kýla), je provedení testu nefyziologické.

KOORDINACE

Brániční tlak v pozici vsedě

Vsedě na židli vložíme ruce do oblasti pasu pod poslední žebra (obr. 3). Lehce stlačíme. Snažíme se zvýšením nitrobřišního tlaku vytlačit ruce směrem do stran. Pokud není jasné, jak se pohyb provádí, doporučuje se zkusit zakašlat a tlak, který se při kašli stane, udržet. Postupně by mělo být možné tento „výtlak" do stran provést aktivně. Pokud testovaný nemá potuchy, co má udělat, je jeho aktivace hlubokého stabilizačního systému dostupná pouze reflexně, což bývá nedostačující.

Dvoubodová opora v uzavřeném řetězci:

Ve vysokém vzporu (horní pozice kliku), záda rovně, hlava v ose, dlaně pod rameny nebo více k sobě. Opření o chodidla je na větší šíři, než je šíře kyčlí.

Základní úroveň: Zvedněte pravou ruku a levou nohu (nebo naopak) od podlož-

1

2

ky. Osa těla zůstává bez vychýlení do stran (obr. 4). Klidová výdrž je alespoň 3-5 s.
Pokročilí: V předešlé pozici proveďte několikrát přítah ruky a kolene bez vychýlení trupu (obr. 5). Test proveďte na obě strany.
Při nedodržení osového postavení páteře, poklesu pánve nebo celkové nestabilitě (kývání) není test splněn.

Následující dva testy jsou vhodné pro sportovce, kteří chodí do posilovny a věnují se silovému tréninku.

Silový přítah jedné paže v pozici vysokého vzporu: V pozici stejné jako předešlý test proveďte přitažení jedné horní končetiny s externí zátěží (láhev vody, činka, kettlebell (KB) – obr. 6) v hmotnosti odpovídající trénovanosti. Prioritou je samozřejmě technika bez vychýlení v páteři, hrudníku a pánvi, jedině tak je test splněn. Typický je stranově asymetrický nález, související s dominantně silnějším jedním šikmým řetězcem a asymetrickou rotací v hrudní páteři. (Bude testováno v dalších dílech seriálu PhysioBook.)

Počáteční fáze tureckého zdvihu (Turkish Get-Up alias TGU)
V pozici vleže na zádech, jedna noha natažená, na stejné straně je ruka položená

3

lehce od těla dlaní dolů. Na druhé straně dolní končetinu pokrčte v koleni a opřete o chodidlo. Stejnostrannou paži natáhněte ke stropu a snažte se ji udržet kolmo k zemi po celou dobu pohybu (obr. 7).

Nyní se pokuste šikmo posadit tak, aby provedení bylo plynulé a nedošlo ke zvednutí natažené nohy od podložky (obr. 8).
Pokud je cvik proveden švihem, nebo dochází k výraznému nadlehčování, či dokonce zvedání natažené dolní končetiny od podložky, je stabilizace břišních svalů testovaného slabá.

V kompenzaci můžeme použít cviky, které vycházejí z testovacích. Je nutné dbát na technické provedení, neboť zde dochází často k chybám. Cvičení typu „příliš mnoho, příliš silně, příliš rychle, bez odpovídající stabilizace bránice dechem“ je standardem mnoha sportovců. Standardem vedoucím k přetíženým zádům a tříslům.

V příštím díle si správný trénink core rozebereme detailněji. Jedná se o oblíbenou partii, která si zaslouží pozornost. Důležité je pochopit, že naším cílem není břicho cvičit hodně a přespříliš silově, ale cvičit správně, ve fyziologickém zapojení a správné koordinaci s ostatními svaly. Izolované cvičení jednotlivých břišních svalů vede společně se zdravou stravou ke všemi chtěnému sixpacku, ale nikoliv ke správné funkci a sportování bez bolesti. Proto je vhodné oba cvičební směry rozumně kombinovat.

