

1
2020

FOTBAL

CENA:
60 Kč



a trénink

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

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



**Rozhovor
s Martinem
Svědíkem**



Profesní organizace:

Asociace stavitelů fotbalových hřišť s umělými trávnicemi 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 trávnicemi „na klíč“ v celé ČR. Špičkové fotbalové umělé trávnicemi 3. generace zajišťují potřebný rozvoj fotbalu v celé České republice, na kterém úzce spolupracujeme s FAČR. Na mezinárodním fóru je asociace přidružená a přímo spolupracuje s důležitým evropským sdružením ESTC (European Synthetic Turf Council) se sídlem v Bruselu.

**Na spolupráci s vámi se těší za
Asociaci stavitelů fotbalových hřišť
s umělými trávnicemi při ESTC, z.s.
členové řídicího výboru**



Grader při finální úpravě hřiště
před položením vlastního UT3G



Michal Vokáč



Jaroslav Bubla



Jiří Křenek

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

Londýnská 329/25, 120 00 Praha 2 – Vinohrady, www.asociaceut3g.cz

FOTBAL a trénink

OBSAH
ČÍSLO
1/2020

ÚVODNÍK 3
Zdeněk Sivek

OSOBNOST TRENÉRA

Rozhovor s Martinem Svědíkem 4
Pavel Hartman

PROFESIONÁLNÍ FOTBAL

**FC Viktoria Plzeň – mezocyklus
v reprezentační přestávce** 8
Pavel Vrba, Zdeněk Bečka, Jaromír Votík

Nácvik zakončení. 18
Václav Kotal, Vojtěch Mareček,
Luboš Loučka

MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL

**Zakončení z nejnebezpečnějších
zón v pokutovém území** 20
Pavel Frýbort

**Zakončování v tréninku
U16 – U17** 22
Václav Mrázek

**Nácvik zakončení v kategorii
10 – 12 let.** 25
Otmar Litera

**Nácvik zakončení pro
kategorii U17** 28
Matěj Laža

**Nácvik zakončení pro
kategorii U17.** 30
David Kubáň

Nácvik zakončení U14 – U15 . . . 32
Daniel Franc

**Nácvik zakončení
pro kategorii přípravek** 34
Milan Šimoníček

ŽENSKÝ FOTBAL

**Nácvik zakončení u B týmu
žen AC Sparta Praha** 36
Iva Mocová

ZDRAVOVĚDA

**Kolenní kloub v pohledu
konceptu PHYSIOBOOK
– kompenzace** 38
Kateřina Honová

SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

**Některé první zkušenosti z činnosti
sportovního psychologa
u talentované fotbalové mládeže** 40
Martin Macháček

ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ

**Sdílení informací je součástí
cesty k profesionalismu** 42
Michal Ježdík

**Ještě k 40. Sympoziu AEFCa
ve Varšavě** 49
Ladislav Valášek

INFORMACE Z AEFCa

Zprávy z AEFCa a Náš tip 52
Zdeněk Sivek

Vážení kolegové a přátelé,

první letošní číslo našeho časopisu vychází s vydavatelsko-personální změnou, neboť náš kolega Jiří Křenek se svým týmem ukončil svou aktivní činnost, která trvala 25 let!

Těžko se v tomto smyslu nachází správná míra poděkování a uznání, ale již dnes je zcela zřejmé, že k těmto dvěma atributům samozřejmě patří i veřejné ocenění, které se zaslouženě dostane jemu a celému týmu na 41. AEFCa Sympoziu, tedy na mezinárodní akci velkého formátu, která se uskuteční v říjnu tohoto roku v Praze.

Na jeho místo nastoupily dvě nové kolegyně (jména jsou uvedena v tiráži), které budou pracovat na pozici koordinátorky a grafičky. Již toto první letošní číslo je z hlediska formy jejich první prezentací. Celá redakce se těší na vzájemnou, plodnou, přátelskou, ale zároveň i velmi náročnou spolupráci.

Redakce časopisu bude i nadále pracovat na základě edičního plánu, který počítá s implementací řady inovačních změn (zpracováváme tzv. inovační paket), který by měl zase o něco výše posunout úroveň celého časopisu.

Dnešní vydání začíná jako obvykle rozhovorem s trenérskou osobností, pokračuje dvěma příspěvky z profesionálního fotbalu, na které navazují praktické ukázky z mládežnického fotbalu na téma „zakončení“.

Toto téma je i předmětem praktické ukázky ze ženského fotbalu, na který nebudeme v dalších vydáních zapomínat.

Další programová sekce je věnována zkušenostem ze zahraničí, resp. poznatkům a závěrům ze 40. AEFCa Symposia (pokračování z minulého čísla), které se uskutečnilo v loňském roce ve Varšavě, a také výstupům z velké akce světového formátu (Sport Performance Summit), jež se konala v Londýně.

Tradiční rubrika Zdravověda svým obsahem navazuje na projekt Physiobook, z něhož máme možnost čerpat již dlouhodobě.

Z výše uvedeného inovačního balíčku již nabízíme první výstup, a to novou rubriku, která by se měla zabývat informacemi ze sportovní psychologie se zaměřením na fotbalovou praxi. Vítáme prvního dopisovatele tohoto odborného žánru, který je ochoten s námi spolupracovat, a budeme se snažit rozšířit okruh dopisovatelů s touto tematikou i pro příští čísla.

Obsahový závěr je pak tradičně věnován informacím z AEFCa a také jsme nezapomněli nabídnout vám nový titul v rubrice Náš tip.

V edičním plánu pro letošní rok již dnes rezervujeme velký prostor pro výstupy z Mistrovství Evropy, na kterém se představí naše seniorská reprezentace, a jistě zajímavým zdrojem odborných informací bude již zmíněné 41. AEFCa Symposium v Praze.

V tomto smyslu čeká celou redakci včetně dopisovatelů velmi zajímavá, ale současně i velmi náročná práce.

**Přejeme vám všem úspěšný vstup
do fotbalového jara!**



**Zdeněk
Sivek**

předseda redakční rady



Snímek na titulní straně

Martin Svědík, 1. FC SLOVÁCKO, a. s.; foto zdroj: 1. FC SLOVÁCKO, a. s.

Rozhovor s Martinem Svědíkem

Trénink musí mít zápasovou intenzitu

Autor: Pavel Hartman

Patří k progresivním trenérům, což potvrdil na několika ligových adresách i u reprezentační dvacítky. Teď Martin Svědík stojí za vzestupem Slovácka, které zimní přestávku přečkalo ve skupině o titul. „Neustále koukám na to, kam se fotbal ubírá,“ říká přemýšlivý kouč.

Jaké jsou základní principy, na kterých stavíte hru?

„Velký důraz kladu hlavně na přechodovou fázi. Na rychlé přepínání z obrany do útoku a naopak. V tomhle, ale nejen v tomhle, mě velmi posunul trenér Verner Lička.“

V čem nejvíc?

„Posunul mě v teorii. My kluci, kteří jsme hráli fotbal, mnohdy i na ligové úrovni, a pak se z nás stali trenéři, teoretickou stránku někdy podceňujeme. Ale teorie je opravdu moc důležitá. Hlavně u taktických záležitostí.“

Čím začínáte, když se chopíte mužstva?

„Ještě předtím, než k němu přijdu, si analyzuji, co je tým schopen hrát. Kde by potřeboval doplnit, v čem je třeba přidat s ohledem na způsob hry, který bych chtěl praktikovat. Samozřejmě je to všechno spojené s možnostmi klubu, názory jeho vedení a podobně. Všechno spolu souvisí.“

Čili – musíte přesně vyhodnotit situaci.

„Tohle si trenér musí kompletně zanalyzovat, když do klubu jde. Nesmí koukat na to, že jen podepíše smlouvu. Je to ale také hodně o zkušenostech. Když projdete pár kluby, díváte se na tenhle proces jinak. Prostě na to musíte být komplexně připravený. Také si musíme uvědomit, že způsob hry úzce souvisí s tréninkovým procesem.“

Jak?

„Co trénujete, tak stejným způsobem pak musíte v zápase i hrát. Nesouvisí to jen s herní stránkou a taktikou, ale i s intenzitou. Já jsem jednoznačně zastáncem toho, že trénink musí mít zápasovou intenzitu! Jestliže byste v zápase chtěl najednou přepnout na vyšší intenzitu, přitom na tréninku nechal hráče hrát v nižším tempu, nepůjde to. Mužstvo musí být už z tréninku navyk-

lé na zápasovou náročnost a na zápasové situace. Ať už jde o presinkové či represinkové situace nebo v útočné fázi o okamžité přepínání po zisku míče. Pohyb bez balonu je dneska ve fotbale nesmírně důležitá věc. Jedná se vlastně o jeden z klíčových faktorů v ofenzivě. Celkově je důležité neustále sledovat trendy a vývoj fotbalu.“

Vás to očividně baví.

„Delší dobu spolupracuji s Vernerem Ličkou, vždycky je pro mě skvělé se bavit o tom, kam se fotbal zase posouvá.“

A kam se posouvá?

„Je daleko dynamičtější a silovější, než byl ještě před pár roky. Když se podíváme na hru současného Liverpoolu, už to zdaleka není to, co předváděla před šesti lety Barcelona. Liverpool hraje o poznání přímočařejší fotbal. Rychlostní kvalita hráčů je obrovská, stejně jako třeba i technická zdatnost. Nechci tím říct, že chci trénovat a hrát jako Liverpool. Člověk si vždycky musí vyhodnotit, co si z toho může vzít a co si naopak nemůže dovolit. Musíte samozřejmě vycházet z kvality hráčů, které máte k dispozici. Od toho se odvíjí, co si na hřišti můžete dovolit.“

Zcela jistě si i v českých týmech můžeme dovolit zahraniční intenzitu. Nebo ne?

„Jednoznačně ano! Co můžou hráči sami ovlivnit, protože je to v jejich možnostech, to po nich chceme. Když sledujeme video-sequenční třeba z Ligy mistrů a z jiných zápasů světového fotbalu, vždy nás zajímají věci, které můžeme praktikovat i u nás.“

Například?

„Třeba intenzitu napadání při presinku, dobré postavení při presinku nebo organizaci útočné fáze. Abychom byli rychle u odražených balonů a mohli okamžitě po ztrátě

míče vytvořit na soupeře tlak a snažili se ho získat hned zpátky. Tím vznikají v ofenzivě krásné prostory pro to, abychom ihned přešli do útočné fáze a snažili se zakončit. Nejen rychle, ale i efektivně.“

Jak složité je v tuzemsku přinutit hráče pracovat s intenzitou obvyklou v zahraničí? Oni si myslí, že hrají s vysokou intenzitou, ovšem ti, co se dostanou za hranice, záhy zjistí, že to bylo trochu jinak.

„Musíme je přesvědčit. A nejlépe je přesvědčíte výsledky. Zkrátka intenzita z tréninkového procesu musí přejít do zápasu a přinést užitek. Chce to trpělivost a správný výběr hráčů. Těch, kteří jsou ochotni tohle přijmout. Klukům opakují, že moje náročnost vychází z toho, že je chci někam posunout. Chci posunout tým i je. V momentě, kdy tomu budou věřit, je navedu správným směrem. Pokud mi věřit nebudou, bude velice obtížné, aby do týmu zapadli a tým dosáhl na dobré výsledky. Snažím se jim také říct, kam se fotbal ubírá. Aby viděli, že cesta, kterou se ubíráme, je správná. S hráči musíte neustále komunikovat a mluvit.“

A pracovat systematicky.

„Každý trénink mám založený na tom, že musí mít hlavu a patu. Tedy, že musí mít cíl. Jako hráč jsem zažil, že jsme trénovali a vlastně jsme nevěděli, proč dané cvičení děláme. Tohle u mě neexistuje. Všechno na tréninku děláme s určitým cílem. Ať už jde třeba o přepínání z obrany do útoku a naopak, nebo o nácvik presinku. Vždycky hráči musí vědět, co a proč děláme. To je pro mě zásadní. I když jdeme specificky běhat do lesa, tak i to má své opodstatnění. Protože nejde běhat pořád jen s balonem. I v zápase se vám stane, že sprintujete zpátky bez míče. Takže se snažím hráčům všechno vštípit tak, aby přesně věděli, proč danou věc děláme. A že když mi budou důvěřovat, bude to mít efekt.“

Jakou máte zpětnou vazbu o intenzitě?

„Když k nám chodí hráči z druhé ligy na zkoušku, říkají, že je pro ně náš trénink velmi rychlý a náročný a mají problém se tomu přizpůsobit. To samé se opakuje, když naskočí do přípravy áčka mladý kluk z dorostu. Těžko nárůst intenzity vstřebává a adaptuje se na něj třeba až druhou přípravu, kterou s námi podstoupí. Až ta je pro něj lehčí a cítí se daleko líp. Hlavně se ale snažím, aby intenzita z tréninku byla přenesena do utkání.“

Jak v přípravě mixujete běhání s balonem a bez něj? Trenér Jindřich Trpišovský rází v úvodu přípravy hodně nabírající kondice bez míče.

„My to nemáme úplně bez balonu. Ale zvláště, když trénujete na umělé trávě a nemáte k dispozici tu přírodní, zařazujeme



specifické běhy mimo hřiště. Na jednu stranu je umělá tráva fajn a vážíme si jí, protože dřív se trénovalo na škváře, na druhou stranu je to na ní úplně jiný fotbal než na přírodní trávě.“

Proto jste v zimě vyjeli se Slováckem hned dvakrát za přírodními trávníky.

„Na soustředěních v Chorvatsku a v Turecku jsme trénovali jenom na hřišti. Pokud trénujete herní věci, je tam hodně brzd, krátkých sprintů a kolena, kotníky, achilovky dostávají zabrat. Takže přírodní tráva působí i jako prevence před zraněním. Ale v Chorvatsku jsme zařadili i osmi minutovky a čtyřminutovky podél moře. Abychom změnili prostředí a předešli jsme zranění. Protože i při hře na normální trávě je unavené tělo náchylnější ke zraněním. Když tedy vidíme, že kluci toho mají plné zuby, volíme tuto formu. V Chorvatsku bylo hodně síly, rychlosti, ale i intervalových her.“

Také jste absolvovali kvalitní zápasové prověrky.

„Ano, Dinamo Záhřeb a Šachtar Doněck jsou super týmy.“

Co vám konfrontace ukázala?

„Na to, že jsme den předtím měli dva tréninky včetně těžké posilovny, musím říci, že mužstvo v obou zápasech pracovalo velice dobře.“

Z pohledu intenzity hry jste byli konkurenceschopní?

„Intenzita naší hry byla v obou zápasech opravdu na velmi vysoké úrovni. Soupeři nastoupili v plné kvalitě, tedy se všemi oporami základní sestavy. Byli nesmírně kvalitní na balonu, v individuálních soubojích jeden na jednoho. Pro nás to znamenalo, že musíme mít výbornou organizaci hry. Neustále se posouvat, vykrývat prostory, presovat. Vyčíhnout si správný moment a udeřit. Ověřili jsme si, že i na tyto týmy to funguje. I když jsou na míči silnější než my. Naši hráči pracovali i v únavě velmi dobře a měli jsme výborná čísla nejen v naběhaném objemu, ale především v počtu naběhaných metrů ve vysoké intenzitě.“

Což potěší.

„Šachtar Doněck byl technicky ještě výš než Dinamo Záhřeb. Kvalita hráčů je tam obrovská. Ale naši hráči se sami přesvědčili, že i s nimi se dalo hrát. Samozřejmě našimi zbraněmi. Tedy rychlým dostupováním, rychlým vykrýváním prostorů a rychlým přechodem po zisku míče nahoru. Oba týmy, jak Dinamo, tak Šachtar, měly v těchto momentech obranu otevřenou a vznikaly nám tím možnosti pro rychlé kontry. Ovšem když máte šance, musíte je využít. Oni vám nedopřejí deset šancí, ale jen tři, čtyři. A buď si s nimi poradíte, nebo ne. My jsme bohužel v zápase se Šachtarem dostali gól po naší standardní situaci z rychlého brejku.“

Jinak jsme je drželi před šestnáctkou. Sice kombinovali, ale nic jim to nepřinášelo. My jsme naopak hrozili z kontrů, které vznikly třeba i tím, že se nám je podařilo úspěšně vypresovat na jejich polovině.“

Takže dobrá škola.

„Byly to moc potřebné zápasy a jsem velice rád, že jsme je mohli absolvovat. Ne každému se poštěstí se na hřišti postavit proti Šachtaru Doněck v plné palbě. Tam toho kluci naběhali ve vysokých intenzitách opravdu dost. Více než někdy v české lize.“

Jak to, že v české lize nemají obecně hráči tak vysoká čísla intenzivních běhů jako ve vyspělých zahraničních ligách? Je přece v jejich možnostech sprintovat.

„Na to neumím odpovědět. My se snažíme, aby naši hráči v tomhle nezaostávali. Víme totiž, že to je cesta, po které kráčí současný fotbal. Každý metr rozhoduje. Hráčům vždycky opakuji, že když si někde ulevíme, je to na týmu hned strašně znát.“

Říkal jste, že než převezmete důkladnou analýzu hráčského kádru a jeho mužstvo, uděláte si analýzu potenciálu. Jak to potom kloubíte se svými představami o způsobu hry?

„Způsob hry se snažím adaptovat na hráče, které mám k dispozici. Chci vtisknout mužstvu účinný způsob hry. Aby mužstvo mohlo být konkurenceschopné v zápa-

sech a mohlo být úspěšné. Když přijdete k týmu s větším počtem obdržených branek, musíte logicky začít od obrany. Naopak pokud střílíte málo gólů, musíte se snažit zlepšit útočnou fázi. Ale podle mě musíte začít pokaždé od obranné fáze, protože dneska je kvalitní obranná fáze předpokladem pro dobré útočení. Já to prostě tak mám. Samozřejmě se možnosti týmu nesmí moc lišit od vašich představ o fotbale. Proto si musíte na samém začátku říct, jestli vůbec se svými představami do daného klubu patříte, a musíte si spočítat, na kolik byste mohl naplnit vaše představy. Trenér by toto měl rozpoznat a měl by poskytnout týmu způsob hry, který by mu vyhovoval.“

Za jak dlouho od vašeho příchodu hráči chápou, co po nich chcete?

„Záleží na charakteru a inteligenci týmu. Někteří hráči to pochopí a vstřebají rychle, jiným to trvá déle. Rychleji to jde, když se hráči přesvědčí, že to, co po nich chcete, jim na hřišti opravdu přináší užitek.“

Ve Slovácku to šlo poměrně rychle?

„Začátek jsme měli dobrý. Kluci byli dobře fyzicky připravení. Jenom jsme změnili pár věcí do obranné a útočné fáze a fungovalo to. Přišly výsledky, ale leckdy fotbal nebyl takový, jaký bych si představoval. Já jsem v tomhle náročný.“

K čemu jste měl zejména výhrady?

„Po dobrém nástupu jsme odehráli šest nebo sedm zápasů bez vítězství. Chyběla konzistence výkonů. Přes léto jsme opět pracovali na odstraňování nedostatků a myslím, že na podzim to bylo lepší. Už v přípravě jsem viděl, že mužstvo zase

o kousek pokročilo v organizaci obranné fáze. Už jsem nemusel na tréninku hru tolik zastavovat a korigovat chyby. Hráči si to byli už schopni usměrnit sami. Z toho poznáte, že tým vaše představy nasál. Mužstvo totiž začne být samostatné – samo si vyhodnocuje chyby, samo si je opravuje. Vy už do toho nemusíte tak často zasahovat, jako v počátku. Ale i na podzim mě mrzelo, že jsme neudrželi konstantní křivku výkonnosti. Máme pořád ještě během soutěže výkyvy. Vyhráli jsme na Spartě, ale o týden později jsme byli schopni prohrát doma s Českými Budějovicemi a podlehnout v Jablonci dokonce 0:6! To je velká škoda, která nás sráží a vrhá to na nás divný stín.“

Přišel jste na to, co stojí za nevyrovnaností výkonů? Určitě jste hráčům po výhře na Spartě připomínal, že nesmí podlehnout pocitu sebeuspokojení, ale naopak hrát stabilně dobře.

„Hodně to souvisí s hlavou a mentální připraveností. Neplatí to u všech hráčů, ale u některých se mi zdá, že právě podlehnou pocitu: ve Slovácku jsme se vždycky zachraňovali, teď jsme se vyšvihli trochu výše a to stačí.“

Předpokládám, že vám to nestačí.

„Ne! Naším krédem je, a hráči to snad už i tak cítí, že jdeme do každého zápasu s cílem podat co nejlepší výkon a vyhrát. Jdeme vyhrát, ať už jedeme na Spartu, do Plzně nebo na Slavii. Jestli se to podaří, je věc jiná. Ale takhle musíme přemýšlet. Přece nemůžeme někam jet s tím, že si jedeme pro bod, nebo si jedeme jen tak zahrát. My musíme udělat maximum pro vítězství. Pracujeme na tom, aby mužstvo

takhle přemýšlelo. Souvisí to pochopitelně nejen s mentální připraveností, ale i s kvalitou. Každé mužstvo má svoje limity, kam ho lze posunout. U některých hráčů třeba narazíte na limit, že nejsou schopni zopakovat dobrý výkon třikrát po sobě. Nebo z týmu vypadnou dva, tři lidi kvůli zraněním a máte problém.“

Jak hráče učíte fotbal?

Jednoznačně tréninkovým procesem. Ne že bychom u videa neseděli často, ale víme, že hráči udrží pozornost dvacet, třicet minut. Ukazujeme jim proto podstatné věci pro náš způsob hry. Hráčům pokaždé říkám, že to nedělám proto, abych jim nadával nebo něco vyčítal, ale abych je posunul dál. A konstruktivní kritika znamená posun vpřed. Je důležité, aby hráči pochopili, že je nechci tepat, perzekuovat. Úkolem každého trenéra je dostat tým a jednotlivce na co možná nejlepší úroveň. Fyzicky, takticky, mentálně. Líbí se mi, když rostou tým i jednotlivci.“

Vytýkáte chyby jedincům před celým týmem?

„Jednotlivce si беру stranou jedině tehdy, když mám výhrady k celkovému přístupu. Musíte citlivě řešit – koho, kdy a jak. Ale co se týká chyb v zápasech, jednoznačně chci, aby to všichni hráči věděli. Aby i ti druzí, kteří chybu zrovna neudělali, věděli, že každý, starších hráčů nevyjímaje, je zodpovědný za svůj výkon. Že v momentě, kdy nepracuje pro mužstvo, je to zásadní chyba a hráč na to musí být upozorněn. Já upozorňuji jednou, dvakrát, ale potřetí už bohužel. Toto jsou pravidla pro všechny a kluci by sami mohli potvrdit, že v tomhle nevynechávám opravdu nikoho.“





Použitá foto: 1. FC Slovácko

Jak moc dbáte na rozvoj dynamické síly?

„Hodně. Máme výborného kondičního trenéra Mirka Mikšíčka, který se stará o silovou stránku a celkovou kondiční připravenost. Pracujeme spolu od angažmá v Jihlavě a přesvědčil jsem se, že pracuje velmi dobře. Samozřejmě spolu konzultujeme tréninkovou náplň. U mladých hráčů se nám stává, že mají dobrou aerobní připravenost, ale rychlost a rychlostní vytrvalost jim chybí. Což potvrzují jejich ukazatele, které máme objektivně změřené.“

Proč mladí zaostávají v rychlostní vytrvalosti? Je to špatně strukturovaným tréninkem u mládeže?

„Je to spojené s intenzitou tréninku. Určitou roli hrají pochopitelně také silové parametry, protože vývoj jejich těl ještě není ukončený. Ale my jim vysvětlíme, že musí přepnout do režimu dospělého fotbalu. Oni to sami vidí. Pokud hráč nepostrádá sebe-reflexi, hned pozná, že nestíhá. Sám zaregistruje, že je pozdě v soubojích, nebo mu dlouho trvá zpracování míče. A potom nám dá za pravdu.“

Jaký zahraniční tým vás momentálně nejvíce inspiroje?

„Budu-li mluvit o obranné fázi, líbilo se mi Atlético Madrid, ale to před čtyřmi lety. Intenzita v defenzivě mě opravdu zaujala. V útočné fázi mi je blízko Liverpool.“

Čím?

„Přímočarostí. U nás se říká, že jak nehrajete kombinační fotbal na padesát přihrávek, tak v podstatě nehrajete útočně. To je nesmysl. Útočně hrajete, když dokážete využít každé chyby k přechodu do útoku. Ať už jde

o rychlý, kombinovaný anebo postupný útok. I ten může být smrtící – jednou přihrávkou, nebo dobrým pohybem. Nemusí to být prostě na hodně přihrávek. Líbí se mi tedy určité prvky ve hře Atlético a Liverpoolu. Simeone a Klopp jsou výborní trenéři, a hlavně za ně mluví výsledky.“

Taky jsou to originální koučové.

„Trenér musí být osobnost. A tihle trenéři dokázali, že jsou komplexní. Komplexnost znamená nejen dát týmu nějakou myšlenku a tvář, ale i umění přesvědčit hráče. A u obou je vidět, že jim hráči stoprocentně věří.“

Co ještě patří ke komplexnosti?

„Trenérství je také manažerská práce. Musíte si umět vybrat hráče, spolupracovníky. Trenér, hráči a realizační tým musí být v symbióze. Já se snažím také o komplexnost, ale samozřejmě se nemůžu a ani nechci srovnávat s takovými trenéry, jakými jsou Klopp a Simeone. Bylo by to tróufalé. S pokorou se dále učím a učím. Pokud se člověk přestane učit, ztrácí kvalitu. Neustálé sebevzdělávání je nesmírně důležité. Nemůžete mít jeden styl trénování a z něho neuhnout celý život. Musíte pořád jít s fotbalovými trendy.“

Martin Svědík

Narozen: 27. června 197

Trenérská kariéra:

FK Pardubice (2010–2013),
Baník Ostrava (2013–2014),
Dinamo Minsk (2014–2015),
Mladá Boleslav (2016–2018),
Slovácko (2018–dosud),
reprezentace U20 (2015–2016),
asistent reprezentace U21 (2015–2018)

Pavel Vrba, Zdeněk Bečka, Jaromír Votík



FC Viktoria Plzeň

mezocyklus

v reprezentační

přestávce – 2. část

Pokračování z minulého čísla

V tomto příspěvku nabízíme čtenářům časopisu Fotbal a trénink ukázkou řešení tréninkového mezocyklu v reprezentační přestávce u ligového týmu FC Viktoria Plzeň. Konkrétně představíme strukturu a obsah druhé části 14denního mezocyklu, který byl zahájen dvěma dny volna 1. a 2. 9. 2019 po utkání v Příbrami (31. 8. 2019) a ukončen předzápasovým tréninkem 15. 9. 2019 před utkáním s Jabloncem v Plzni (16. 9. 2019).

Organizace tréninkového procesu respektovala skutečnost, že z 23členného kádru (20 + 3) „A“ týmu FC Viktoria Plzeň bylo k plnění reprezentačních povinností nominováno 7 hráčů. Do „A“ týmu České republiky to byli hráči Jakub Brabec, Jan Kopic, Michael Krmenčík, Lukáš Kalvach, a do „A“ týmu Slovenské republiky Matúš Kozáčik. Do U21 České republiky byli nominováni Dominik Janošek a do U21 Slovenské republiky Chrištián Herc, dlouhodobě zraněný byl Roman Hubník. Průběžně byl počet hráčů doplňován dle potřeby z „B“ týmu, případně asistentem trenéra Markem Bakošem. Do tréninkového procesu v klubu se reprezentanti vrátili 12. 9. 2019 a s týmem před mistrovským utkáním v Plzni s Jabloncem absolvovali společně 4 tréninkové jednotky, včetně předzápasové.

Rámcový program tréninkového mezocyklu FC Viktoria Plzeň navazující na 1. část uvedenou v FaT 4/2019

Tréninkový mikrocyklus 9. – 15. 9. 2019				
DEN / DATUM	Dopoledne		Odpoledne	
	ČAS	MÍSTO	ČAS	MÍSTO
Po 9. 9.	9:30 10:00	Sraz Posilovna Štr. sady	11:30 – 12:30 14:45 15:00	Oběd Sraz Trénink Luční ul. Regenerace
Út 10. 9.	9:30 10:00	Sraz Trénink Luční ul. Regenerace	12:15 – 13:15	Oběd
St 11. 9.		Volno		
Čt 12. 9.	9:30 10:00	Sraz Trénink Luční ul. Regenerace	12:15 – 13:15	Oběd
Pá 13. 9.	9:30 10:00	Sraz Trénink Luční ul. Regenerace	12:15 – 13:15	Oběd
So 14. 9.	9:30 10:00	Sraz Trénink Luční ul.	12:15 – 13:15	Oběd
Ne 15. 9.			16:00 16:15 18:15 – 19:15	Sraz Video + předzápasový trénink Štr. sady Večeře

Poznámka: Obsah tréninkových jednotek nebo jejich částí v posilovně je k nalezení v základní specifikaci například na youtube. Konkrétní uvedená cvičení jsou modifikována dle požadavků tréninkového procesu.

Přípravy na tréninkové jednotky od 9. do 15. 9. 2019

Číslo TJ: 81

Datum: 9. 9. 2019

Místo: posilovna Štruncovy sady

Počet hráčů: 13 + 2

Čas: 10.00 hod.

Délka TJ: 70 minut

Pomůcky: různé činky, TRX, KTB atd.

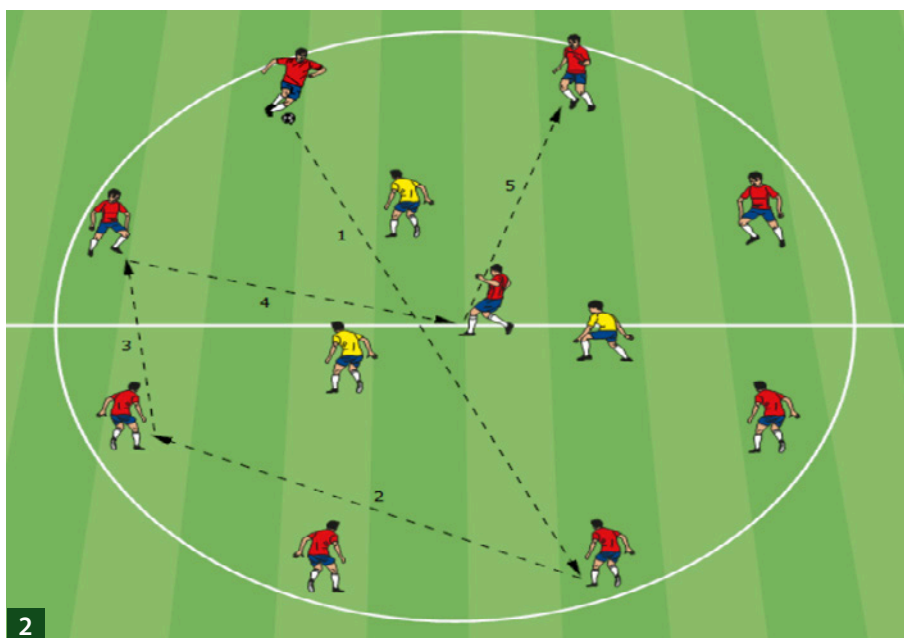
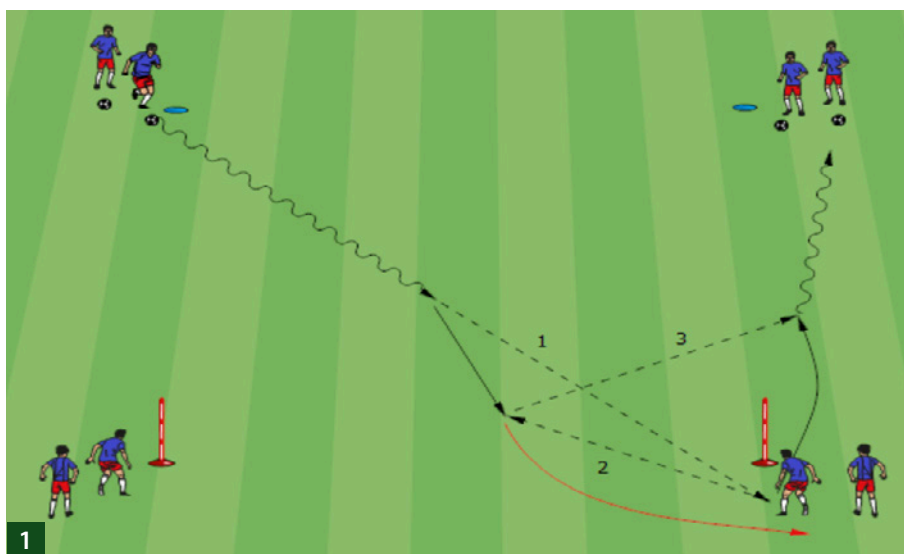
Posilovna: brankáři samostatně

Délka: 70 minut

Warm up: rozběhání 5', dynamický strečink 5'

Posilovna: 11 stanovišť, IZ 25'', IO 1:1 + 10'' na výměnu, PS 3, IOMS 3',

- 1) BB step - ups 1 side,
 - 2) BB step - ups 2 side,
 - 3) parallel knee raises,
 - 4) BB bench press,
 - 5) DB biceps,
 - 6) quaddiceps extension,
 - 7) hamstring curls,
 - 8) russ. twist,
 - 9) single arm incline KTB back 1 side,
 - 10) single arm incline KTB back 2 side,
 - 11) KTB OH triceps extension
- Závěr:** protažení + proválcování + výklus 15'



Číslo TJ: 82

Datum: 9. 9. 2019

Místo: Hřiště Luční ul. - tráva

Počet hráčů: 13 + 2

Čas: 15.00 hod.

