

Fotbalová cvičení a hry



Jaromír Votík

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Jaromír Votík
Fotbalová cvičení a hry



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2352. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Zdenka Marvanová
Grafická schémata Jaroslav Kolman
Sazba Jaroslav Kolman
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie Václav Vacek
Počet stran 128
První vydání, Praha 2005
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.
Náchodská 524, Trutnov

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-0925-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6447-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Předmluva	6
Úvod	7
Teoretické minimum	8
Tréninková jednotka	8
Uplatnění tréninkových forem	10
Didaktické poznámky	12
Osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností	13
Bioenergetické zajištění pohybové činnosti	15
Jak manipulovat se zatížením	17
Didaktická doporučení	19
Nácvik a herní trénink	22
Použité grafické symboly	22
Manipulace s míčem – cvičení pro získávání „citu pro míč“	23
Koordinační a rychlostně-koordinační cvičení	29
Cvičení pro vnímání prostoru a rychlou orientaci v prostoru	35
Individuální herní činnosti	42
Pohybové hry pro pohyb bez míče a klamavé pohyby	42
Osvojování a zdokonalování útočných herních činností	46
Osvojování a zdokonalování obranných herních činností	71
Osvojování a zdokonalování herních činností brankáře	83
Skupinové herní činnosti a týmová součinnost	92
Použitá a doporučená literatura	124

Předmluva

Doufám, že mi čtenáři prominou, když sám sebe neskromně označím za zkušeného trenéra-praktika. Ostatně, myslím si, že na tuto „nálepku“ mám tak trochu nárok i vzhledem k délce mého trenérského působení u rozličných týmů, a díky různým způsobům přípravy i vedení tréninků.

Tato kniha je přesně podle mého „gusta“! Krátký, srozumitelný teoretický vstup, a pak nabídka praktických cvičení, se kterou si trenér na základě vlastní invence již umí poradit sám. Zvláště se mi líbí důraz na „rychlé nohy“, cit pro míč a na nácvik orientace v čase a prostoru. Dovoluji si, na základě hráčských a trenérských zkušeností, tvrdit, že podobných „kučařek“ pro trenéry na našem trhu dosud mnoho není.

Myslím si, že „herní“ pojetí tréninku, tedy dělat „vše co nejvíce s míčem“, je základem úspěchů nejen žákovských a dorosteneckých týmů.

Hodně sportovních úspěchů přeje

Petr Uličný, trenér SK Sigma Olomouc

Úvod

Tato publikace volně navazuje na knihu *Fotbal – trénink budoucích hvězd* (Grada 2003) a doplňuje ji o výběr praktických cvičení a her. Mým záměrem je tentokrát poskytnout trenérům velké množství příkladů pro trénink především žákovských kategorií a pouze základní „teoretické minimum“ potřebné ke kvalifikované aplikaci následných 150 průpravných i herních cvičení a pohybových i průpravných her.

Je tedy zřejmé, že důraz je kladen především na praktickou část. Jejím názvu **Nácvik a herní trénink** odpovídá i systematické uspořádání předložených tréninkových forem. Od nácviku citu pro míč, rychlých nohou a orientace v prostoru, až ke zdokonalování individuálních a skupinových herních činností a týmové součinnosti v herním tréninku – tedy s míčem.

Kniha je určena především trenérům a učitelům žákovských věkových kategorií, ale škála cvičení a her, jejich složitost a nároky na herní způsobilost hráčů, jsou velmi pestré. Stejně jako je různorodá výkonnost hráčů od začínajících žáčků až k hráčům např. hrajících žákovskou ligu. Věřím, že v této publikaci najdou případně inspiraci pro svoji práci i trenéři týmů dorostenek, dorostenců, žen a mužů.

Byl bych rád, kdyby tuto publikaci brali trenéři a učitelé **jako inspiraci pro vlastní trenérskou práci** a tvůrčím způsobem, kreativně pracovali jak s informacemi uvedenými v teoretickém minimu, tak s praktickými cvičeními a hrami. Tradiční tvořivý přístup českých trenérů jistě umožní variabilní aplikaci uvedených příkladů v různých věkových kategoriích i na různých výkonnostních úrovních.