4

5

6

7

8

Kde vůle neschází, cesta se nachází

Marta Boučková

„Vychovávat dítě znamená učit je, jak se obejde bez nás." ***Ernest Legouvé***

Vítězství a prohry patří nejen ke sportu, ale k životu vůbec. A má-li být výchova přípravou na samostatný život, pak nemůže probíhat ve skleníku, odcloněná od reálného světa, ve kterém je proher víc než dost. Možná i víc než vítězství. Není proto příliš rozumné ochraňovat děti před jejich vlastním neúspěchem a prohrou. Je trochu krátkozraké, snaží-li se rodič ve jménu rodičovské lásky eliminovat každou příležitost, která vystrčí, byť jen na chvíli, milovaného potomka z jeho komfortní zóny a která ho nutí překonat určité nepohodlí a nepohodu. Kde se pak má naučit poprat se s vlastním selháním, s vlastní nedostatečností, s vlastním neúspěchem? Ruku na srdce, nečekáme, nebo dokonce nežádáme po dětech něco, co jsme je neučili a na co jsme je netrénovali? Není naše očekávání, že se „přece takhle staré dítě" k neúspěchu dokáže postavit čelem, poprat se s ním, poučit se z něho, a hlavně nenechá se jím odradit, poněkud naivní? Nezapomínáme na fakt, že tohle se mohou naši potomci naučit jedině tehdy, pokud budou mít v životě příležitost se se svým neúspěchem nebo se svou nedokonalostí setkat? Protože právě takové setkání stojí na začátku procesu, v němž postupně a často s brekem a vztekem získávají ty efektivní strategie, které si my dospělí u nich přejeme vidět. A když je nevidíme, nastupuje rozčarování, údiv a překvapení. Copak nemá žádnou vůli?

„Lidem neschází síla, schází jim vůle." ***Victor Hugo***

Volní jednání vidíme jako cílevědomě řízenou činnost, zvýšené úsilí k překonávání překážek a dosažení cíle. Laicky řečeno, jde o schopnost zabrat a najít sílu, i když je všechno proti vám. A nejedná se tady o něco, co by vám hodné sudičky nadělily do kolébky a vy jste nemuseli pohnout prstem. Každému musí být jasné, že samo to z nebe nespadne a bez potu a skřípění zubů to jen těžko půjde. Do kolébky dostaneme určité predispozice, které tvoří základ naší vůle, ale budovat ji musíme sami, resp. v prvních letech života s pomocí rodičů.

Takže jak to s tou vůlí vlastně je? A proč ji jeden má a druhý ne? Dvanáctý nejcitovanější psycholog dvacátého století Erik Erikson ve svém konceptu „osm věků člověka" poodhaluje roušku tajemství původu vůle. Lidský život dělí na osm vývojových fází, kterými musí projít každý a které popisují jeho osobnostní růst i jeho začleňování do společnosti. V každé fázi musí člověk vyřešit tzv. vývojový úkol, jednoduše řečeno naučit se něco zvládnout, získat určitou dobrou či špatnou zkušenost na základě interakce s prostředím a osvojit si ctnost pro toto období. Právě splnění či nesplnění vývojového úkolu a získání klíčové ctnosti pro jedno období ovlivňuje kvalitu prožití další vývojové fáze. Erikson také upozorňuje na zlomyslnost vývoje, že pokud začátek promarníte nebo odfláknete, tak vás (jako rodiče) a koneckonců i vaše děti doběhne.

„Nejhorší věc, kterou můžete udělat pro dítě, je dát mu všechno." ***Elton John***

Volní vlastnosti se podle Eriksona zakládají mezi druhým a čtvrtým rokem života, kdy si dítě začíná postupně budovat vlastní sebedůvěru pramenící z jeho schopnosti se správně a samostatně rozhodovat. Dítě pozvolna získává pocit kontroly nad sebou samým i nad tím, co dělá, což vede k touze po stále větší autonomii i k prosazování vlastních rozhodnutí. Zdá se vám to příliš brzy? Počkejte a zamyslete se, co všechno

se v rozmezí druhého až čtvrtého roku dítě učí. A hlavně: jak mu to jde a nejde a jak je to pro něj těžké. Učí se mluvit, chodit, používat nočník, oblékat se, zkrátka čím dál víc používá celé své tělo k uspokojování nejen svých potřeb, ale i přiměřených rodičovských nároků. A spolu s ním se musí učit i rodič. Učí se stavět přiměřeně obtížné a náročné úkoly, které budou zkoušet dětskou vytrvalost, zarputilost, vznětlivost či pohodlnost. A samozřejmě i jeho, tedy rodičovskou trpělivost, laskavost a důslednost.