Délka TJ: 70 minut

Pomůcky: mety, míče, tyče, rozlišovací trika

Rozcvičení

Délka: 15 minut, IZ 15'

Warm up: rozběhání, dynamický strečink, práce s míčem - žonglování, zpracování míče, narážečky vzduchem, po zemi

(obr. 1)

Průpravná část

Délka: 10 minut

HC – bago – IZ 10'

HC – bago v kruhu (10:3), střídavě různý počet doteků

(obr. 2)

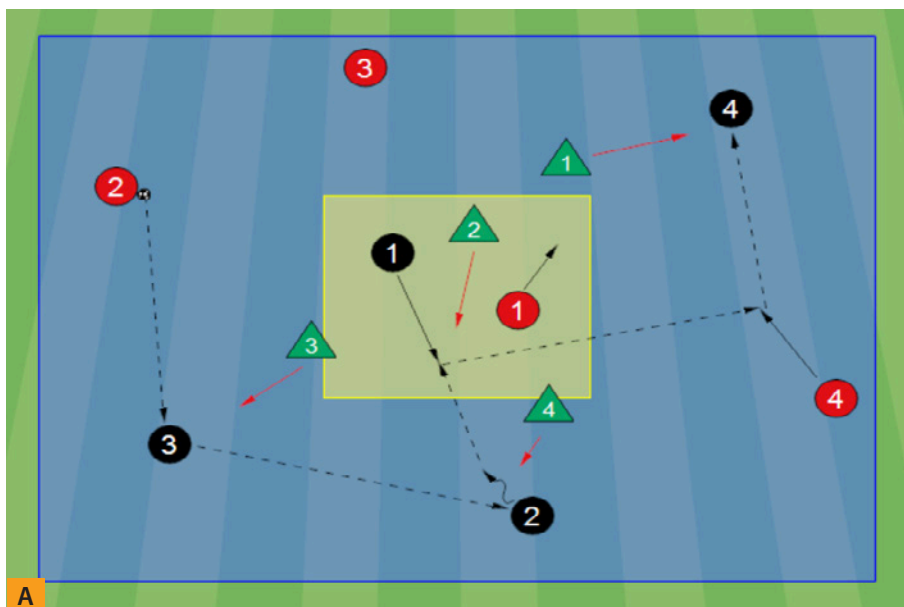
Hlavní část

Délka: 40 minut

HC – 8:4 – IZ 1'45'', IO 30'', PO 6

HC – 8:4 (3 mužstva - 4 hráči vždy brání, 8 hráčů útočí), rozměry hřiště 30 x 30 m + uprostřed čtverec 10 x 10 m (podle obrázku)

Pravidla: 8 hráčů drží míč, 4 hráči brání, 2 hráči z mužstev držící míč se musí pohybovat pouze ve čtverci uprostřed, ostatní se pohybují po celém vymezeném prostoru. 1 bod pro útočící hráče = narážka na třetího přes hráče uvnitř čtverce (obrázek A), 2 body pro útočící hráče =



>>>

vytočení hráče s míčem ve čtverce a přenesení těžiště hry na druhou stranu (obrázek B). 1 bod pro bránící hráče = dotek míče, 2 body pro bránící hráče = odehrání míče mimo hřiště 30 x 30 m. Po 1'45'' změna bránící čtveřice, IO 30'', PO 6

(obr. A+B)

PC – přihrávky – IZ 5'

(obr. 3)

PC - přihrávky ve dvojicích

PH – 6:6 + B + 1 neutrální hráč – IZ 6', IO 1'30'', PO 3

(obr. 4)

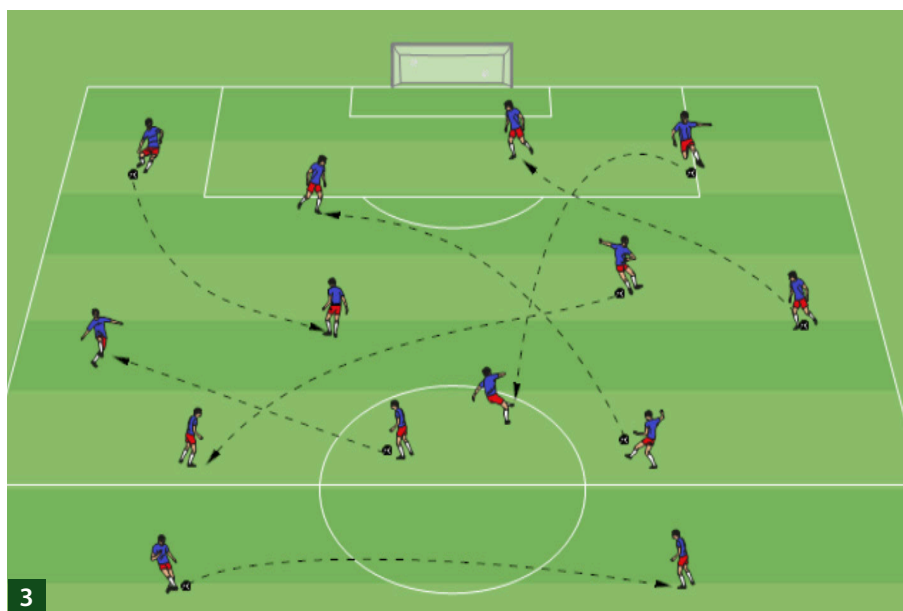
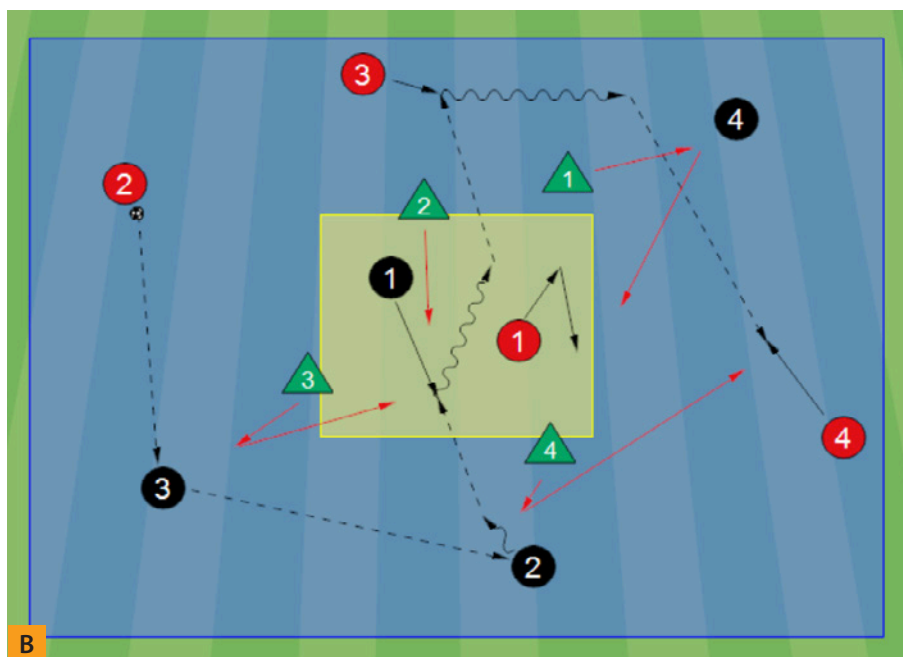
PH – 6:6 + B + 1 neutrální hráč, rozměry hřiště podle obrázku (3 pásma na šířku, na délku)

Pravidla: bránící hráči musí být vždy ve dvou pásmech (na délku i na šířku)

Závěrečná část

Délka: 5 minut

výklus – IZ 5'



Číslo TJ: 83

Datum: 10. 9. 2019

Místo: Hřiště Luční ul. - tráva

Počet hráčů: 13 + 2

Čas: 10.15 hod.

Délka TJ: 110 minut

Pomůcky: mety, míče, rozlišovací trika

Rozcvičení

Délka: 20 minut – IZ 20'

Warm up: předzápasové rozcvičení (rozběhání, dynamický strečink, přihrávky, poziční hra, 3 starty)

Hlavní část

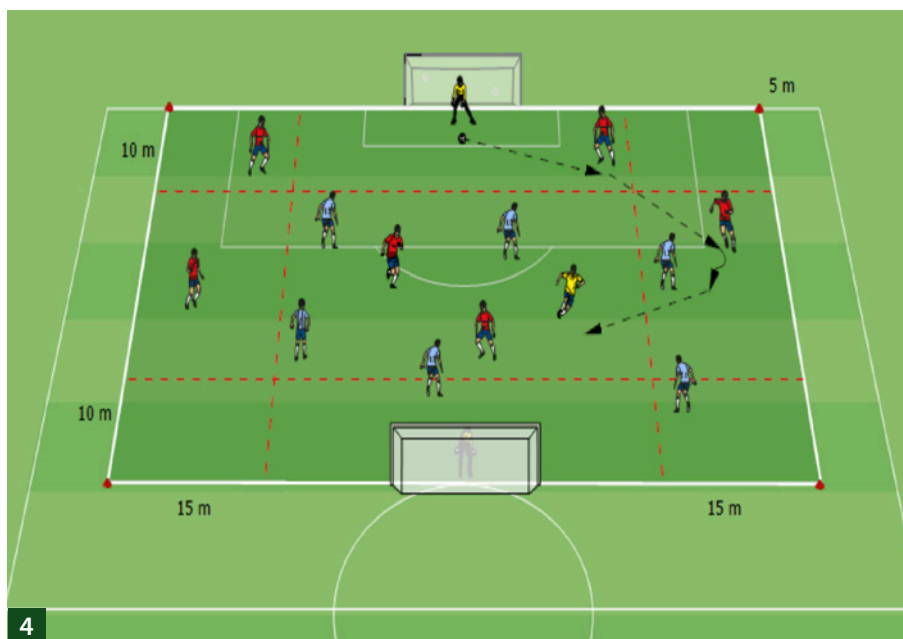
Délka: 85 minut

PH – modelové utkání – IZ 35', IO 10', PO 2

Modelové utkání: "A" tým FCVP - "B" tým FCVP 6:1 (3:1)

Sestava: Hruška (Sváček) - Řezník, Hejda, Pernica (Hubník), Hloušek (Limberský) - Hořava, Procházka - Mihálik, Čermák, Kovařík - Beauguel (Chorý)

Sváček, Hubník, Limberský, Chorý - v 1. poločase za "B" tým, ve 2. poločase za "A" tým
Pernica, Hloušek, Beauguel - v 1. poločase za "A" tým, ve 2. poločase za "B" tým



Číslo TJ: 84

Datum: 12. 9. 2019

Místo: Hřiště Luční ul. - tráva

Počet hráčů: 19 + 3 + 1 "B"

Čas: 10.00 hod.

Délka TJ: 70 minut

Pomůcky: mety, kužely, tyče, velké překážky, panáči, míče, rozlišovací trika

Rozcvičení

Délka: 15 minut – IZ 15'

Warm up: rozběhání, statický strečink, kloubní rozsah (velké překážky), bago 8:2, koordinace (kužely + tyče) **(obr. 5)**

Průpravná část

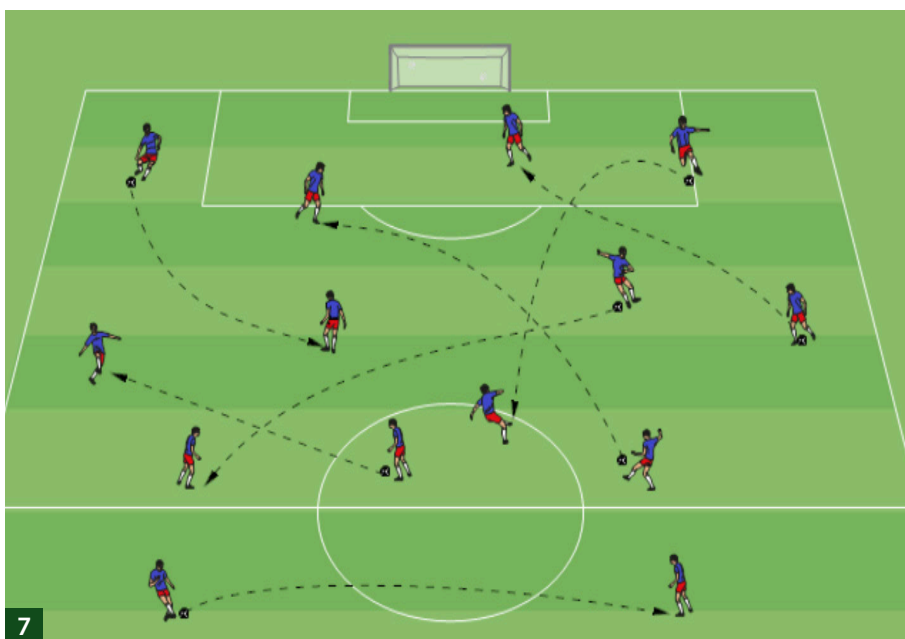
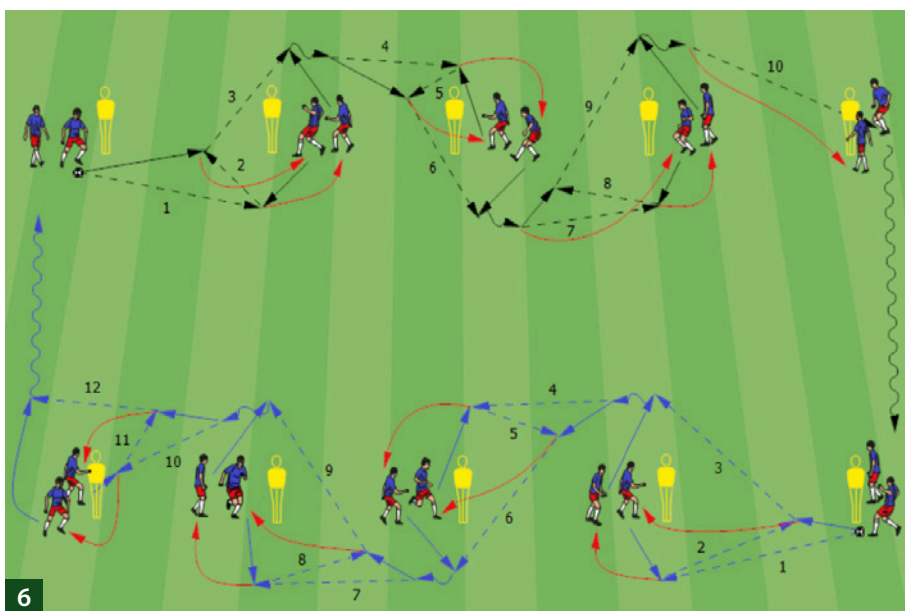
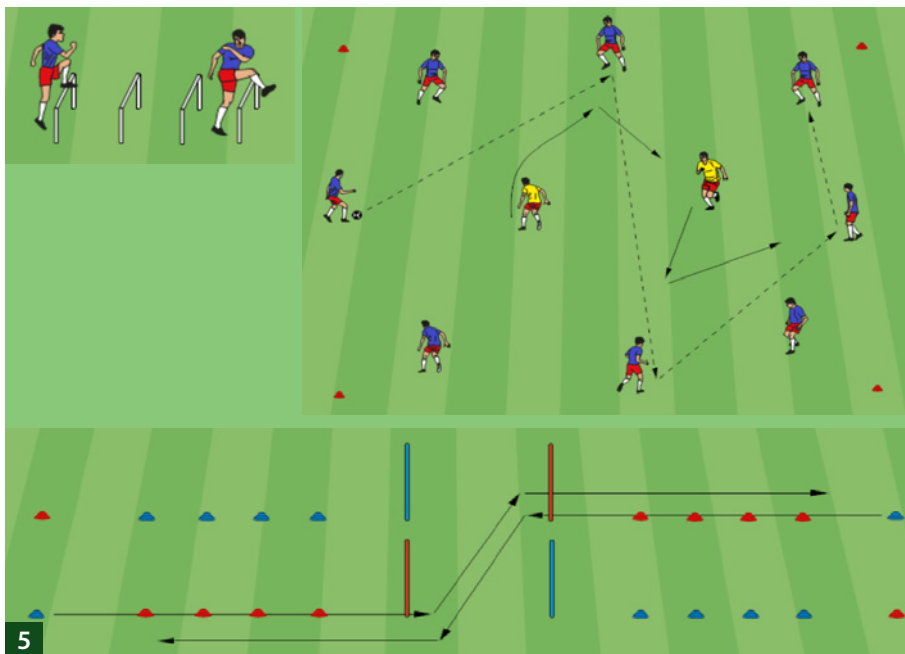
Délka: 15 minut

PC – jednodotekovka – IZ 4'30'', IO 1', PO 2
PC – jednodotekovka, organizace cvičení podle obrázku, obě skupiny pracují současně, ve druhém intervalu změna směru, posuny hráčů podle červených šipek **(obr. 6)**

PC – přihrávky – IZ 5'

PC - přihrávky ve dvojicích

(obr. 7) >>>



Hlavní část

Délka: 35 minut

HC – 10:10 – IZ 6', IO 2', PO 2

HC – 10:10, rozměry hřiště podle obrázku (délka hřiště rozdělena na 4 pásma)

Pravidla: HC zahajují asistenti trenéra, cílem útočícího mužstva je převedení míče kombinační hrou za červenou linii = 1 bod (důraz na hledání nejvýše postaveného hráče, průnikové přihrávky atd.). Bránící mužstvo může napadat až od modré linie na útočné polovině. Mužstva se pravidelně střídají v rozehrávce, v případě zisku míče v průběhu hry přechází bránící mužstvo do protiútku. **(obr. 8)**

PH – 10:10 + B – IZ 8', IO 2', PO 2

PH – 10:10 + B, rozměry hřiště podle obrázku

Pravidla: na obranné polovině každý hráč 2 doteky, na útočné polovině libovolný počet doteků **(obr. 9)**

Závěrečná část

Délka: 5 minut

výklus – IZ 5'



Číslo TJ: 85

Datum: 13. 9. 2019

Místo: Hřiště Luční ul. - tráva

Počet hráčů: 18 + 3 + 2 "B"

Čas: 10.00 hod.

Délka TJ: 85 minut

Pomůcky: různé činky, gumy, KTB atd., střední překážky, míče, mety, rozlišovací trička

Posilovna na hřišti: 2 skupiny, brankáři samostatně

Délka: 30 minut

posilovna

Warm up: rozběhání 5', dynamický strečink 5'

Posilovna (příprava na trénink rychlostí)
- 12 stanovišť,

- 1) KTB lateral lunge 4 + 4x + frontside jumps + 10 m sprint,
- 2) TRX back rows 20 s,
- 3) TRX push ups 20 s,
- 4) sandbag back squat 6x + hurdle jumps to 10 m sprint,
- 5) RIP trainer biceps curls,
- 6) RPI trainer triceps extension,
- 7) band "V" 2 + 2x to 5 - 10 - 5 sprint,
- 8) side plank back rows 1 side,
- 9) sideplank back rows 2 side,
- 10) sandbag walking lunges 10x,
- 11) sit - ups,
- 12) medball russ. twist

Hlavní část

Délka: 50 minut

RC – rychlost – IZ 4' - 5'', IO 1 : 10, PO 5, PS 2, IOMS 3'

RC – rychlost, 1. stanoviště: kužely (různá koordinace) + 10 m, IZ 4'', IO 1:10, PO 5, IOMS 3', 2. stanoviště: střední překážky + 10 m, IZ 5'', IO 1:10, PO 5 (obr. 10)

PC – přihrávky – IZ 5'

PC – přihrávky (dvojice), různé druhy přihrávek (obr. 11)

PH – intervalovka – IZ 1'20'', IO 1'10'', 1' + 10'' na výměnu, PO 5, PS 2, IOMS 3'

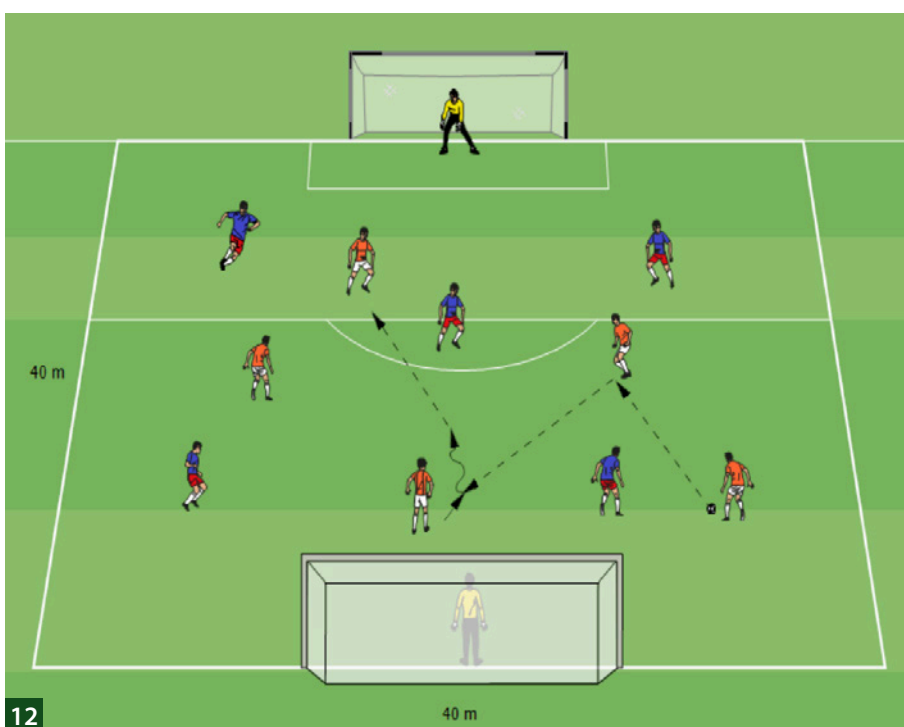
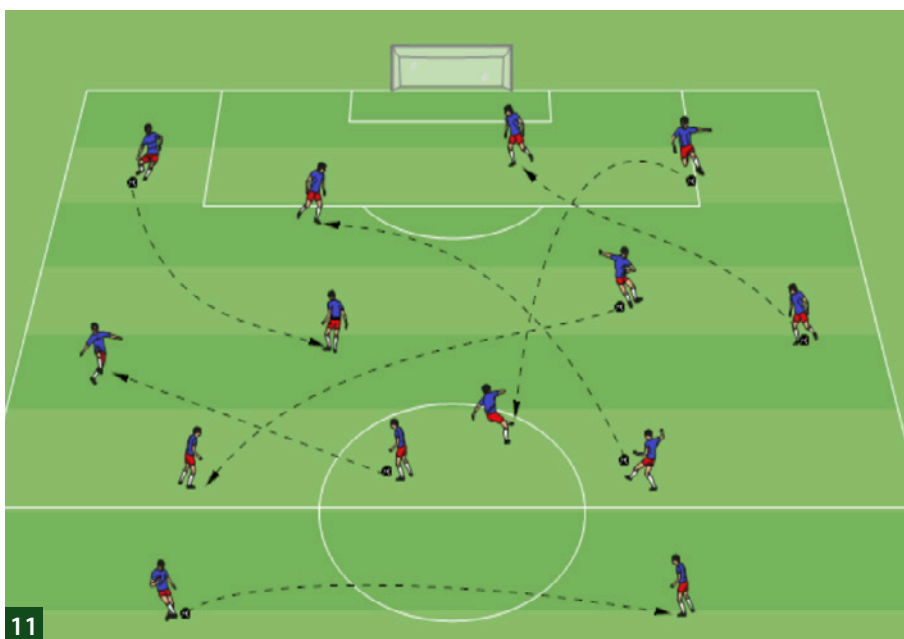
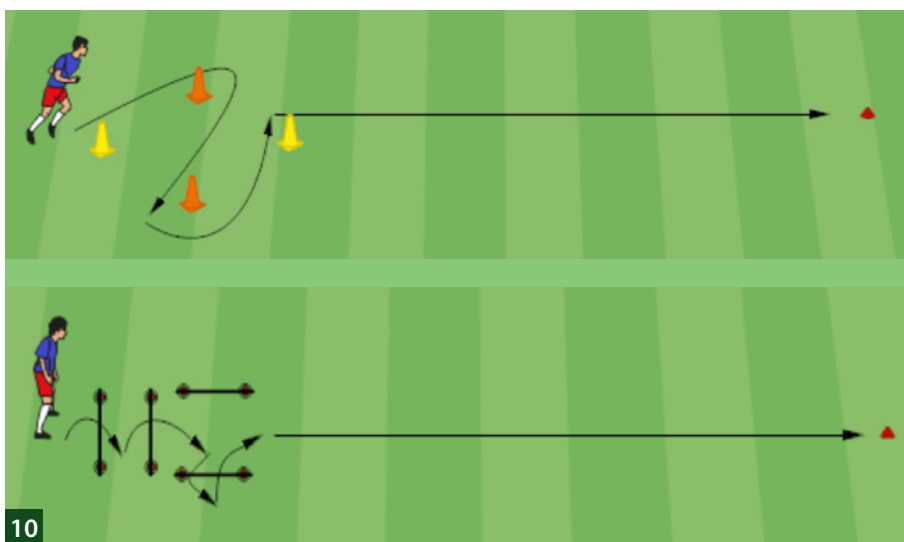
PH - 5:5 + B (intervalovka), rozměry hřiště podle obrázku, 5:5 + B - IZ 1'20'', IO 1' + 10'' na výměnu mužstev (1'10''), PO 5, PS 2, IOMS 3' (obr. 12)

Závěrečná část

Délka: 5 minut

výklus – IZ 5'

>>>



Číslo TJ: 86

Datum: 14. 9. 2019

Místo: Hřiště Luční ul. - tráva

Počet hráčů: 18 + 3

Čas: 10.00 hod.

Délka TJ: 75 minut

Pomůcky: mety, kužely, míče, panáči

Rozcvičení

Délka: 10 minut

Warm up: rozběhání, dynamický strečink + technika s míčem (dvojice) atd. (obr. 13)

Průpravná část

Délka: 25 minut

HC – bago – IZ 10' (obr. 14)

HC – bago 7:2, na 1 dotek

HC – přebíhané bago – IZ 10'

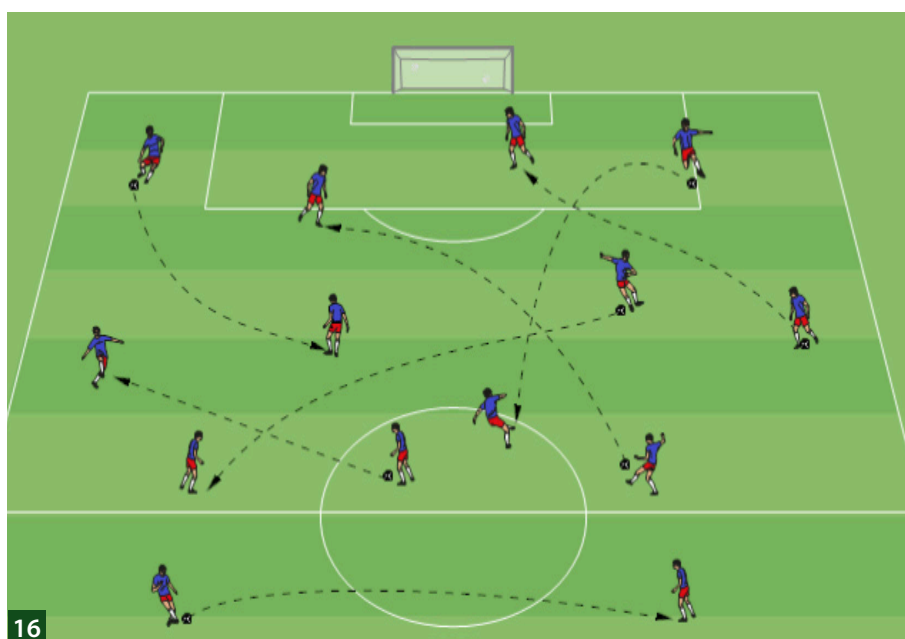
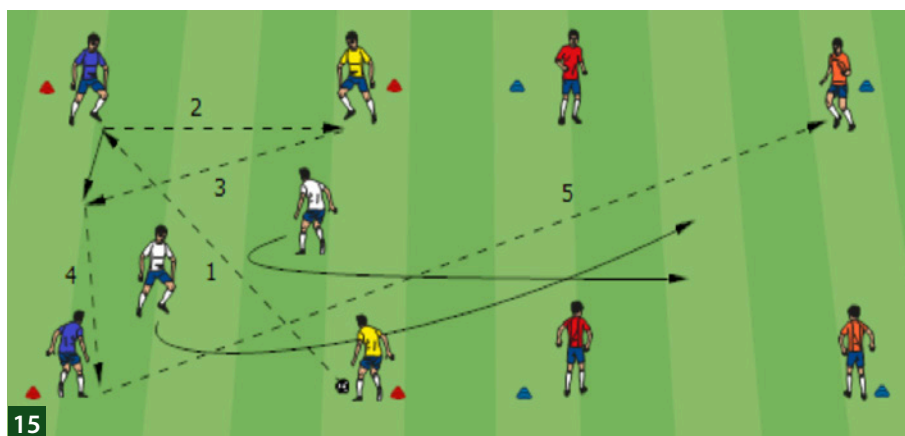
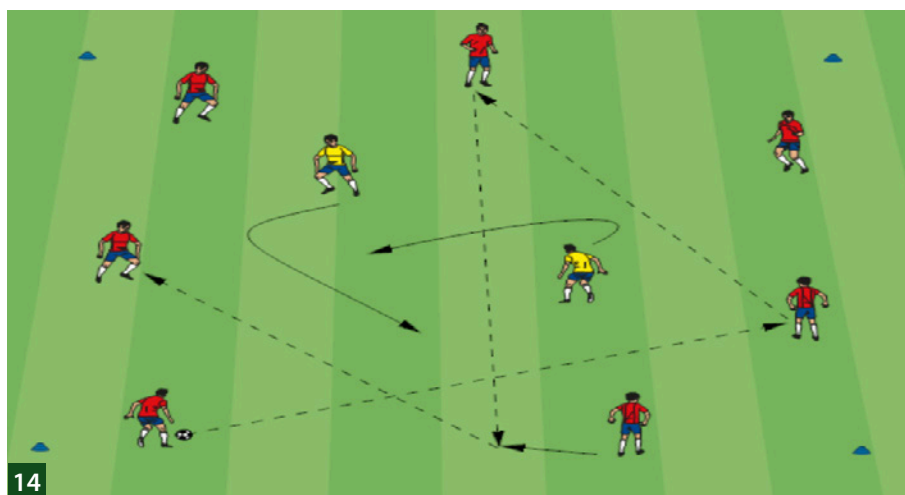
HC – přebíhané bago viz. obrázek, minimálně po 4 přihrávkách prvním dotekem možnost přihrání míče do druhého čtverce, výměna bránící dvojice chybující dvojicí z bago (obr. 15)

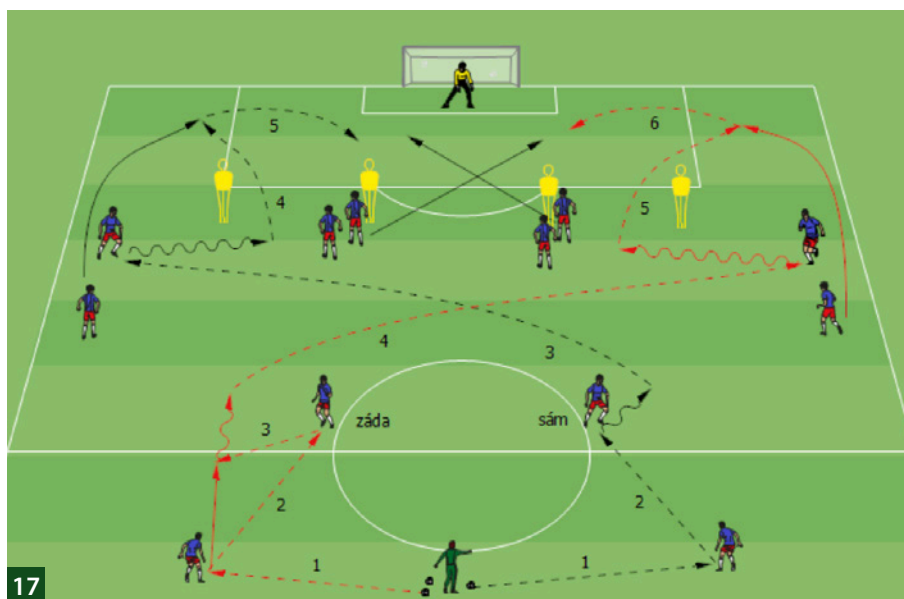
Hlavní část

Délka: 35 minut

PC – přihrávky – IZ 5'

PC – přihrávky ve dvojicích (obr. 16)





PC – kombinace – IZ 4', IO 1', PO 2

PC – kombinace č. 1, organizace cvičení podle obrázku, způsob provedení určuje stř. obránce, varianta "záda" červeně, varianta "sám" černě, cvičení zakončeno střelbou, po 4' výměna na postech

(obr. 17)

PC – kombinace – IZ 4', IO 1', PO 2

PC – kombinace č. 2, organizace cvičení podle obrázku, způsob provedení určuje stř. obránce, varianta "záda" červeně, varianta "sám" černě, cvičení zakončeno střelbou, po 4' výměna na postech

(obr. 18)

PH – pásmovka – IZ 8', IO 1', PO 2

PH – pásmovka 9:9 + B, rozměry hřiště podle obrázku (délka hřiště rozdělena na 4 pásma)

Pravidla: postavení podle obrázku, v obou krajních pásmech hrají 4 útočníci proti 5 obráncům + B (návěky hry v podčíslení). Začínají např. červení obránci rozehrávkou - modří útočníci presují a snaží se získat míč. Pokud se obráncům podaří minimálně 3 přihrávky, mohou přihrát na seběhnutého spoluhráče do středního pásma, kde nesmí být bráněn. Hráč se vytáčí s míčem do útočného pásma, kde se snaží kombinací s útočícími spoluhráči v podčíslení zakončit (viz. obrázek A). Modifikace PH - do útočné fáze vstupuje další z bránících hráčů, který se po narážce s útočníkem zapojuje do hry v útočném pásmu 5:5.

(obr. B)

Závěrečná část

Délka: 5 minut

výklus – IZ 5'

>>>



Číslo TJ: 87

Datum: 15. 9. 2019

Místo: Hřiště Štruncovy sady - tráva

Počet hráčů: 17 + 2 + 1 br. "B"

Čas: 16.45 hod.

