

Fotbalový trenér

základní průvodce tréninkem

Jaromír Votík, Jiří Zalabák



Fotbalový trenér

základní průvodce tréninkem

Jaromír Votík, Jiří Zalabák



Grada Publishing

Doporučeno trenérsko-metodickým úsekem Fotbalové asociace ČR jako doplňková literatura pro vzdělávání trenérů dětí a mládeže.

Poděkování autorů a redakce patří Klubu FC Viktoria Plzeň za spolupráci a poskytnutí fotodokumentace.



Fotbalový trenér

základní průvodce tréninkem

Jaromír Votík
Jiří Zalabák

Autorky kapitol *Kompenzační cvičení a Zpevňovací a podporová cvičení*:
Marta Bursová, Petra Šrámková

Recenzenti: doc. PaedDr. Miroslav Nemeč, Ph.D., PhDr. Laco Borbely

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4622. publikaci

Fotografie Jaromír Pech
Ilustrace Zdenka Marvanová, Daniela Benešová
Schémata Radek Votíпка
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Gabriela Janů
Návrh a příprava obálky Studio Hozák
Sazba Jan Šístek
Počet stran 184
První vydání, Praha 2011
Vytiskla tiskárna FINIDR s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2011

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**.

978-80-247-3982-3 (tištěná verze)
978-80-247-7288-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-7289-9 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluvy	9
---------------------	---



1 Úvod	11
-------------------------	-----------

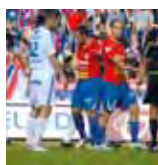


2 Stručně z historie fotbalu	13
---	-----------



3 Charakteristika současného fotbalu	17
---	-----------

Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů 19



4 Přehled základních pravidel	23
--	-----------

Hrací plocha 24

Zjednodušená pravidla 24

Malé formy fotbalu 25



5 Herní výkon	29
--------------------------------	-----------

Druhy herního výkonu 30

Obsah herního výkonu 31

Útočné herní činnosti jednotlivce 33

Hra bez míče 33

Přihrávání 33

Zpracování míče 46

Vedení míče 54

Obcházení soupeře 57

Střelba 61

Obranné herní činnosti jednotlivce	66
<i>Obsazování prostoru</i>	67
<i>Obsazování hráče bez míče</i>	67
<i>Obsazování hráče s míčem</i>	68
<i>Odebírání míče</i>	69
Hra brankáře	73
<i>Herní výkon brankáře</i>	73
<i>Obranné činnosti</i>	74
<i>Útočné činnosti</i>	78
Herní kombinace	80
<i>Útočné herní kombinace</i>	80
<i>Obranné herní kombinace</i>	82
Herní systémy a rozestavení hráčů	85
<i>Útočné herní systémy</i>	86
<i>Obranné herní systémy</i>	86
<i>Rozestavení hráčů</i>	87
Standardní situace	88



6 Druhy tréninkového procesu 91

Nácvik	92
<i>Základní principy pohybového (motorického)</i>	
<i>učení</i>	92
Herní trénink	93
Kondiční trénink	94
<i>Kondiční pohybové schopnosti</i>	95
<i>Koordináční pohybové schopnosti</i>	95
<i>K rozvoji pohybových činností</i>	96
<i>Kompenzační cvičení</i>	98
<i>Zpevňovací a podporová cvičení</i>	99
Regenerace	103
<i>Výživa a pitný režim</i>	104
Psychologická příprava	105
<i>Trenér – pedagog i psycholog</i>	105
<i>Několik poznámek k psychologickému vedení</i>	
<i>týmu</i>	106



7 Didaktické formy tréninkového procesu . . . 107

Organizační formy tréninkového procesu	108
<i>Model tréninkové jednotky</i>	108
Sociálně-interakční formy	113
Metodicko-organizační formy	113



8 Plánování a evidence tréninkového procesu 115



9 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže 117

Rozdíly v přípravě dětí a dospělých	118
<i>Odlíšné cíle a úkoly tréninku</i>	118
<i>Tréninkové charakteristiky</i>	118
<i>Preference herního výkonu</i>	119
<i>Didaktická činnost trenéra</i>	120
Biologicko-psychologické charakteristiky	120
<i>Věková kategorie 6 až 10 let</i>	121
<i>Věková kategorie 10 až 14 let</i>	122
<i>Věková kategorie 14 až 18 let</i>	123
Úrazová prevence a hygiena	124



