

JOHAN CRUIJFF

 GRADA®

# TOTÁLNÍ FOTBAL

PODLE JOHANA CRUIJFFA

ÚČELNOST

PŘESNOST

TRÉNINK

STRATEGIE





JOHAN CRUIJFF

# TOTÁLNÍ FOTBAL

PODLE JOHANA CRUIJFFA



ÚČELNOST

PŘESNOST

TRÉNINK

STRATEGIE

Grada Publishing



Vydání knihy podpořila firma Rehasport Trade s.r.o.

**JOHAN CRUIJFF**

# **TOTÁLNÍ FOTBAL**

## **PODLE JOHANA CRUIJFFA**

Přeloženo z holandského originálu *Johan Cruiff – mijn voetbal*, vydaného nakladatelstvím Nieuw Amsterdam © Interclarion. Original title *Johan Cruiff – mijn voetbal*, Nieuw Amsterdam, Amsterdam 2017  
Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 7825. publikaci

Přeložila Milena Nováková  
Odpovědný redaktor Filip Hladík  
Obálka a sazba Eva Hradiláková  
Fotografie na obálce © ČTK/IMAGO sportfotodienst, 1974  
Počet stran 160  
První vydání, Praha 2020  
Vytiskla tiskárna PBTisk s.r.o., Příbram

*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.*

ISBN 978-80-271-1946-2 (ePub)  
ISBN 978-80-271-1945-5 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2924-9 (print)

# OBSAH

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>Úvod</b>                                   | 7  |
| <b>Předmluva</b>                              | 9  |
| <b>14 pravidel Johana Crujffa z roku 1947</b> | 11 |
| <b>1. Ulice</b>                               | 13 |
| <b>2. Klub</b>                                | 15 |
| <b>3. Sezona</b>                              | 19 |
| <b>4. Radost ze hry</b>                       | 23 |
| Do 10 let                                     | 24 |
| 10 až 12 let                                  | 24 |
| Mladší žáci                                   | 24 |
| Starší žáci                                   | 25 |
| Dorost                                        | 25 |
| <b>5. Technika</b>                            | 27 |
| Přijetí, kontrola a předání míče              | 28 |
| Držení míče ve vzduchu                        | 28 |
| <b>6. Trénink a praxe</b>                     | 31 |
| Přípravka                                     | 32 |
| Mladší žáci                                   | 32 |
| Starší žáci                                   | 34 |
| <b>7. Driblink a vedení míče</b>              | 37 |
| <b>8. Kopy a přihrávky</b>                    | 41 |
| <b>9. Hra hlavou</b>                          | 45 |
| <b>10. Zpracování míče</b>                    | 51 |
| Hlavou                                        | 51 |
| Hrudníkem                                     | 51 |
| Stehnem                                       | 52 |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| Nohou .....                                         | 52         |
| Nadhazování .....                                   | 53         |
| Vhazování .....                                     | 54         |
| Kopy .....                                          | 54         |
| Rytmus hry .....                                    | 54         |
| Poziční hra .....                                   | 54         |
| <b>11. Poziční hra .....</b>                        | <b>55</b>  |
| <b>12. Přímý volný kop – útočící mužstvo .....</b>  | <b>61</b>  |
| <b>13. Přímý volný kop – bránící mužstvo .....</b>  | <b>65</b>  |
| <b>14. Rohový kop .....</b>                         | <b>69</b>  |
| <b>15. Pokutový kop (penalta) .....</b>             | <b>73</b>  |
| <b>16. Brankář .....</b>                            | <b>77</b>  |
| <b>17. Obránci .....</b>                            | <b>83</b>  |
| <b>18. Stoper .....</b>                             | <b>89</b>  |
| <b>19. Předstoper / defenzivní záložník .....</b>   | <b>93</b>  |
| <b>20. Levý záložník .....</b>                      | <b>99</b>  |
| <b>21. Pravý záložník .....</b>                     | <b>103</b> |
| <b>22. Ofenzivní záložník .....</b>                 | <b>107</b> |
| Útočný typ .....                                    | 108        |
| Obranný typ .....                                   | 109        |
| <b>23. Útočníci/křídla .....</b>                    | <b>113</b> |
| <b>24. Střední útočník .....</b>                    | <b>119</b> |
| <b>25. Trenér a kouč .....</b>                      | <b>125</b> |
| <b>26. Rozhodčí .....</b>                           | <b>129</b> |
| <b>27. Agent .....</b>                              | <b>133</b> |
| <b>28. Vychovávat pro vrchol .....</b>              | <b>135</b> |
| <b>29. Vrcholový fotbal .....</b>                   | <b>143</b> |
| <b>30. Závěrem .....</b>                            | <b>155</b> |
| <b>14 pravidel Johana Crujffa z roku 2014 .....</b> | <b>159</b> |

