

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 Cruijff – mijn voetbal*, vydaného nakladatelstvím Nieuw Amsterdam © Interclarion. Original title *Johan Cruijff – 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

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

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

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 španělštině 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.

Knih 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 stotisíckrát.

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 Crujffova 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.

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 změnilly, 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

odmalička a v deseti letech je už nic jiného ani nenapadne. Je pro ně úplně normální, že si před tréninkem nebo před zápasem v rámci zahřívacího cvičení nejdříve protáhnou celé tělo. Opět se jedná o investici do budoucna, protože se tímto přístupem snižuje riziko zranění svalů a šlach v následujících letech.

Zařad' tedy gymnastická cvičení jako obměnu tréninku, v němž se všechno stejně točí kolem míče. Při přípravě na sezonu nejraději střídám bago (herní cvičení na malém prostoru) se specifickým nácvikem pěti základních herních činností: střelby, hlavičkování, driblinku, vedení míče a zpracování míče. Výhodou takového programu je, že se od první do poslední minuty opravdu zabýváš fotbalem.

Co se bago týče, dávám přednost menším skupinám, například hře 5 na 5 na malém prostoru. Pokud chceš otestovat rychlost reakcí a kondici hráčů, můžeš skupiny zmenšit na družstva o třech hráčích. Další trik, jak navýšit kapacitu plic, je takzvaný střídavý systém. Předpokladem je udržení vysokého tempa. Do každého týmu se na hru 5 na 5 vybere 6 lidí a potom se každou minutu střídají.

Výhodou takového bago je, že do hry vtáhneš každého, což na velké hrací ploše většinou působí problémy. Pokud jsou hráči po pár minutách vyhaslí, můžeš je znovu nechat nabrat dech prostřednictvím jednoho z pěti výše zmiňovaných základních nácviků.

Jako trenér mládeže máš mnoho možností, jak cvičení obměňovat, jenom nesmíš zapomínat na aspekt hravosti. Pokud například procvičuješ techniku kopu, u chlapců se přívál slov většinou mívá účinkem. Pokud si chceš skupinu rychle získat, je nejlepší a nejjednodušší nechat jednoho hráče s dobrou technikou, aby cvičení názorně předvedl. Následně necháš toho samého hráče, aby vystřelil znovu, ale slabší nohou. Každý pak hned jasně vidí rozdíl v obou provedeních. Předvedeš jim tím, jak důležitý je nácvik kopací techniky oběma nohama.

Nácvik pěti základních herních činností a gymnastická cvičení jsou podle mě ideální, abys u mládeže udržel potřebnou míru nadšení.

Chlapci a dívky je snadno pochopí a díky nesmírné rozmanitosti, kterou obojí nabízí, se posuneš o dalších deset tréninků dopředu.

Podívej se třeba na hru hlavou. Pokud se provádí cvičení ve skupině, kdy se míč může pouze hlavičkovat, trénuješ jak techniku, tak načasování. Když trénuješ hlavičkování v malé skupině, dostávají se do popředí hlediska jako načasování, síla výskoku, koordinace těla, poziční hra, dokonce i technika kopu. Existuje spousta dalších možností, které bych zde mohl vyjmenovat.

Jde tedy o to, aby se mládež rozvíjela hravou formou. Udržuj u svých svěřenců nadšení a další den budou hořet nedočkavostí, aby si mohli jít znovu zakopat. Tak už to zkrátka chodí – chtějí si prostě přivonět k trávě a cítit míč.

Postarej se o to!

3

SEZONA

Když se na přelomu srpna a září rozběhne sezona, můžeš dál pokračovat v tréninkovém nastavení z přípravy. Po celou dobu, dokud to hřiště umožňují, jsou gymnastická cvičení ideální jako přestávka a odpočinek po intenzivním tréninku s míčem. Právě když jsou hráči mladí, je žádoucí zvyšovat jejich obratnost, jak jen to jde, a udržet ji. Obratnost zaručuje dobrou kontrolu těla, která je pro fotbal nezbytná. Pokud máš jako hráč tělo pod kontrolou, pak jsi na hřišti vždy ve výhodě.

Podívej se třeba na věkovou kategorii do 14 let. Protože se v té době každý nachází v růstové fázi, musí hrát v kopačkách, kde jsou špunty pevnou součástí gumové podrážky. Takže žádné šroubovací kolíky! V tomhle věku to zkrátka nedělá chodidlům a šlachám dobře. Ve zmíněných gumotextilkách a s dobrým držením těla se ti opravdu za všech okolností podaří udržet si na hřišti rovnováhu. Všimni si, že hráči, kteří mají tělo pod kontrolou, nikdy neuklouznou.

Přesto spousta trenérů udělá tu chybu, že když mladí hráči uklouznou, vnucují jim jinou obuv. V devíti z deseti případů je to špatné řešení, protože jediná opravdová příčina spočívá ve špatném držení těla.

Já dodnes trénuji jen na gumových špuntech, které jsou pevnou součástí podrážky. Od čtrnácti let jsem na kopačkách při zápase použil šroubovací špunty, tzv. kolíky, jen ve výjimečných případech. Dokonce i když trávník klouzal nebo byl promáčený, nasadil jsem si