10 Zásobník pohybových her, průpravných herních cvičení a průpravných her 125

Pohybové hry	126
Průpravná cvičení	130
Herní cvičení	147
Průpravné hry	152
Cvičení pro trénink brankáře	162

Seznam použité literatury 181

Předmluva Pavla Vrby

Vážený kolegové,

předpokládám, že většina z vás fotbal na určité úrovni hrála nebo doposud hraje. Hráčská zkušenost je jistě dobrý vklad do začátku trenérské kariéry, ale jen ta nestačí. Změna role hráč–trenér je poměrně složitá a vyžaduje postupné získání dalších, již trenérských zkušeností. Je nutno mnohé nastudovat, aby trenér zůstal tzv. v obraze.

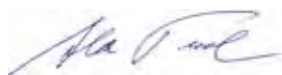
Také jsem trenérské zkušenosti i vědomosti získával postupně. Hráčskou kariéru jsem byl pro zranění nucen ukončit v Přerově, kde jsem ještě jako hráč začal trénovat žákovský tým. Po návratu do Havířova jsem pracoval v Baníku Ostrava, nejdříve jako trenér přípravy, potom žáků a následně dorostenců. K fotbalu dospělých jsem se dostal až v roli asistenta A týmu mužů Baníku Ostrava. Současně jsem také získával další vědomosti a zkušenosti studiem trenérských licencí. Jsem přesvědčen, že každá zkušenost, ať už pozitivní či negativní, kterou jsem získal trénováním nebo studiem, mi pomohla a pomáhá v trenérské práci.

Čas věnovaný trénování žákovských a dorosteneckých týmů rozhodně nepovažuji za ztracený, naopak ho beru jako jedno z nejpříjemnějších období své trenérské kariéry. A právě trenérům, kteří chtějí zahájit svoji trenérskou kariéru u mládežnických týmů, může tato publikace pomoci při jejich „rozjezdu“.

Do vaší trenérské práce, ať už s žáky, dorostenci či týmy dospělých, vám přeji hodně trpělivosti, radosti a trochu toho trenérského štěstí.



Pavel VRBA
trenér FC Viktoria Plzeň



Předmluva Pavla Horvátha

Hrál jsem, hraji a chci hrát fotbal, a to co nejdéle. Až skončím, zřejmě mě však budou muset ze hřiště odvézt na vozíčku, uvažuji o tom, že bych u fotbalu zůstal, nejspíš jako trenér.

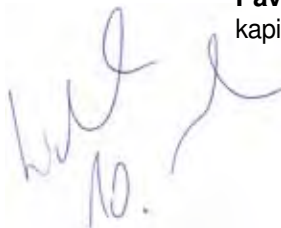
Po dobu mé hráčské kariéry v domácích i zahraničních klubech jsem hrál pod trenéry z Čech, Rumunska, Anglie, Portugalska i Japonska. Mohu tedy srovnávat jejich přístup, pojetí tréninku, způsob komunikace atd. Každý z nich měl svá specifika, každý byl svým způsobem unikát (psychologie, taktika, koučování apod.) a pod jejich vedením jsem získal hodně zkušeností, které při trénování případně využiji.

Já osobně bych si chtěl od každého vzít něco, co mě zaujalo a pomohlo mi. Podle mých zkušeností nemohli tito trenéři „žít“ jen ze své hráčské minulosti, určitě na sobě dál pracovali a vzdělávali se.

Za důležité například považuji absolvovat minimálně týdenní stáž v různých fotbalových klubech, a to nejen v zahraničí, ale i u nás, v našich podmínkách.

Myslím, že pro zahájení trenérské kariéry nabízí tato publikace dostatek informací důležitých pro práci trenéra a je dobrým průvodcem základy trénování.