Délka TJ: 65 minut

Pomůcky: mety, míče, kužely, rozlišovací trika

Rozcvičení

Délka: 25 minut

Warm up: rozběhání, strečink, atletická abeceda, 3x nabíhaných 20 m, práce s míčem - jednodotekovka (2 skupiny - 9 hráčů) - organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek - různé varianty, starty - koordinace mezi metami + 5 m sprint, PO 5, IOMS 2', PS 2

(obr. 19)

Průpravná část

Délka: 5 minut

PC – přihrávky – IZ 5'

PC - přihrávky ve dvojicích

(obr. 20)

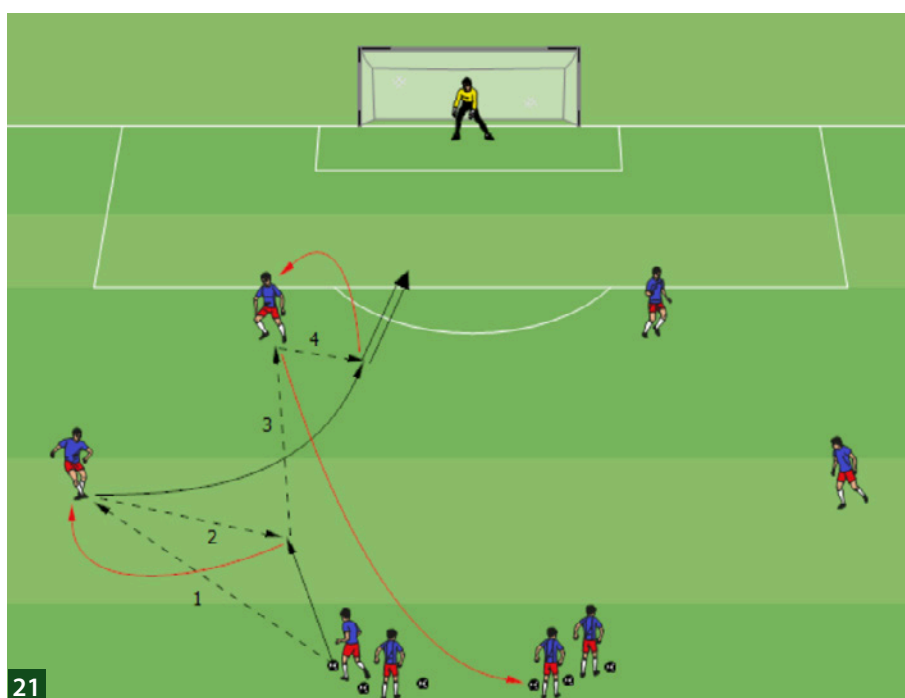
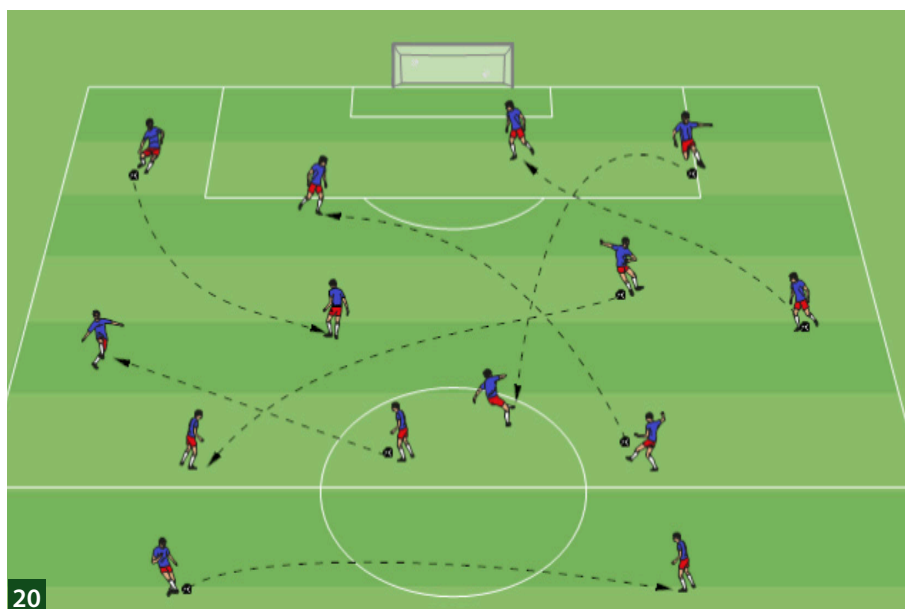
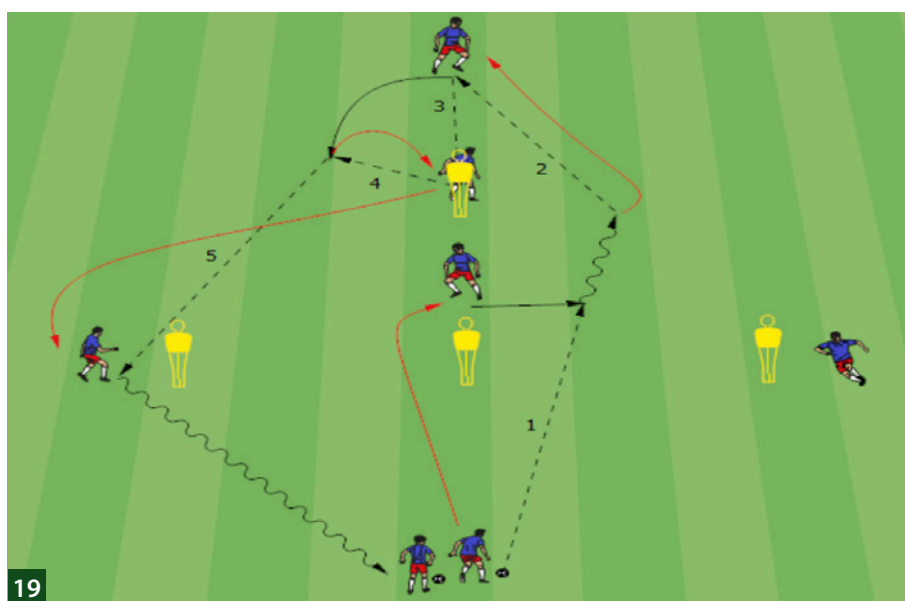
Hlavní část

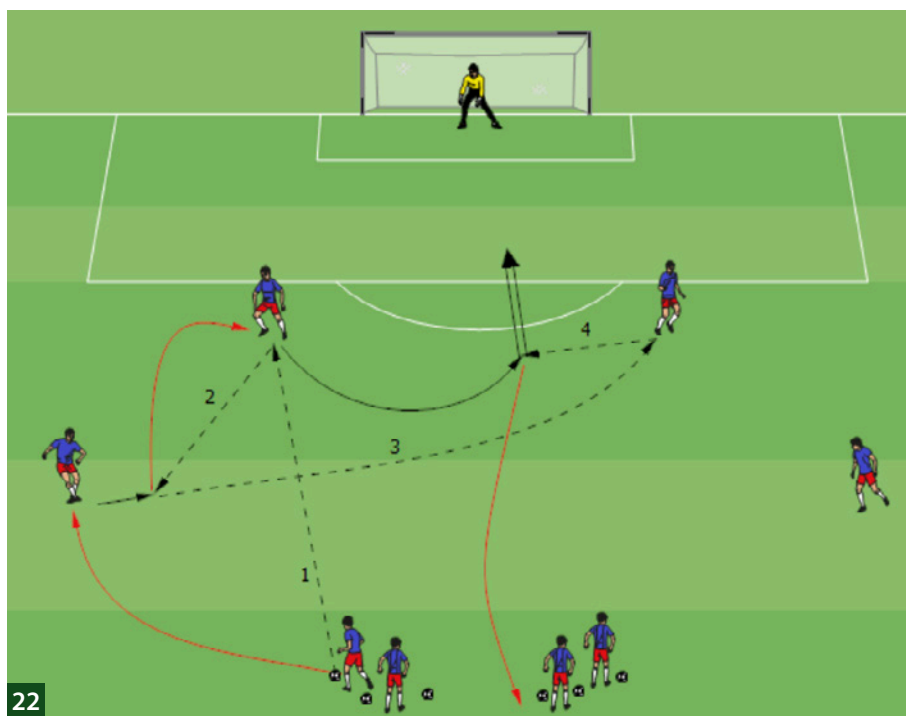
Délka: 30 minut

PC – střelba – IZ 3', IO 30''

PC – střelba - narážka na třetího, organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek, pracují dvě skupiny - obě na své polovině hřiště

(obr. 21)





PC – střelba – IZ 3'

PC – střelba – narážka na třetího, organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek, pracují dvě skupiny - obě na své polovině hřiště (obr. 22)

HC – nácvik út. st. situací – IZ 10'

HC – nácvik útočných standardních situací (obr. 23)

PH – 8 : 8 + B + 1 neutrální hráč – IZ 5', IO 1', PO 2

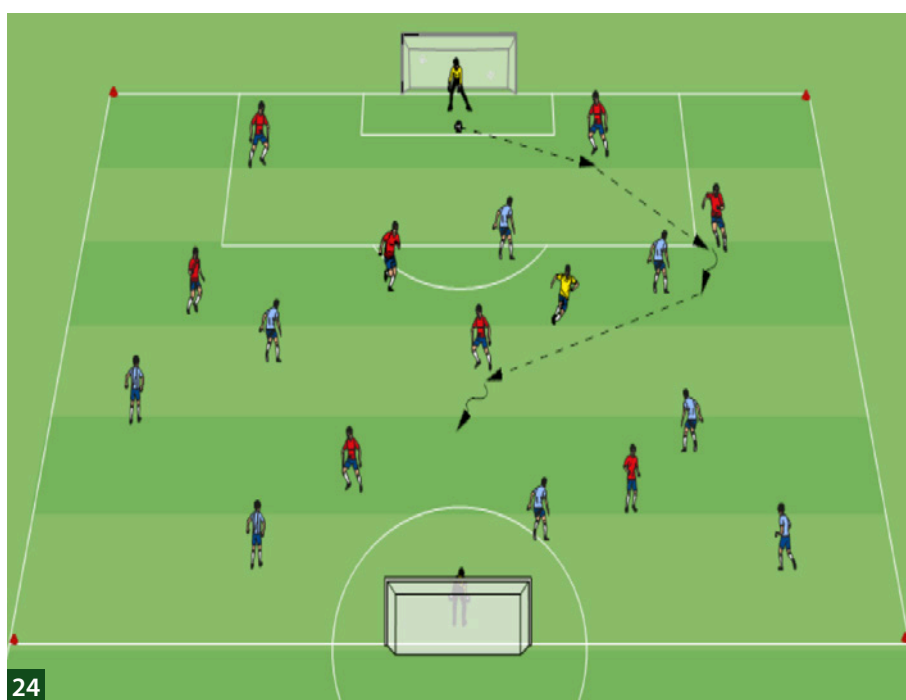
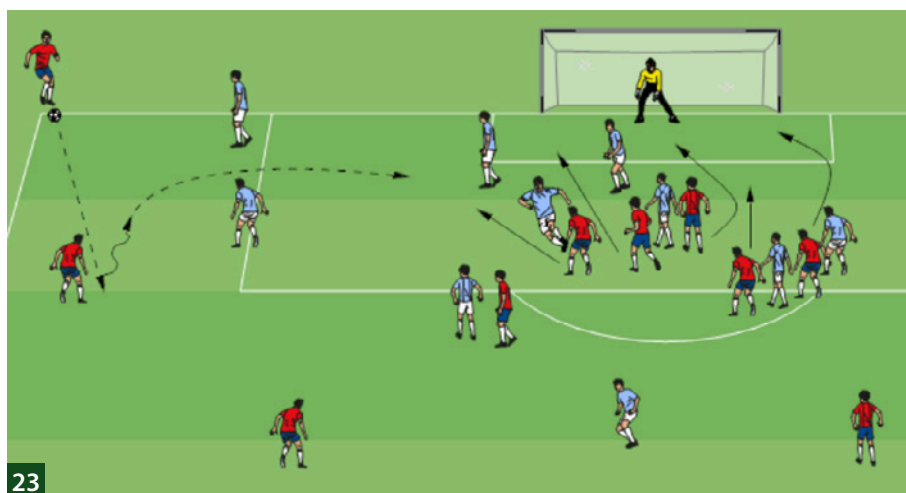
PH – 8:8 + B + 1 neutrální hráč, hra na polovinu hřiště

Pravidla: 1. poločas: 2 doteky, 2. poločas: libovolný počet doteků (obr. 24)

Závěrečná část

Délka: 5 minut

výklus – IZ 5'



Závěrem:

Struktura a obsah tréninkového mezcyclo v reprezentační přestávce jsou ovlivňovány mnoha variabilními proměnnými, které vycházejí z cílů a záměrů trenérů realizovaných v podmínkách konkrétních klubů. Uvedený příklad by mohl být případně pro odbornou veřejnost podnětnou a inspirující variantou tohoto mezcyclo na úrovni profesionálního fotbalu.

Nácvik zakončení



Václav Kotal

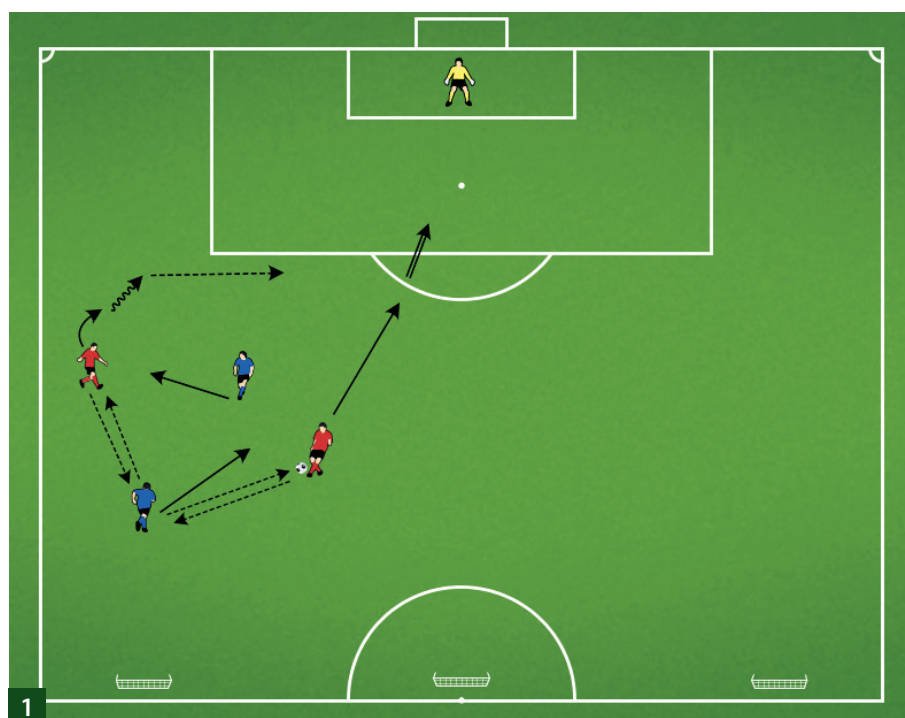
AC Sparta Praha B



Vojtěch Mareček



Luboš Loučka



Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

Zakončení po kombinaci 2 na 1 plus 1

ORGANIZACE:

- › skupiny po čtyřech hráčích (2 útočící a 2 bránící hráči), které se střídají, plus brankáři; možnost tří skupin na každé polovině hřiště, dle hráčských postů,
- › míče, kužely, malé branky.

POSTUP:

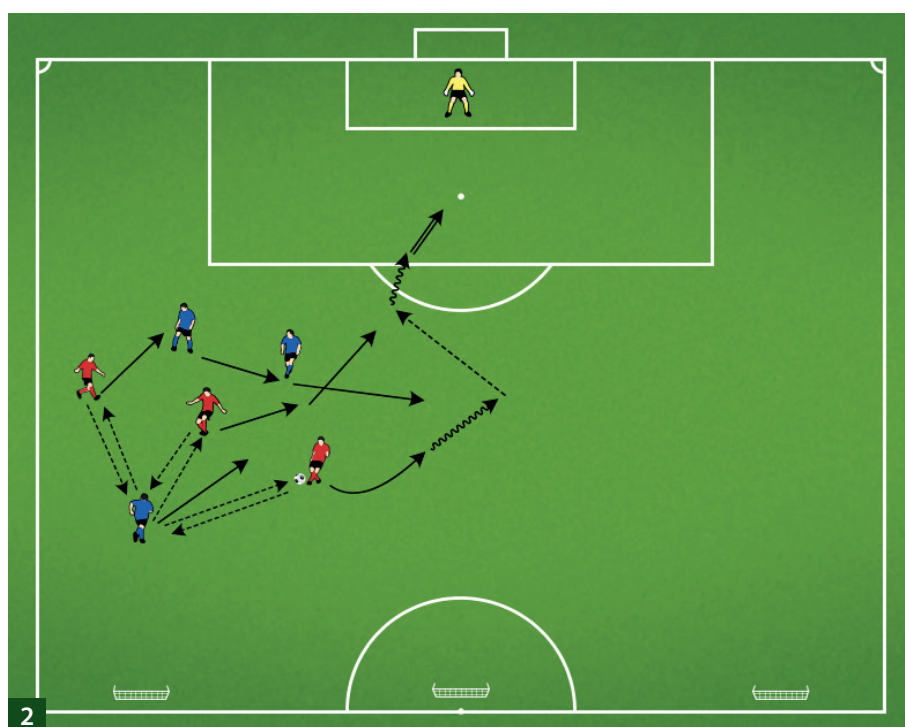
- › Dva útočící hráči si přihrávají s druhým bránícím hráčem. Podle svého rozhodnutí jeden převeze míč a postupují na bránícího hráče, který je v postavení blíže brance. Situaci mohou vyřešit individuálně nebo kombinací. Hráč, který jim nahrával, vytváří tlak na rychlé provedení útoku a dle možnosti se zapojí do bránění. V případě získání míče (i brankářem) se role vymění. Obránci se snaží trefit malou branku a útočníci se jim v tom snaží zabránit.

KOUČINK:

- › Trenér doporučuje různé postavení útočících hráčů při přebírání míče (čelem, bokem), vytvoření situace pro zakončení z prvního, eventuálně z druhého doteku. Klamavý pohyb při přebírání míče. Správné postavení bránícího hráče, zpomalení útočné akce, umožnění návratu druhého bránícího hráče. Krytí hráče v nebezpečnějším postavení. Pozor na postavení mimo hru při kombinaci!

Cvičení 2

(obr. 2)



TÉMA:

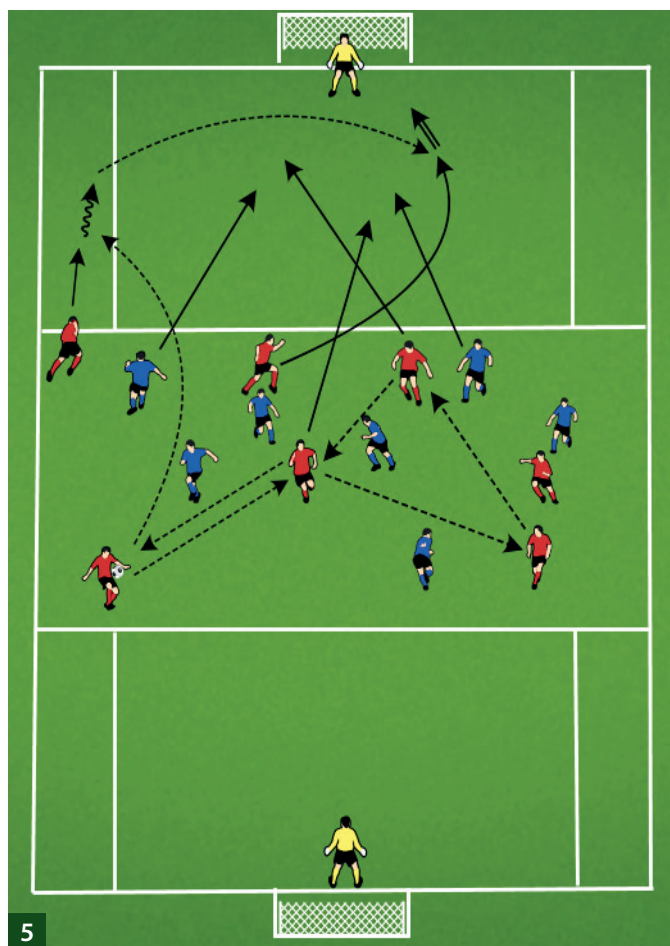
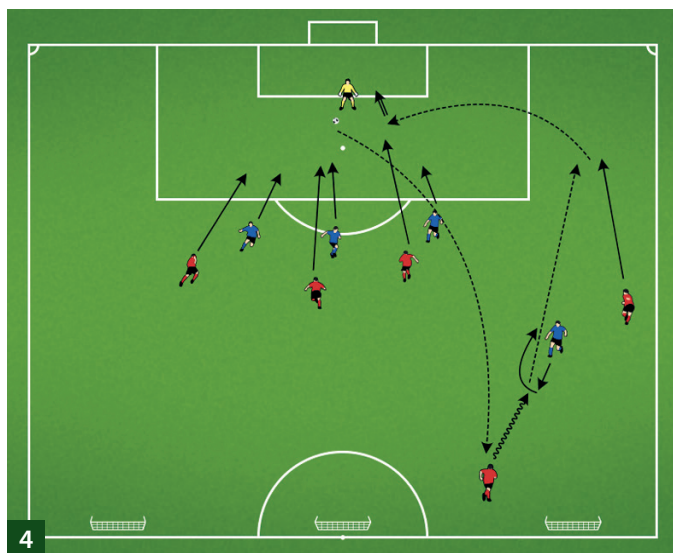
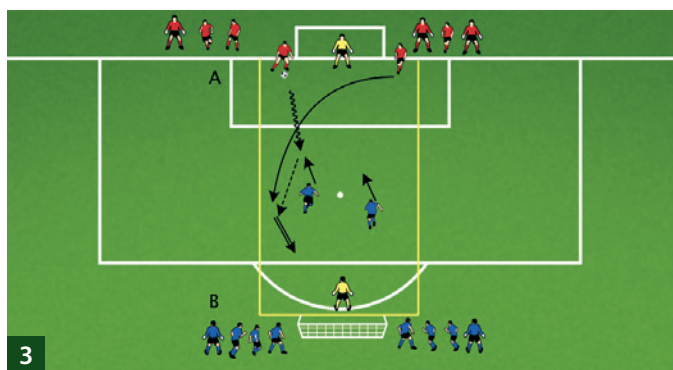
Zakončení po kombinaci 3 na 2 plus 1

ORGANIZACE:

- › skupiny po šesti hráčích (3 útočící a 3 bránící hráči), které se střídají, plus brankář; možnost tří skupin na každé polovině hřiště, dle hráčských postů,
- › míče, kužely, malé branky.

POSTUP:

- › Tři útočící hráči si přihrávají s třetím bránícím hráčem. Podle svého rozhodnutí jeden převeze míč a postupují proti dvěma obráncům, kteří jsou v postavení blíže brance. Situaci mohou řešit indivi-



duálně nebo kombinací. Hráč, který jim nahrával, vytváří tlak na rychlé provedení útoku a dle možnosti se zapojuje do bránění. V případě získání míče (i brankářem) se role vymění. Obránci se snaží trefit malou branku a útočníci se jim v tom snaží zabránit.

KOUČINK:

➤ Trenér doporučuje různé varianty řešení situace 3 na 2, z pohledu hráče, který akci spouští. Důležitá je efektivita, snaha o rychlost, aby se nestačil zapojit třetí bránící hráč. V první fázi (podle vzdálenosti od branky) se bránící hráči snaží zpomalit akci a zapojit třetího. Společně tak chtějí zabránit efektivnímu zakončení soupeře (pracují se vzdáleností od útočících hráčů). Od středu do stran. Pozor na postavení mimo hru!

Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:

Zakončení v situacích 2 na 2

ORGANIZACE:

- plocha 10 x 20 m, 16 hráčů + 2 brankáři, 4 dvojice ve dvou týmech,
- míče, kužely, 2 branky.

POSTUP:

➤ Zahajuje dvojice za brankou, po prvním kontaktu s míčem startuje dvojice protihráčů. Po zakončení útočící dvojice přepíná do obranné fáze a hru zahajuje další dvojice za brankou.

KOUČINK:

➤ Rychlá reakce na změny situací, přepínání do obranné fáze, správné postavení bránících hráčů, zamezení možnosti spolupráce útočících hráčů. Pozor na postavení mimo hru!

Cvičení 4

(obr. 4)

TÉMA:

Zakončení po průnikové přihrávce a centru z křídelního prostoru

ORGANIZACE:

- polovina hřiště, brankář + 4 obránci + 5 útočících hráčů,
- míče, kužely.

POSTUP:

➤ Hru zahajuje brankář výkopem (výhozem) na soupeřova hráče, který je nejdále od branky. Po převzetí míče navádí míč na krajního obránce soupeře a průnikovou přihrávkou za obranu na křídelního útočníka zahajuje útok. Pod tlakem obránce řeší situaci 4 na 3. Může centrovat, eventuálně situaci dohrát dle uvážení. Po ztrátě míče následuje ve hře okamžité přepínání do obranné fáze. Bránící hráči se snaží trefit malé branky.

KOUČINK:

➤ Důraz na technické řešení a výběr místa nabíhajících hráčů do pokutového území. Přepínání útočících hráčů do obranné fáze po ztrátě míče ve hře. Pozor na postavení mimo hru!

Cvičení 5

(obr. 5)

TÉMA:

Házená na počet doteků a následná přihrávka rukou za obranu a zakončení hlavou

ORGANIZACE:

- hřiště 40 x 30 m rozdělené na třetiny, 2 mužstva,
- míče, kužely.

POSTUP:

➤ Házená ve střední třetině, po určeném počtu přihrávek náběh jednoho hráče do křídelního prostoru a následná přihrávka na tři nabíhající hráče pro zakončení hlavou. Současně se vrací dva obránci a snaží se útoku zamezit. Hra pokračuje dle vývoje zakončení.

VARIANTY:

- Po přihrávce za obranu zpracování nohou, následný centr pro zakončení.

KOUČINK:

➤ Důraz na výběr místa hráčů nabíhajících do pokutového území a snahu přihrát volnému hráči. Pozor na postavení mimo hru při přihrávce a následném centru!



20 FOTBAL A TRÉNINK 1/2020

KLÍČOVÉ BODY:

- Časované náběhy (červená čára) ve sprintu a úprava rychlosti drobnými krůčky v místě, odkud bude realizována střelba prvním dotekem.
- Klamné pohyby útočníků s fyzickým kontaktem ruky do panáka / tyče / obránce = odclonění soupeře s následným explozivním pohybem směrem k míči.
- Kombinace na jeden dotek.
- Časované přihrávky (razance a směr).
- Efektivní zakončení (po zemi k tyči branky z nebezpečného prostoru (modré pole).
- Ofsajd lajna.

VARIANTY:

- Z druhé strany.
- Můžeme přidat 1, 2 nebo 3 obránce.

Cvičení 4

(obr. 4)

TÉMA:**Průniková přihrávka mezi obránci****POPIS:**

Hráči jsou rozděleni na tři skupiny. Akci začíná hráč uprostřed herního pole přihrávkou do strany, narážkou a následnou průnikovou přihrávkou na hráče do pokutového území, který sbíhá z druhé strany (viz obr. 4). Soutěž, kdo vstřelí více gólů. Hráči se mění na pozicích.

KLÍČOVÉ BODY:

- Časované náběhy ve sprintu do míst, odkud bude realizována střelba prvním dotekem.
- Kombinace na jeden dotek.
- Časované přihrávky (razance a směr).
- Efektivní zakončení (po zemi k tyči branky z nebezpečného prostoru (modré pole).
- Ofsajd lajna.

VARIANTY:

- Z druhé strany.
- Můžeme přidat 1 nebo 2 obránce.

Cvičení 5

(obr. 5)

TÉMA:**Násobená střelba prvním dotekem a po souboji 1 na 1****POPIS:**

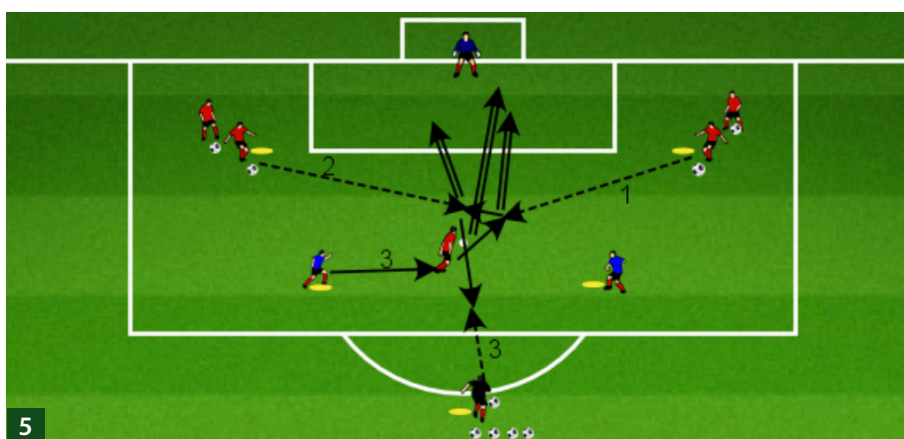
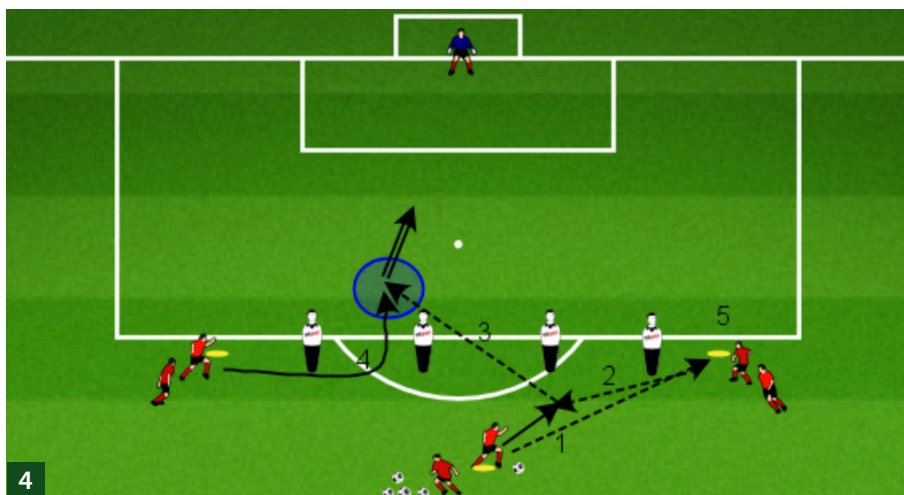
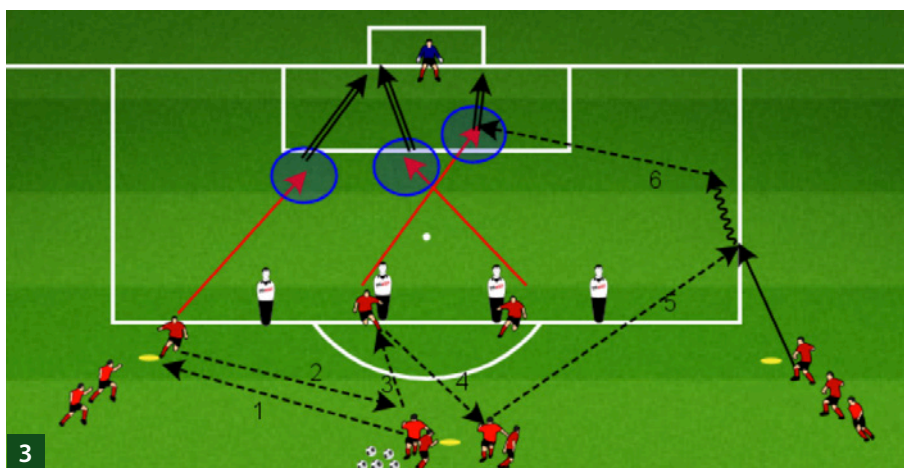
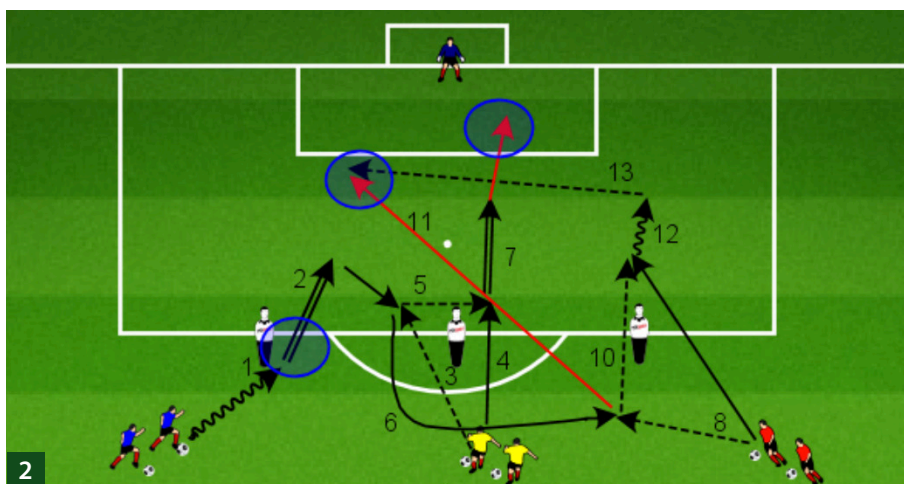
Hráči jsou rozděleni do skupin (viz. obr. 5) + obránci v modrém. Akci začíná hráč na straně přihrávkou na střed pole, odkud hráč zakončuje prvním dotekem. Poté ihned následuje druhá přihrávka z druhé strany na stejného hráče. Po zakončení hráč běží směrem k trenérovi (v černém), který mu přihrává míč. Ve stejný moment startuje obránce (v modrém) a dochází k situaci 1 na 1. Soutěž, kdo vstřelí více gólů.

KLÍČOVÉ BODY:

- Úprava rychlosti drobnými krůčky s razantním prvním dotekem a umístěním míče k tyči.
- Časované přihrávky (razance a směr).
- Efektivní zakončení (po zemi k tyči branky z nebezpečného prostoru.

VARIANTY:

- Z druhé strany.



Zakončování v tréninku U16 – U17

Důležitost tématu zakončování bylo podrobněji popsáno v minulém čísle časopisu „Fotbal a trénink“. Protože je však tato finální činnost vzhledem k úspěšnosti týmu v utkání rozhodující, je zdrojem nadšení, nebo zklamání hráčů, trenérů i fanoušků, a silným impulsem v individuálním rozvoji jednotlivce, přinášíme i v tomto díle praktické náměty na zakomponování střelby do běžných tréninkových cvičení.



**Václav
Mrázek**

Redakce Fotbal
a trénink

Položme si jako trenéři sebekritické otázky:

- › Nabízí můj trénink dostatek příležitostí k zakončování?
- › Dostávají se do zakončování v mém tréninku všichni hráči?
- › Nabízí můj trénink dostatečnou variabilitu zakončení?
- › Zakončují na branku hráči mého týmu i mimo hlavní část tréninku?

Odpovědi může být i statistika z utkání nebo her v tréninku:

- › kolik příležitostí hráči využili k zakončení,
- › kolik zakončení skončilo brankou,
- › kolik hráčů se gólově prosadilo,
- › jakým způsobem branky padly.

Možná zjistíme, že v týmu máme vzácnou výjimku obdarovanou schopností prosadit se před brankou soupeře a „táhnout“ svými brankami celý tým. Pravděpodobně ale takového hráče v týmu mít nebudeme nebo se možná zatím neměl možnost projevít.

Ať bude odpověď jakákoli, vždy budeme moci efektivitu zakončování ovliv-

nit vnímáním důležitosti dostatečného zakončování v tréninkovém procesu. V kategorii mladšího dorostu navíc díky silnému fyzickému vyspívání stoupá možnost prosazovat se z větších vzdáleností, případnou dorážkou, střelami hlavou ve výskoku nebo po vydařeném přesinku.

Klíčem může být:

- › začlenění zakončování do maximálního množství cvičení,
- › stejná cvičení na dvě protilehlé strany nebo cyklicky dokola,
- › v konstrukci cvičení vytvářet prostor pro dohrávání, dorážení,
- › ve cvičeních s obráncem dávat možnost zakončovat po zisku míče,
- › zapojení hráčů do vlastního uvědomování si počtu zakončení,
- › vytváření prostoru pro individuální zakončování jednotlivců nebo malých skupin.

V praktických ukázkách nabízíme pro inspiraci varianty zakomponování střelby do běžných průpravných a herních cvičení.

Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

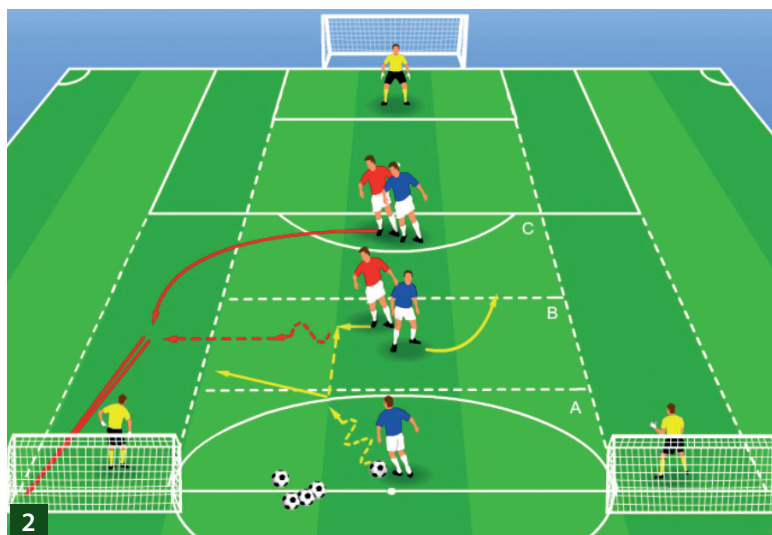
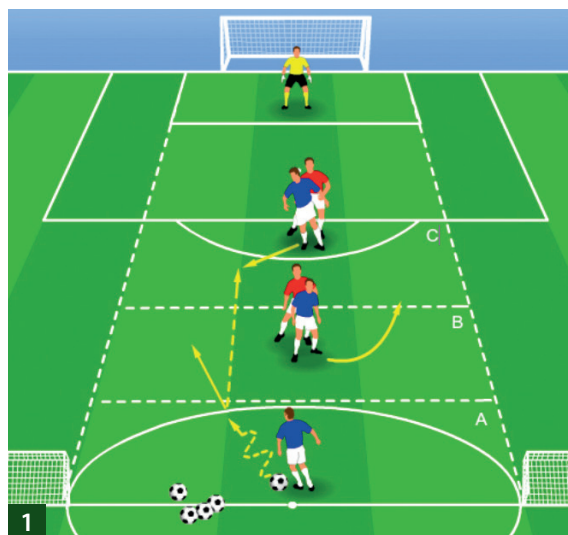
HC – 2 x 2 na 1 v pásmech se zakončením

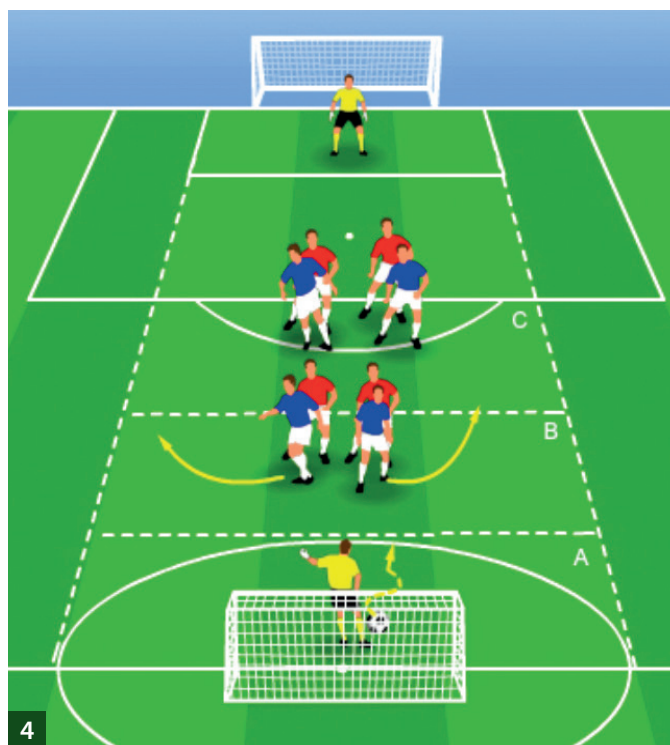
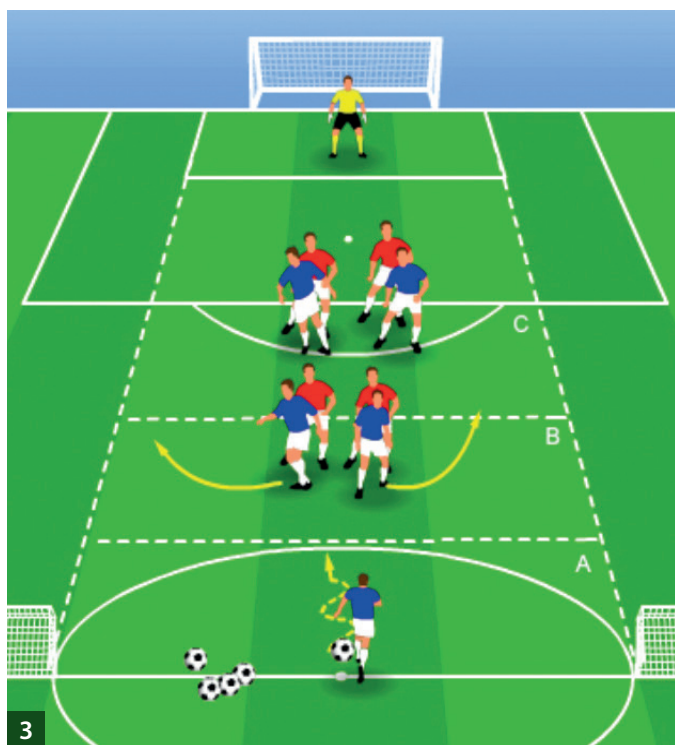
ORGANIZACE:

- › rozdělte prostor mezi půlkou hřiště a PÚ na 3 stejně dlouhá pásma, v šířce brankového území,
- › postavte 2 menší branky na krajích prvního pásma na polovině hřiště, brankář je ve velké brance,
- › rozdělte hráče 1 na 1 v pásmech B a C, jeden útočník v pásmu A,
- › mějte připravené náhradní míče do hry.

POSTUP:

- › Útočník v pásmu A zahajuje driblinkem a může pokračovat až do pásma B.
- › Rozhoduje, zda kombinovat 2 na 1 v pásmu B, nebo přihrávat na spoluhráče až do pásma C.
- › Hra se takto posouvá v pásmech vždy v poměru hráčů 2 na 1 až do zakončení na branku s brankářem.
- › Pokud obránci získají míč, útočí v poměru 2 na 3 na jednu z malých branek na polovině hřiště.





➤ Hráči se střídají v jednotlivých pásmech a rolích ÚT a OBR.

KOUČINK:

- Využijte otevírání prostoru pro spoluhráče.
- Snažte se rychle reagovat na herní situaci:
 - Jde obránce s hráčem B, a tím odkrývá prostor pro driblínek, nebo obsazuje obránce střed a je volný hráč pro kombinaci?
 - Když brankář míč vyrazí, je dobré dobíhat, dohrávat, dorážet?
- Po ztrátě míče přestávám hrát, nebo ho mohu získat zpět a znovu ohrozit branku?

Cvičení 2

(obr. 2)

TÉMA:

HC - Shodné s předchozím

ORGANIZACE:

- brankáři jsou ve všech třech brankách

POSTUP:

- Po ztrátě míče vyrazí dvojice obránců na jednu z protilehlých branek.
- Bránit je může v pásnu před brankou vždy pouze jeden obránce.

KOUČINK:

- Využijte rychlého přechodu do otevřeného prostoru.
- Můžeš vytvořit spoluhráči s míčem jinou herní variantu?
- Snažte se rychle reagovat na herní situaci:
 - Na jaké straně je méně obránců?
 - Když brankář míč vyrazí, je dobré dobíhat, dohrávat, dorážet?



Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:

PH – 2 x 3 na 2 v pásmech se zakončením

ORGANIZACE:

- rozdělíte prostor mezi půlkou hřiště a PÚ na 3 stejně dlouhá pásma, v šířce brankového území,
- postavte 2 menší branky na krajích prvního pásma na polovině hřiště, brankář je ve velké brance,
- rozdělíte hráče 2 na 2 v pásmech B a C, jeden útočník v pásnu A,
- mějte připravené náhradní míče do hry.

POSTUP:

- Útočník v pásnu A zahajuje driblíkem a může pokračovat až do pásma B.
- Rozhoduje, zda kombinovat 3 na 2 v pásnu B, nebo přihrávat na spoluhráče až do pásma C.
- Hra se takto posouvá v pásmech vždy v poměru hráčů 3 na 2 až do zakončení na branku s brankářem.
- Pokud obránci získají míč, útočí v poměru 4 na 5 na jednu z malých branek na polovině hřiště.
- Hráči se střídají v jednotlivých pásmech a rolích ÚT a OBR.

KOUČINK:

- Využijte otevírání prostoru pro spoluhráče.
- Snažte se rychle reagovat na herní situaci:
 - Vykrývají obránci střed hřiště, nebo je v něm prostor na průnikovou přihrávku? Dá se mi přihrát?
 - Když brankář míč vyrazí, je dobré dobíhat, dohrávat, dorážet?
- Po ztrátě míče přestávám hrát, nebo ho mohu získat zpět a znovu ohrozit branku?

Cvičení 4

(obr. 4)

TÉMA:

PH – 3 na 2 a 5 na 4

ORGANIZACE:

- rozdělíte prostor mezi půlkou hřiště a PÚ na 3 stejně dlouhá pásma, v šířce brankového území,
- jedna hlavní branka a druhá přenosná proti, na středu poloviny hřiště, 2 brankáři,
- rozdělíte hráče 2 na 2 v pásmech B a C, v pásnu A a PÚ jsou brankáři,
- mějte připravené náhradní míče do hry.

POSTUP:

- Brankář v pásnu A zahajuje kombinací se spoluhráči v pásnu B nebo C.
- Pokud se dostane míč do pásma C, jeden z útočníků v B se také posouvá a přečíslová až do zakončení.
- Pokud je hra v pásnu C, brankář se může posunout do B, pokud je míč v PÚ, hráči z B se posouvají do C, brankář zůstává v B.
- Pokud obránci získají míč, útočí v poměru 4 na 5 na protilehlou branku.
- Hráči se střídají v jednotlivých pásmech a rolích ÚT a OBR.

KOUČINK:

- Využijte otevírání prostoru pro spoluhráče.
- Snažte se rychle reagovat na herní situaci:
 - Vykrývají obránci střed hřiště, nebo je v něm prostor pro průnikovou přihrávku? Dá se mi přihrát?
 - Mohu využít brankáře k přečíslení?
 - Když brankář míč vyrazí, je dobré dobíhat, dohrávat, dorážet?
- Po ztrátě míče přestávám hrát, nebo ho mohu získat zpět a znovu ohrozit branku?



**Cvičení 5**

(obr. 5)

TÉMA:**PC - Zakončení po centru ze strany****ORGANIZACE:**

- 2 skupiny po 8 hráčích, jedna hlavní branka, druhá přenosná na středu hřiště, 2 brankáři,
- jedna skupina vede útok na hlavní branku, druhá skupina na přenosnou,
- každá skupina má rozmístěné hráče:
 - dvojice v prostoru krajního útočníka nad úrovní PÚ,
 - 2 dvojice v prostoru středových útočníků nad PÚ,
 - 1 dvojice bránců, v prostoru brankové čáry na úrovni brankového území,
- malou metou označené prostory:
 - pro přebírání míče krajním útočníkem 5 m od postranní čáry, nad úrovní PÚ,
 - pro oběhnutí obráncem 7 m od brankové čáry, mezi krajní čarou PÚ a brankového území,
- v prostoru před přenosnou brankou vyznačenou vzdálenost PÚ,
- mějte připravené náhradní míče do hry.

POSTUP:

- Brankář na polovině hřiště zahajuje výhozem nebo výkopem na krajního útočníka, současně vyráží obránce od brankové čáry, obíhá metu před ním a brání krajního útočníka.
- Krajní útočník přebírá míč po straně hřiště se snahou prosadit se přes obránce a odcentrovat.
- Na centr si křížem nabíhají dva útočníci a zakončují.



- Po skončení akce zahajuje brankář z hlavní branky výhozem na krajního útočníka druhé skupiny.
- Hráči se střídají v jednotlivých rolích dokola nebo po určitém počtu akcí.

KOUČINK:

- Přesností a rychlostí se zbaví obránce.
- Načasujte náběh pro zakončení v pohybu.
- Když brankář míč vyrazí, je dobré dobíhat, dohrávat, dorážet?

Cvičení 6

(obr. 6)

TÉMA:**HC – Shodné s předchozím cvičením****ORGANIZACE (rozdíly):**

- přidání jednoho obránce pro bránění zakončení v PÚ,
 - zakončující nabíhají ve trojici
- POSTUP (rozdíly):**
- V případě zisku míče obránci podnikají rychlý útok na druhou branku, útočníci „přepínají“ do bránění.
 - Rychlým přenesením míče na tři útočníky vznikne přečíslení ve finální fázi 3 na 1.
 - Pokud akce skončí, další je zahájena znovu brankářem na krajního útočníka.

KOUČINK:

- Snažte se rychle reagovat na herní situaci přepínání po ztrátě / zisku míče, vnímání postavení / náběhu hráčů, postavení brankáře, vnímání volného prostoru.
- Načasujte náběh pro zakončení v pohybu.
- Když brankář míč vyrazí, je dobré dobíhat, dohrávat, dorážet?

**Cvičení 7**

(obr. 7)

TÉMA:**PH - 4 na 2 v pásmech****ORGANIZACE:**

- vyznačené středové pásmo 12 x 5 m, delší strany spojené s pásmem 12 x 10 m,
- 3 skupiny po čtyřech hráčích, barevně odlišené,
- 5 až 10 m za krajními stranami velká branka + brankář,
- mějte připravené náhradní míče do hry.

POSTUP:

- Ve středovém pásmu je jedna skupina obránců, v krajních pásmech vždy jedna skupina útočníků.
- Hru zahajuje brankář přihrávkou na útočící hráče v přilehlém pásmu.
- Dva obránci vyráží bránit do útočného pásma, dva brání průnikovou přihrávkou středovým pásmem.
- Útočící tým se snaží po zvládnutí určeného počtu přihrávek přenést hru, ideálně průnikovou přihrávkou po zemi, přes středové pásmo přes hráče druhého útočícího týmu až k brankáři.
- V takovém případě se dvojice obránců přesouvá v pásmech a hra pokračuje na druhé straně.
- Hráči využívají brankáře k přečíslení 5 na 2.
- Za nepřerušené přenesení těžiště hry získává tým bod, za získání míče má bránící tým bod.
- Tým, který míč ztratil, přechází plynule do bránění.

KOUČINK:

- Využívejte šířku herního prostoru.
- Využívejte velké přečíslení ke klidné rozehrávce a přípravě přenesení hry.
- Spolupracující obránci mají větší šanci získat míč.

Cvičení 8

(obr. 8)

PH – Shodné cvičení

TÉMA:**Varianta po ztrátě / zisku míče****POSTUP:**

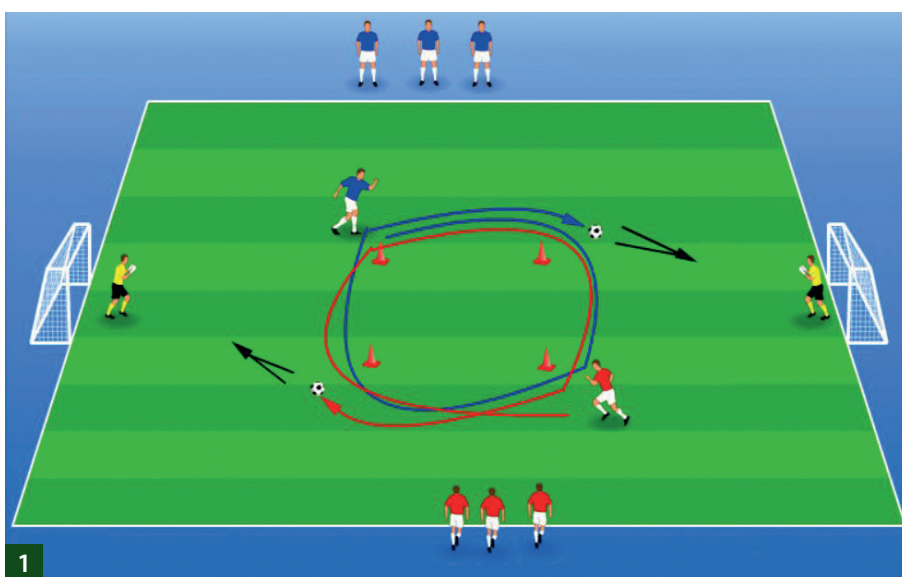
- Při zisku míče obráncem přechod do hry 4 na 4 na branku týmu, který míč ztratil.
- Po zakončení následuje plynulý přechod zpět do hry v pásmech, tým, který před akcí ztratil míč, brání.

Nácvik zakončení v kategorii 10–12 let



**Otmar
Litera**

FC Háje Praha



Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

Zakončení 1 na 1 po oběhnutí čtverce

ORGANIZACE:

- vymezený prostor o velikosti 20 x 35 m,
- uprostřed čtverec z kuželů (o velikosti cca 5 x 5 m),
- 2 branky ve vzdálenosti 15 m od hranice čtverce.

POSTUP:

Proti sobě hrají dva týmy. Uprostřed hřiště je čtverec z kuželů. Hráči (modrý a červený) na pokyn trenéra obíhají co nejrychleji čtverec dokola, nabírají míč a zakončují. Střelbu můžeme ohodnotit následujícím způsobem: kdo dal první gól, má dva body, kdo druhý, má bod, kdo nedal branku, je bez bodu. Pokud brankář míč vyrazí či se míč odrazí od tyčky, útočník dokončuje situaci.

VARIANTY:

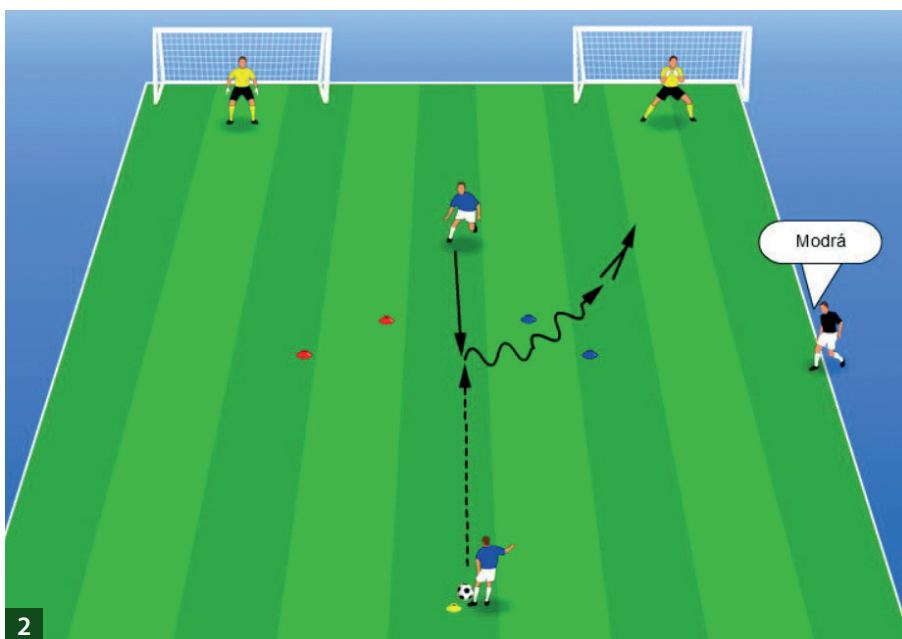
- Omezení počtu doteků. Střelba z první či ze dvou doteků je za dvojnásobek bodů.
- Gól slabší nohou je za tři body.
- Po zakončení vhadzuje trenér třetí míč a dochází k přepnutí a zakončení po souboji 1 na 1.

KOUČINK:

- Z jaké vzdálenosti hráči střelí? Jak blízko jdou k brankáři?
- Kolik doteků mají před střelbou?
- Pokud nestřílí z první, jak daleko a do jakého směru směřuje první dotyk?
- Pokud je více doteků, jsou kratší či delší?
- Směřuje hráč první dotyk na svoji silnější či slabší nohu? Která noha převažuje při zakončení?

Cvičení 2

(obr. 2)



TÉMA:

Zakončení po reakci na barvu

ORGANIZACE:

- 7 hráčů, 2 brankáři ve dvou brankách,
- 2 branky z met různých barev.

POSTUP:

Hráč s míčem nahrává nabíhajícímu hráči bez míče otočenému zády k brankám. Trenér řekne barvu met, skrze které hráč přebírá a vede míč a následně zakončuje. Přihrávající hráč jde na pozici hráče bez míče, >>>

zakončující hráč na pozici přihrávajícího hráče. Pokud brankář vyrazí míč, doráží se.

VARIANTY:

- Místo přihrávky po zemi se začíná autovým vhozením.
- Barvu met říká nahrávající hráč, případně ukazuje rukou (komunikace mezi hráči).
- Namísto mluvení používá trenér ruce či mety (může stát za hráčem, který si tak přirozeně kontroluje prostor za sebou).
- Po zakončení trenér dohazuje (dokopává další míč).

KOUČINK:

- Jaké volí přijímající hráč převzetí?
- Na kolik doteků a z jaké vzdálenosti střílí?

- Jak rychle reagují střelci na vyražený míč od brankáře?

Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:**Zakončení po obejití soupeře zády k brance****ORGANIZACE:**

- cca 10 až 12 hráčů + 2 brankáři,
- 2 branky z met.

POSTUP:

Hráč s míčem nahrává nabíhajícímu hráči bez míče, za ním vybíhá obránce (červený hráč). Cílem hráče s míčem je projít jednou

brankou z met, aby zakončil na brankáře. Obránce brání naplno. Pokud míč získá, zakončuje a případně probíhá, stane-li se to před proběhnutím met. Situace se dohrává, dokud nepadne gól či se nezakončí mimo branku.

VARIANTY:

- Trenér dohazuje po zakončení míč do souboje.
- Přihrávající hráč se také zapojuje do akce, buď v roli útočníka a hraje se 2 na 1, nebo v roli obránce a hraje se 1 na 2.

KOUČINK:

- Jaké volí přijímající hráč převzetí?
- Jak si kryje a přebírá míč s ohledem na obránce?
- Jak napadá obránce útočníka? Snaží se ho předskočit, či jde ze strany?
- Jakou nohou vede útočník míč s ohledem na postavení obránce?

Cvičení 4

(obr. 4)

TÉMA:**Zakončení ve hře 5 na 5****ORGANIZACE:**

- 4 branky, 4 brankáři (či 2 brankáři a 2 hráči nebo trenéři),
- hřiště o rozměrech 40 x 30 m,
- 16 hráčů celkem.

POSTUP:

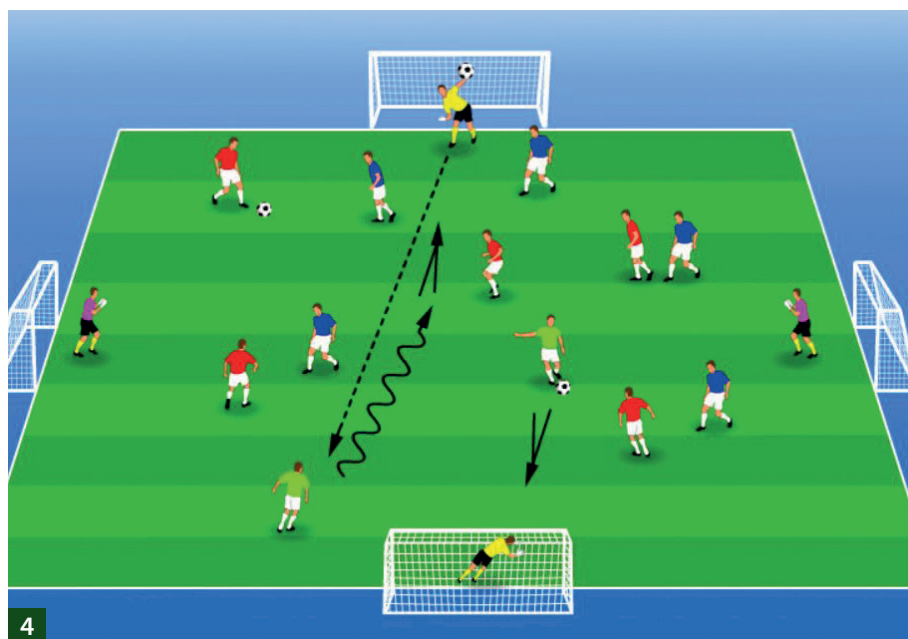
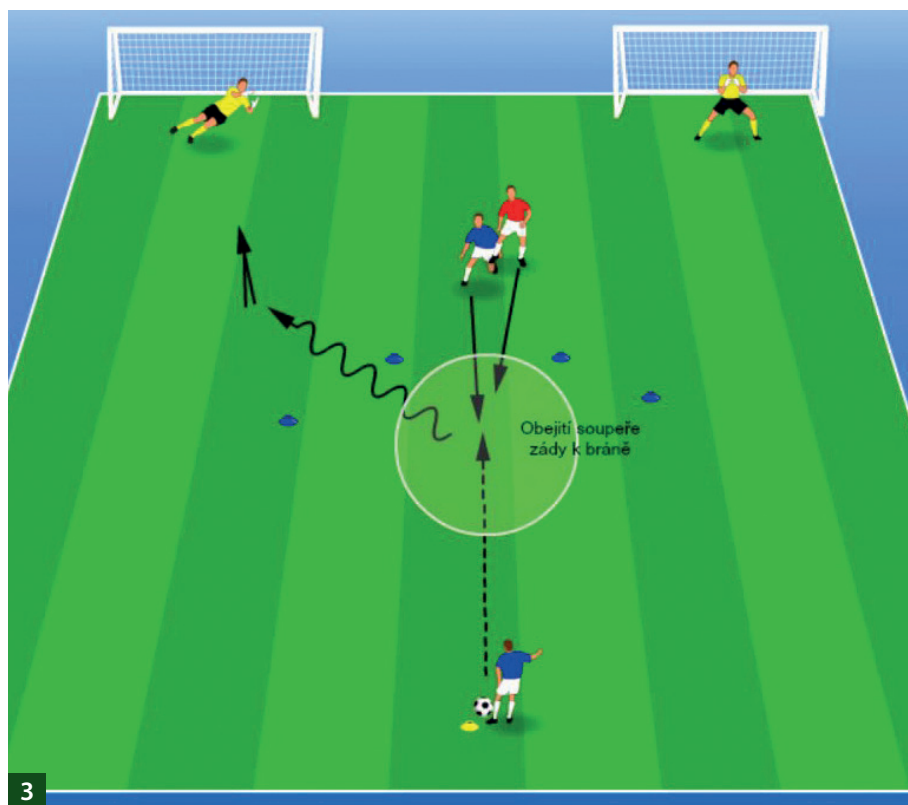
Dva týmy proti sobě hrají hru 5 na 5 + brankáři (fialová barva). Na hřišti jsou čtyři branky, dva další brankáři (hráči, trenéři) chytají v dalších brankách (žlutí brankáři). Přípravek jsou dva hráči na zakončení (zelení hráči). Brankáři rozehrávají rukou míč na zelené hráče, kteří skrze hřiště navádí míč a zakončují. Po 10 zakončeních se mění s hráči ve hře, jiní dva jdou zakončovat a zelení hráči jdou hrát.

VARIANTY:

- Brankáři rozehrávají míč různými způsoby (nohou po zemi, cílený výkop z ruky).
- Po zakončení dohazuje trenér míč na hlavíčku na fialového brankáře ve hře.

KOUČINK:

- Kam si nabíhá zelený hráč pro míč?
- Jak rychle zakončuje?
- Jakou volí zelený útočník cestu?
- Vnímá při převzetí hru a přebírá míč do prostoru, kde je volno?



Cvičení 5

(obr. 5)

TÉMA:**Zakončení ze strany po přihrávce přes hřiště****ORGANIZACE:**

- hřiště 30 x 20 m, 2 branky,
- ve hřišti vymezený prostor pro hru 3 na 3,
- na každé straně 3 hráči.

POSTUP:

Na hřišti o velikosti cca 30 x 20 m probíhá uprostřed hřiště ve vymezeném prostoru hra na počet přihrávek 3 na 3. Na kraji hřiště jsou hráči (žlutý a zelený). Žlutý hráč nahrává zelenému skrze hru míč (pokud kluci zvládnou, mohou vzduchem), který zelený hráč přebírá směrem na vzdálenější branku a zakončuje. Žlutý hráč se mu snaží ve střele zabránit. Hráč s míčem si navádí míč, postupuje směrem k brance a vyhýbá se i hráčům, kteří jsou ve vnitřním vymezeném prostoru hřiště. Situace končí střelbou na branku, nebo získáním míče žlutého hráče, který ho ihned přihrává trenérovi (po zemi, vzduchem).

VARIANTY:

- Gól za dva platí, když se útočník dostane za úroveň bránícího hráče.
- V případě zisku míče žlutého hráče se situace dohrává do branek.
- Na zeleného hráče vybíhají dva žlutí hráči.

KOUČINK:

- Jakou volí žlutý hráč přihrávku? Po zemi, vzduchem, jak je razantní?
- Jak dlouhý je první dotek zeleného hráče? Kam směřuje v souvislosti se hrou 3 na 3?
- Z jaké vzdálenosti střílí zelený hráč?
- Vidí zelený hráč, kde se vyskytuje obránce (žlutý hráč)?

Cvičení 6

(obr. 6)

TÉMA:**Opakované zakončení 2 na 2 v pokutovém území****ORGANIZACE:**

- 3 branky, velká branka 5 x 2 m, dvě malé naproti,
- 5 hráčů – 1 brankář a 2 týmy po čtyřech.

POSTUP:

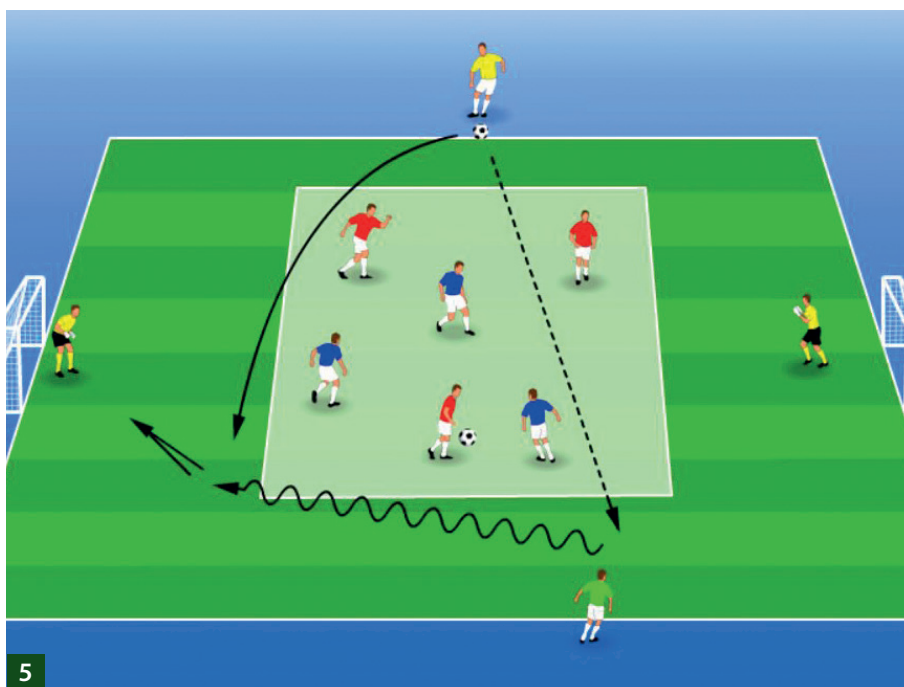
Hráči hrají ve vymezeném prostoru 2 na 2 s tím, že jeden tým zakončuje, druhý brání. Trenér rozehrává na útočící hráče (v tomto případě červený tým) 10 míčů. Když obránce získá míč, zakončují do malých branek mimo vyznačený prostor. Trenér může hráčům dávat míč libovolně, po zemi, vzduchem, před obránce, za obránce.

VARIANTY:

- Hrajeme v přecíslení či v podčíslení přidáním hráče.

KOUČINK:

- Kam si hráči nabíhají?
- Jakým způsobem zakončují (před obráncem, snaha o obejití, vykombinování situace a dostatečný prostor před zakončením)? ■



Nácvik zakončení pro kategorii U17

Níže uvádím několik cvičení, která využíváme v kategorii U17. Při tréninku zakončení vycházíme z našich poznatků současného fotbalu, kdy jsou branky vstřeleny po rychlých zautomatizovaných 1 - 2 dotykových kombinacích v poslední třetině hřiště. V tréninku těchto kombinací sledujeme u hráčů zejména „**práci s prostorem**“: náběh do volného prostoru za obrannou řadou, náběh do prostoru mezi řadami, vzájemné uvolnění / vytvoření prostoru („vytažení“ protihráče z prostoru). V samotném zakončení klademe důraz na **provedení v rychlosti**, **poslední (přípravný) dotyk** před střelou a **cílené zakončení**.



**Matěj
Laža**

SK Slavia Praha
Akademie

Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

Zakončení ve spojení s rozvojem rychlostních schopností

ORGANIZACE:

- PC; polovina hřiště, v PÚ vyznačena 5m zóna,
- míče, kužely, vytyčovací terče.

PRŮBĚH:

- Hráči se rozestaví dle nákresu, vždy vedle trenéra s míčem.

VARIANTY:

Varianta 1: Trenér přihrává míč do prostoru PÚ tak, aby hráč, který ihned po přihrávce vystartuje, stihl převzít míč před hranicí PÚ a jedním dotykem si připraví pozici pro střelbu z 5m území a zakončuje. Různé směry běhu k bráně (přímo, ze strany), během sprintu koordinační prvek, startovat zády k bráně atd.

Varianta 2: Trenér přihrává míč do prostoru PÚ, po přihrávce startují oba hráči vedle trenéra. Kdo míč převzeme první, může zakončovat, opět z 5m zóny.

Varianta 3: během sprintu koordinační prvek (obr. 1, var. 3), startovat z chůze, startovat zády k bráně atd.

KOUCINK:

- Vyžadovat po hráči plné úsilí (sprint), přípravný dotyk pro střelbu v plné rychlosti, kontrola postavení GK a zakončení k tyčím. Nezapomínat na interval odpočinku mezi sprinty.

Cvičení 2

(obr. 2)

TÉMA:

Zakončení po finální přihrávce do prostoru mezi řady obránců

ORGANIZACE:

- PC; polovina hřiště,
- míče, 7x panák, vytyčovací terče.

PRŮBĚH:

- Panáky rozmístíme dle nákresu, hráči se rozestaví do pěti skupin (pravá a levá strana). Kombinaci začíná z hranice PÚ hráč A, který vede míč a následně přihrává hráči B. Ten prvním dotykem přihrává do prostoru mezi panáky (řady). Do tohoto prostoru

vbíhá hráč z pozice C, který v plné rychlosti převzeme míč a následně zakončuje. Posuny dle červených šipek.

VARIANTY:

- Pravá / levá strana.

KOUCINK:

- Razantní přihrávky, timing náběhu mezi řady (v plné rychlosti), finální přihrávka do sprintu, převzetí za pohybu, přípravný dotyk před střelbou, kontrola postavení GK, zakončení k tyčím.

Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:

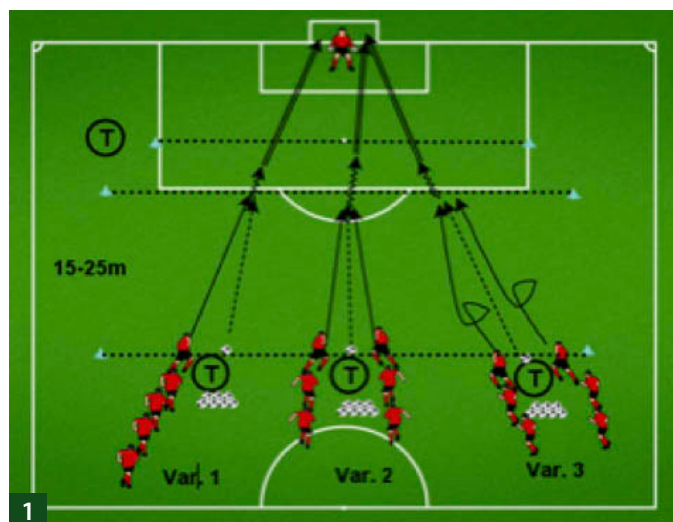
Zakončení po kombinaci s uvolněním prostoru útočníkem

ORGANIZACE:

- PC; polovina hřiště,
- 4x panák, vytyčovací terče, míče.

PRŮBĚH:

- Panáky a hráče rozestavíme dle nákresu.
- Varianta 1:** Kombinaci začíná křídelní hráč, který po krátkém vedení přihrává na útoč-





níka. Ten „sbíhá“ s obráncem mimo obrannou řadu a přihrávku prvním dotykem hraje na středového hráče, který stejně tak prvním dotykem přihrává do prostoru za útočníka. Do tohoto prostoru nabíhá křídelní hráč a po krátkém vedení zakončuje.

Varianta 2: Kombinaci začíná středový hráč a následuje stejná sekvence přihrávek, jen finální přihrávku do volného prostoru přihrává křídelní hráč.

Posuny: Střídající hráči se mění postupně, útočník a hráč, který dává finální přihrávku, po 5 - 10 opakováních.

VARIANTY:

➤ Pravá / levá strana, namísto krajního panáka použijeme obránce, který brání až po finální přihrávce (tlak na zakončujícího hráče za zády).

KOUČINK:

➤ Razance přihrávek, pohyb útočníka od řady, timing pohybu a přihrávek, kontrola postavení GK, zakončení přední / zadní tyč.

Cvičení 4

(obr. 4a, 4b)

TÉMA:

Zakončení útočníka po kolmé přihrávce a přihrávce za obranu

ORGANIZACE:

➤ PC; polovina hřiště,
➤ 4x panák, míče.

PRŮBĚH:

➤ Panáky a hráče rozestavíme dle nákresu.

Obr. 4a: Hráč A s míčem po krátkém vedení přihrává hráči B, který zároveň sleduje hráče C. Ten se současně s přihrávkou od hráče A pohybuje po ofsajdové linii. Hráč B prvním dotykem přihrává kolmicí mezi obránci na útočníka, který ihned přebírá míč za zády obranné řady a zakončuje.

Obr. 4b: Hráč A s míčem po krátkém vedení přihrává na hráče B, který sleduje hráče C, ten se pohybuje opět na hranici obranné linie, ale tentokrát proti směru předfinální přihrávky. Hráč B v tomto případě přihrává vzduchem míč za obranu, a hráč C tak musí změnit náhle směr běhu a po zpracování ihned zakončuje.

Posuny: Hráči na pozicích A a C se střídají pravidelně, hráč B po 5 až 10 finálních přihrávkách.

VARIANTY:

➤ Pravá / levá strana; jednoho panáka vyměníme za hráče, který po finální přihrávce vytváří tlak na zakončujícího hráče.

KOUČINK:

➤ Razance přihrávek, timing finální přihrávky, agresivní změna rychlosti, přípravný

dotyk před zakončením, kontrola postavení GK, zakončení k tyčím.

Cvičení 5

(obr. 5)

TÉMA:

Zakončení po kombinaci na malém prostoru.

ORGANIZACE:

➤ HC; polovina hřiště,
➤ 2x panák, míče, vytyčovací terče, rozlišovací dresy.

PRŮBĚH:

➤ Hráči se rozmístí do prostoru 35 x 20 m, 4 útočníci vs. 2 obránci. Po zpracování přihrávky od trenéra se snaží útočníci přes pomyslnou obrannou řadu prokombinovat průnikovou přihrávkou nebo přihrávkou vzduchem za obranu. Obránci se při zisku míče snaží přihrát zpět trenérovi.

VARIANTY:

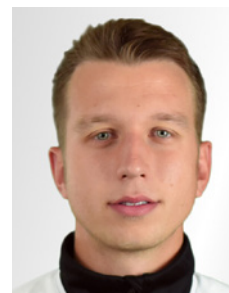
➤ Přidáme defenzivního středového hráče, po finální přihrávce jeden z defenzivních hráčů vytváří tlak na zakončujícího hráče.

KOUČINK:

➤ Využití celého prostoru, uvolnění (vytažení) obránce z obranné řady, timing náběhu, komunikace mezi hráči, zakončení v náběhu. ■

Nácvik zakončení pro kategorii U17

Další příspěvek k nácviku zakončení u výše uvedené věkové kategorie je ze slovenské fotbalové akademie, a to z pera českého trenéra, který zde působí. Příspěvek nabízí další možná srovnání, zkušenosti, případně poznatky z přípravy slovenských fotbalových talentů.



David Kubáň

AS Trenčín,
Slovenská republika

Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

HC. Zakončení po čelním uvolnění přes pasivního obránce

ORGANIZACE:

- › celkem 16 hráčů rozdělených na dvě skupiny po 8 lidech,
- › 4 hráči jsou s míčem v zástupu vedle branky, další 4 ve vzdálenosti 20 m od brankové čáry, prostor je vyznačen 2 kužely,
- › 2 brankáři, každý v jedné velké brance.

POSTUP:

- › Hráč A po krátkém driblunku přihrává hráči B. Hráč A posléze vytvoří pasivní tlak na hráče B, který jej čelně obchází a zakončuje do velké branky.
- › Hráč A může zvolit různé efektivní způsoby obcházení v situaci 1 na 1.

VARIANTY:

- › Hráč A volí přihrávku vzduchem.
- › Hráč B po prvním zakončení následně zakončuje hlavou po vzhazování druhého hráče čekajícího v zástupu u branky.

KOUČINK:

- › Vědomé zakončení.
- › Zakončení v maximální rychlosti.
- › Kvalitní první dotyk a následné uvolnění v souboji 1 na 1.

Cvičení 2

(obr. 2)

TÉMA:

HC. Zakončení po rychlé spolupráci

ORGANIZACE:

- › 12 - 16 hráčů + 2 brankáři,
- › 20 - 30 míčů,
- › 2 velké branky,
- › rozdělení na 2 skupiny po 6 hráčích pro větší četnost zakončení,
- › vzdálenost od cca 18 m od branky vymezená 2 kužely.

POSTUP:

- › Hráč A si narazí míč s hráčem B, který si převzme míč v otevřeném postavení a po krátkém driblunku zakončuje na brankáře.
- › Hráč C plní roli pasivního obránce pro realističtější vykreslení situace.
- › Hráč A po dokončení akce pokračuje na pozici hráče B, zatímco hráč B se po zakončení stává pasivním obráncem C.

VARIANTY:

- › Hráč B se klamavým pohybem uvolní od pasivně bránícího hráče C do otevřeného postavení a po převzetí přihrávky ihned zakončuje.

KOUČINK:

- › Klást důraz na zakončení levou i pravou nohou.

- › Kryje si útočník míč během převzetí přihrávky?
- › Je akce dostatečně rychlá?
- › Kvalitní první dotyk.

Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:

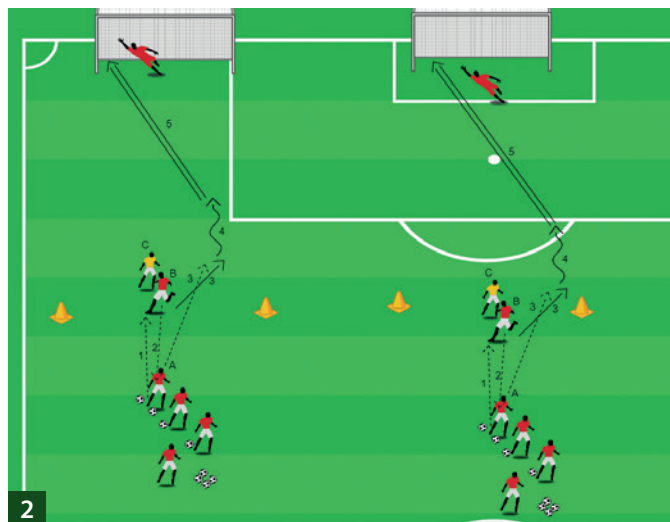
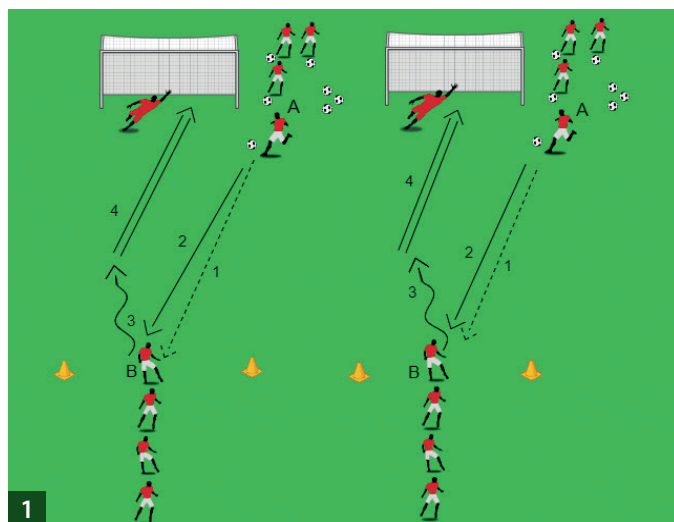
PC. Zakončení po centru ze strany a následné kolmé přihrávce

ORGANIZACE:

- › cvičení vhodné pro 12 hráčů + 2 brankáři,
- › 20 - 30 míčů,
- › 2 kužely, jeden i druhý vzdálen přibližně 20 m od branky a 5 m směrem od levé i pravé autové čáry,
- › 3 útočné dvojice věnující se zakončení,
- › 2 hráči na levé i pravé straně věnující se centrum ze strany,
- › 2 hráči přihrávající kolmo před půlicí čarou na druhého zakončujícího hráče.

POSTUP:

- › Hráč A přihrávkou vyběhne k náběhu hráče B, který centrováním míčem do pokutového území hledá hráče C a D.
- › Pokud zakončí hráč C, na řadě je hráč D, který se vrací z pokutového území a v otevřeném postavení si zpracovává



kolmou přihrávkou od hráče E a zakončuje.

- Akce znovu začíná tentokrát na pravé straně od hráče F, který vybědne k náběhu hráče G. Zakončuje další útočná dvojice.
- Soutěžní forma - která útočná dvojice bude střelecky nejúspěšnější?

VARIANTY:

- Po zakončení po přihrávce ze strany následuje kolmý pas vzduchem (od hráče E), který útočník sklepává hrudí nebo hlavou na druhého zakončujícího hráče.

KOUČINK:

- Výběr místa před přihrávkou.
- Součinnost obou útočících hráčů.
- Vědomé zakončení, maximální koncentrace.
- Otevřené postavení před přijetím druhé přihrávky.

Cvičení 4

(obr. 4)

TÉMA:

PC. Dvojité zakončení – po rychlém driblunku a centru z křídelního prostoru

ORGANIZACE:

- cvičení vhodné pro maximálně 14 hráčů a 2 brankáře,
- 20 - 30 míčů,
- 2 velké branky postavené diagonálně od sebe,
- celkem 6 hráčů věnujících se centrovaným míčům,
- celkem 8 zakončovateli rozdělených po 4 ve vzdálenosti 20 m od každé z obou branek.

POSTUP:

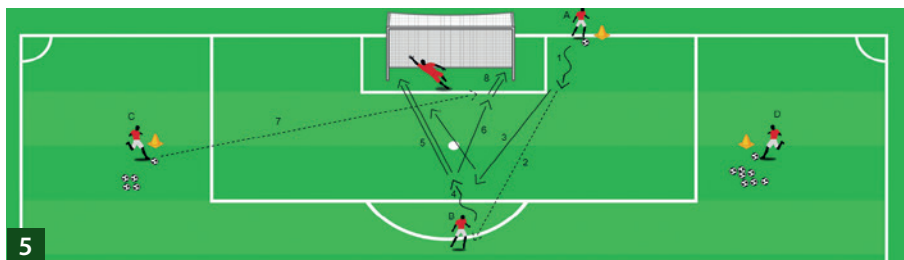
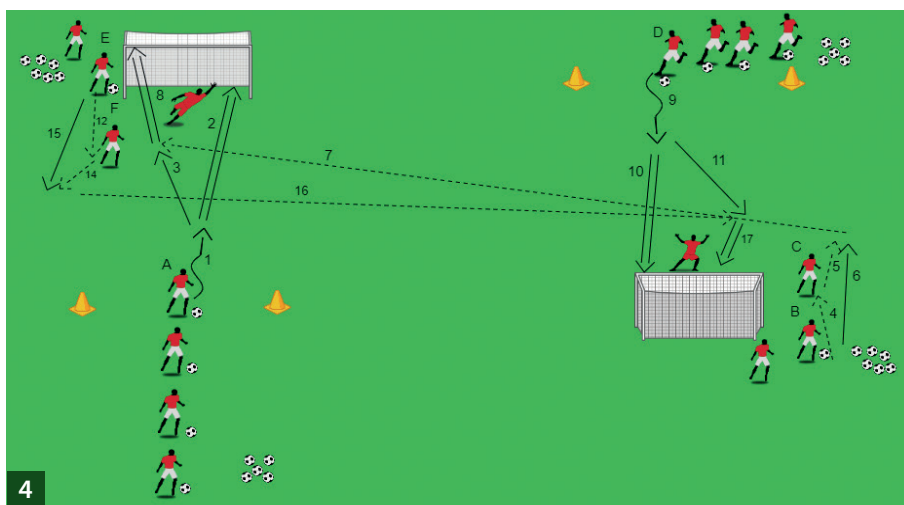
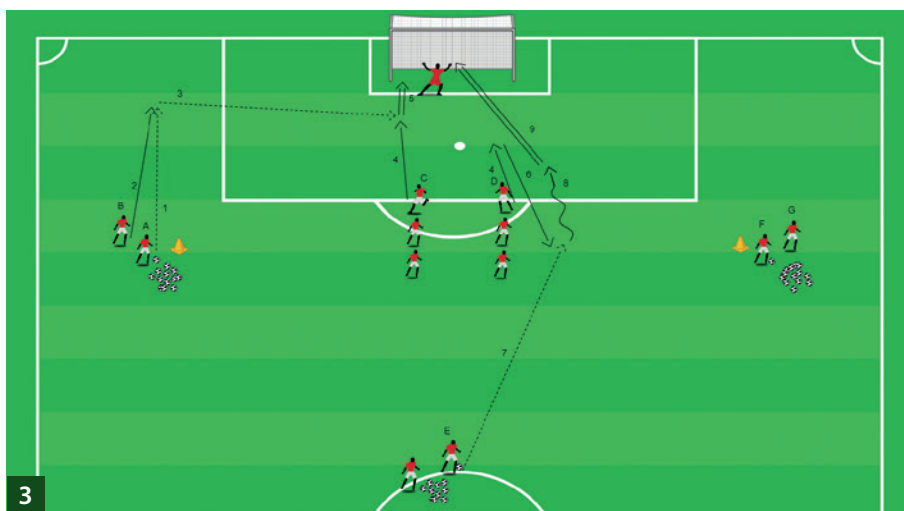
- Hráč A po krátkém driblunku zakončuje na brankáře. Mezitím provedou krajní hráči B a C narážku.
- Hráč B po narážce nacentruje na hráče A, který ideálně z prvního doteku podruhé zakončuje.
- Cvičení pokračuje u hráče D, který po krátkém driblunku zakončuje do protější branky. Mezitím provedou krajní hráči E a F narážku.
- Hráč E po narážce nacentruje na hráče D, který ideálně z prvního doteku podruhé zakončuje.
- Činnosti posléze opět podle stejné šablony provádějí další hráči v zástupu, jak zakončující, tak centrující.

VARIANTY:

- Zakončení hlavou za 2 body.
- Hráči A a D zakončují z voleje po nahození od trenéra.
- Branky se postaví obráceně, aby se centrovalo levou nohou.

KOUČINK:

- Vybízet útočníky, aby se nebáli zakončovat hlavou.
- Po driblunku zkoušet různé způsoby zakončení („placírkou“, přímým nártem, „šajtlí“ atd.).
- Najít si míč po centru, správné načasování.



Cvičení 5

(obr. 5)

TÉMA:

HC. Výběr místa v pokutovém území pod tlakem obránce

ORGANIZACE:

- 4 - 6 hráčů, 1 brankář,
- 15 - 20 míčů,
- 1 velká branka,
- 2 krajní hráči, po jednom na levé i pravé straně,
- 1 bránící hráč (vedle branky), 1 zakončovatel ve vzdálenosti cca 20 m od branky.

POSTUP:

- Hráč A po krátkém driblunku přihrává hráči B a naplno brání souboj 1 na 1.
- Pokud hráč A uspěje v souboji 1 na 1, zakončuje do velké branky.
- Hráč B si posléze nabíhá na přihrávku od hráče C (levá strana), je nadále bráněn

hráčem A, ale snaží se přes něj prosadit a zakončit.

- Následuje přihrávka od hráče D (pravá strana), kterou se hráč B opět snaží zakončit, ač je nadále naplno bráněn hráčem A.

VARIANTY:

- Jednodušší varianta je, když do cvičení přidáme o jednoho zakončovatele navíc. Tím pádem se bude jednat o herní situaci 2 na 1, čímž se zvýší pravděpodobnost úspěšného zakončení.

KOUČINK:

- Vybízet zakončovatele, aby se snažil chytrým výběrem místa přelstít obránce. Naznačí naběhnutí na přední tyč, ale nakonec se uvolní na zadní. A naopak.

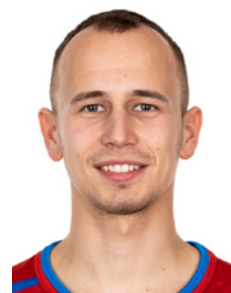
POZNÁMKA:

- Přihrávky od krajních hráčů mohou mít delší časový odstup. Pokud se spěchá, celá součinnost vypadá zbrkle.

Nácvik zakončení

U14 – U15

V následujícím článku navážeme na předešlý díl a rozšíříme tak zásobník cvičení, ve kterých je naším hlavním cílem **zakončení**, a to z různých situací a různými způsoby.



**Daniel
Franc**

Lektor FAČR

Cvičení 1

(obr. 1)

Průpravné cvičení II. typu

TÉMA:

Soutěžní zakončení s přepínáním

ORGANIZACE:

› velké fotbalové branky, míče, kuželky

POSTUP:

› Modří začínají jako útočníci nahozením míče na nabíhajícího hráče. Přihrávající modrý hráč okamžitě po přihrávce běží na pozici brankáře. Po zakončení akce oranžový hráč z pozice brankáře přepíná do pozice útočníka a dostává míč do zakončení.

VARIANTY:

› Zakončení hlavou (u mladších žáků využíváme molitanové nebo gumové míče, od starších žáků pak spíše podhuštěné míče), zakončení z prvního doteku nohou ze vzduchu, zakončení prvním dotykem po zemi.

KOUCINK:

› Do jakého místa je nejlepší nasměrovat míč hlavou?
› Uvědomuješ si, jak ovlivňuje tvůj náběh následné zakončení?

Cvičení 2

(obr. 2)

Herní cvičení II. typu

TÉMA:

Soubojové zakončení 1 na 1

ORGANIZACE:

› velká fotbalová branka, malé fotbalové branky, kuželky, míče

POSTUP:

› Modří plní roli útočníků, oranžoví plní roli obránců. Útočník vždy zahajuje cvičení svým pohybem, na který musí zareagovat obránce. Po vyražení na krátký úsek dává trenér míč do náběhu útočníkovi (různě dlouhé míče). Cílem je rychlé zakončení po převzetí míče. Obránce samozřejmě může útočníkovi míč vzít a zakončit do dvou malých branek.

Je důležité dodržet, aby útočník zakončoval na velkou branku a obránce v případě zisku zakončoval do malých branek. Snažme se, aby nedocházelo k tomu, že oba obránci zakončují do stejné branky.

VARIANTY:

› Zaměření na rozvoj rychlosti – pouze jedno zakončení (nezapomínat na dostatečný interval odpočinku).
› Zaměření na rychlostní vytrvalost s opětným zakončením (další míč od trenéra s náběhem zpět na pokutové území (v této situaci můžeme dávat i delší míče, díky kterým můžeme učit i brankáře správnému vybíhání a spolupráci s obráncem).

KOUCINK:

› Kam směřuje tvůj první dotek?

› Co rozhoduje o tom, z jaké pozice zakončíš?

› Jakou roli pro tebe hraje postavení brankáře?

Cvičení 3

(obr. 3)

Herní cvičení II. typu

TÉMA:

Herní cvičení s několikanásobným zakončením

ORGANIZACE:

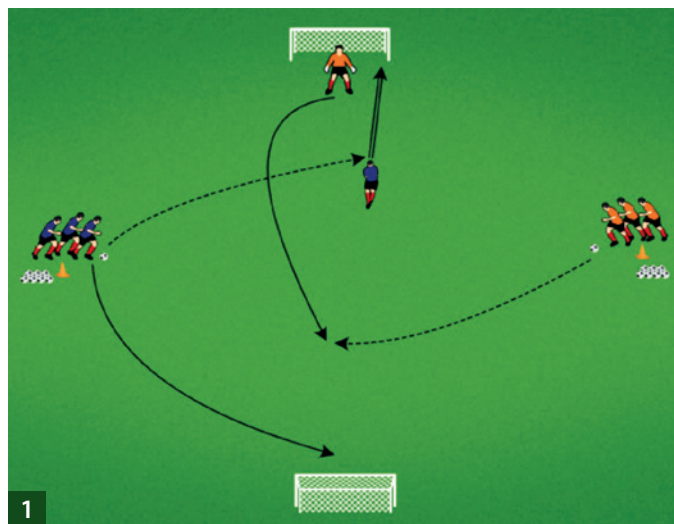
› velká branka, malé branky, míče, kužely

POSTUP:

› Zahajujeme situací 4 na 5 ve středu hřiště, kdy je snahou útočníků překonat obranou pěticí. Ve chvíli, kdy dojde k zakončení útoku ze středu hřiště, vyrazí s mírným náskokem (před bránícím hráčem) křídelní hráč na levé straně, který musí vyhodnotit situaci, zda bude centrovat, nebo přímo navede míč do PÚ. Důležitá je také součinnost obránce a krajního hráče, jak zareagují na nabíhajícího hráče. Po skončení akce cvičení pokračuje z pravé strany. Celkově se nám ze situace 4 na 5 stane situace 6 na 7. Ve všech případech se samozřejmě dohrává celá situace ve chvíli, kdy míč získá bránící tým.

VARIANTY:

› Po každém zakončení útočné akce můžeme cvičení prodloužit vhozením míče



trenérem zpoza branky. Míče do náběhu do křídelních prostor může zahrávat druhý brankář.

KOČINK:

- Co udělají útočníci hráči pro to, aby se dostali do zakončení ze středu hřiště?
- Co rozhoduje u krajního hráče o tom, jestli míč nacentruje, nebo vyřeší situaci individuálně?
- Jak se chovají útočníci hráči uvnitř pokutového území?

Cvičení 4

(obr. 4)

Průpravná hra

TÉMA:

Průpravná hra 4 na 6 + 1

ORGANIZACE:

- branky, rozlišovány, mety, míče

POSTUP:

- Útočící tým vede vždy útok do situace 4 středoví hráči s dvěma křídelními, které mohou a nemusí využít. Křídelní hráči nejsou napadáni a mají možnost míč buď nacentrovat, nebo ho zavést přímo do PÚ. Ve chvíli, kdy oranžový tým ztratí míč, krajní hráči se stahují ke středu hřiště a dva modří nabíhají do krajních prostor a situace se otáčí.

VARIANTY:

- Můžeme různě upravovat počty hráčů, pokud budeme cílit na hru v krajních prostorech, zvýhodněme vstřelení branky po útoku z krajních prostor.

KOČINK:

- Zaměřte se na to, kdy je výhodné využít nabíhajícího krajního hráče a kdy naopak ne.

Cvičení 5

(obr. 5)

Průpravná hra s míči okolo

TÉMA:

Mnohočetné zakončování v různém přečíslení a podčíslení

ORGANIZACE:

- 2 velké branky, mety, rozlišovány a dostatek míčů

POSTUP:

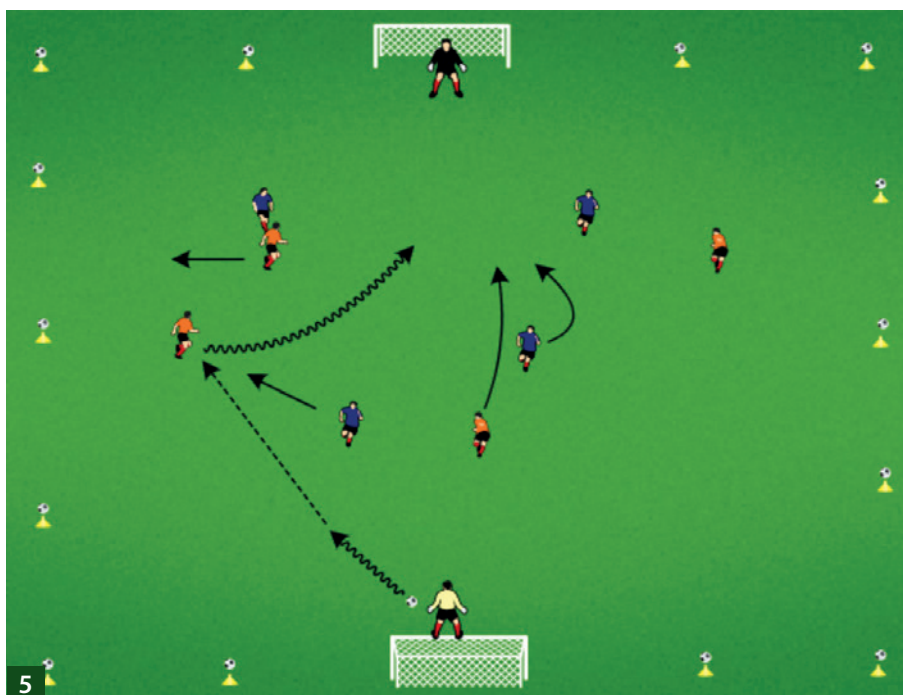
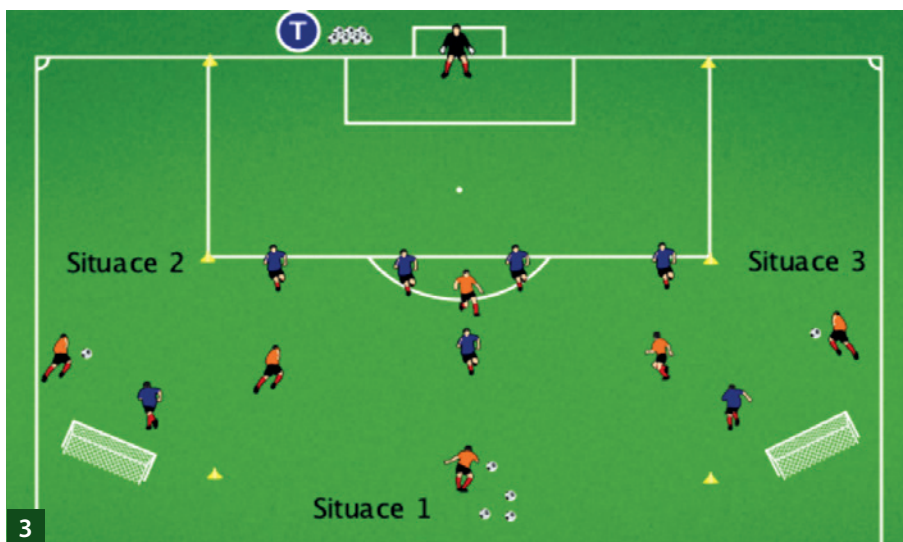
- Hrajeme hru 4 na 4 s brankáři. Prostor je záměrně volen takový, aby docházelo k častému zakončování. Ve chvíli, kdy míč opustí hřiště (netrefená branka, odkopnutý míč, ale i tečovaný míč), soupeř bere jakýkoli míč na hřišti a hráč, který míč zakopl, pro něj musí běžet a dát ho na místo, odkud si soupeř míč vzal. Tím nám dochází k mnoha situacím v přečíslení, ale i podčíslení. Místo brankáře musí pro míč jakýkoli hráč.

VARIANTY:

- Hráči běží pro míč vždy, když opustí hřiště.
- Hráči běží pro míč, jen když netrefí branku.

KOČINK:

- Co uděláte pro to, abyste nemuseli zbytečně běhat pro míče?
- Zaměřte se na to, odkud si berete míč a proč!



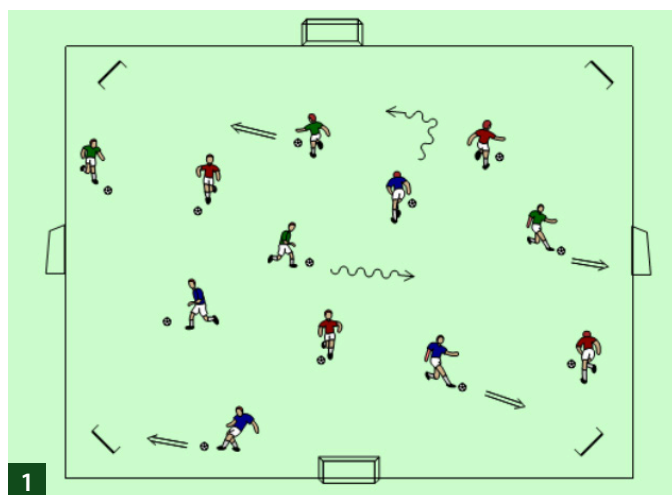
Nácvik zakončení pro kategorii přípravek

Druhé pokračování (první bylo uveřejněno v minulém čísle) nabízí další zkušenosti z praxe tréninkové přípravy u uvedené kategorie.



Milan Šimoníček

Slovan Liberec



Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

Zakončení střelbou do volné branky

ORGANIZACE:

- › na obvod hřiště postavíme 4 velké branky a 4 minibranky,
- › hráči jsou rozděleni do 3 týmů pro možnou gradaci cvičení (vysvětleno níže),
- › každý hráč má míč, volně jej vodí po hřišti a zakončuje do libovolné branky,
- › úkolem je dát gól do volné branky.

VARIANTY:

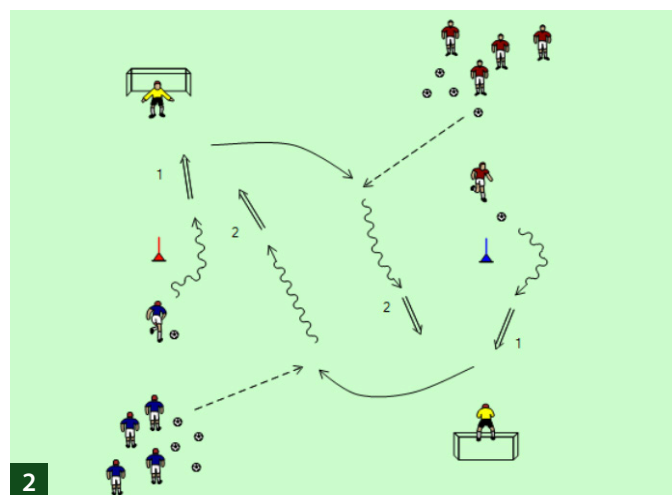
- › Týmy soutěží o největší počet vstřelených branek.
- › V gradaci cvičení můžeme zařadit aktivní obránce, kterými jsou hráči jednoho týmu. Obránce se po zisku míče snaží vstřelit branku a útočník znovu získat míč zpět.

KOUCINK:

- › Kdy můžeš zakončit slabší nohou?
- › Pro kterou branku se rozhodneš?
- › Jak se dokážeš vyhnout obránci, než vystřelíš?
- › Co můžeš udělat, když je branka obsazená?

POZNÁMKY:

- › Trenéři mohou chodit po hřišti a podle úrovně hráčů simulovat roli obránce, který se hráči vyhýbají.



Cvičení 2

(obr. 2)

TÉMA:

Dvojitá střelba

ORGANIZACE:

- › hřiště podle kategorie, cca 20 x 20 m,
- › 2 týmy v protilehlých zástupech,
- › první hráči vyráží ze zástupu, dělají kličku na kužel, střílí a následně přebírají druhý míč od hráče z druhého zástupu; po převzetí střílí na opačnou branku a řadí se zpět ke svému týmu,
- › soutěž týmů o větší počet vstřelených branek.

VARIANTY:

- › V případě dostatečného množství míčů mohou stát trenéři / rodiče vedle branek a po každé střele ještě dohodit míč do opakovaného zakončení.
- › Pokud bychom chtěli od hráčů rychlejší provedení, počítáme body pouze tomu, kdo z dvojice zakončí dříve.

KOUCINK:

- › Jak se chováš, když brankář vyrazí míč?
- › Kam si zpracováváš míč?
- › Jaké další zakončení vymyslíš?
- › Kam si nabíháš pro přihrávku?

POZNÁMKY:

- › Ponecháváme dětem možnost dorazit jakoukoliv střelou pro návyk dohrávání situací v utkání.
- › Nutný je dostatečný počet míčů!

Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:

Gól za gólem

ORGANIZACE:

- › 3 týmy: první brání, druhý útočí, třetí je mimo hřiště,
- › cílem útočníků je dát co nejvíce branek,
- › pokud po zakončení následuje gól, nebo je míč mimo hrací plochu, dohazuje trenér další míč útočícím hráčům,
- › trenér dohazuje míče do té doby, než se obráncům podaří míč získat a přihrát jej trojici hráčů mimo hřiště,
- › v případě úspěšné přihrávky se z hráčů mimo hřiště stávají útočníci, z útočníků obránci a obránci opouštějí hřiště,
- › soutěž týmů o větší počet vstřelených branek.

VARIANTY:

- › Velikost hřiště a počty hráčů mohou být různé.

KOUCINK:

- › Jak překonáte obranu soupeře?
- › Jak se chováš po zakončení?
- › Kam si nabíháš pro další míč?
- › Co děláš pro to, abys mohl dostat přihrávku?

POZNÁMKY:

- › Poslední hráč bránícího týmu chytá.
- › K dohazování míčů můžeme využít rodiče.

Cvičení 4

(obr. 4)

TÉMA:**Střílejí, když to dokážes****ORGANIZACE:**

- 2 dvojice hráčů na hřišti 10 x 8 m,
- cílem je dát gól do libovolné branky,
- gól platí pouze z vymezeného území, vyjma dorážky,
- po zakončení dává trenér do hry nový míč,
- soutěž týmů o větší počet vstřelených branek.

VARIANTY:

- Nesmí / může být zakončeno z prvního dotyku.

KOUČINK:

- Kam si nabíháš pro přihrávku?
- Jak a kam si zpracováváš míč?
- Kdy využiješ spoluhráče a kdy vystřílíš?
- Jak se uvolníš od soupeře?
- Co děláš po zakončení?