Klíčem k úspěchu je právě přiměřenost rodičovského požadavku, co by se dítě mělo učit a jak rychle by to mělo zvládnout. Volní vlastnosti souvisí s překonáním překážky a s vytrváním u činnosti, která nejde hladce. K tomu je třeba určité dávky chtění, nebo chcete-li motivace. A není lepší motivace než touha po vlastní autonomii, která je v tomhle období u většiny dětí obrovská. Stačí jen ji chytře využít a mít dostatek trpělivosti a pevných nervů. Není to snadné, trpělivě čekat vedle děcka na nočníku, až tam bude to, co tam být má, učit děcko chodit nebo ho učit používat lžičku, zapínat knoflíky, zavazovat tkaničky, když jemná motorika ještě není taková, aby všechny tyhle úkony zjednodušovala. A právě o to jde! Dítě už chce, ale nejde mu to. Jistě, radost z toho nemá, někdy se vzteká, někdy pláče nebo to vzdá. Seznamuje se se svým temperamentem a se svými emocemi. A pokud dospělý vlídně setrvá a nezbaví ho hned tak toho „trápení“, snad jen lehce vypomůže, teprve pak se dítě začíná učit se prát s „nepřízní osudu“. Jasně že je daleko snazší učit vázat tkaničku šestileté děcko než čtyřleté! Ulehčíte-li mu to příliš, nebo čekáte-li až na chvíli, kdy už to dítěti půjde „na první dobrou“, dítě nemá šanci naučit se samo poprat se o to, co chce. A tahle dovednost mu samozřejmě bude v další životní etapě chybět. Nicméně plnění svých vývojových úkolů, které sami sobě dlužíme, neunikneme. A tak pracujeme na své vůli i v dalších životních obdobích, kdy už přirozená touha po vlastní autonomii není taková, jde to hůř, musíme se přemlouvat a často čekáme, že nám to zase někdo nebo něco usnadní.

V posilování volních vlastností hrají nezanedbatelnou roli nejen osobnostní vlastnosti, temperament, ale i tzv. růstové myšlení, které účinně pomáhá vyrovnat se s nezdary, nenechat se odradit a dál pokračovat ve sledování stanoveného cíle. Právě způsob uvažování o vlastních možnostech a vlastních hranicích, kam až je mohu posunout, je tím, co umožňuje vůli upevňovat. Většina okamžiků, které prověřují, v jakém stavu jsou volní vlastnosti a startuje proces jejich posilování, začíná ve chvíli, kdy něco snadno nejde. Tady se rozhoduje, co bude dál…

Nikdo nejsme ideální, spoustu věcí ve výchově i v tréninku našich dětí prošvihneme, ale život umí být i velkorysý, a tak nám dává další šance spoustu toho, co se nám nepovedlo, ještě dohnat nebo napravit. Neházejme flintu do žita, a pokud vůli, kterou chceme po našich dětech, máme i my, bojujme dál, i když „zlatý věk“ zakládání volních vlastností nám trochu protekl mezi prsty. Rozhodně není všechno ztraceno, jen to jde trochu víc ztuha, než bychom si přáli. Povzbudím vás slovy Arthura C. Clarka: *„Jestli najdeš v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede.“*

Virtuálně z Londýna

Poznatky v kostce z virtuální konference Leaders na téma Totální High Performance

Druhá část

V minulém čísle jsme vám přinesli informace z prvního dne virtuální konference Leaders Sport Performance Summit z Londýna v létě 2020. Dnes navazujeme dalšími třemi panely z druhého dne této konference. Ačkoliv od konference uplynulo devět měsíců, poznatky z ní jsou stále aktuální.

Michal Ježdík

Sportovní ředitel ČBF a člen Výkonného výboru ČOV

Jakmile jsem se druhý den připojil ke konferenci, společně s dalšími členy Leaders Performance Institute z celého světa jsme netrpělivě čekali na další poznatky o nejlepších postupech v Atlanta Falcons (NFL), Anaheim Ducks (NHL), v Deloitte a UFC, partnera této konference, která se měla původně konat v sídle UFC v Las Vegas.

Druhý den virtuální konference byl věnován koučování v moderním high performance prostředí a otázce wellbeing na pracovišti, které je stále více v popředí nejen ve světě sportu, ale i mimo něj. Díky dobře vybraným řečníkům, moderátorům jednotlivých panelů a skvělé práci průvodce celé konference se podařilo udržet nastavenou laťku kvality a dynamiku sdílených poznatků.

Ať už jste se mohli tohoto setkání zúčastnit či ne, doufám, že vám klíčové poznatky pomůžou v dosažení vašeho vlastního cíle. Nezbývá než dodat, že osobně si přeji a věřím, že se se svými kolegy v blízké budoucnosti uvidíme osobně. Virtuální konference je a bude důležitou možností a součástí, jak se v této nelehké době setkávat, vzdělávat a inspirovat. Nikdy se ale nestane plnohodnotnou náhradou.