Jsem přesvědčen, že publikace najde uplatnění i v nejmenších fotbalových oddílech. Rád bych ji tedy věnoval právě stovkám a tisícům „bezejmenných“ trenérů, kteří se bez nároků na odměnu, resp. pouze symbolickou, věnují několikrát týdně svým svěřencům, a odvádějí tak velmi často nedoceněnou práci, a to nejen pro náš fotbal.

Autor

Teoretické minimum

Tréninková jednotka

Klasické dělení tréninkové jednotky (dále TJ) na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část respektuje i následující obecný a zjednodušený, fyziologicky zdůvodněný model posloupnosti pohybových činností.

Úvodní část

- seznámení s obsahem a cíly TJ;
- organizační záležitosti, hodnocení předcházející TJ či utkání;
- psychická příprava na TJ – **motivace**.

Průpravná část

- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (tzv. rozcvičení) spočívá v pohybové činnosti mírné intenzity, může být s míčem (pomalý běh s obraty, poskoky apod. bez rychlých, švihových pohybů);
- po zahřátí, především svalového aparátu, následují protahovací cvičení (strečink);
- na strečink navazují dynamické činnosti, pokud možno s míčem, připravující organismus na další zatížení, lze zařadit i cílené protahovací a posilovací cviky – kompenzační cvičení;
- dokončení dynamické části, tzv. zapracování zvýšením intenzity činnosti (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části TJ).

Hlavní část

- a) Na začátek, kdy je organismus hráče odpočatý (nevyčerpané energeticky bohaté látky a neunavený centrální nervový systém), zařazujeme některé z těchto pohybových činností:
- koordinační a rychlostně-koordinační cvičení – překážkové dráhy, „rychlé nohy“ apod.;
 - nácvik nových fotbalových dovedností – technická stránka individuálních herních činností;
 - rozvoj rychlostních pohybových schopností – starty, sprinty;
 - rozvoj explozivní silové schopnosti – tzv. „výbušná síla“, opakované skoky, přeskoky ve spojení s rychlostně-koordinačními cvičeními.

b) V další části mohou následovat tyto pohybové činnosti:

- ověřování, zdokonalování již dříve naučených fotbalových dovedností – cvičení ve větší složitosti, především v podmínkách utkání – průpravné hry;
- rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti, rychlostní vytrvalosti – cíleně není vhodné v mladších žákovských kategoriích;
- rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti – průpravné hry, ale i běžecké zatížení např. v terénu (fartlek);
- rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností – úpolová cvičení a hry, plné míče, opakované skoky, švihadla.

Závěrečná část

- pohybová činnost s relaxačními účinky (tzv. vyklusání);
- protahovací a kompenzační cvičení (urychlení nástupu regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinky, kompenzace jednostranného zatěžování a odstraňování svalové nerovnováhy).

Tento obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Konkrétní struktura TJ je závislá na cílech tréninku, tréninkovém období, věku, herní způsobilosti hráčů, prostředí, použitých formách, metodách, prostředcích i materiálním a personálním zajištění.

Jedna TJ proto nemůže obsahovat všechny v modelu nabízené pohybové činnosti. Posloupnost činností by však měla být zachována. Např. nejdříve rychlostně-koordináčnická cvičení, pak trénink rychlostních schopností a v závěru hlavní části rozvoj střednědobé vytrvalosti formou průpravných her. Nebo jiná posloupnost: koordináčnická cvičení, potom zdokonalování fotbalových dovedností v herních podmínkách a nakonec trénink dynamických silově-vytrvalostních schopností.

Obsah TJ nestrukturujeme jen z hlediska fyziologických zákonitostí. Musíme respektovat i požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky individuálního i týmového herního výkonu. Těmto komplexním požadavkům na herní výkon odpovídají i různé typy TJ (návčičná, zdokonalovací, kondiční, smíšená, regenerační apod.). Stejně tak využijeme různé tréninkové formy (hromadnou, skupinovou, individuální) a v rámci herního tréninku uplatňujeme průpravná i herní cvičení a pohybové i průpravné hry.

Jak bylo řečeno v úvodu, tato publikace je zaměřena na osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností, čili na jejich nácvik a herní trénink. V něm využíváme další tréninkové formy uvedené v následující kapitole.



Uplatnění tréninkových forem

Výběr dále uvedených tréninkových forem vychází z cílů TJ a je závislý na věku hráčů, jejich výkonnostní úrovni a na vnějších podmínkách (klimatické podmínky, terén, materiální a personální podmínky klubu apod.). V žákovských kategoriích by měla být více preferována průpravná cvičení a především průpravné hry.