POZNÁMKY:

- Interval zatížení je cca 30 až 45 s. V případě viditelné únavy a zhoršení dovedností je třeba hru ukončit, v případě prostoje a nízké intenzity lze pro větší počet pokusů a zapojení interval zvýšit.

**Cvičení 5**

(obr. 5)

TÉMA:**PH na 4 velké branky****ORGANIZACE:**

- fotbal na 2 velké branky soupeře s brankáři,
- 2 dvojice hrají v poli a 2 dvojice jsou brankáři ve velkých brankách,
- střídání hráčů s brankáři cca po 2 min. podle únavy a klesající úrovně dovedností.

VARIANTY:

- Podle záměru trenéra se brankáři mohou / nemohou zapojovat do hry či zakončovat.
- Trenéři stojí mezi brankami a po zakončení dohazují míče pro další střeleckou příležitost.

KOUČINK:

- Jak se co nejrychleji dostaneš ke střele?
- Kam nabíháš kamarádovi, abys mohl dát gól?
- Do jakého prostoru branky míříš?
- Z jaké vzdálenosti střílíš?
- Jak můžeš dát gól, když brankář střelu vyrazí?

POZNÁMKY:

- V případě malého počtu velkých branek lze velkou branku nahradit dvěma mini-brankami s mezerou cca 2 m mezi nimi, aby byl hráč při střele nucen zvednout hlavu a podle pohybu brankáře zakončil do vhodnější branky.

Cvičení 6

(obr. 6)

TÉMA:**Fotbal na tři branky****ORGANIZACE:**

- 3 týmy (trojice) / 3 branky vně kulatého hřiště,
- gól platí do libovolné branky a vyhrává tým s největším počtem vstřelených branek,
- v případě vstřelení branky si hráči pohybem říkají o nový míč od trenéra,
- trojice hráčů se střídá tak, že vždy dvakrát hrají v poli a jednou chytají.

VARIANTY:

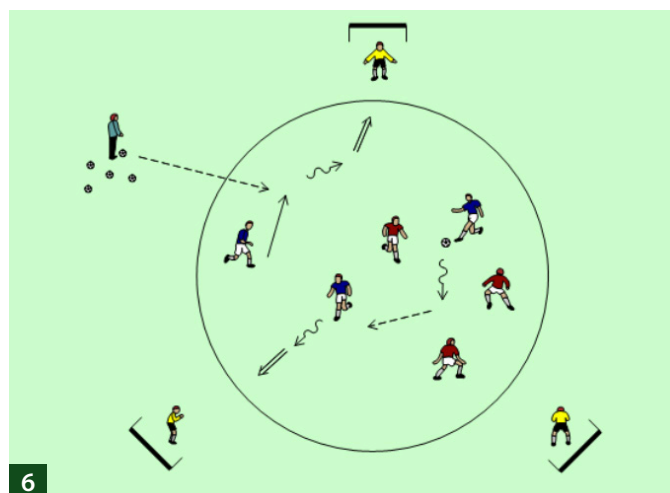
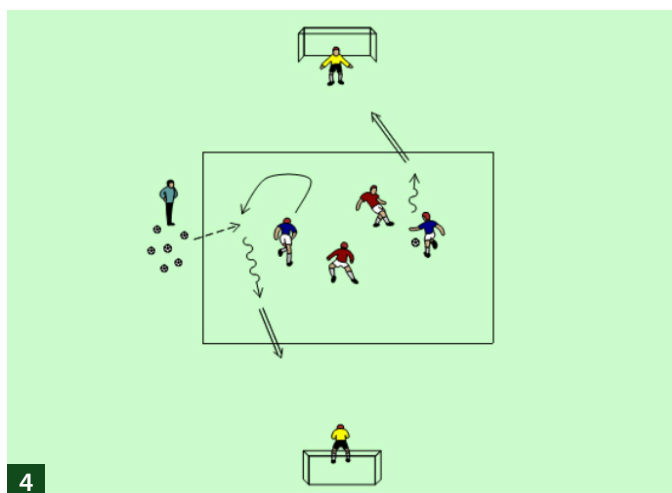
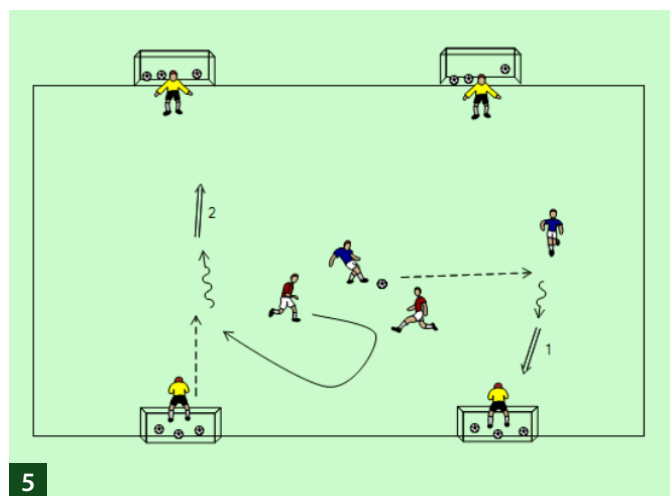
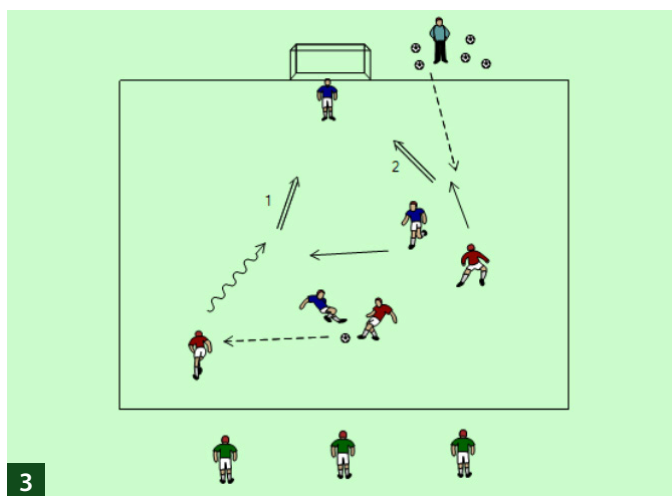
- Pokud chceme hráče dostávat i do zakončení z menší vzdálenosti, zvětšíme kruhové hřiště tak, aby branky stály na jeho obvodu.
- Další variantou je pravidlo, že gól z území platí za dva a gól mimo území za jeden bod.

KOUČINK:

- Do jaké branky střílíš?
- Jak si můžeš vypracovat střeleckou pozici?
- Kam si nabíháš, aby ses dostal do šance?
- Jaké druhy zakončení umíš použít?

POZNÁMKY:

- Interval zatížení volíme podle únavy a klesající úrovně dovedností hráčů.
- Když brankář vyrazí míč, nutíme hráče dohrávat situaci i mimo vyznačené hřiště! ■



Nácvik zakončení u B týmu žen AC Sparta Praha



**Iva
Mocová**

AC Sparta Praha,
ženy

Cvičení 1

(obr. 1)

TÉMA:

Změna těžiště hry se zakončením

ORGANIZACE:

› pětice hráčů a 1 obránce

POSTUP:

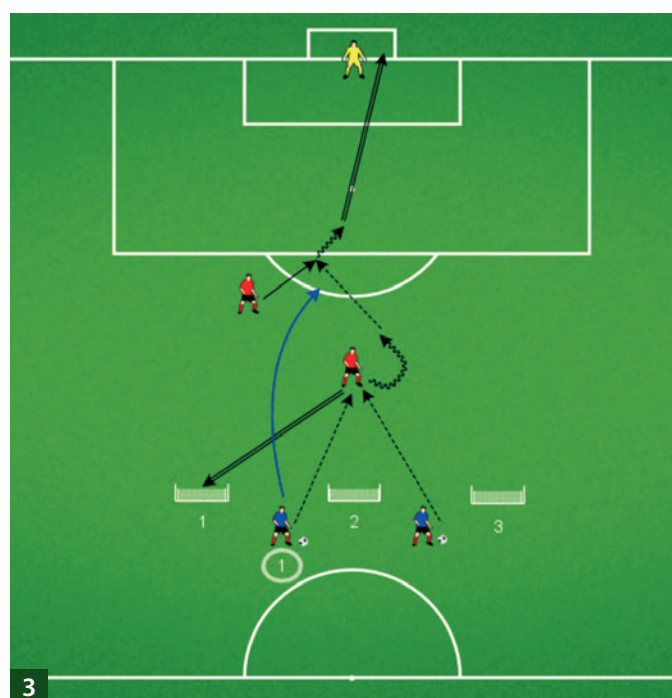
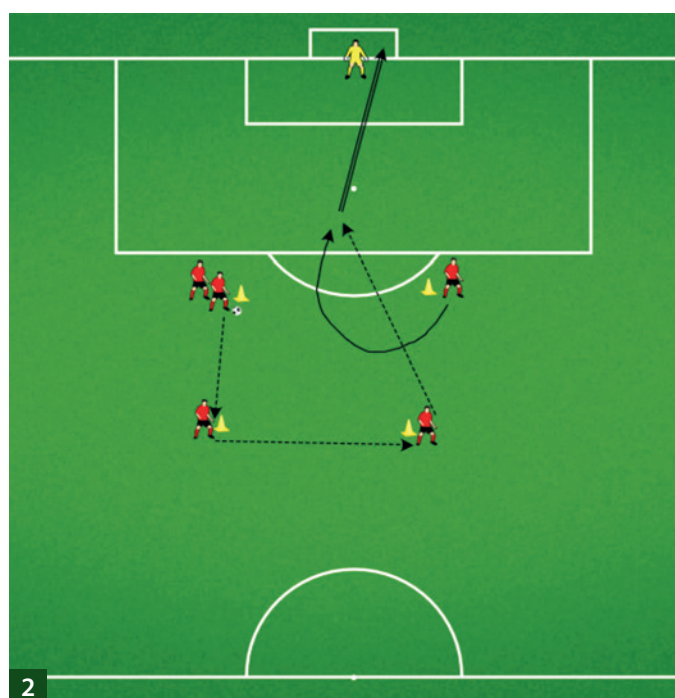
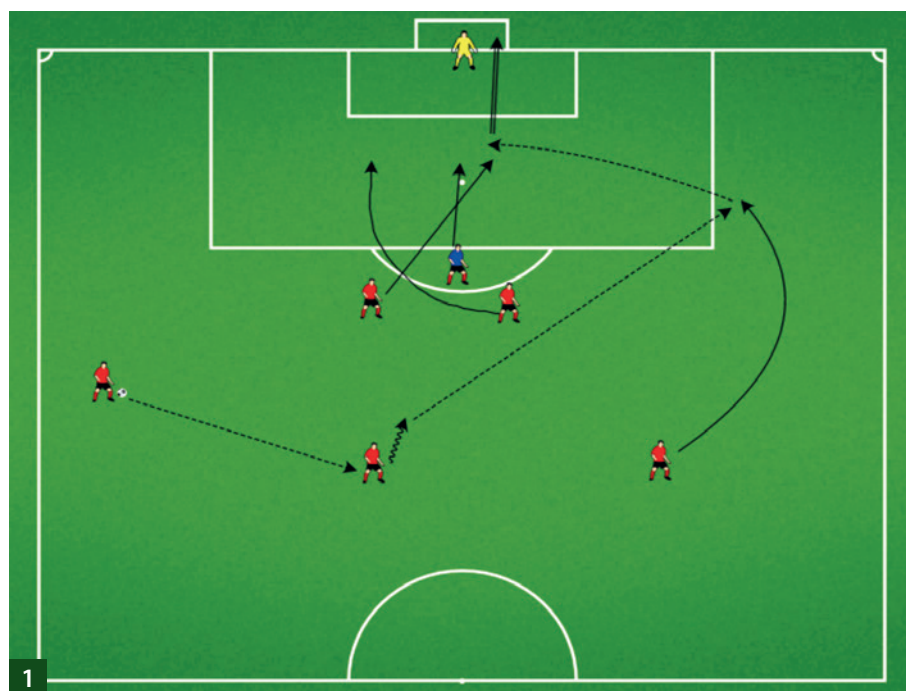
› Hráč v křídelním prostoru zahajuje akci a nahrává míč na středového hráče, který si přebírá míč do volného prostoru a mění těžiště hry na nabíhajícího krajního hráče. Ten poté centruje míč do pokutového území na dva nabíhající útočníky.

VARIANTY:

- › Do náběhu do pokutového území se mohou zapojit i zbývající dva hráči.
- › Můžeme přidat dalšího obránce.
- › Obránci se mohou společně s brankářem po zisku míče pokusit o rychlou rozehrávku na trenéra.

KOUČINK:

› Čím překonáš zataženou a zhuštěnou obranu soupeře?



Cvičení 2

(obr. 2)

TÉMA:**Nahrávky a zakončení na hranici pokutového území****ORGANIZACE:**

- minimálně 5 hráčů a 1 brankář

POSTUP:

- Hráči si nahrávají míč proti směru hodinových ručiček. V momentě, kdy zpracovává hráč na pravém spodním kuželu míč, rozbíhá se útočník do náběhu a otvírá si prostor pro průnikovou přihrávku. Hráči se posouvají směrem za nahrávkou.

VARIANTY:

- Doprostřed čtverce můžeme přidat jednoho obránce, který vytváří tlak na hráče.
- Průniková přihrávka může mířit mezi tyče, které nám mohou značit pomyslnou ofsajdovou lajnu.

KOUČINK:

- V který moment vyběhneš a jak bude vypadat tvůj pohyb před tím, než dostaneš nahrávku?

bránící tým získá míč zachycením přihrávky, snaží se zakončit do jedné ze dvou malých branek postavených pár metrů za pokutovým územím. Po zakončení rozehrává opět hráč třetího týmu.

VARIANTY:

- Pokud bránící tým získá míč, může zakončovat na velkou branku, ale musí nejdříve nahrát hráči na vrcholu pokutového území, takzvaně si s ním narazit. Z útočícího týmu se v ten moment stává bránící tým a naopak.

KOUČINK:

- Jaký je tvůj pohyb uvnitř pokutového území, kde se nachází dostatek obránců?
- Jak budeš řešit situaci v blízkosti brány?

Cvičení 5

(obr. 5)

TÉMA:**Četné zakončení mimo i uvnitř pokutového území****ORGANIZACE:**

- 3 útočníci na levé straně s míčem, 2 centrující hráči a totéž na opačné straně

POSTUP:

- Útočící hráč na levé straně navádí míč v rychlosti a zakončuje střelou z dálky. Poté dostává míč z křídelního prostoru a zakončuje podruhé z kratší vzdálenosti. Na druhé straně útočící hráč navádí míč a taktéž zakončuje střelou z dálky, poté dostává centrovaný míč do vápna, zakončuje podruhé a trenér dohazuje třetí míč na zakončení.

VARIANTY:

- Různé typy zakončení, na přední tyč, na zadní tyč, vnitřním nebo vnějším nártem, centrované míče vzduchem, po zemi nebo proti noze, zakončení hlavou, z voleje atp.

KOUČINK:

- Co uděláš pro to, abys byl co nejčastěji úspěšný a vstřelil co nejvíce branek za určitý časový interval? ■

Cvičení 3

(obr. 3)

TÉMA:**Dvě zakončení****ORGANIZACE:**

- 2 obránce a 2 útočníci

POSTUP:

- Obránce stojící mezi brankou nahraje míč útočícímu hráči a řekne mu číslo branky, do které má zakončit. Útočník se snaží z první zakončit. Ihned po zakončení přichází nahrávka od druhého obránce. Útočící hráč se co nejrychleji otáčí s míčem a hledá přihrávkou druhého útočníka, který zakončuje z hranice pokutového území. Na druhého útočníka je vyvíjen tlak od prvního obránce, který v momentě druhé nahrávky vybíhá a snaží se přerušit zakončení na velkou branku.

VARIANTY:

- Na úvod můžeme situaci ponechat bez atakujícího obránce.
- První z útočících hráčů může mít za zády obránce, který na něj bude vytvářet tlak.

Cvičení 4

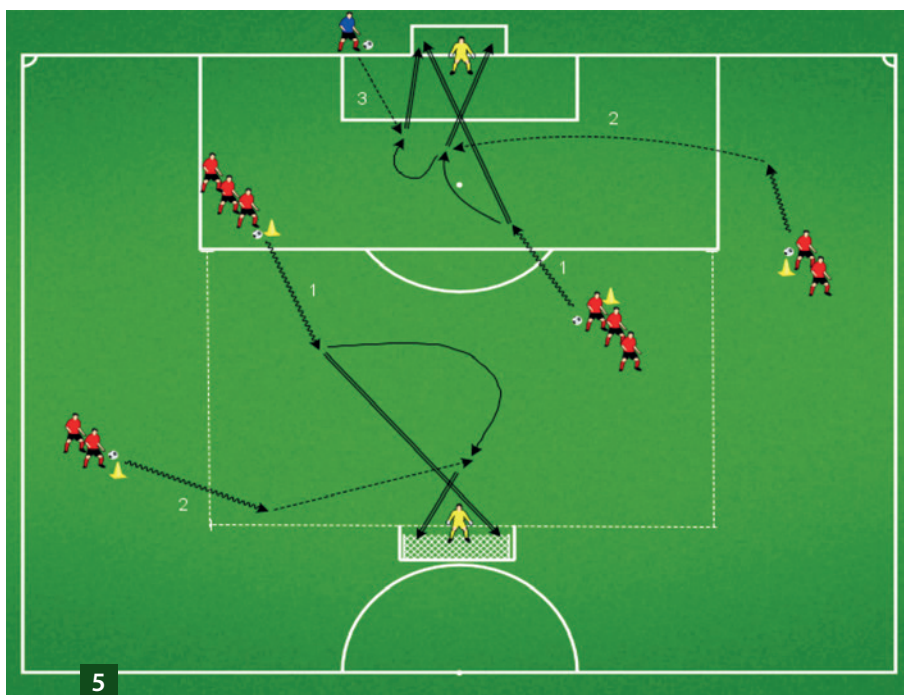
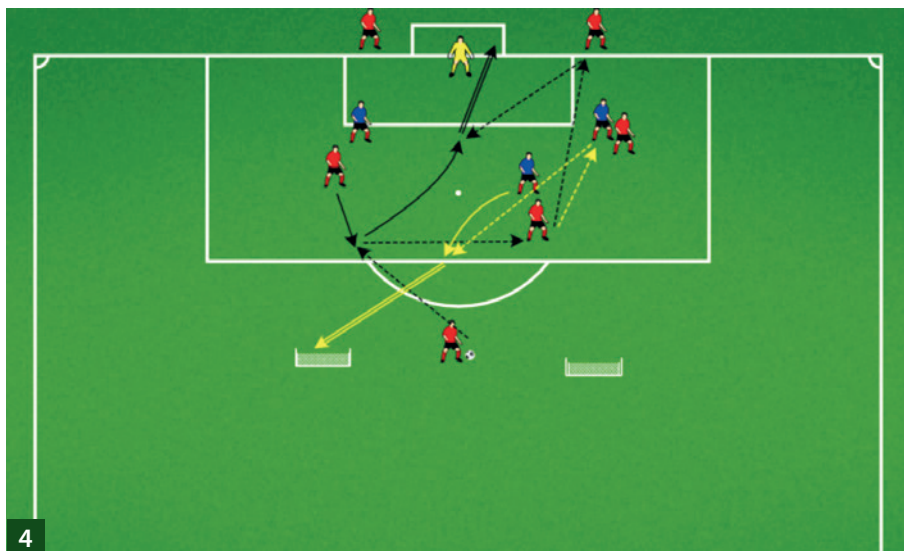
(obr. 4)

TÉMA:**Intervalová hra a řešení situace v pokutovém území****ORGANIZACE:**

- 3 týmy po třech a 1 brankář

POSTUP:

- Dva týmy hrají proti sobě 3 na 3 uvnitř pokutového území. Snahou útočícího týmu je co nejčastěji ohrozit velkou branku. Třetí tým má jednoho svého hráče na vrcholu pokutového území a dva hráče za brankovou čarou. Třetí tým napomáhá útočícímu týmu v řešení útočné kombinace. Tzn. vzniká nám situace 6 na 3. Zakončovat může pouze tým uvnitř pokutového území. Pokud



Kolenní kloub v pohledu konceptu PHYSIOBOOK – kompenzace

V textu uvedeném v minulém čísle časopisu byly představeny testy na oblast kolenního kloubu. Nyní se pokusíme nabídnout cviky, které ovlivňují jeho nedostatečnou funkci. Kompenzovat budeme odchylky týkající se pružnosti, síly a celkové koordinace v segmentu. Anatomii, tzn. postavení kolen jako takových, můžeme do určité míry řešit také, a to s přihlédnutím k nastavení ostatních segmentů dolní končetiny a úrovni jejich stabilizační funkce.

ANATOMIE

Při kompenzaci anatomického nálezu v oblasti kolenou je vždy nutno přihlížet k celkovému funkčnímu zapojení kolene do pohybového vzoru pro dolní končetinu. Těsně je toto propojení především s nastavením a zajištěním pohybových segmentů v oblasti kotníku a kyčlí. Pozice kolenou jako taková totiž nenese v mnoha případech vypovídající údaje pouze o kolenní samotném, ale právě o distribuci svalového a funkčního zajištění zmíněných segmentů. Kolena tvarově připomínající písmeno X proto nelze ve všech případech vnímat jako „kolena do X“, ale spíše jako „oslabení laterálních stabilizátorů pánve v kombinaci se sníženou podélnou klenbou, která generuje obraz X pozice kolenou“. Kolena v tomto případě ukazují na oslabení funkce v jiné části pohybového aparátu.

Při terapii anatomického postavení je tedy třeba zvážit, zda se skutečně jedná o anatomii (X nebo O pozice postavení kolenou), nebo funkční reakci. S anatomickou dispozicí toho příliš dělat nejde, kdežto s funkční poruchou ano. Jedná-li se o funkční poruchu, je třeba určit, kde se nachází spouštěč, a toto místo poté cíleně ovlivnit.

FLEXIBILITA A JEJÍ KOMPENZACE

Terapie flexibility není v podstatě překvapením. Zkrácený sval je třeba protáhnout. Pozor ale, ne vždy je tato rovnice tak jednoduchá. Sval totiž zkrácením může suplovat svou slabost. Pokud jej souběžně také neposílíme, funkční problém v dané oblasti rozhodně vyřešen není. Zde je prostor pro častý stesk sportovců, „ale vždyť já pořád protahuji a jsem pořád zkrácený“.

Prováděný test: Aktivní zdvih nohy (protahování zadní strany stehna)

(pozn. popisy provádění všech testů jsou náplní článku uvedeném v minulém čísle)

Tento test se zlepšuje protahováním hamstringů. Pozic, ve kterých je možné tuto svalovou skupinu protahovat, je několik. **Vždy je třeba pracovat s rotací protahované dolní končetiny vůči trupu, jen tak se protáhnou všechny 3 svaly, které hamstringovou skupinu tvoří.** Cílem je nastavit protahování tak, aby se sval postupně protáhl a tento rozsah si udržel. To vyžaduje protahování minimálně 4x týdně a dle zásad správného protahování, což není náplní tohoto článku. U fotbalistů je zkrácení hamstringů velice často propojené s výrazným oslabením této svalové skupiny!



**Kateřina
Honová**

Fyzioterapie
a Edukační centrum,
Brno

1. Vleže na zádech s přitahem nohy k hrudníku (obr. 1, 2 a 3)

V této pozici je nezbytně nutné hlídat správné postavení pánve, která by měla zůstat v neutrálním postavení, tj. neměla by docházet ke zvedání hýždí od podložky a současně k sešikmení roviny pánve. Obojí vede k přenosu protažení spíše do oblasti beder a hýždí.

2. Vstoje s podložením na lavičku (obr. 4, 5 a 6)

Není-li možnost si lehnout, lze protahování vyřešit stojem s podložením protahované končetiny. Je nutné provést rotaci trupu tak, aby protažení směřovalo do možného maxima plochy protahované skupiny svalů.

3. Rolování (obr. 7)

Další možností je využití roleru, které má ovšem také zásady správného provedení (není náplní tohoto sdělení). Je nutné provádět vytáčení končetiny (rotaci v kyčli), aby byla válcem ošetřena i vnitřní část hamstringové skupiny, kterou tvoří poloblanitý sval a který je při rolování často opomíjen.





Prováděný test: Leh na zádech s přitážením jednoho kolene k hrudníku (protahování přední strany stehna)

Výsledek tohoto testu zobrazoval protažení čtyřhlavého svalu stehenního. Pokud nevyšel optimálně, je nápravou správné protahování tohoto svalu. Popíšeme si 3 varianty.

1. Protahování vleže na břicho (obr. 8)

Toto protahování je velice efektivní, neboť protahuje nejen přední stranu stehna, ale celý přední fasciální řetězec. Ne vždy je to však vhodný způsob, používat jej nebude například u jedinců, kteří mají akutní potíže v tříselné a podkolenní oblasti.

Pozn. do pozice se protahovaný dostává přes vytažení nártu, a to aktivním pohybem do natažení v kolenu. Provedení pouze přes vzpřimovače páteře je častou chybou.

2. Protahování vestoje

Při protahování vestoje je nezbytně nutné najít správnou pozici, což znamená mít optimální výšku podložky, na kterou se bude pokládat protahovaná končetina. Koleno by mělo být pokrčené zhruba do pravého úhlu (viz obr.). Vestoje je nutné se narovnat a lehce podsadit pánev, čehož docílíme aktivací břišních svalů, zejména jejich spodní části. Pokud není tah ve stehně nebo třísle citelný, je třeba dát protahovanou končetinu více vzad.

3. Rolování

(obr. 10)

Při rolování přední strany stehna máme na výběr ze dvou variant: rolovat lze obě nohy najednou nebo každou zvlášť. Variantu rolování každé končetiny zvlášť důrazně doporučujeme v případě stavu po zranění přední strany stehna, nebo v případě nestejného stavu, kdy každá končetina vyžaduje jinou intenzitu ošetření.

Rolování provádíme v podélné ose stehna, souběžně se svalovými vlákny po dobu minimálně 30 s. Rolování nesmí být bolestivé!

SÍLA A JEJÍ KOMPENZACE

Prováděný test: Rychlé podřepy na jedné noze na stupínku (síla čtyřhlavého svalu stehenního)

Pokud je testovaný v podprůměrné hladině ve srovnání s testy vrstevníků, je třeba cíleně posilovat. Je nutné zmínit, že u fotbalistů se oslabení této oblasti příliš často nevyskytuje, neboť jsou tyto svaly většinou dostatečně zatěžovány tréninkem. Cviky vedoucí k nárůstu této svalové skupiny jsou nejrůznější formy dřepů, výpadů a výskoků (plyometrie), analyticky lze posilovat v posilovně použitím stroje na předkopávání.

Prováděný test: Most / zakopávání

Pokud v tomto testu vyjdou podprůměrné výsledky, nebo se objeví bolesti nebo křeče, je třeba hamstringy cíleně posílit. O tom,

jak je tato skupina pro fotbalistu podstatná, byl již publikován text s názvem „Hamstringy – nedoceněný stabilizátor kolenního kloubu“, který vyšel v čísle 1/2018. Zmíníme 2 základní cviky aplikovatelné do běžné kompenzační lekce.

Pozn. všechny posilovací cviky na oblast hamstringů je třeba provádět na zahřátých svazech, jinak hrozí riziko křečí, až poškození svalu.

Zvedání pánve s pokrčenou druhou končetinou (obr. 11)

V pozici vleže na zádech, nohy pokrčené v kolenu, opřít se o chodidla. Jednu končetinu zvednout do pravého úhlu v kyčli a kolenu, zpevnit břicho a provádět pomalé zvedání pánve nahoru / dolů. Pohyb směrem dolů se cíleně brzdí (využíváme excenrické kontrakce). Cvičíme ve třech sériích po 5 až 10 opakováních.

FIFA 11 PLUS: HAMSTRINGS (obr. 12)

Známy cvik, který je opakovaně zmiňován v publikacích FIFA. Cvik se provádí ve dvojici. Cvičící si klekne, sparring partner mu přisedne kotníky (kvalitní držení je opravdu důležité) a poté se provádí pomalý řízený „pád“ do vzporu. Odraz nahoru je aktivní přes ruce, hamstring se stahuje koncentricky. Pohyb dolů je bržděný do té míry, dokud cvičící udrží napřímená záda. Počet opakování se řídí dle subjektivního stavu, jedná se o poměrně náročný cvik.

Pozn. tento cvik nezařazujeme do tréninku fotbalistům, kteří mají problém s kolenem, ať už akutní (naražené koleno, koňár do oblasti stehna), nebo chronický (m. Osgood-Schlatter). Tlak na koleno by byl příliš razantní a stav by se mohl zhoršit.

Kompenzační cviky vedoucí ke zlepšení koordinační funkce kolene budou uvedeny v příštím čísle časopisu.



Některé první zkušenosti

z činnosti sportovního psychologa u talentované fotbalové mládeže

Budoucí doktorand studia sportovní psychologie na Karlově univerzitě v Praze nabízí své první zkušenosti, poznatky a postřehy z pozice sportovního psychologa při přípravě fotbalové talentované mládeže ve výše uvedené akademii.

Před nástupem

Ač z pera sportovního psychologa, následující řádky nebudou o psychologických poučkách, teoriích a nástrojích. Daleko více budou o reálné zkušenosti psychologa ve fotbalovém prostředí. Prostředí, které je známé svým rezervovaným postojem k ovlivňování individuálního herního výkonu skrze systematickou psychologickou přípravu. Nebudu na těchto řádcích diskutovat o historických socio-politických důvodech, proč slovo psycholog ještě v mnoha lidech vyvolává nedůvěru a pochybnosti. Proč je ještě v době, kdy už i okolo třináctiletých talentů krouží agenti a sponzoři a v patnácti již někteří dostávají profesionální smlouvy, proč je pozice sportovního psychologa naplno spojeného s klubem či akademií něčím, v porovnání se západním fotbalovým světem, zcela neobvyklým. Mnohem více vám chci přiblížit mou čerstvou zkušenost na pozici sportovního psychologa v mládežnické akademii SK Slavia Praha.

První osobní zkušenost s vlivem myslí na výkony fotbalisty jsem měl kolem svých dvaceti let. Po nepovedeném zápase jsem si své chyby stále přehrával v hlavě a nepřímo se tak utvrzoval, že nejsem dostatečně dobrý fotbalista pro profesionální fotbal. Logicky pak byly následující výkony ovlivněny touto jednou zkušeností. Abych to urychlil, má kariéra profesionálního fotbalisty pak nesměřovala do Anglie nebo Itálie, jak jsem si v mládí vysnil, ale spíše stagnovala a s přibývajícím léty postupně klesala. Zmiňovaný zážitek ze začátku mé kariéry mě přivedl ke studiu psychologie. Po státnicích a nepříliš povedeném roce v ČFL jsem uzavřel svou kariéru návratem do mateřského vesnického klubu a naplno se vrhnul na sportovní psychologii.

Po necelých dvou letech na volné noze psychologa a s trenérskou A licencí jsem cítil, že je čas vrátit se do důvěrně známého fotbalového prostředí. Zpětně se nedivím velkému počtu bývalých fotbalistů, kteří se

chtějí i po kariéře uplatnit ve fotbalovém prostředí v různých rolích. Neustálá souťažnost, soupeření, mladý a ambiciózní kolektiv jsou pomyslnou drogou, na které lehce vzniká závislost. Společnou řeč jsem našel s manažerem mládežnické akademie SK Slavia Praha Jiřím Plíškem. Po několika dlouhých diskusích a sezeních, kdy jsme si ověřili podobný pohled na problematiku sportovní psychologické přípravy, jsem se do fotbalového prostředí vrátil, v jiné roli. Často jsem v různých publikacích a článcích četl o zkušenostech zahraničních sportovních psychologů a jejich postřehy o tom, jak je důležité mít pro efektivní doručování psychologické práce na své straně toho „našeho“. Narovinu, kdyby nevnímám manažer akademie psychologickou přípravu v rámci filozofie výchovy mládeže jako nezbytnou a přínosnou, efekt mé pozice by byl zcela mizivý. Další nespornou výhodou bylo, že se osobně této problematice velmi intenzivně věnuje a má se zapojením a spoluprací se sportovním psychologem svoje vlastní odžití zkušenosti jako hlavní trenér v první lize nebo v rámci svého osobního rozvoje.

První seznamovací měsíce

S představou, že fotbalové prostředí znám, jsem vkročil do nové profesní výzvy. Náhle jsem si uvědomil, že fotbalové prostředí znám pouze ze strany hráče. Najednou je člověk přítomen na organizační poradě celé akademie a zjišťuje, kolik práce, servisu a nasazení stojí za každým jednotlivým týmem a hráčem v akademii. Poznává, kdo má za co zodpovědnost, kdo co zajišťuje a kdo se na čem podílí. V neposlední řadě poznává jednotlivé tváře osobně.

Během prvních dvou měsíců jsem trávil většinu času na soustředění s jednotlivými týmy od U21 po U8. Postupně jsem mohl poznávat (a oni mě) jednotlivé týmy, hráče a v neposlední řadě i trenéry a ostatní specialisty. Právě neformální kontakt s jednotlivými lidmi v systému akademie vnímám



Martin Macháček

SK Slavia Praha
Akademie

jako stěžejní pro úspěšné doručování psychologické přípravy směrem do systému akademie. Během diskusí s jednotlivými trenéry, specialisty i samotnými hráči jsme společně nacházeli (a stále nacházíme) formu oboustranně přínosné a efektivní spolupráce. Je zcela pochopitelné, že dorostenecké kategorie vyžadují jinou formu podpory ze strany sportovního psychologa než například přípravkové kategorie. I v těchto prvních seznamovacích měsících však vyvstaly situace, které nabízely mé aktivní zapojení. U žákovského týmu jsme při společném sezení definovali týmová pravidla jako prevenci proti případné šikaně, během soustředění přípravek se objevil „nesnesitelný“ stesk dětí po rodičích, který se nakonec ukázal jako snesitelný. V neposlední řadě během léta využilo mé role v systému několik rodičů, kteří si chtěli potvrdit své správné působení na děti při sportování, či získat pohled někoho nezávislého na otázku rané sportovní specializace nebo vnitřní motivace dětí.

Pro lepší začlenění mé pozice do akademie byl během podzimu připraven zážitkově vzdělávací program pro všechny trenéry akademie, který byl zaměřen na možnosti a přínosy sportovní psychologické přípravy. Celkem čtyři dny přinesly více otázek než odpovědí. Naplno tedy splnily svůj účel. Mnozí z trenérů začali přemýšlet, zda a jakým způsobem jim může mentální trénink a poznatky z psychologie obecně pomoci k vytříbení svého trenérského umu. Zcela logicky a pochopitelně každý k těmto „novým pořádkům“ zaujal více či méně otevřený postoj. Právě proto je v psychologické přípravě neustále zmiňován individuální přístup. A neplatí to jen ve vztahu trenér – hráč, jak často slyšíme, ale i při spolupráci trenérů a specialistů. Každý jsme jiný, logicky i samotné cesty jsou různé dlouhé a klikaté.