Panel č. 4

Lekce koučování: Prozkoumání moderního High Performance prostředí koučinku

Řečníci: Dan Quinn, Head Coach, Atlanta Falcons (NFL), a Dallas Eakins, Head Coach, Anaheim Ducks (NHL)

První ranní setkání jsme zahájili porovnáním prostředí koučinku v NFL a NHL. Za tímto účelem oslovili pořadatelé Dana Quinna, jenž byl v roce 2015 jmenován hlavním trenérem Atlanta Falcons a dovedl je k Super Bowl LI a titulu mistra NFC v roce 2017, a Dallase Eakinse, který právě dokončil svoji první sezonu jako hlavní trenér NHL týmu Anaheim Ducks. Na oba dolehla pandemie, jež tvořila hlavní část této rozmluvy. Zde je souhrn jejich postřehů:

- Většina sportovních her se dostala do situace, kdy hráči i týmy byli dlouho bez utkání (nejdéle asi americký fotbal, březen-září). Oba trenéři se shodli, že důležité bylo nastavit základní kritéria spolupráce s hráči. V Atlantě se opřeli o tři pilíře, disci-

Ilustrační foto

Panel 4: Dan Quinn, bývalý hlavní trenér Atlanta Falcons

Panel 4: Dallas Eakins, hlavní trenér Anaheim Ducks

plínu, zlepšit se, pracovat tvrdě. Kritickým místem pro oba kluby a jejich trenéry se ukázalo najít cestu ke každému jednotlivému hráči a pomoci mu udržet koncentraci na trénink bez týmu a bez vidiny nejbližšího utkání. Zvýšenou pozornost museli věnovat mladým hráčům, aby pokračovali v rozvoji svého talentu, a rodinám všech hráčů, aby společně s klubem byly pro hráče oporou. Mladí hráči dostávali častěji zpětnou vazbu a podobná zvýšená frekvence komunikace byla požadována z jejich strany směrem k trenérům. Cílem bylo udržet nastavené standardy a návyky v přípravě, pokračovat v procesu zlepšování se a udržení pozitivního myšlení. Zde jim hodně pomáhali experti na mentální přípravu.

- Teď je čas na zdvojnásobení efektivity práce s jednotlivými hráči i celým týmem. Organizace, které neustrnou, budou mít šanci udělat v příští sezoně něco výjimečného, něco zvláštního. Je to neustálé tlačení a tahání. Připomeňte všem také, jaké oběti přinesly soutěži na nejvyšší úrovni jejich rodiny. Stejně tak je důležité, aby si hráči uvědomovali a byli připraveni, že vždy je nějaký jiný hráč připraven obléknout si jejich dres. I pro management organizace to je příležitost pro vynaložení další energie do skautování.
- Virtuální období v průběhu období pandemie bylo dobrou příležitostí přizpůsobit učení hráčům a optimalizovat příležitosti pro otázky a zpětnou vazbu. Navrhněte vašim nováčkům, aby od začátku spolupracovali s mentorem, kterého můžou pravidelně žádat o radu. Nováčci jsou v tomto období nejzranitelnější, protože nemají dostatek zkušeností.
- Pandemie naučila mladé sportovce větší soběstačnosti. Například, jak Eakins vysvětluje, hráči Ducks se museli naučit vařit nebo pracovat samostatně. Je rozumné kontrolovat některé záležitosti ve výkonu, ale soběstačnost plodí sebevědomí a kompetence. Stejně tak pandemie ukázala hráčům, co všechno pro ně kluby během standardního fungování dělají. Například snídaně v areálu klubu, následuje trénink a po něm společný oběd. I to byla pro hráče životní lekce a pro mnohé i otevření očí. Teď bylo na každém hráči, jak se k situaci postaví a zda ze sebe i v této době dostane to nejlepší.
- Toto období představuje rovněž dobrou příležitost pro vzájemnou zpětnou vazbu bez trenérů, protože hráči spolu více komunikují. To bylo neúmyslnou výhodou. Trenéři převezmou otěže, ale sportovci si sami pro sebe stanoví cíle nebo zvolí prioritu, což prospívá jejich rozvoji.
- Co tato situace přinesla trenérům? Určitě potřebu se adaptovat. Snažit se také více sdílet informace s jinými organizacemi, kromě vlastního sportu také s organizacemi z jiných sportovních odvětví, ale také s armádou. Jak mluvit s hráči a mezi trenéry přes technologie (nejčastěji Zoom). Zlepšila se práce s technologiemi a někdy se i zrychlily procesy. Trenéři se mnohem více zapojili do virtuálního vzdělávání. Klíčem se ukázalo být stále „připojeni – spojeni – propojeni". Nepsaným pravidlem obou organizací bylo být ve spojení alespoň 5 minut denně s každým hráčem. Hlavní trenéři se museli naučit mnohem více delegovat úkoly, kdo bude komu dávat zpětnou vazbu a kdy. Každý měl svou skupinu hráčů, s níž komunikoval. Velkou výzvou pro trenéry bylo udržet pravidlo tří jakýchkoli důležitých slov, která zazní v rozhovoru s každým hráčem. Pro každého jsou jiná! Důležité je být pravdivý a zároveň autentický. Pokud jste v řídící funkci, nebojte se delegovat a nesoustřeďte se pouze na mikromanagement!
- Anaheim Ducks se opírali o pět pilířů své kultury v období pandemie:

a) soutěživost (jsme součástí soutěže, to je náš život) – cvičení jsme vytvářeli tak, aby hráči soutěžili mezi sebou, aby soutěžili jako tým proti jiným družstvům v NHL, aby také každý hráč soutěžil sám se sebou, se svými předcházejícími výsledky (například běh na 1 míli, 2 míle, 3 míle, ale co nejrychleji, 4 míle),

b) akceptuj pouze to nejlepší ze sebe, každý den; každý hráč, každý trenér a člen realizačního týmu,

c) pracuj a trénuj každý den; nic neodkládej; odklad „na příště" byl velkým nebezpečím,

d) zlepšuj se každý den, pomoz si tím, že jsi ve spojení se svými spoluhráči; cílem je zlepšit sám sebe a zlepšit se jako tým,

e) mentální odolnost – řešili s kondičními trenéry, aby v každém cvičení byla soutěživost, individuální a týmová; koncentrace na každý den, každé cvičení, každý moment.

- Byl to také ideální čas pro chybování. Falcons procvičovali zejména svoje interní vzdělávání, obzvláště videocoaching. Neprobíhalo to vždy hladce, ale trenéři se učili a zlepšovali.
- Falcons rovněž spoléhali na tři pilíře, aby stanovili rámec jasné týmové kultury:

1. Míč (ball) – vaše učení, cílený trénink. Vše, co pomáhá hráči naplnit jeho potenciál. Zaměření na dovednosti.
2. Bitva (battle) – vytvoření prostředí, které normalizuje stres a tlak.
3. Bratrstvo (brotherhood) – všichni jsme propojeni a vzájemně se obohacujeme.

Klíčová hesla:

- Je tu nová doba přípravy týmu a hráčů. Více se pracuje ve skupinách a individuálně. Nyní je čas zdvojnásobit energii. Týmy, které zůstanou dobře naladěny, budou mít v příští sezoně šanci udělat něco zvláštního. Je to neustálé tlačení a tahání.
- Sebedisciplína. Pandemie učí mladé sportovce větší soběstačnosti.
- Sport se nezastaví. Adaptujte se.
- Pandemie je skvělá příležitost k chybování. Například se naučit vést své hráče prostřednictvím videokonferencí. Ne vždy to bylo a je skvělé.
- Stejně tak je to příležitost pro hráče dělat si samostatnou zpětnou vazbu, bez trenérů. Třeba i mezi jednotlivými hráči.

Panel 5: Jen Fisherová, Deloitte

Panel č. 5

Be Well: Vytváření kultury wellbeing v organizaci na elitní úrovni

Řečník: Jen Fisherová, Chief Well-Being Officer, Deloitte,
Moderátor: Dehra Harris, assistant Director of High Performance Operations, Toronto Blue Jays (MLB)

Při našem druhém setkání se k nám z Miami živě připojila Jen Fisherová, aby s námi diskutovala o své práci na pozici Chief Well-Being Officer v Deloitte. Pozici, kterou sama pro sebe vytvořila v roce 2015, když identifikovala mezery ve firemní podpoře wellbeing. Fisherová každý den vidí, jak řídí firemní strategii týkající se rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem, zdraví a wellness, aby zaměstnanci Deloitte byli silnější ve všech aspektech svého života. Přirozeně upoutala naši pozornost, aby nás seznámila se svými zkušenostmi přenositelnými do světa sportu:

- Jak se lidé přesouvají k práci na dálku jako standardu, „nyní nové", začínají na první místo stavět zdraví a wellbeing. Ale to by mělo být prioritou po celou dobu, nejen v době krize.
- Dokud nebude vyvinuta vakcína, nebo dokud bude existovat více odpovědí než otázek, lidé v Deloitte budou mít šanci pracovat z domova, nebo se vrátit do kanceláře, která bude upravena na základě jejich osobních potřeb a zdravotních hledisek. Pracovní prostředí nebude už nikdy takové, jaké bylo předtím.
- Určete, co potřebujete k tomu, abyste byli v práci produktivní a současně nezanedbávali osobní život. Hranice stanovujte se záměrem, stejně tak váš čas mimo práci a hledání flexibilních způsobů práce. Může to být těžké, ale musíte pochopit, jak má vypadat váš den, pokud jde o pracovní prostředí, váš tým a osobní wellbeing.
- Stigmata týkající se práce na dálku a flexibilní práce se začínají vytrácet, jelikož čelíme výzvám, kterým jsme předtím nikdy čelit nemuseli. Musíme zvýšit svoji empatii, soucit a pamatovat si, že každý řeší jinou situaci.
- Dejte sami sobě svolení cítit úzkost nebo obavy, naučte se rozpoznávat znamení. Nemusíte stále něco „dělat a řešit", protože ve skutečnosti obojí může zakrýt, co se opravdu děje s vaším duševním zdravím. Oslovte přátele nebo rodinu a nestyďte se vyhledat odbornou pomoc, pokud ji potřebujete.
- V době pandemie jsme více pochopili, kde se nacházíme, kdo jsou lidé, kteří s námi spolupracují a jsou v našem týmu, jak jsme schopni se adaptovat, když nejsme v pravidelném osobním spojení. Jak pracují naše emoce. Zda jsme schopni najít jiné cesty a jak komunikovat bez pravidelného potkávání se tváří v tvář. Jak nastavit prostředí a zároveň pokračovat v rozvoji?
- Určitě většině z nás chybělo opravdové lidské spojení. To bude jedna ze základních otázek, kterou budeme řešit, v práci i v soukromém životě.
- Technologie jdou dramaticky, dynamicky vpřed. My musíme pojmenovat a nastavit role lidí. Některé role zůstanou, ale také určitě některé nové vzniknou a některé zaniknou. Stále platí, že virtuální realita není opravdové spojení lidí. Technologie budou mít důležitější roli, proces změny bude dynamičtější a my se s tím budeme muset vyrovnat. Psychologický aspekt bude klíčový, mnoho lidí není na změnu připraveno.
- Můžeme sdílet videa a prezentace, ale budou nám chybět lidské reakce a emoce, které byly součástí setkávání se tváří v tvář. Nezapomeňte, že ve virtuálním světě je mnoho strachu, což má negativní vliv na psychickou stránku.
- Osobní kontakt a být ve spojení musí být zachovány. Nebudou tak intenzivní, ale o to musí být preciznější.
- Otázka 1: Bude „vyhoření" větší hrozbou než doposud? Odpověď 1: Určitě budeme mít na stole více otázek než doposud. Na některé budeme hledat odpovědi hůře. Úkolem lídrů bude vytvořit prostředí, v němž si lidé budou moci vybrat, jakou cestu si zvolí. Pro někoho je práce ve virtuálním prostředí stigma, pro někoho naopak vyhledávaná. Pokud najdeme pro každého ideální cestu, vyhoření bude minimální. V opačném případě je riziko větší. Klíčem budou nastavení kultury a komunikace změn.
- Flexibilita bude vyhledávanou vlastností.
- Součástí kultury také budou: akceptace změn pravidel, každý tým může pracovat jinak, ale informace se musí sdílet, aby nenastal negativní „boj"/klima uvnitř organizace, výhodou amerických firem/společností je nastavení na „práci na projektech", včetně termínů s tím spojených a dodání výstupů. Otázkou bude, jak měřit proaktivitu.
- Seniorní leadership nebude pouze o standardním vedení lidí v prostředí high performance. Bude také o pochopení wellbeing a nastavení kultury prostředí, které bude srozumitelné a akceptovatelné pro všechny členy týmu/společnosti. Nedílnou součástí bude častá komunikace s každým členem týmu, předávání pocitu uznání a respektu. Ačkoliv nám technologie nahradí některé postupy, lidé budou stále důležitým článkem procesu. Důležitá bude jejich příprava na práci pod stresem a za jiných podmínek.