# ÚVOD

Johan Cruijff zemřel 24. března 2016. Půl roku nato vyšla jeho autobiografie *Moje filozofie fotbalu*, která po celém světě vzbudila velkou odezvu. Z reakcí vyplynulo, že je na trhu stále obrovský zájem i o Cruijffovu vlastní metodologickou práci.

Po jednáních s jeho rodinou bylo proto rozhodnuto, aby po knize *Moje filozofie fotbalu* vyšla rovněž kniha *Totální fotbal podle Johana Cruijffa*. Kniha jednou vyšla již dříve, v den Cruijffových 65. narozenin, a to ve španělsčině pod názvem *Fotbal*.

Zatímco Cruijff v knize *Moje filozofie fotbalu* hlavně bilancuje svůj život, v knize *Totální fotbal podle Johana Cruijffa* sdílí svou výjimečnou vizi o fotbale. Podle Cruijffa se jedná o krásnou a jednoduchou hru, při níž bys měl cítit hlavně velkou radost.

Tento aspekt zůstal zachován v obou vydáních knihy. Došlo ale k menší aktualizaci některých kapitol podle komentářů, jež Cruijff mezi lety 2012 a 2016 publikoval v *Telesportu*. Bylo také rozhodnuto, že se do knihy doplní dvě kapitoly určené hlavně pro fotbalisty, kteří hrají fotbal na vrcholové úrovni nebo mají ambici se na tuto úroveň dostat. Zbýlý Cruijffův text zůstal beze změn.

Přesto se v knize nachází jedna nápadná změna. Po *Předmluvě* následuje 14 pravidel Johana Cruijffa z roku 1947, tedy z roku jeho narození. Tvořila tehdy základ pro chlapce, jenž se později stal nejlepším

fotbalistou světa. Těchto 14 pravidel se na konci knihy *Jak trénovat fotbal podle Johana Cruijffa* objevuje ještě jednou. Symbolizují tak vývoj, jímž prošel nejen jako fotbalista, ale rovněž jako člověk. Jedná se o pravidla, která jsou dnes vyvěšena u každého Cruijffova hřiště.

V první verzi knihy byl nad zmíněnými pravidly uveden letopočet 2012 – rok, kdy Johanu Cruijffovi bylo 65 let. Změnili jsme ho na rok 2016, kdy Cruijff podlehl vážné nemoci.

# PŘEDMLUVA

Nápad napsat tuto knihu vznikl před pěti lety. Takže kolem mých šedesátých narozenin. Mnoho nadšených lidí se při té příležitosti zabývalo organizací všelijakých aktivit na mou počest. Ve většině případů je k tomu vedly dobré úmysly, ale já jsem měl přesto pocit, že ztrácím nad svým výročím kontrolu.

Nakonec rodina zasáhla, a přece jen jsme narozeniny oslavili normálním způsobem.

Tehdy se také zrodila myšlenka, abych příště situaci obrátil. Na mé pětadesátiny pro mě ostatní nic nemusí vymýšlet, já jsem si připravil překvapení pro ně.