První půlrok mého působení byl silně ovlivněn i účastí naší U19 v mládežnické Lize mi-

strů. Konfrontace s těmi nejlepšími akademii v Evropě přinesla spoustu podnětů. Na jedné straně při venkovních utkáních vidíte nesrovnatelné materiální zabezpečení, finanční rozpočet a infrastrukturu a na druhé straně jste schopni každého z trojice týmů FC Barcelona, Borussia Dortmund a Inter Milán porazit. Vidím zde metaforický přírůbek k jednotlivým složkám komplexního sportovního výkonu. Může proti vám stát fyzicky vyspělejší a techničtější protivník, avšak přesto jste schopni jej porazit. A těchto vítězství se povedlo dosáhnout právě díky těmto „neviditelným“ a těžko měřitelným kvalitám – na úrovni hráčů díky jejich odvaze, sebedůvěře a pili, na úrovni trenérů a jiných pracovníků akademie díky jejich angažovanosti, kooperaci a víře ve společný úspěch. Pevně tedy věřím, že toto působení v mládežnické Lize mistrů přineslo všem lidem v akademii mimo jiné i poznání, že velkých vítězství se dosahuje na hřišti, těch největších pak v prostoru mezi našimi ušima.

Práce začíná

Po oboustranně seznamovacích měsících, po mnoha navštívených trénincích, sledovaných utkáních / turnajích a absolvovaných poradách a mítinků přichází první konkrétní akce a interní „kazaky“. Krátce po začátku školního roku se dostávám na schůzky se školními psychologkami a výchovnými poradkyněmi v našich partnerských základních a středních školách a dohromady nastavujeme společnou komunikaci na úrovni klub – škola při řešení výchovných problémů. Na jedné z partnerských středních škol nám pro naše hráče z dorostu již druhým rokem funguje maturitní obor sportovní management. Výhodou je samozřejmě možnost trénovat i v dopoledních hodinách. „Nevýhodou“, kterou spatřuji jedna z výchovných poradkyň na této škole, je ryze mužský kolektiv, což způsobuje horší sociální návyky v chování mladých mužů ke svým vrstevníkům. Cílíme proto na ostatní ženské sportovní oddíly pod hlavičkou SK Slavia Praha se záměrem navýšit poměr dívek v tomto maturitním oboru a přirozeně tak v dlouhodobém horizontu do života připravovat plnohodnotné osobnosti ve všech ohledech.

První oficiální výstup směrem do systému proběhl během listopadu, kdy poznatky a postřehy načerpané v úvodních měsících společně s trenéry diskutujeme na sportovní psychologickém workshopu. Většina trenérů během diskuse zapisuje své myšlenky a názory, s kterými pak již v rámci dané kategorie dále individuálně pracujeme. Dělení trenérů v tomto navazujícím vzdělávání vnímám jako zásadní, otázka motivace či soustředění je z psychologického hlediska z principu stejná, avšak její aplikace v tréninkovém procesu se bude lišit s ohledem na věk hráče. Mentální příprava, sportovní psychologické poradenství či vzdělávání a rozšiřování si obzorů o nové podněty

a vjemy. Lze to nazvat jakkoliv, důležité je však jedno – být otevřený přijímat nové informace, kriticky je vyhodnocovat a příslušné aplikovat do svého řemesla, ať už trenérského či řemesla specialisty (kondičního trenéra / fyzioterapeuta atp.). Nepřímou se tak dostávám ke spoluorganizaci stáží v naší akademii pro zájemce z řad mladých ambiciózních trenérů či k přednáškám pro trenéry z našich partnerských klubů.

V úvodu článku jsem se zmiňoval o rezervovanosti při využívání služeb sportovních psychologů ve fotbalovém prostředí. Vzhledem k tomuto faktu vnímám jako velmi důležité, že jsem v akademii pro hráče jako možnost, ne jako povinnost. Jsem přesvědčen, že onen pomyslný první krok musí udělat právě hráč. Právě v ten moment je pak zajištěna ta nejdůležitější kvalita pro individuální psychologickou práci. Těší mě, že si hráči pomalu začínají tuto cestu nacházet. Abych pro ně nebyl pouze někým, kdo sedí v jedné z kanceláří a můžou za ním přijít, „jen když mají problém“, musím jim jít naproti. Třeba až na hřiště. Vnímám tedy jako důležité, že se čas od času s nimi objevím na hřišti, v tréninkovém oblečení, a zapojím se s nimi do cvičení či hry samotné. Co je pro sportovního psychologa ve fotbalovém prostředí nejdůležitější dovedností? S trochou nadsázky bych odpověděl: „umět do toho kopnout“. Je důležité být jedním z nich. V individuální práci mimo hřiště hráči přichází s otázkami ohledně směřování své kariéry, (ne)schopnosti se plně koncentrovat celý zápas či při dlouhodobém zranění.

S blížícím se přestupním obdobím se potkávám s případnými posilami, a především s jejich rodinami, kdy společně pojmenováváme možné obavy či obtíže při přechodu do nového kolektivu, abychom byli schopni vytvořit hráči ve všech směrech takové prostředí, ve kterém od prvních dní naplno



Použitá foto: Pixabay

ukáže svůj potenciál, pro nějž jsme si ho do naší akademie vybrali.

Během zimního soustředění organizujeme teambuildingovou akci pro všechny naše dorostenecké týmy - fotbalové odpoledne s nevidomými fotbalisty. Krom neuvěřitelné zábavy sledujeme i jiné cíle, které nepřímou souvisí s fotbalovým výkonem: maximální verbální komunikaci, efektivní organizaci hráčů vidoucím brankářem či rozmluvením i těch „nerozmluvitelných“. V neposlední řadě pak chceme našim hráčům ukázat i odvrácenou stranu života, příběhy lidí, kteří neměli tolik štěstí jako oni. Zimní soustředění posloužilo i jako ideální místo pro vyplnění mnoha dotazníků (osobnostní, motivace a práce pod tlakem). Výsledky pak porovnáme s výsledky hráčů z ostatních akademii, a především budeme moci efektivně působit tam, kde to je nejvíce potřeba.

Pokud jste dočetli až sem, sami jste zjistili, že práce sportovního psychologa ve fotbalové akademii je rozmanitá. Má představa před příchodem (možná stejně jako vaše) byla o formálních individuálních setkáních s různými lidmi napříč celou akademií. Po několika měsících zjišťuji, že daleko více času strávím a „práce“ udělám v terénu, při neformálních rozhovorech, během diskusí přímo na hřišti či v hledišti. Čím dál tím více zjišťuji, že efektivní práce sportovního psychologa nespočívá v dobře naučených teoriích a univerzálních technikách. Daleko více to je o maximálním naslouchání, otevřenosti odlišnostem a vhodném smýšlení. Konkrétní doporučení a aplikace se pak objeví jaksi „samy“.

Jak dál?

Plánů, které máme v nejbližší budoucnosti, je mnoho. Nedivím se, že v západním fotbale jsou v mládežnických akademiích několikačlenné týmy psychologů. O to důležitější je, zde v českých podmínkách, zaměřovat pozornost efektivně a neplýtvat časem na záležitostech s malým či žádným efektem. Z mnoha dalších cílů zmíním například vzdělávací setkávání pro rodiče našich hráčů na různá témata spojená se sportovním výkonem, či identifikace a rozvoj kognitivních dovedností hráčů.

Inspiraci pro práci sportovního psychologa hledám především v akademiích klubů v Premier League. Systematická psychologická příprava ve fotbale je v České republice ještě „v plenkách“, učít se od těch „dospělých“ je tedy zcela žádoucí. Jako i zubař má svého zubaře, i já nacházím náhled na různé situace a řešení pracovních dilemat při supervizi v rámci bodypsychoterapeutického výcviku.

Tolik několik poznámek, postřehů, zkušeností, s kterými jsem se setkal a setkávám na začátku svého působení ve výše uvedené akademii.

Bude mou snahou nabízet vám další pohledy ze své činnosti v některých dalších číslech našeho časopisu.

Autor, člen naší redakce a současně stálý dopisovatel, nám znovu, jak je to již jeho zvykem, nabízí velmi zajímavé informace z velkých sportovních událostí světového formátu. Ty jsou zaměřeny na širokou problematiku, která kromě jiného koresponduje se sportovním koučinkem a jeho přidruženými tématy.

Poznatky a zkušenosti, které v tomto směru získal na loňském Sport Performance Summit v Londýně, patří k těm, jež si zaslouží pozornost, a proto je také v dnešním vydání uveřejňujeme.

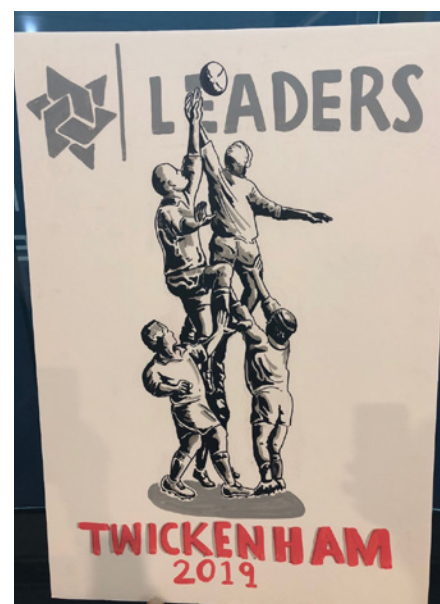
Sdílení informací je součástí cesty k profesionalismu

Jeden večer, dva dny, mnoho zajímavých lektorů a účastníků z nejlepších sportovních organizací napříč sporty ze čtyř kontinentů. Možná trochu unavení, ale to pochopitelně hlavně kvůli poslouchání, mluvení, získávání poznatků a komunikování s ostatními. Dostali nás, vtáhli nás do dění, jako by se jednalo o jedno divadelní představení.



Michal Ježdík

Redakce Fotbal a trénink



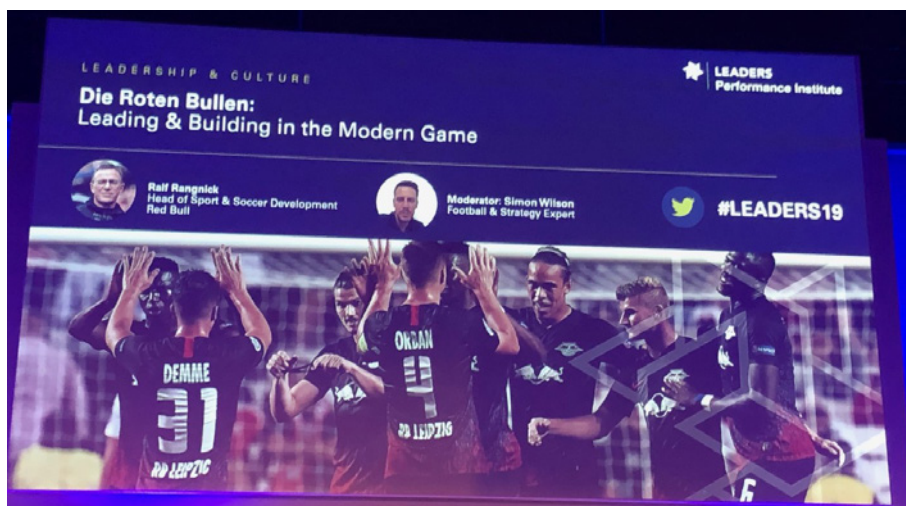
Níže najdete několik střípků z konference Leaders in Sport Performance Summit, která se konala v listopadu v Londýně v útrobách ragbyového stánku ve čtvrti Twickenham. Pro toto vydání časopisu Fotbal a trénink jsme poznatky zpracovali formou jednoduchých krátkých bodů. Na konci každého setkání je souhrnný segment „Body k zamyšlení“, ve kterém je naší snahou upozornit na myšlenky, jež

na konferenci rezonovaly a jejichž vibrace nás stále k jednotlivým tématům vrací. Až najdete čas, v klidu si je přečtete, nemusíte najednou, popřemýšlejte, zda některá z témat se netýkají právě vás nebo problematiky, kterou nyní ve vaší organizaci řešíte. A když ne, nevadí, můžete si získané poznatky uložit ad acta, třeba se vám nebo vašim kolegům budou hodit v budoucnu.

První setkání: Die Roten Bullen: Vedení a budování v éře moderní hry

Ralf Rangnick, Head of Sport & Soccer Development, Red Bull

- **Sladění se:** „Vytváření synergie mezi kluby bylo něco, na čem jsme opravdu tvrdě pracovali. Chtěli jsme mít konzistenci napříč mnoha různými oblastmi, jelikož to bylo nedílnou součástí organizačního sladění se.“



- **Identita:** „Formace, ve které na hřišti v utkáních pracujeme, nemá nic společného s naším stylem hry. Ujistili jsme se, že „být proaktivní“ je hodnota, která zastřešuje všechny naše kluby a týmy všech věkových kategorií.“
 - **Lidé:** „Hodnoty a charakteristiky byly při náboru trenérů i hráčů velmi důležité. Potřebovali jsme hráče, kteří byli připraveni být součástí změny a projektu. Rovněž jsme měli majitele, který tomuto procesu věřil, tudíž řízení takového vztahu je ve vedoucí roli, jako je ta moje, velice důležité.“
 - **Vize:** „Na začátku všeho potřebujete mít vizi. Pak potřebujete mít kolem sebe ty nejlepší spolupracovníky, abyste se na takovou cestu mohli vydat. Tři K: Kapitál, Kompetence, Koncept. Všechna jsou zásadní k uskutečnění vize.“
 - **Podpora:** „Od hlavního trenéra přes řidiče autobusu až po sportovního ředitele – všechny pozice musí být poskytovatelem služeb. Naší úlohou je být schopni podporovat sportovce a dělat je tak dobrými, jak jen mohou být. Každou pozici jsme v organizaci skautovali – šéfkuchaře, analytiky videí, trenéry. Bylo velice důležité, abychom v rámci organizace sladili a dali dohromady ty nejlepší lidi.“
 - **Ambice:** „Velmi jsme pracovali na leadershipu a na budoucím leadershipu Red Bullu. Spíše než přijmout jednoduchá a možná stabilnější rozhodnutí, jsme při rozhodování, kdo bude lídrem teď, ale také kdo bude lídrem v budoucnu, byli ambiciózní.“
 - **Leadership:** „Hlavní trenér versus Sportovní ředitel: hlavní trenér je nejdůležitější osobou v klubu. Tudíž v pozici lídra a sportovního ředitele je mojí náplní práce podpora hlavního trenéra. Jako hlavní trenér se zaměřujete na další zápas (krátkodobý horizont), zatímco sportovní ředitel připravuje organizaci pro budoucnost (střednědobý a dlouhodobý horizont).“
- lozofie každodenního neustálého učení a zlepšování se.
- Musí být jasné, jaké jsou charakteristiky vašeho klubu. S každou změnou hlavního trenéra nebo sportovního ředitele se příliš často mění také firemní identita a chování. Organizace zaměřené na vysokou výkonnost, kam patří kluby i svazy, potřebují zakořeněnou identitu.
 - Přemýšlejte o tom, co má šanci v budoucnu na úspěch, protože všichni máme kognitivní předpojatost v momentě, kdy nás negativně ovlivňují výzvy, vnější tlaky a překážky. To nás drží zpátky.
 - Musíte co nejpřesněji popsat, koho se snažíte rekrutovat, koho hledáte a co od něj očekáváte. Hlavními prvky, které je třeba hledat, jsou znalosti, dovednosti, zkušenosti a chování.
 - Sportovci a hráči potřebují jasná pravidla. Nestačí jim říct, co nemohou a musí udělat. Musíte je přesvědčit, že dodržování pravidel je k jejich prospěchu, a pak je přimět, aby pravidla přijali za vlastní. Pak vznikne prostředí, ve kterém funguje spíše tlak od spoluhráčů, než od autority, „od šéfa“.

Druhé setkání: Tvůrci kultury: Lekce v řízení změn & ovlivňování organizační kultury

Paul Gustard, Head of Rugby, Harlequins RFC; Kevin Abrams, Vice President of Football Operations & Assistant General Manager, New York Giants

(Pozn.: dvě velká písmena v závorce jsou iniciály osobností, jejichž celá jména a pozice najdete v názvu sekce.)

- (KA) **Počínaje od nuly:** „Základ naší kultury přichází od majitelů. V průběhu let však vždy dochází k přechodným stadiím, tudíž musíte „aktualizovat“ vaši kulturu stejně jako své lidi. „Jakmile jste jednou Giant, zůstanete jím navždy.“ Toto si říkáme navzájem dost často. Znamená to, že bez ohledu na to, jak dlouho jste součástí organizace, dáváte do toho vše a se stejnou intenzitou.

A jako vedení jsme tu pro sportovce a další vždy. Je to přirozené, nejsou to všechno znamení shůry a kouzla. Neustále aktualizujeme a vylepšujeme naši kulturu.“

- (PG) **Konejte to, co kážete:** „Chtěli jsme vytvořit kulturu vysoké výkonnosti, ale také podpory a pracovní etiky. Avšak je důležité si pamatovat, z jakého prostředí pocházíte a kam směřujete. Také zřizujeme dobročinný fond k podpoře „Quins“, v budově i mimo ni. Chceme věřit v to, co děláme, napříč všemi složkami.“
- (PG) **Hráč je klíčový:** „Hráči rozhodli o kultuře a strapline (pozn.: krátká, snadno zapamatovatelná fráze, kterou organizace používá, aby ji lidé nebo její produkt poznali). Na tričkách si udělali svůj vlastní branding. Snažíme se vytvořit co nejvíce soutěživých prvků v rámci naší hráčské skupiny. Dbáme na to, abychom se tím i bavili, ale rovněž dělali to, co kážeme.“
- (PG) **Proč?** „Na této ušlechtilé věci a záměru hodně pracujeme, jelikož je považujeme za důležité. Potřebujeme, aby se hráči s touto kulturou ztotožnili, ale musíme v tom pokračovat, abychom si odpověděli na otázku: Proč to děláme?“
- (KA) **Onboarding:** „Hráči mohou mít nároky. Musíme mladým hráčům věci zdůrazňovat, abychom si byli jisti, že po sobě uklidí a nebudou brát věci jako samozřejmost. Jako součást onboardingu organizujeme s novými mladými lidmi takové „kolečko“, tudíž jsou poháněni k tomu, aby se sami představili ostatním zaměstnancům v budově.“
- (PG) **Přijetí změny:** „Co je v rugby odlišného v porovnání s rugby před 15 až 20 lety? Věci, které hledáme, jsou vaše a odolnost. Obvykle jsou to lidé, kteří uspějí nejvíce. My jako lídři musíme přijmout změnu, ke které došlo. To je pro nás jako lídry proces učení se.“
- (PG) **Hráči a lidé:** „Jsme koncentrováni na hráče, a to je jedna z nejdůležitějších věcí. Nechte hráče a lidi být sami sebou. „Každý den je dobrý den.“ je jednou z mnoha manter v naší budově.“

Body k zamyšlení:

- Vytvořte kulturu učení se. To vám umožní hledat a přivádět lidi, kteří se hodí do fi-



Body k zamyšlení:

- Silné kultury neskrývají své slabosti, spíše mají ve zvyku je sdílet, aby se celá skupina mohla zlepšit společně.
- V jakékoli organizaci, ať už jste sportovním týmem nebo mysliveckým sdružením, se musíte spojit, musíte mít bezpečné a důvěrné spojení se skupinou, abyste věděli, že ostatní jsou s vámi.
- Klíč k úspěšné a trvalé změně spočívá ve změně a vývoji prostředí. Lidé se tomu přizpůsobí, bude-li tento proces jasný. Jedná se o první krok k celkové transformaci organizační kultury.
- Dobří lídři spojují pocit respektu s prostředím, což společně dává ostatním pocit bezpečí a svobody mluvit otevřeně, zejména když se objeví problémy.

Třetí setkání: Performance Design: Nahlídnutí do vytváření zkušeného vysoce výkonného prostředí

Sam Erith, Head of Sports Science, Manchester City; Professor Roger Kneebone, Director of Surgical Education & Engagement Science, Imperial College London; Glenn Hunter, Performance Innovation, English Institute of Sport

- Pokud chcete odemknout a zvýšit lidskou hodnotu vytvářením zkušeností pro vaše sportovce, kterými projdou, pomůžete jim automaticky postřihnout jejich potenciál napovrch. Tyto zkušenosti budou rovněž dost účinným způsobem, jak zvýšíte jejich hodnotu.
- Je správné hodnotově nadřadit měřitelné nad smysluplné?
- Realita existuje. Ujistěte se tedy, že právě na ni se soustředíte při jakémkoli rozhodování, které je založené pouze na vědeckých základech.
- Při řešení problému nebudete mít nikdy na začátku cesty všechny potřebné informace. Zapojte se do problému, protože vám časem pomůže vidět celý obraz. Do-

konce i na konci procesu se může stát, že v tom, co vlastně víme, budeme mít velké mezery. Respektujte to.

- Přijměte nejistotu. Improvizujte v různých souvislostech. Pracujte na odstranění mezer mezi informacemi, které máte a které potřebujete.

Body k zamyšlení:

- Hlavní oblast, kterou je třeba zvážit, je, jak rozvíjet odborné znalosti v oblasti vysoké výkonnosti. Stejně tak je důležité selektovat běžné zkušenosti spojené s výkonem od těch důležitějších, a tím pádem smysluplnějších.
- Zdá se, že současný trend ve sportu oceňuje měřitelné nad smysluplným. Využití smysluplných způsobů navrhovaných na základě zkušeností z excelentních výkonů může být nejučinnějším přístupem k odemčení příležitostí vedoucích ke zvýšení lidských a týmových výkonů.
- Základním předpokladem vědeckých přístupů je uznání, že „realita“ existuje, a proto se zaměřuje na řešení problémů „reality“. Zvyšování hodnoty účinným způsobem je změna vnímání prostřednictvím návrhu různých zkušeností.

Čtvrté setkání: Péče o Googliness: Jak Google maximalizuje výkon jednotlivců & týmů

Kirk Vallis, Global Head of Creative Capability Development, Google

- Dejte si pozor na to, že vaše odbornost funguje po většinu času, ale ne vždy. Někdy vás to položí na lopatky a vy jako lídr byste na to měl být připravený.
- Existují vrátka, která používáme, ale pouze proto, že jsou to vrátka, která jsme používali vždy. Někdy děláme věci jen proto, že jsou dělány způsobem, jakým byli děláni vždy. Udržujte věci čerstvé. Opusťte své komfortní prostředí.
- Top 3 nejžádanější dovednosti v roce 2020: kritické myšlení, řešení problémů,

kreativita (World Economic Forum, Nesta, McKinsey, Adobe).

- Pouze 1 až 4 lidé mají pocit, že mohou být v práci kreativní. Více než polovina z nás tráví méně než 30 minut denně vědomým přemýšlením.
- Je to o nastavení mysli, nikoliv o dovednosti. Mít rovnováhu mezi těmito dvěma je samozřejmě důležité. Kdo má správné dovednosti, je skvělý, ale pokud nemá správné nastavení mysli, nemůže uspět.
- Ve společnosti Google má každá možnost šanci. Zeptejte se a zvažte otázku: Dali jsme této myšlence trochu lásky, vášně a péče, než jsme se rozhodli? Pozitivita je zásadní. Zbavte se negativních předpokladů.
- Narušení: Nejprve nemusíte být přesní (zpočátku). Otestujte předpoklad svého myšlení, ne provedení.
- „Pracujeme na důležitých věcech. Tuto práci bychom si měli užít.“ Pamatujte si to.

Body k zamyšlení:

- Kde jsi, když máš nejlepší nápady? Spolupráce mezi týmy a organizacemi je nedostatečná, proto je důležité vytvořit příležitosti ke střetu různých perspektiv ve vašem prostředí.
- Dáváte sobě i svým týmům dostatek času na přemýšlení? Více než polovina z nás tráví méně než 30 minut denně úmyslným přemýšlením a objevováním. To nestačí. Soustředte se na péči a vytváření prostoru pro toto přemýšlení ve vašem prostředí.
- Přemýšlíte neustále o nových způsobech řešení problémů, nebo o tom, jak maximalizovat příležitosti, které se vám naskytanou? Jako lídr, který je součástí organizace zaměřené na výsledek, musíte neustále rozvíjet a pobízet kreativní a svěží myšlení.
- Kam je zařazena kreativita v hierarchii dovedností ve vaší organizaci? Pokud chcete hrát na vyšší úrovni, mělo by to být hned vedle nejlepších technických dovedností, znalostí a zkušeností.



Páté setkání: Home & Away: Vštěpování filozofie & koučování sportovců a týmů s vysokými výkonnostními cíli

Chris Fagan, Senior Coach, Brisbane Lions; Joe Montemurro, Head Coach, Arsenal Women

(Pozn.: dvě velká písmena v závorce jsou iniciály osobností, jejichž celá jména a pozice najdete v názvu sekce.)

- (JM) **Vyvíjet se:** „Když jsme začínali, chtěli jsme zavést některá pravidla tak, abychom měli nějaké hranice naší kultury. Nicméně myšlenkou bylo uvést je v život, ale zároveň s nimi i nadále kreativně pracovat. Podíl hráčů na jejich tvorbě je zásadní.“
- (CF) **Důvěra:** „Jedním z klíčových pilířů mého leadershipu je budování vztahů a budování důvěry. Avšak to se týká všech v organizaci, všech hráčů a všech zaměstnanců. Trvalo to asi 3 týdny. Pomohlo mi to dozvědět se o klubu více a všichni se cítili, jako by byl jejich názor oceněn. Objevily se také trendy, což mi pomohlo určit práci, kterou je třeba udělat. Chtěl jsem, aby všichni pochopili, v co věřím, a pak jsem chtěl, aby mě za to činili zodpovědným.“
- (CF) **Naslouchejte:** „O lidech, které trénujete, nemůžete nikdy příliš vědět. Naslouchání hráčům a pozorování hráčů při sociálních kontaktech i v obvyklých situacích může pomoci porozumět jim. Je pro mě opravdu důležité, abych se všemi trávil stejný čas. Vždy mějte na paměti: člověk, nejen hráč.“
- (CF) **Růst:** „Musíte objevit téma a styl, které vyhovují vašemu týmu a organizaci. Musíte chtít pokračovat v růstu a dát sportovcům příležitost ho formovat s vámi.“
- (JM) **Ztotožnění:** „Poskytněte svým zaměstnancům empatii a svobodu mít v kompetenci svoji vlastní sféru a oblast odborných znalostí. Ale z širší perspektivy je třeba se ztotožnit z hlediska širší vize, abyste rozšířili pocit sdíleného leadershipu.“
- (CF) **Nadstavba - další dovednosti:** „První rok jsem strávil hodně času trénováním svých trenérů. Zaseďte je do filozofie a stylu, které chcete realizovat / uskutečnit, s jejich pomocí.“
- Talent vs. Charakter:** (JM) „Možná máte v týmu hráče, který vyhrává zápasy, ale netrénuje tak, jak chcete vy. To musíte vybalancovat a být inteligentní při rozhodování o výběru. Otevřené diskuse a transparentnost přináší jasnost.“ (CF) „Kombinace obojího je ideální, ale pokud by šlo do úzkých, dal bych před talentem přednost dobrému charakteru, který by z týmu dostal to nejlepší. Vždycky můžete změnit myšlení některých lidí.“

Body k zamyšlení:

- Skvělí trenéři dlouho přemýšlejí o svých hráčích, reagují na jejich vztahy. Ke komunikaci přistupují velmi citlivě, jako by to bylo umění či věda.
- Chcete-li utvářet svou identitu, nezapomeňte na vaše interní pravidla. Tato pravidla



dla fungují jako pojistka, jak pro případy, kdy se věci vyvíjejí dobře, tak pro situace, kdy věci nefungují podle našich nejlepších představ. Tyto normy mají postavení neobchodovatelných věcí.

- Máte jasnou společnou představu o tom, kým chcete být a jak chcete hrát? Pokud tyto představy máte a hráči jsou s nimi ztotožnění a chápou je, pak je velká pravděpodobnost, že se vám je podaří implementovat a realizovat i v utkáních.
- My všichni máme víru a představy o tom, jak chceme hrát a jak by se věci měly dělat. Otázka zní: jak to zavedete do každodenního procesu a jak a za jak dlouho se vám podaří tyto věci uvést v život i v utkáních, aby fungovaly?

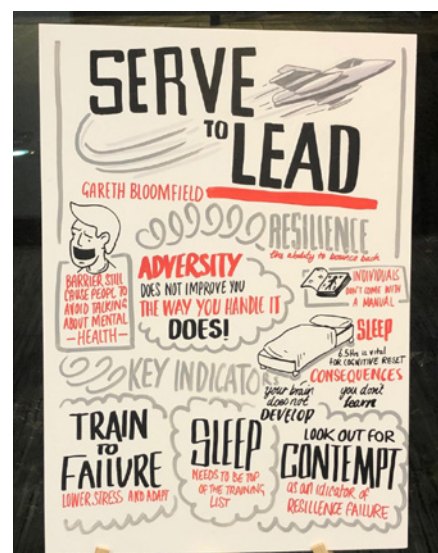
Šesté setkání: Služba leadershipu: Pozitivní psychologie & odolnost, Královská vojenská akademie

Gareth Bloomfield, Lead Psychologist, Royal Military Academy Sandhurst

- Nejdůležitější věcí pro lidskou odolnost je spánek. K neurologickému obnovení nedojde dříve než za 6,5 hodiny.
- Trénink zaměřený na selhání je důležitý. Trénujte kognitivní objasnění, které pomáhá snižovat stresové hormony a vytváří účelovou vytrvalost.
- Když drilujete nová chování, nebo funkci, aby se stala obvyklou, spánek musí být na prvním místě tréninkového listu.
- Při péči o pozitivní sociální faktory odolnosti – dejte si pozor na pohrdání a opovržení jako indikátory selhání odolnosti skupiny.
- Kontrola je nedílnou součástí regulace toho, jak moc stresovaní se budete cítit. Čím více se obáváte, že ztratíte tuto kontrolu, tím samozřejmě větší strach budete mít ze selhání.
- Proces rozhodování a úroveň přizpůsobivosti lze zvýšit pomalejším koučováním. Pomáhá také méně opakování. Oba „triky“ stimulují kreativnější myšlení.

Body k zamyšlení:

- Pokud chceme, aby naši lídři, kteří dělají klíčová rozhodnutí, byli přizpůsobiví a kreativní, zvažte zařazení školení a koučování pomalejším tempem, s menším zastoupením počtu opakování stejných věcí. Naopak se snažte zařazovat více překvapení, „triků“, abyste stimulovali kreativní myšlení.
- Selhání je strach ze ztráty kontroly. Když ztratíte kontrolu, úroveň stresu se zvýší, takže kontrola je rozhodující při regulaci úrovně stresu, kterou zažijete.
- Se zvyšující se úrovní stresu, se schopností racionálního lidského rozhodování začíná vypínat. Při tréninku musíme pracovat na stresových situacích a prostředí, abychom sportovcům vytvořili lepší pozici a mohli se s tím vyrovnat.
- Obvyklé chování může být překážkou kreativity a přizpůsobivosti. Ve stresové situaci jsme zvyklí reagovat podle naučených zvyklostí, což může vést k nadhodnocení rizika.



Ačkoli zimní slunce již zapadlo za dalším Leaders Sport Performance Summit, my se můžeme ohlédnout s postřehy za jeho druhým dnem. Příběhy plné inspirace a cílevědomosti, které nám pomohou posunout výkony a výkonnost našich sportovců a týmů dopředu a k lepšímu. **To hlavní v kostce z druhého dne zde:**

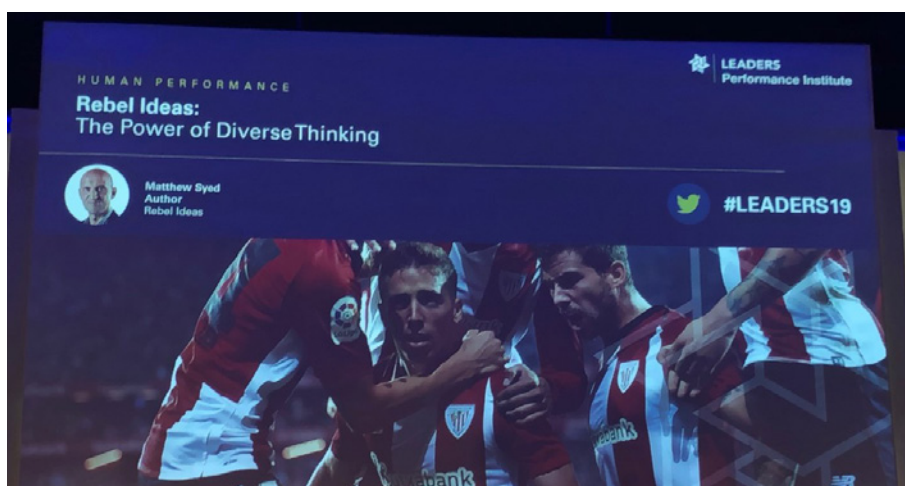
Sedmé setkání: Myšlenky rebela: Síla různorodého myšlení

Matthew Syed, Author, Rebel Ideas: The Power of Diverse Thinking

- **Naplnění:** Výzkum ukázal, že když se naučíme vymanit se z útrob našich ozvěn a přijmeme naši vnitřní rozmanitost názorů a myšlenek, staneme se kreativnějšími a budeme se cítit naplnění.
- **Homofilie:** Lidé mají tendenci najímat lidi, kteří smýšlejí podobně. Potvrzuje to, že jsme obklopeni lidmi, kteří mají stejný pohled na věc a sdílí stejné přesvědčení (díky tomu se cítíte chytřejší) - tímto způsobem lze potlačit kreativitu a řešení problémů.
- **Realita:** Perspektivní slepota se týká skutečnosti, že často nedokážeme identifikovat naše vlastní slepá místa. Naše způsoby myšlení jsou tak obvyklé, že si téměř nevšimneme, jak filtrují naše vnímání reality.
- **Rebel:** Máte-li kulturu, která podporuje nové myšlenky, konstruktivní zpětnou vazbu a různorodost názorů, a stejně tak silný network, skrz který mohou rebelské myšlenky proudit, budete inovovat rychleji než ty kultury, které se drží zpátky kvůli kultuře myšlenkové shody.
- **Rozmanitost:** Rozmanitost ve vaší organizaci je zásadní, protože znalosti, které musíte mít (což je samozřejmě neúplné), mohou být výzvou.
- **Pěstování kognitivní flexibility** v organizaci může maximalizovat dobrý talent tím, že umožní kreativě vzkvétat prostřednictvím rozmanitosti.

Body k zamyšlení:

- Rozmanitost ve vaší organizaci je zásadní. Vaše znalosti a dovednosti, které máte, často jsou velmi dobré, mohou být zpochybňovány, což přispívá k ostrážitosti a ověřování zvolených postupů.
- Kultury, které podněcují nové myšlenky, podporují nesouhlas a mají silný networking, skrz nějž mohou proudit náměty rebelů, inovují rychleji než kultury, které žijí a pracují v intelektuálním souladu bez možnosti vyslechnout, natož přijmout jiný názor či námět.
- Perspektivní slepota se týká skutečnosti, že jsme často zaslepeni vlastními temnými skvrnami. Naše způsoby myšlení jsou tak obvyklé a zautomatizované, že si téměř nevšimneme, jak filtrují naše vnímání reality.