Hromadná forma

Všichni hráči vykonávají stejnou činnost, tato forma je někdy nutná, ale neměla by převládat. Trenérovi neumožňuje diferencovat zatížení činnosti podle technické úrovně hráčů, podle specifiky postů apod.

Skupinová forma

Hráči jsou rozděleni do několika skupin, tato forma naprosto respektuje požadavky diferenciací činností z různých hledisek (kondičního, technického, taktického apod.). Je organizačně náročnější, ale zvyšuje efektivitu TJ.

Individuální forma

Lze ji aplikovat v rámci společné TJ nebo při individuálním tréninku. Slouží k odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických činností apod.



Pohybové hry

Ve fotbalovém tréninku jsou pojaty většinou jako jednodušší pohybové činnosti, např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Jsou využívány především při nácvičku pohybu hráčů bez míče, klamavých pohybů, ale i při rozvoji pohybových schopností (rychlostních, koordinačních, silových, vytrvalostních), včetně rychlosti reakce. Dále také při osvojování manipulace s míčem, především na základní úrovni.



Průpravná cvičení

Základní charakteristikou této tréninkové formy je nepřítomnost soupeře a předem určené, relativně neměnné vnější herně situační podmínky. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost průpravného cvičení můžeme ale zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených podmínek na proměnlivé vnější podmínky. Například jednoduché přihrávání a zpracování míče určeným způsobem ve dvojici na místě změním na libovolný způsob přihrávání a zpracování míče ve dvojici za pohybu. Tato cvičení nejčastěji používáme při nácvičku a zdokonalování především technické stránky herních činností, kdy se hráč může plně soustředit a opakovaně provádět určenou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře

a v podmínkách[®] přesně vymezených trenérem (např. s rychlostí odpovídající technické úrovni hráče). Průpravná cvičení ale mohou být také využita v rámci herního tréninku (s míčem) pro kondiční přípravu, tedy pro rozvoj pohybových schopností. V tomto případě musí mít hráči osvojeny alespoň základy technické stránky fotbalových dovedností (na jejich přesné provedení neklademe takový důraz). Naší prioritou je zorganizovat průpravné cvičení tak, aby intenzita pohybové činnosti, délka zatížení i odpočinku odpovídala našemu záměru a cílům TJ (*viz kapitola Jak manipulovat se zatížením*).

Herní cvičení

Jsou charakterizována především přítomností soupeře a mohou být prováděna v předem určených herních podmínkách (což umožňuje opakování jednoho řešení herního úkolu nebo situace, kdy činnost soupeře je přesně vymezená), nebo v náhodně proměnlivých podmínkách (lze opakovat řešení časově i prostorově omezených různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, ale limitovaných podmínkách). Například trenérem určený způsob řešení situace 2:1 pomocí narážčky je změněn na řešení této situace libovolným způsobem. Obdobně jako u průpravných cvičení si musí trenér určit priority. Zda chce zdokonalovat a rozvíjet technickou stránku realizovaných činností a řešení taktických úkolů (v tomto případě prioritně nemanipuluje se zatížením). Nebo zda bude hlavním cílem rozvoj určité pohybové schopnosti v herních podmínkách, v tom případě pak musí zorganizovat herní cvičení tak, aby intenzita a délka zatížení i délka odpočinku odpovídala požadované bioenergetické zóně podmiňující rozvoj příslušné pohybové schopnosti (technická stránka činností a taktické úkoly budou v tomto případě druhotné). Základem je v obou případech trenérova tvůrčí schopnost zorganizovat herní cvičení tak, aby jeho provedení bylo v souladu s určenými prioritami a cíly tréninku, což je u herních cvičení podstatně složitější a obtížnější než u průpravných cvičení.

Průpravné hry

Charakterizuje je přítomnost soupeře a souvislý herní děj, umožňující zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. V průpravných hrách dochází ke střídání útočné a obranné fáze hry, a tedy i ke změně rolí hráčů. Ve shodě s cíly TJ jsou upravována pravidla průpravných her tak, aby se oproti volné hře zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání (např. hráči hrají na jeden nebo dva doteky, gól hlavou platí za 2, přihrávky před branku jen z křídelního prostoru apod.). Ve shodě s cíly TJ upravujeme počty hráčů v družstvech, velikost hřiště, počet míčů, délku trvání hry i odpočinku. *Podrobněji viz kapitola Jak manipulovat se zatížením.*





Poznámka

Z důvodu přiblížení textu trenérské praxi jsou formy uvedené v této kapitole nazvané jako tréninkové. Považujeme za důležité uvést, že v publikacích jiného typu jsou tyto formy označovány jako didaktické a dělí se na tzv. sociálně-interakční (hromadná, skupinová, individuální) a metodicko-organizační (průpravná a herní cvičení, pohybové a průpravné hry).