- Změna nastavení mysli = optimalizace lidského potenciálu u každého jedince + nastavení kultury uvnitř týmu a celé společnosti + pravděpodobné změny v chování a zvycích.
- Otázka 2: Kterou jednu věc můžeme dělat po Covidu jinak? Odpověď 2: Určitě musíme pracovat každý na své odolnosti, fyzické i mentální.
- Základní hesla budou: pohybové aktivity, poskytovat prostředí pro rozvoj, podporovat lidi, učit se novým věcem a být flexibilní, konverzace, včetně té tváří v tvář, vytvoření bezpečného prostředí (kde se lidé cítí bezpečně i ve smyslu sdílení informací), komunikace, povídání si o důležitosti duševního zdraví.
- Wellbeing – jedná se o velmi osobní věc. Každý si pod tímto pojmem představuje něco jiného. Je to hodně o každodenním kontaktu a komunikaci. O komunikaci, která propojuje osobní život zaměstnance se životem firmy, ve které pracuje. Příklad: každý člověk v Deloitte pojmenoval své čtyři preference, kterým se chce věnovat během Covid-19 pandemie, Deloitte jim přidal pátou – rodina.

Klíčová hesla:

- Jak lidé pracují více na dálku, nyní nově, začínají stavět své zdraví a duševní pohodu na první místo. Mělo by to však být prioritou po celou dobu, nejen v době krize.
- Dokud nebude nalezena vakcína, nebo alespoň nebude více odpovědí než otázek, lidé ve společnosti Deloitte budou mít možnost pracovat z domova, nebo se vrátit do upravené kanceláře na základě svých osobních požadavků z pohledu zdravotních hledisek. Pracovní prostředí nebude nikdy takové, jaké bylo před pandemií.
- Identifikujte, co potřebujete, abyste byli produktivní v práci a zároveň „zapojeni" do soukromého života.
- Stigmata kolem práce na dálku začínají upadat, protože nás napadají způsoby, jaké nás nikdy předtím nenapadly.
- Musíme zvýšit empatii, soucit a pamatovat na to, že každý řeší jinou situaci.

Panel č. 6

Trénink pro Octagon: Koučování a trénink sportovců UFC pro výkon v soutěži

Řečník: Forrest Griffin, Vice President of Athlete Development, UFC

Tento týden jsme měli být v UFC Performance Institute a organizátorům připadalo vhodné zabalit vše do prezentace od Forresta Griffina, uvedeného do síně slávy UFC. Ve své současné roli, jak se píše na webových stránkách UFC, Griffin je „zodpovědný za rozvoj a uskutečňování klíčových iniciativ založených na sportovcích, stejně jako za podporu koncepce, rozšíření a implementaci summitů pro sportovce zaměřených na pomoc současným a bývalým UFC sportovcům s posílením jejich životních dovednosti mimo Octagon".

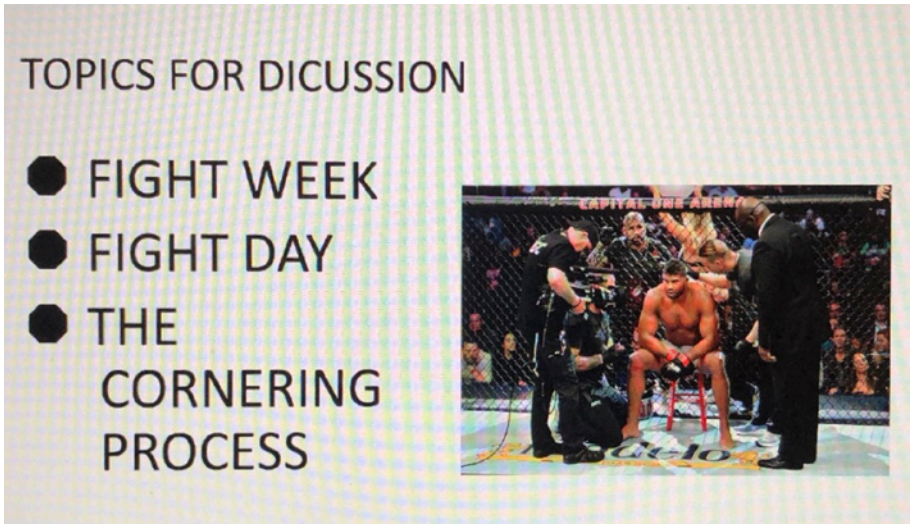
Než jsme mohli za úspěšným summitem spustit oponu, Griffin nás seznámil s nejlepšími poznatky z trénování v UFC, stejně jako v přípravě sportovců, a se zpětnou vazbou prostřednictvím jeho vlastních úvah a s odkazem na záběry z různých UFC zápasů.