Pavel HORVÁTH
kapitán FC Viktoria Plzeň





Úvod

Naším záměrem bylo připravit uceleně a přehledně zpracovanou publikaci, která na elementární úrovni, ale v poměrně velké šíři, předkládá fotbalovým trenérům vyvážený didaktický materiál s možností bezprostřední aplikace do praxe, srozumitelná doporučení a inspiraci pro trenérskou práci.

V teoretických kapitolách jsme se zaměřili na druhy herního výkonu, jeho obsah a didaktické formy tréninkového procesu. Nechybí charakteristiky druhů tohoto procesu od nácvičku a herního tréninku, ve kterém dochází k osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností, až ke kondičnímu tréninku (rozvoji pohybových schopností), regeneraci a psychologické přípravě.

Čtenář získá základní informace z teorie a praxe fotbalového tréninku. Ulehčit jejich přenos do praxe má 210 schémat a popisů pohybových her, průpravných

a herních cvičení i průpravných her pro hráče v poli i brankáře. Už z názvu některých kapitol je zřejmé, že nejsou opomenuta ani specifika sportovní přípravy dětí a mládeže.

Z výše uvedených důvodů je tato publikace doporučena Fotbalovou asociací České republiky, trenérsko metodickým úsekem, jako studijní doplňková literatura pro vzdělávání trenérů na základní úrovni, především dětí a mládeže.

Většina z vás fotbal na určité úrovni hrála, má tedy své praktické hráčské zkušenosti a zažila různé metody různých trenérů. A proto všichni určitě víte, že fotbal není „černobílý“, cest k úspěchu je více a každý trenér si postupně hledá tu svoji. Pokud vám začátek hledání vaší cesty usnadní tato publikace, tak byl náš záměr splněn.

Autoři



Stručně z historie fotbalu

Fotbal vznikl z míčových her, které byly a jsou v každé historické etapě v různých obměnách součástí kulturního vývoje lidstva. První zprávy jsou z období asi 3000 let př. n. l. (Čína, Řecko, Řím, Májové, Aztékové atd.). Ve středověku první zprávy pocházejí z Francie, Itálie, ale především Anglie (dekret z roku 1313 zakazuje fotbal – boj o míč s cílem dopravit jej do některé městské brány).

Pro přelom 18. a 19. století v Anglii je charakteristický vznik a následně značný rozvoj „novodobého“ fotbalu. **Původní pravidla vznikla v roce 1840.** Football Association – sdružení 11 zástupců škol a klubů – vzniklo v r. 1863. Anglický pohár – nejstarší soutěž na světě – zahájila činnost v r. 1871. Z Anglie se fotbal šířil nejdříve do Evropy a pak do celého světa. **V roce 1904 byla založena Mezinárodní fotbalová federace – FIFA.** První MS se konalo v roce 1930 v Uruguayi. UEFA – Evropská unie fotbalových asociací – byla založena v r. 1954.

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století v cyklistických a veslařských klubech a dále ve studentských kroužcích (zmínka pochází např. z r. 1885). První fotbalové utkání se konalo v roce 1887 v Roudnici (jiný zdroj udává r. 1892). **V roce 1901 vznikl Český fotbalový svaz,** v r. 1891 byla založena AC Sparta Praha (jiný zdroj uvádí rok 1894) a r. 1892 zahájil činnost SK Slavia Praha. V Brně se první fotbalové utkání hrálo r. 1896. První zmínka o fotbalu na Slovensku pochází z r. 1893 z Banské Bystrice. V roce 1922 byla založena a též přijata za člena FIFA Československá asociace fotbalu (ČSAF).

Československá fotbalová asociace zanikla k **1. 1. 1993** s rozdělením Československé federace a vrcholným fotbalovým orgánem v České republice se

Československý fotbal má bohatou minulost. Mezi nejvýznamnější úspěchy patří:

1934 – 2. místo MS v Itálii
 1962 – 2. místo MS v Chile
 1964 – 2. místo na OH v Japonsku
 1976 – 1. místo ME v Jugoslávii
 1980 – 1. místo na OH v Moskvě
 1980 – 3. místo ME v Itálii
 1990 – MS v Itálii – postup do čtvrtfinále

stal **Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS).** V roce 2011 došlo ke změně názvu na **Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR).**

V roce 2010 bylo v České republice registrováno 4 148 fotbalových klubů, ve kterých hrálo 15 378 týmů, a registrováno bylo přes 700 000 hráčů, z toho 1 709 profesionálů, přes 426 000 amatérů a 280 000 žáků a dorostenců. Futsal hrálo přes 51 000 hráčů.