Didaktické poznámky

► Příprava TJ

- výběr obsahu TJ v souladu s jejím cílem;
- promyšlení organizace tréninkových cvičení a her, požadavky na materiální a personální zajištění;
- promyšlení motivace hráčů, navození atmosféry.

► Řízení TJ

Zahájení tréninku

- krátká, zřetelná a jednoznačná informace k obsahu a organizaci TJ;
- navození pozitivní nálady, bez ironie, arogance.

Průběh tréninku

- příprava na zatížení (*viz kap. Tréninková jednotka*);
- důraz na komplexnost dovednostního obsahu TJ, důraz na podmínky při zdokonalování fotbalových dovedností – mají se přibližovat podmínkám utkání;
- orientace na průpravné hry, nejčastěji 4:4;
- rozvoj kondičních schopností v žákovských kategoriích přednostně prostřednictvím činností s míčem (*viz kap. Jak manipulovat se zatížením*);
- předkládáme pokud možno splnitelné úkoly – úspěch motivuje;
- důležitý přátelský způsob komunikace trenéra s hráči, ale je třeba důsledně vyžadovat kázeň a respektování pokynů trenéra;
- vlastní ukáзка trenéra motivuje hráče a zvyšuje trenérovu přirozenou autoritu, pokud trenér dovednostně ukázkou nezvládne, je vhodnější využít k demonstraci šikovnější hráče, než riskovat špatné předvedení;
- trenér musí pružně a tvořivě reagovat na průběh TJ a být schopen nepředvídatelné okolnosti aktivně řešit, schopnost improvizace je v tomto případě důležitou předností.

Zakončení tréninku

- ukončení TJ v přátelské atmosféře;
- možnost nabídky individuálních činností podle vlastního uvážení hráče, kompenzační cvičení, strečink;

- zhodnocení TJ, pozitiva, negativa, nepotlačovat vyjádření vlastního názoru hráčů – komunikace je nutná;
- informace k příští TJ nebo utkání;
- u dětí dohled na hygienu.

Osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností

Nácvik a herní trénink

Nácvik je druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojování nových fotbalových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem. Zatížení je při nácviku většinou nízké intenzity a nevede fyziologicky k adaptačním procesům. Trenér při nácviku musí respektovat určité biopsychosociální zákonitosti, které umožňují úspěšně se učit novým fotbalovým dovednostem. Tento druh učení je označován jako motorické učení, které probíhá v následujících, na sebe navazujících fázích a jejich posloupnost musí trenér dodržovat.

1. Seznamování s novými pohybovými dovednostmi – názornou ukázkou k vytvoření správné představy.

V této fázi se hráči seznamují s novými úkoly – novými dovednostmi. Velmi důležité je vytvoření správné představy o nacvičovaných dovednostech. Zde hraje velkou roli názorná a správná ukázka zprostředkovaná trenérem (vlastní ukázka, ukázka demonstrátora, videoprojekcí apod.). Hráč, zvláště v dětském věku, musí být neustále dostatečně motivován. Vlastní činnost klade nároky na hráčovu pozornost, schopnost soustředit se a vnímat ukázkou i své vlastní první pokusy. Hlavním úkolem a výsledkem této fáze učení je provedení osvojovaných fotbalových dovedností v hrubé formě, pohyby jsou zatím neuspořádané, nepřesné a s nadbytečnými souhyby.

2. Zdokonalování nových pohybových dovedností – opakováním a včasnou korekcí k dokonalému provedení.

Metodou mnohonásobného opakování pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností. Trenér musí klást důraz na způsob jejich provedení (technickou stránku) a na postupné odstraňování chyb prostřednictvím korekce, a to správnou a včasnou instrukcí. Toto zpřesňování představy probíhá ve standardních podmínkách. Postupně se zlepšuje plynulost a přesnost jednotlivých pohybů i zvládnutí pohybu jako celku.