Proto tahle kniha. O životě s fotbalem. O krásné a jednoduché hře, při níž máš cítit především radost.

Kniha je proto určena každému. Mladým i starým, amatérům i profesionálům. Chtěl jsem dát hlavně jasně na srozuměnou, že dokonce i na nejvyšší úrovni si máš fotbal užívat. Zároveň jsem chtěl ukázat, že z každého se může stát lepší fotbalista. Jenom se to nepodaří za jeden den. Pokud se chceš z nuly dostat na stovku, budeš muset postupovat krok za krokem. Přijmi, že děláš chyby, protože fotbal prostě o chybách je. Zlepšovat se znamená tedy i to, že místo pěti chyb uděláš čtyři.

Je důležité, aby na všech úrovních platila stejná pravidla. A vědomí, že to nejjednodušší je často to nejtěžší. Pokládám tak hru na

jeden dotek za nejvyšší formu technické vyspělosti. Ale abys mohl míč perfektně odehrát na jeden dotek, musíš se ho nejdříve dotknout stotísíckrát.

V době, kdy se k fotbalu ještě příliš často přistupuje jako k vědě, chci ukázat, že fotbal je a zůstane jednoduchý. Proto v této knize nenajdeš žádné grafy ani tréninkové formy. Vlastními slovy vysvětlím, jak se na fotbal dívám a jak ho sám prožívám. Stejně postupuji u svých vnoučat i u vrcholových koučů, kteří žádají o zpětnou vazbu. Protože čím více lidí mé poselství pochopí, o to více se prosadí.

Můj vzkaz zní, že fotbal není pouze jednoduchá hra, ale může být dokonce způsobem života. Čím více lidí to pochopí, tím větší potěšení jim fotbal přinese. Nejen na hřišti, ale i mimo něj.

Johan Cruijff

# 14 PRAVIDEL JOHANA CRUIJFFA Z ROKU 1947

---

- 1 Míč
- 2 Kopy
- 3 Zpracování míče
- 4 Přihrávky
- 5 Driblink
- 6 Vedení míče
- 7 Hlavičkování
- 8 Nácvik
- 9 Technika
- 10 Útok
- 11 Obrana
- 12 Týmová strategie
- 13 Přehled
- 14 Radost



# 1

## ULICE

Všechno začíná na ulici.

Na ulici se s fotbalem seznámíš a naučíš se ho mít rád. Na ulici zjistíš, jak máš vodit balon, jak si přihrávat o obrubník, jak si posílat delší kopy o zeď a poté zpracovat míč. Získáš tam základy práce s míčem. Ale nejen to. Naučíš se i kontrolovat pohyby vlastního těla, protože pokud na ulici upadneš, tak to prostě bolí.

Přirozeným způsobem také začneš získávat přehled o hře. Například když se rozhoduješ o tom, kam se postavit ve chvíli, kdy si máš jako kapitán vybírat hráče do svého mužstva.

Začíná to tedy už předtím, než začne zápas. Na ulici se naučíš spoustu věcí, které se ti budou hodit nejen ve fotbale, ale i mimo něj.

Z ulice se dostaneš na školní hřiště, dalším krokem je pak školní výběr nebo nějaký klub. Potom se kruh uzavře.

Takhle nějak to fungovalo za mých časů, ale od té doby se toho bohužel hodně změnilo. Zejména ve městech postupně začaly mizet náměstí a veřejné parky, na ulicích zhoustl provoz. Dnes už sice berou do fotbalových klubů i malé děti, nemůže to ale vynahradit hodiny tréninku, které kdysi probíhaly na ulici.

V některých čtvrtích to kompenzují Cruijffova hřiště: multifunkční hřiště na kopanou, jež mohou plnit podobnou roli, jakou dříve hrála ulice.

Hlavní motivací podobných iniciativ ale musí být především odpovědnost za mládež. Ulice totiž není jen místo, kde se formuje fotbalový talent, ale také lidé.