V současné době dochází i u nás k dynamickému rozvoji ženského fotbalu jak na úrovni národního svazu, tak v rámci mezinárodních soutěží. V roce 2010 se v České republice organizovaně věnovalo fotbalu přes 14 000 žen a téměř 4 000 dívek. Fotbalová utkání rozhodovalo téměř 3 900 rozhodčích (z toho 38 žen) a tréninkový proces zajišťovalo téměř 11 600 trenérů. V současné době patří české juniorské reprezentace mezi výše hodnocené týmy v Evropě a seniorská reprezentace postupně od roku 2008 ustupuje z předních míst světového žebříčku FIFA.

Pro rozvoj žákovského a dorosteneckého fotbalu má velký význam spolupráce FAČR a MŠMT ve smyslu propojení

školního a svazového fotbalu. Konkrétně se jedná o spolupráci v rámci 50 SpSM (Sportovních středisek mládeže) na úrovni základních škol a 41 SCM (Sportovních center mládeže) spolupracujících se středními školami. Jejich činnost, dotovaná státem, určitě přispívá k dalšímu zkvalitňování práce s fotbalovými talenty.

K vyhledávání a rozvoji fotbalových talentů přispívají různé turnaje a projekty jako například McDonald's Cup, Danone – Pohár národů, Coca-Cola Školský pohár, Kouba Cup a akce v rámci projektu „FOTBAL ANO – DROGY NE“.

Český fotbal samostatně dosáhl od roku 1993 těchto úspěchů:

- 1996 – 2. místo na ME v Anglii
- 2000 – 2. místo na ME na Slovensku – reprezentace do 21 let
- 2000 – účast na ME v Belgii a Holandsku
- 2000 – účast na OH v Austrálii
- 2001 – postup do čtvrtfinále na MS v Argentině – reprezentace do 20 let
- 2001 – 2. místo na ME ve Finsku – reprezentace do 19 let
- 2002 – 1. místo na ME ve Švýcarsku – reprezentace do 21 let
- 2003 – 3. místo na ME v Lichtenštejnsku – reprezentace do 19 let
- 2004 – 3. místo na ME v Portugalsku
- 2006 – 2. místo na ME v Lucembursku – reprezentace do 17 let
- 2006 – účast na MS 2006 v Německu
- 2006 – 3. místo na ME v Polsku – reprezentace do 19 let
- 2007 – 2. místo na MS v Kanadě – reprezentace do 20 let
- 2008 – účast na ME ve Švýcarsku a Rakousku
- 2008 – 3. místo na ME v ČR – reprezentace do 19 let
- 2011 – účast na MS v Mexiku – reprezentace do 17 let
- 2011 – 3. místo na ME v Dánsku – reprezentace do 21 let
- 2011 – 2. místo na ME v Rumunsku – reprezentace do 19 let



Charakteristika současného fotbalu

Fotbal je sportovní, týmová, branková hra a patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může také ale sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy. **Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí** činností v průběhu utkání. Výsledky posledních analýz utkání nejlepších světových mužstev dokazují, že hráči v průběhu utkání překonají v závislosti na jejich místě v sestavě přibližně 10 000–13 000 m. Z toho např. hráč středové řady absolvuje přibližně 3 000 m chůzí, 5 600 m klusem, 3 400 m rychlým během nebo sprintem. Délka sprintů je nejčastěji 16 až 30 m (cca 30krát za utkání).

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly.

Vysoké nároky na hráče plynou ze značného objemu a intenzity zatížení v utkání. Intenzita zatížení je nepravidelná – od maximálního přes submaximální až ke střední a nízké. Je závislá na úrovni soutěže, kondiční a technické úrovni hráčů, postu hráče, kvalitě soupeře atd.