- Jako bojovník chcete mít kolem sebe lidi, s nimiž se cítíte uvolněně. Vybírají si sobě podobné lidi na základě typů osobnosti a lidi, kteří je uklidní. Jde spíš o pocit sebejistoty a mít kolem sebe lidi, kteří vás neznepokojují.
- Někteří sportovci nechtějí slyšet více názorů nebo dva trenéry mluvící současně, ale u některých bojovníků to naopak funguje. Máte vliv jen jako trenér, a to vše je součástí procesu poznávání vašich sportovců a jejich potřeb. Opětovné opakování od lidí blízkých i těch vzdálenějších pomáhá posilovat to, co má být sděleno.
- Minulé vztahy mohou být zásadní pro referenční rámec. Pokud můžete spojit něco, co jste nacvičovali nebo o čem jste měli informace, pak dostanete svého sportovce do dobré pozice.
- Co pomůže vašemu bojovníkovi získat sebejistotu a snížit riziko zranění? To musí být optika, skrze kterou trenér sportovce připravuje.

Klíčová hesla:

- Bojovníci si vybírají osobnostně podobné spolupracovníky.
- Poznej dokonale svého sportovce/bojovníka.
- Porozumění klíčovým spouštěčům vašeho sportovce vám může zajistit maximální využití jeho potenciálu.
- Maximalizace snížení rizika zranění je hlavní perspektiva spolupráce.
- Sebejistota.

Panel 6: Forrest Griffin



Panel 6: Ilustrační foto

Náš tip

Německé fotbalové vydavatelství Institut für Jugendfussball nezahálí ani v době koronaviru.

Z poslední nabídky tohoto vydavatelství nás zaujala kniha MODERNES DRIBBLING, která nabízí řadu konkrétních příkladů nejen pro fotbal dospělých, ale také pro mládežnické kategorie, jak nacvičovat a rozvíjet tuto technickou schopnost, a to od osobních soubojů jeden na jednoho až k jejímu prostorovému využití.

Zajímavostí je také to, že k německému pohledu na toto téma je přiložen příspěvek od holandského experta René Meulensteena, skills coache, který sdílí své zkušenosti z tohoto nácviku nejen z holandského, ale i anglického fotbalu.

Kniha je nabízena v elektronické podobě (e-book), takže po zaplacení 24 € je takřka ihned k dispozici českému zájemci.

Zdeněk Sivek

27. ročník odborného časopisu

FOTBAL a trénink

Celoroční předplatné elektronického časopisu Fotbal a trénink pro rok 2021 bylo stanoveno na 200 Kč, pro Slovensko na 8 €. Další informace o předplatném najdete na **www.casopis-fotbalatrenink.cz** i na oficiálním webu **www.ucft.eu**.

FOTBAL A TRÉNINK VYDÁVÁ UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

Předseda redakční rady: Z. Sivek; **Zástupce předsedy redakční rady:** P. Frýbort

Členové redakční rady: P. Hartman, J. Hřebík, M. Ježdík, J. Křenek, V. Mrázek, M. Šimoníček, L. Valášek, J. Votík

Koordinátorka: A. Volfová; **Grafická úprava:** D. Bořková; **Předplatné:** info@sport-l.cz

Více na: www.casopis-fotbalatrenink.cz

ISSN 1212-3390

Za text a grafické znázornění cvičení zodpovídají autoři příspěvků. Jejich obsah a závěry nemusí vždy vyjadřovat stanoviska a názory redakční rady. Redakční rada si vyhrazuje právo v případě potřeby krátit nabízené příspěvky.

Obsah časopisu je chráněn autorským právem.
Jakékoli užití a šíření tohoto obsahu nebo jeho částí je bez písemnho souhlasu redakce zakázáno.

Zaslané příspěvky se nevracejí.

Přidej se k našemu týmu, staň se členem UČFT:

- získej svou kancelář
- přihlašuj se na semináře
- zveřejni svůj profil mezi kluby
- získej cenové zvýhodnění vstupů na akce UČFT, FAČR a spřátelených asociací a institucí
- získej další výhody a benefity spojené s členstvím v UČFT

Staň se členem ještě dnes!

www.ucft.eu