- Výzkumy ukázaly, že když se naučíme vymanit se z našich stereotypů a přijmeme svou vnitřní rozmanitost názorů a myšlenek, staneme se nejen kreativnější, ale také se budeme cítit spokojenější a naplněnější.

Osmé setkání: Z Ria do Tokia: Proces revize & plánování v olympijských cyklech.

Lindsay Mintenko, National Team Managing Director, USA Swimming; Ton Cumpston, High Performance Director, Hockey Australia

- Je důležité, aby se sportovci o svých problémech mohli poradit s jinou osobou, než je trenér. Na tom jsme hodně pracovali. Nakonec se to stejně dostane zpět k trenérovi, ale je třeba, aby taková diferenciace existovala.
- Příprava: V průběhu roku soutěžíme pouze na hokejových turnajích, ale nejtěžší věcí, na kterou se připravujeme, je, že olympiáda není pouze hokej. Spousta superhvězd, rozptýlení atd. Je těžké se na to znovu připravit.
- Skončujte s řečmi. Existuje spousta zpráv a statistik. Některé jsou dobré, ale některé vás jen rozptýlí, a někteří lidé podávající vý-

kon mají tendenci věci poplést. Pojdme dát do popředí to, co musíme vědět a udělat.

- Nikdy nepřestávejte hledat inovativní nápady pro růst a zlepšování.

Body k zamyšlení:

- Chcete-li být dlouhodobě úspěšní, musíte se učit rychleji než soupeři. Proto musíte inovovat. Musíte být připraveni respektovat, že uděláte chybu. Díky inovacím je snadné se odklonit od původního záměru, hlavně v situacích, kdy se pokoušíte řešit vzniklé problémy.
- Systematicky se ptejte sami sebe, co by se dnes mohlo pokazit? Jakým tlakům budete čelit? Raději než plánovat, jak budete reagovat, když budete fyzicky a psychicky unaveni, když se něco pokazí.
- Jaké jsou vaše kritické faktory úspěchu? Abychom je mohli identifikovat, musí každý v týmu zjistit, co je zapotřebí k vítězství. Zjistíte, co je nejlepším výsledkem, a poté to rozdělíte na kritické faktory úspěchu – klíčem k této myšlence je zároveň vysvětlit kontext jednotlivých bodů s celkovým obrazem.
- Každý člen týmu potřebuje být v souladu a úzce spojen s výkonností. Pokud tomu tak je, každý má nyní svůj podíl na konečném výkonu a výsledku. Musíte mít tedy jasnou



představu o tom, co po sportovci (hráči) chcete, stejně tak o roli každého spoluhráče, aby vše výsledně zapadalo do celkové snahy o dosažení konečného cíle.

Deváté setkání: Dlouhý příběh ve zkratce: Síla vyprávění příběhů & Prvotřídní komunikace o týmovém výkonu.

Clare Muireann Murphy, Internationally Renowned Storyteller

- **Příběh** není jen prostředkem přenosu informací a znalostí. Je to prostředek k přenosu pocitů a emocí.
- **Vyprávějte příběhy:** Mnoho studií o neurovědě a komunikaci v obchodním prostředí dokazuje, že v případech lídrů by se vyprávění příběhů nemělo považovat za měkkou dovednost (pozn.: Soft skills jsou kompetence v oblasti chování, mají vztah k emoční inteligenci (EQ). Jsou také známé jako interpersonální dovednosti a často jsou tak důležitou součástí odborné způsobilosti.). Je to spíše neúčinnější způsob přenosu znalostí.
- **Méně je více:** Chcete-li, aby se vaše zpráva šířila efektivně, nepřehlčujte příběh, který vyprávíte, obsahem. Musíte vědět, kdy je třeba ho upravit, abyste maximalizovali zamýšlený účinek.
- **Péče:** Vyprávění příběhu aktivuje v mozku řadu chemických látek, včetně oxytocinu, který rozvíjí empatii, jež zvyšuje důvěru a zlepšuje uchování paměti.
- **Pokud se lidé zajímají o to, co říkáte, budou si to lépe pamatovat.** Takže prokažte jim svůj zájem a péči, a lidé se tak budou zajímat stejně.
- **Předání:** Způsob, jakým vyprávíte svůj příběh, může být stejně důležitý jako jeho obsah. To může být rozdíl mezi inspirací a deflací poklesu cenové hladiny vašeho týmu. Trénujte své řečové dovednosti, abyste eliminovali hlasové tiky, nebyli nervózní a zvyšovali svou přítomnost a vliv na jednotlivé hráče i tým.
- **Příprava:** Předat silný příběh vyžaduje odpovídající a úplnou přípravu. Věnujte jí tedy dostatek času, abyste sdělili vše, co



máte v plánu sdělit, stejně tak se na svoji řeč připravte i pár minut před ní, abyste se dostali do „zóny“.

Body k zamýšlení:

- Vyprávějte příběhy. Ať už jste ve vaší organizaci trenérem, kapitánem týmu nebo lídrem, mnoho studií o neurovědě a obchodní komunikaci dokazuje, že vyprávění není měkká dovednost, ale je to neúčinnější způsob přenosu vědomostí a informací.
- Méně je více. Chcete-li, aby se vaše sdělení účinně šířilo, nebudte příliš dlouzí a nezaťěžujte obsah velkým počtem informací. Naučte se obsah upravit tak, abyste maximalizovali jeho dopad.
- Forma sdělení zvyšuje jeho dopad. Forma, jakou vyprávíte příběh, je často stejně důležitá jako příběh (obsah sdělení), nebo ten, kdo ho říká. Může to být zásadní rozdíl mezi inspirací a deflací vašeho týmu. Procvičujte své komunikační dovednosti, abyste odstranili řečové vady, zvládali nervové pochody, a tím pádem zvýšili váš osobní význam.
- Mějte na paměti: Vyprávění příběhů aktivuje v mozku řadu chemických látek a procesů, včetně oxytocinu. Toto rozvíjí empatii, která pomáhá budovat důvěru

a zlepšuje uchování informací v paměti. Pokud vašim posluchačům záleží na tom, co říkáte, budou si to pamatovat.

Desáté setkání: The England Player: Využití dat pro rozhodování ve světě fotbalu.

Kate Baker, Head of Player Insights, The Football Association

- Zvažte, co jsou rozhodující znaky nebo zkušenosti, které můžete vidět u hráčů a které vám mohou napovědět, kdy je hráč připraven postupovat na své cestě vpřed. Jaké jsou tyto znaky?
- Zlepšení výkonu = chyby a pochybnosti + postřehy zevnitř. (Zdroj: Gary Klein, *Seeing What Others Don't*, 2013)
- Prozkoumejte trendy, které lze identifikovat na základě týmových zkušeností, jež mohou mít dopad na cestu rozvoje hráčů jsoucích na cestě stát se úspěšným.
- Jaké jsou faktory, které musí být přítomné, aby umožnily účinný přechod hráče do vyšší kategorie, včetně profesionálního fotbalu?
- Máte jako organizace jasnou představu o tom, jaké dovednosti, vlastnosti a zkušenosti jsou požadovány, abyste jako lídr byl efektivním hráčem ve vašem týmu? A konkrétně v příslušných pozicích a rolích? To také ovlivňuje fakt, jak poznáte budoucí talent a jak přijímáte nové posily týmu či programu.
- Talent ID pochází z prozkoumávání informací o hlavních hráčích a otevřenosti porozumění novým datovým tokům, které jsou stále dostupnější. Budte vždy zvědaví.

Body k zamýšlení:

- Jaký druh sportovců nebo hráčů byste nechtěli ztratit? Prozkoumejte všechny možnosti a zvažte, jak být kreativnější při všech krocích, aby vám neproklouzli síti.
- Pojmenujte faktory, které musí být splněny, aby se hráč úspěšně přesunul do vyšší kategorie, včetně profesionálního sportu.
- Identifikujte trendy a cesty ve vývoji hráčů, klubů a reprezentačních výběrů, které jsou velmi úspěšné, a tyto zkušenosti implementujte do vaší organizace.





- Máte ve vašem klubu, svazu i s trenéry a sportovci jasno v tom, jaké dovednosti, schopnosti a zkušenosti jsou vyžadovány, aby sportovci (hráči) byli efektivní ve svých pozicích a rolích? Co to také znamená pro identifikaci budoucích talentů pro tyto pozice?

Jedenácté setkání: Fórum o inovacích: Kde jsou naše největší příležitosti k inovacím v oblasti špičkové výkonnosti v roce 2020? Mozek, Tým, Číslo.

Tom Nugent, VP of Elite Performance, Platypus Neuro; Dave Reddin, Head of Team Strategy Performance, The Football Association; Robby Sikka, VP of Basketball Performance, Minnesota Timberwolves

- Každý mozek je trochu jiný, tudíž se i ke každému člověku musíte chovat trochu jinak. Takový přístup máme po fyzické stránce, takže bychom stejný měli mít i k mozku.
- „Jsme přesvědčeni, že tam, kde mohou ostatní použít „čistou vědu“ a pokusit se ji přímo aplikovat na týmový kontext, existuje riziko a omezení tohoto myšlenkového procesu, kvůli neuznání zásadní součásti plánování. Naším úkolem není

aplikovat vědu, ale ujistit se, JAKÝ má aplikovaná věda pozitivní dopad a vliv.“

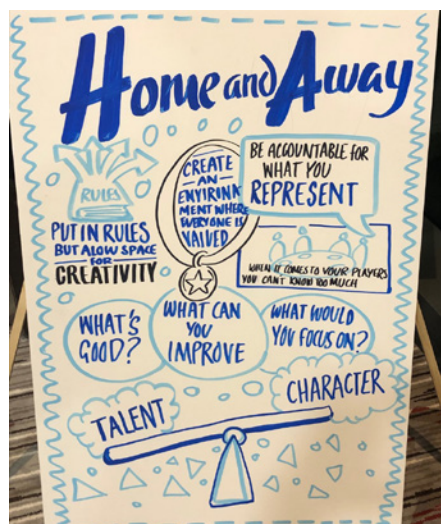
- Data, Pozitivita, Komunikace: Znejte naše sportovce lépe, než se znají oni sami
- Vítězství, optimalizace, naplnění talentu jsou výsledkem správného postupu.
- „Vědět, co nevíte, je užitečnější, než být brilantní. Připustění si toho, co nevíme, je příslibem moudrosti.“
- „Ukažte mi podněty a já vám ukážu výsledek. Pokud máte hloupý motivační systém, dostanete hloupý výsledek.“
- „Když máte něco, o čem víte, že je pravda, dokonce i z dlouhodobého hlediska si můžete dovolit vložit do toho hodně energie.“

Body k zamyšlení:

- Hlavními výzvami při zavádění nových myšlenek jsou kultura prostředí, systematickánost ve smyslu komplexního zásahu a změna nastavení myšlení. Největší výzvou je změnit způsob myšlení lidí, protože inovace jsou často změny, které mohou ohrožovat jejich současné postavení.
- Organizace, které v posledních 20 letech dominovaly (v jakémkoliv oboru), jsou ty, které vytvořily a udržovaly největší databázi poznatků. Plánovat, jednat, měřit a neustále toto opakovat jako cyklus, a na základě toho revidovat plán.

- Zeptejte se sami sebe: Od koho se můžeme poučit a kde jsou odborné znalosti, které jsou pro nás relevantní a které můžeme využít?
- Prostředí a kultura inovací musí být organické. Nemělo by se o tom jen mluvit, to by se mělo stát. Dělejte inovaci spíše vrozenou než úmyslnou.

Londýnské listopadové Leaders byly velmi pestré. Díky Red Bull, Harlequins, NY Giants, Manchester City, EIS, Brisbane Lions, Arsenal, USA Swimming, Hockey Australia, FA a Minnesota Timberwolves ve sportu, ve spojení s diskusemi Imperial College London, Google, Royal Military Academy Sandhurst, nejprodávanejšího autora a světově proslulého vypravěče mimo sport, pokrily za dva dny slušné množství oblastí. Je nutné poděkovat všem řečníkům za sdílení jejich zkušeností. Nám se to líbilo. Doufáme, že i vám. Výborné bylo i prostředí v domovském stánku Britského ragby. Nakonec děkuji i vám, čtenářům. Dovolte, abych ukončil tuto formu komunikace s vámi citátem „Vše je o lidech.“ Silná a přesná myšlenka, protože vy, trenéři, učitelé, manažeři, rodiče, jste věnovali svůj čas a energii přečtení tohoto textu. A my z časopisu Fotbal a trénink vám za to všem děkujeme. ■



Ještě k 40. Sympoziu AEFCA ve Varšavě

Z poznámek z varšavského sympozia AEFCA jsem pro čtenáře našeho časopisu Fotbal a trénink připravil ještě shrnutí těchto dalších poznatků:

Pokračování z č. 4/2019

Legia Varšava na trajektorii vzestupu

Dariusz Mioduski, prezident Legie Varšava, s velkým elánem seznámil účastníky sympozia se základní filosofií a strategickou koncepcí tohoto největšího a nejlepšího polského klubu, který je na trajektorii dalšího vzestupu. Potvrzuje to nejen prvotní tým a nový moderní stadion Legie, ale také nově budované tréninkové centrum, fungování mládežnické akademie a klubu jako celku. Klíčem k budoucím úspěchům klubu je „**tah na branku**“ - orientace na výhru a vítězství. To je výchozí princip v každodenní práci všech úseků Legie, bez kterého nejde získat trofeje, ani dosáhnout ostatních cílů nejen ve sportovní, ale ani v ekonomické a marketingové oblasti.

Moderní stadion a jeho využívání je pojímáno v celé komplexní „**péči o společný domov**“, kde se všichni chtějí cítit jako doma a v rodinné pospolitosti s tím, že součástí celého klubového domova musí být **moderní mládežnická základna**. Dokončuje se opravdu velkolepý projekt „**Legia Training Center**“ s fotbalovou infrastrukturou srovnatelnou s těmi nejvyspělejšími centry evropských velkoklubů. Nepůjde jen o hrací a tréninkové plochy a zařízení se zónou pro profesionální A-tým a pro celou mládežnickou akademii, ale i o další moderní zázemí (od laboratorních a zdravotně-rehabilitačních a lékařských sekcí, až po učebny a studovny, restaurace, relaxační zóny atd.).

Investice do infrastruktury by však nebyly rentabilní, kdyby základní investicí nebyla **investice do lidí**, jak opakovaně zdůraznil prezident Legie, který prosadil opravdu ucelený systém výběru špičkových odborníků a dalších pracovníků, jejich motivaci a proces neustálého učení a vzdělávání (včetně využívání nejmodernějších poznatků a zkušeností ze zahraničí, především z top klubů a fotbalově nejvyspělejších zemí).

Tento **důraz na vysoce kvalitní a komplexní práci s lidmi v klubu se týká opravdu celého klubu**, tedy i práce s mládeží a v oblasti ženského a dívčího fotbalu.

Ukazuje se, že tento přístup nese své ovoce nejen ze sportovního, ale i z ekonomicko-finančního, marketingového a komunikačního hlediska uvnitř i vně klubu.

Práce s lidmi, orientace na budoucnost v dlouhodobém horizontu, úspěšnost a atraktivnost Legie je, spolu s novou špičkovou a inovativní infrastrukturou, tím nejlepším **magnetem pro získávání top talentů** (hráčů, trenérů a dalších specialistů) především v celém varšavském regionu, ale stále více i vůči celému Polsku a také vůči zahraničí.

Je důležité, že v Legii je kvalitní a efektivní rekrutování top talentů pouze odrazovým můstkem pro další práci se všemi lidmi v klubu, kde **specifickou roli** hrají jednak **bývalí hráči, kteří znají místní kulturu a důsledně pěstují tradiční klubové hodnoty**, a jednak progresivním myšlenkám otevření **kvalifikovaní trenéři a další specialisté**, především ti, kteří mají také zkušenosti ze zahraničí.

Jak všichni v Legii vědí, vyžadování vysoké náročnosti a komplexnosti při práci s lidmi není snadné, ale pro celoklubový úspěch je to zcela zásadní. Nejen u A-týmu Legie, ale zvláště v celé mládežnické akademii se proto dbá na účinnou kombinaci **moderních metod k růstu týmové i individuální trénovanosti, součinnosti, soudržnosti a soutěžní výkonnosti**. O výsledcích práce mládežnické základny v Legii svědčí např. tyto údaje: v letech 2000-2019 působilo v Legii 1 200 dětí a 32 z nich se dostalo až do polské Extraligy, 6 do polského národního mužstva a 35 do národních mládežnických reprezentací.

V mládežnické akademii Legie se v práci aplikuje např. těchto pět principů:

- 1) **Učíme se jeden od druhého každý den, každou minutu.**
- 2) **Každý týden využíváme pracovní workshopy.**
- 3) **Máme individuální přístup k hráčům i trenérům.**
- 4) **Využíváme rotaci trenérů každých 6 týdnů.**
- 5) **Průběžně používáme inovace a moderní technologie.**



Ladislav Valášek
UČFT

I to je součást uceleného souboru metod práce a používaných **kritérií pro analytickou a monitorovací práci, pro hodnocení a měření dosahovaných výsledků v kontextu reálných podmínek**, tedy všech **vstupů** (vynakládaných lidských, finančních a dalších zdrojů a prostředků) a všech **výstupů** (výsledků, disponibilních příjmů a přínosů – sportovních, finančních, marketingových atd.).

K takové klubové filosofii slouží v Legii nejen zmíněné investice, principy a moderní technologie, ale také osvědčené motivační motto: „**Always together!**“, „**Vždy spolu!**“, aneb v jednotě je síla, mohli bychom dodat. Jak nám říkali v Legii: „**Vše je o lidech.**“

O to více nás při návštěvě Legie, včetně prohlídky stadionu, zázemí a sledování tréninku profesionálního ligového A-mužstva, velmi příjemně potěšilo, že se v Legii mimo jiné hrdě hlásí k přínosu československé trenérské školy v osobě legendárního trenéra Dukly Praha **Jaroslava Vejvody**, který s Legií získal v roce 1969 mistrovský titul (celkem v Legii působil jako hlavní trenér dvakrát, v letech 1966-1969 a v letech 1973-1975).

Vášeň k fotbalu a motivace patří mezi nejlepší

Marek Kozmiński hovořil o **projektech Polského fotbalového svazu v období 2012-2019**. Pro naše čtenáře není ani tak nutné vyjmenovávat jednotlivé projekty, i když i to není nezajímavé, ale pro inspiraci jsou důležitější především dva základní přístupy, ze kterého polské inovační přístupy „**k fotbalu pro všechny**“ vychází:

- a) Zásadní je **pěstovat fotbalové sny, fotbalovou vášeň** – k radosti ze hry, k dosahování vítězství.
- b) Vedle vášně je důležitá **motivace** – **chtít se zlepšovat, patřit mezi nejlepší, učit se od nejlepších.**

V polském mládežnickém fotbale se pak konkrétní **svazové či regionální projekty a s nimi spojené nástroje, postupy a finance opírají o systém práce v klubech, především v těch největších a nejúspěšnějších klubech.**



K dosahování co největší efektivity projektů, kempů a jiných programů se klade důraz také na využívání poznatků **a inspi-
race z jiných sportů** a na trpělivost k vysvětlování používaných pojmů, definic a metodických postupů, protože v praxi řada nedorozumění a konfliktů v minulosti vycházela z toho, že se nevěnoval dostatek času a pozornosti vysvětlování používané „hantýrky“, takže i stejně či podobně zamýšlené kroky narážely zbytečně na odpor, neodůvodněnou kritiku či nezáměr o nové moderní trendy.

To známe i v našem českomoravském prostředí, takže i my potřebujeme zvýšený důraz na principy, které se nyní prosazují v polském fotbale: „**kvalita, kvalita, kvalita + učení, učení, učení**“. Samozřejmě nelze zůstat jen na úrovni obecných principů, proto v Polsku souběžně prosazují **náročná kritéria, která se týkají zcela konkrétních oblastí**:

- 1) používaná infrastruktura
- 2) kvalifikace trenérů
- 3) tréninkový proces
- 4) struktura týmů a soutěží
- 5) sportovní vybavení
- 6) celkové počty hráčů, trenérů atd.

Jasnost, náročnost, komplexnost, ale i pružnost přístupů se neobejde bez průběžného monitorování a vyhodnocování, tedy ani bez kontroly a měření dosahovaných výsledků či **plnění certifikačních a jiných stanovených parametrů**.

V Polsku také kladou důraz na **odpovídající odbornou komunikaci nejen uvnitř fotbalového prostředí, ale také s mediální sférou**. To s rostoucí dostupností dat a celých megadatových souborů **vyžaduje kvalifikovanou interpretaci dat** a informací, respektive zasazení komentářů dat do celkových kontextů a souvislostí, aby např. vytrháváním dílčích dat z celkových

kontextů nebo absolutizováním některých dílčích závěrů, přeceňováním nebo podceňováním specifík u konkrétních vývojových etap a cyklů či jinými nekomplexními postupy **nedocházelo k nežádoucím zkreslením, manipulacím apod.**

Například v oblasti **identifikace talentů a při zpracování rozvojových plánů** různé zájmové skupiny usilují o své osobní priority a neberou tolik v potaz nutnost provázanosti řady aspektů a souvislostí, a to i s využitím specializace, individuality a rozvojového potenciálu ve všech **pěti oblastech: technika, taktika, kondice, mentalita a sociální oblast**.

O to větší roli pak v Polsku hrají, a to i vůči zahraničí, srovnávací metody a postupy se **sdílením zkušeností a poznatků i ve vzdělávacích a osvětových programech**.

Dá se říci, že u všech zmíněných projektů pro práci s talenty v Polsku se klade velký důraz také i na využívání síly hesla: „**budte s námi, pomáhejte nám a podporujte nás**“, avšak nikoli jako pouhý slogan, ale jako organická součást celkové moderní práce s lidskými zdroji a jejich **individuální identitou a v rámci vztahů ve fotbalovém prostředí i mimo něj** (zejména rodina, škola a stále více také na sociálních sítích apod.).

K úspěchu nevede jen jedna jediná cesta, bez zlepšení není progres

Massimiliano Allegri, mezinárodně renomovaný trenér italských klubů (jako Cagliari Calcio, AC Milan a Juventus Turín), měl ve svém vystoupení se stručným názvem „Kouč“ samozřejmě mnoho zajímavých, poučných a inspirativních informací, o které se pak rád podělil i v neformálních dvoustranných debatách.

Osobně mě nejvíce zaujal jeho důraz na roli **trenéra jako učitele fotbalu**, tedy trenéra, který chce ve své práci **nejen**

„**učit**“ **vedené hráče**, ale především „**na-
učit**“ **vedené hráče**. To mi připomnělo také některé naše trenéry, např. trenéra Karla Brücknera, který si rovněž zakládal na významu pochopení rozdílu mezi „učit“ a „naučit“, tedy i na pochopení metod a kritérií, které vedou k praktickému „**na-
učení něčeho, co trenér s týmem chce a potřebuje**“.

M. Allegri trpělivě a s nadhledem i opakovane vysvětloval, jak důležité je v top profesionálním fotbale trénovat nejen techniku, taktiku, kondici atd., ale především strategickou rovinu výkonnosti týmu a jednotlivce – **trénovat výkonnost k vítězstvím**.

Nejde jen o nějaké slovní hříčky, jde o **praktické a pragmatické souvztažnosti** v pracovním řetězci dobrí hráči a dobrí trenéři (a naopak), respektive výborní hráči a výborní trenéři (a naopak). Tato souvztažnost však samozřejmě **souvisí s celkovým prostředím v daném klubu, s úrovní a kvalitou všech lidí v klubu, především v realizačním týmu a ve vztahu k vedení a naopak**. Nejde tedy jen o finanční prostředky, které má klub k dispozici, ale také o konkrétní zodpovědnosti a kompetence, o dělbu práce a její koordinaci a způsob a kritéria kontroly. Tam bývá často „zakopaný pes“, protože lidé ve vedení klubů a často také i sami trenéři a jejich agenti si myslí, že dostatek peněz na fungování klubu a výše odměny pro hlavní aktéry bude nejdůležitějším faktorem vzájemné integrace.

Jasně, bez peněz to nefunguje nikde, ale i M. Allegri zdůraznil potřebu vyjasnění používané terminologie, protože dochází k rozmanitým pohledům zúčastněných aktérů nejen na to, „**co má být a co se má dělat**“, ale i na to, **co je ve skutečnosti stejné, co je podobné, co je rozdílné**.

Proto **klíčovým úkolem trenéra je dbát o efektivní a koordinovanou komuni-**



kaci nejen ve vztahu k hráčům a realizačnímu týmu, ale také k vedení klubu, k fanouškům a médiím.

Podle M. Allegriho je zvláště důležitá praxe, znalosti a cit pro rozlišování a vysvětlování **krátkodobých a dlouhodobých aspektů** jednotlivých cílů, problémů či situací v týmu či klubu, což v tak konkurenčním prostředí, jako je vrcholový profesionální fotbal, není vůbec jednoduché. Zvláště když jedinci v kolizním či konfliktním vztahu zapomenou, že **podstatou fotbalu je fotbalová hra samotná, tedy především jednotliví hráči a konkrétní týmy** se svými specifiky. To ostatní je spíše **potřebný, podpůrný a specializovaný servis**. Tedy v profesionálních klubech musí jít o profesionální odborný a další servis, pro který platí kritéria jako i pro hráče – **kvalita a rychlost práce, efektivnost a schopnost týmové součinnosti**.

Dalším rozměrem, který práci trenéra v klubu velmi ovlivňuje, je časté nepochopení toho, že **každý zápas je unikátní originál, nikdy nejde o stoprocentní kopii jiného minulého či jiného zápasu**, ačkoliv by si to třeba všichni, i vedení, fanoušci a novináři přáli, zvláště pokud jde o opakování vítězných či dokonce památných utkání.

Ke zvládnutí **produkce originálních vítězných utkání** má na trenéra zásadní vliv nejen praxe a znalosti, které se týkají tréninkového procesu, tvorby týmu, sestavy, stylu a způsobu hry v konkrétním utkání, ale také řešení menších i větších detailů ve vztahu k okolí týmu, utkání, soutěži.

Tak komplexní práce trenéra v tak **dynamicky se neustále měnícím prostředí** proto vyžaduje rovněž obrovskou **disciplínu, odvalu a kreativitu**. V mikrosituacích a krátkých okamžicích hraje velkou roli štěstí. Ano, jak je všeobecně známo, **šťěstí přeje připraveným**, proto se kouč musí průběžně a systematicky připravovat, vzdělávat a rozvíjet. Musí mít cit pro to, aby ve správném čase a prostoru dělal **potřebné změny**, protože **bez menších či větších změn, někdy i bez radikálních změn, to ve fotbale v žádném klubu nejde**.

Přesto před, v průběhu či po utkání může dojít k různým zvratům, chybám a zkratům, takže dřívější zásluhy a úspěchy v trenérské práci se nepočítají, tudíž funkce kouče není v konkrétním klubu celoživotní funkcí.

Z uvedeného, zdůraznil M. Allegri, plyne pro každého trenéra jedno pravdivé tvrzení: **„No just one way to win!“** S takovým závěrem M. Allegriho nelze než souhlasit. **Ve fotbale není pouze jediné cesty, která by vedla k vítězství a k úspěchu**.

Chyby a omyly patří k životu, patří i k životu fotbalového trenéra. Některé chyby lze napravit, některé ale nelze opakovat. Dle M. Allegriho je pro kouče velmi dů-



Použitá foto: AEFCA

ležitá otázka „**timingu**“, časování akcí a reakcí, „**pro-akcí**“ a „**post-akcí**“, to má velký dopad na výsledky a výkony v přípravě hráče a týmu, ve hře hráče a týmu a samozřejmě i při koučování utkání, vedení celého přípravného procesu a jeho vyhodnocování.

Ve všech klubech je nebezpečné **tzv. nesprávné očekávání ve vztahu ke skutečné realitě**. Očekávání je jakýmsi subjektivním modelem reality, na který působí řada faktorů, takže může dojít k mnoha chybám nebo i k celé sérii chybných interpretací stavů a přijímaných opatření.

K optimalizaci s tím souvisejících rizik se používá řada forem a metod. Jednou z nich je **strategické přizpůsobování**, které bere v potaz více faktorů, více pohledů a paletu různých opatření. Takové přizpůsobování v sobě musí mít nejen představu, **co lze očekávat**, ale také **co chtít a skutečně umět udělat**.

A to vše umět vysvětlit hráčům, kolegům v realizačním týmu, ve vedení klubu, získat jejich pozitivní akceptaci, což zvláště v dobách, kdy se nedaří, není vůbec jednoduché a snadné, zvláště když se připočte enormní tlak fanoušků, veřejnosti, médií.

Pozor, nejde o krásu a plynulost slovních vyjádření, jak mi ve dvoustranném rozhovoru M. Allegri zdůraznil, jde vždy o **účinnost konkrétního dělání, tedy praktickou realizaci chytrých a potřebných opatření, někdy i nepopulárních opatření**. Zásadní při přijímání rozhodnutí trenéra je **detailní znalost konkrétních hráčů**, jejich schopností a dovedností v utkáních, nejen v tréninkovém procesu, protože **zvláště ve vypjatých situacích jde nejen o herní kvalitu, ale také o charakter, odvahu, trpělivost**.

Způsob, styl a systém hry souvisí nejen s chtěním, ale i s uměním hráčů a trenérů, a naopak s uměním, ale i chtěním. Mezi chtít a umět je podobný rozdíl jako učit se a umět, hrát a vyhrát. Jistě, **dosahová-**

ní výsledků v utkáních souvisí s používanými metodami a formami práce, především v tréninkovém, výchovném, vzdělávacím a celém soutěžním procesu, a tam všude hraje svoji důležitou roli **celková atmosféra v týmu a klubu**. Pozitivní a negativní náladu mají na různé jednotlivce (hráče, trenéry, manažery) různý dopad. Jiná situace je, jde-li nebo nejde-li o klíčové hráče a osobnosti týmu a klubu, ale v každém případě jde znovu nejen o slova, ale o konkrétní činy a opatření, kterými **jednotlivec i tým reagují** na svoji pozici, na své uplatnění, na atmosféru a situaci v nejbližším okolí, v médiích atd.

Znalosti a zkušenosti hrají významnou roli, ale M. Allegri připomínal, že v úspěšném týmu je pro trenéra důležitá znalost návyků, případně zlovyků, a cest k jejich odstraňování **z hlediska pohledu, co je nejdůležitější pro tým, nikoliv jen pro jednotlivce**. V takovém pohledu je pro trenérskou práci zásadní, zda se kondiční a herní stránka u jednotlivců a týmu jako celku jen **udrží**, nebo se **zlepší**. Pokud se jen udržuje, je to stagnace a pokles, který vede ke „smrti“ trenéra. Pokud se zlepšuje, je to cesta růstu a rozvoje jak jednotlivců, tak týmu jako celku, tedy i cesta k úspěchu trenéra.

Jinak řečeno slovy M. Allegriho, **bez zlepšení není progres, ani úspěch**, ale ke zlepšování každý jednotlivec i tým potřebují určitou míru **stability, dynamiky a flexibility**. A od kouče to vyžaduje nejen potřebné parametry v **psychologickém a sociologickém působení trenérů na vedené hráče a celý tým, ale také k vedení klubu a ve vztahu ke specialistům**, které má ve svém realizačním týmu či se kterými klub spolupracuje apod.

V současném mezinárodním fotbale i proto tak důležitou roli hraje znalost místního jazyka, respektive znalost cizích jazyků, neboť i ve fotbale **vzájemnou komunikací všechno začíná a končí**. ■

Zprávy z AEFCA

Nejdůležitější aktualitou z činnosti AEFCA je její současná, velmi intenzivní spolupráce s agenturou Soccer Hub ohledně realizace zcela nového mezinárodního projektu, který bude ve formě on-line konference zaměřen na interview s předními fotbalovými kouči nejen z Evropy, ale i z celého světa.



**Zdeněk
Sivek**

Tento nový projekt by měl odstartovat v měsíci dubnu tohoto roku a postupně by se měly uskutečnit rozhovory se současnými špičkami profesionálního koučinku, jako jsou Mancini, Southgate, Koemann, Pinto, Mourinho, Klopp, Sarri. Na ně by měli navázat trenéři z akademií profesionálního fotbalu, připojit by se měli i přední funkcionáři UEFA, kteří se zabývají problematikou koučinku, a i další osobnosti.

Cílem, který AEFCA sleduje s výše uvedenou mezinárodní agenturou, je především přispění k další popularizaci trenérského vzdělávání. Současně také projekt směřuje k tomu, aby se do něj zapojili sponzoři, reklamní agentury, velké mezinárodní firmy obchodující se sportovním zbožím apod. Přípravy jsou velmi náročné zejména z hlediska manažerského zvládnutí celého projektu, ale již jsou v plném proudu.

Po půlroční realizaci se bude projekt analyzovat, vyhodnocovat a také zjišťovat, jaký bude mít dopad do trenérské fotbalové obce evropského fotbalu.

Jakmile bude výše uvedený projekt finalizován a připraven k veřejnému sledování, budeme naše čtenáře i jiné zájemce včas informovat.

Z další činnosti a zejména záměrů AEFCA pro letošní rok znovu připomínáme, že 41. AEFCA Symposium se bude tentokrát konat v polovině října v Praze.

Představitelé AEFCA, UČFT a FAČR se již setkali a vzájemně se ujistili o společné spolupráci na tomto projektu, který bude patřit svým rozsahem mezi největší letošní fotbalová setkání vůbec, nejen v Evropě.

V dalším vydání našeho časopisu (červen) budeme již schopni připravit podrobnější informace.



Náš tip

DVD s názvem „**Minihry pro dětský fotbal**“ je nejnovější nabídka německého nakladatelství Institut für Jugendfussball, které vydává různý sortiment praktických pomůcek (DVD, knihy atd.) pro potřeby tréninkové praxe.

Ve 29 minihrách se nabízí učení a rozvoj dětské techniky, zejména driblinku, koordinace, pohybových schopností a také prvních taktických dovedností.

Autoři Peter Schreiner a Christian Hobucher nabízejí v 95 minutách ve formátu 16:9 svoje dlouholeté trenérské poznatky a praktické zkušenosti.

Vydané DVD stojí 24,95 Euro a zájemci si ho mohou objednat na adrese: <https://shop.ifj96.de/de/dvd-kleine-spiele-kinderfussball-teil-1-aufwaermspiele-platzsuchspiele>

Zdeněk Sivek

PROVÁDÍME PRAVIDELNÉ A STŘEDNĚDOBÉ ÚDRŽBY UMĚLÝCH FOTBALOVÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE, VČETNĚ PŘÍPRAVY HRACÍ PLOCHY NA REATESTACI FAČR



ENVOS
OBCHODNÍ A STAVEBNÍ SPOLEČNOST, s.r.o.



Greenfields
SPORTS TURF SYSTEMS



Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přidavným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávnikem pomocí přidavného 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 odebrání vyspových 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

26. ročník odborného časopisu

FOTBAL
a trénink

Celoroční předplatné elektronického časopisu Fotbal a trénink pro rok 2020 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 TRÉNÉRŮ

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 krátiť nabízené příspěvky.

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