## 2

# KLUB

Z ulice se dostaneš do klubu. Staneš se jeho členem a součástí. Už to je samo o sobě výjimečné. Je jedno, jestli hraješ za Ajax, nebo někde v Bedumu. Stulpny, trenýrky a tričko nepatří jenom tobě, ale i tvému klubu. Příchod do klubu je obrovský krok, který tvůj život hodně ovlivní.

Klub na to ale musí umět správně zareagovat. Děti do klubu přicházejí z ulice, kde hrály fotbal ve zjednodušené formě. Musíš se tedy snažit, abys jim tohle v klubu zachoval. Velký rozdíl mezi ulicí a klubem spočívá v tom, že klub umožní dítěti, aby cítilo trávu a bylo neustále v kontaktu s míčem.

Jsem proto velkým zastáncem toho, aby kluby právě v letních měsících zpřístupnily svá hřiště všem. Teplota je v létě nejpříjemnější a trávník nejlepší. Ideální podmínky ke hře vzbudí zájem a můžeš zorganizovat velký nábor nových členů. Protože i když nejsi blázen do fotbalu, na to, aby sis šel zakopat, často stačí jen malé pobídnutí.

Právě během letních prázdnin a po nich má mládež chuť věnovat se míčovým hrám. Hlavním důvodem je, že se život ve městě mění a ubývá možností, jak si na ulici zahrát fotbal. Když jsem byl ještě mladý, v podstatě nezáleželo na tom, jestli byl areál Ajaxu otevřený, nebo ne. Klub měl ještě baseballový oddíl, takže na konci fotbalové sezony se všichni automaticky přesunuli a šli odpalovat míčky. Kolem

Betondorpu se navíc nacházelo tolik travnatých ploch a plácků, že ti čas utekl, ani jsi nevěděl jak.

Časy se ale změnily, a proto nemůžu pochopit, že nikdo neupravil otevírací dobu hřišť v letních měsících. Mládež chce právě v téhle době hrát fotbal – proto jí ten míč dopřej tak často, jak to jen jde.

Pro chlapce a dívky není při prvních trénincích po dlouhých prázdninách nic horšího než kondiční příprava. Příprava na sezonu nemůže začít bez míče, a ať mi nikdo neříká, že se nejdříve musí pracovat na kondici, protože to nemá hlavu ani patu. Zdravý chlapec nebo dívka má během prázdnin vždy napilno. Jejich tělo je v pohybu více než během sezony, kdy děti denně prosedí dobrých sedm hodin ve školní lavici. S kondicí nemá proto většina dětí po prázdninách problém.

Jsem ale velkým zastáncem toho, aby se v prvních týdnech přípravy na sezonu střídala hravou formou všechna průpravná a herní cvičení s gymnastickými cvičeními. Zařaď je do každého tréninku tak na deset až patnáct minut a každý den se k nim vracej. Ze zkušenosti vím, že se kondice mnoha dětí zhoršuje. Počet hodin tělocviku na školách se snižuje, takže před trenéry leží důležitý úkol, aby tuto ztrátu částečně vyrovnali v klubu. Zaveď proto, aby hráči mezi různými průpravnými cvičeními udělali několik gymnastických cvičení. Časem si na ně zvyknou a budou je považovat za tu nejběžnější věc na světě.

Takový způsob vedení mládeže představuje především investici do budoucna, protože právě v této fázi prochází tělo obrovským vývojem. Jen si vezmi přínos posilování břišního svalstva, při kterém musíš z lehu zvednout horní část těla. Růstové bolesti zatěžují velkou část svalstva značným napětím. Čím jsou břišní svaly pevnější, tím lépe můžeš vytvářet „protiváhu“ místům, v nichž se napětí nachází. Může se tím do budoucna u hráče zamezit vzniku zranění v oblasti třísel, ke kterému dochází poměrně často.

Dítě se musí naučit provádět protahovací cvičení spontánně. Doma nebo na hřišti, je jedno kde. Ve Spojených státech se tohle učí