Tendence, které se na nejvyšší výkonnostní úrovni objevují přibližně od ME v Belgii a Holandsku v roce 2000, byly potvrzeny a ještě zvýrazněny i na ME 2004 v Portugalsku a MS 2006 v Německu. Požadavky na moderní pojetí

individuálního i týmového herního výkonu komplexně splňovala hra Španělska na ME 2008 ve Švýcarsku a Rakousku a na MS 2010 v Jihoafrické republice. Tyto tendence lze zformulovat do následujících bodů:

- **zautomatizovaná**, bezchybná technika i pod tlakem herního stresu, orientovaná na **ofenzivní myšlení a strategii**;
- tzv. **akční typy hráčů** – maximálně aktivní a dynamické pojetí, univerzalismus v útočné i obranné fázi hry lze chápat jako novou kvalitu individuálního herního výkonu; explozivní, elastická realizace herních činností v různých rolích a často na různých postech spojená s klamavými pohyby (nárůst požadavků nejen na pohybovou činnost, ale také na její řízení, na psychické procesy);
- **konstruktivní defenziva** – značné nároky na úroveň technicko-taktické stránky defenzivních činností;
- **agresivní ofenziva** – založená na předcházející skupinové součinnosti presinkového charakteru;
- **tvůrci hry** – tendence naznačují ústup od jednoho k několika tvořivým hráčům.

K dalším novým změnám jen stručně. **Nejvíce změn je na postu brankáře**, úloha „chytajícího libera“ znamená i změny v obsahu tréninku směrem k požadavkům na dokonalé osvojení některých dovedností hráče v poli (čtení hry, přihrávání např. prvním dotykem, vedení míče apod.).

Dále je stále zdůrazňována **nutnost přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání**. Jde o požadavky na rychlost vnímání a hodnocení (co nejrychlejšího čtení hry), dále rozhodování a řešení, a to vše v **deficitu času**

a prostoru a v osobním kontaktu se soupeřem.

Z hlediska týmového herního výkonu jsou úspěšné týmy s velmi variabilními, dynamickými a elastickými variantami rozestavení hráčů. Výrazné a významné je zdůrazňování požadavku na **komplexnost** (integritu) **herně-dovednostního**

obsahu herních činností hráče (ovládání míče v proměnlivých podmínkách, při současném optimálním taktickém řešení herních situací a při vysokých nárocích na kondici i psychiku hráče). Dále je kladen důraz na neustálý rozvoj záměrné skupinové a týmové herní spolupráce hráčů v útočných i obranných činnostech.

Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů

Úvodem několik vysvětlujících poznámek. Od začátku vývoje novodobého fotbalu v polovině 19. století v Anglii až do 60.–70. let 20. století byl spojován termín systém hry se základním rozestavením. Hovořilo se např. o systému klasickém (pyramidovém) 1:2:3:5 nebo systému 4:2:4 apod. V současné době pod pojmem systém hry rozumíme systémy útočné (postupný útok, rychlý protiútok, kombinovaný útok) a obranné (zónová obrana, osobní a kombinovaná obrana).

K definování jednotlivých systémů tedy přistupujeme z hlediska obsahu (organizace) činnosti a ne z hlediska formy (rozestavení hráčů). Obsah se tedy stal důležitějším než forma. Důvodem odklonu od ztotožňování základního rozestavení s termínem systém hry je neustále se prohlubující organizace hry. Je tak respektovaná variabilita a dynamičnost obsahu hry v útočné i obranné fázi.

Je ale logické, že realizace systémů je podmíněna a probíhá v podmínkách daných základním rozestavením hráčů, je ovlivněna organizací, pojetím, stylem hry, dispozicemi jednotlivých hráčů atd.

Přehled vývoje rozestavení hráčů:

- (1) r. 1872 – Angličané, rozestavení (systém) 1:2:7;
- (2) okolo 1880 – Skotové, rozestavení (systém) klasické (pyramidové) 2:3:5;
- (3) kolem 1925 – Anglie, rozestavení (systém) tříobráncové (WM);
- (4) MS 1954 – Maďarsko, rozestavení 4:2:4 – nejvíce úspěchů 1958 až 1962 Brazílie;
- (5) varianty čtyřobráncového rozestavení 4:3:3, 4:4:2 apod.;
- (6) rozestavení hráčů **s liberem** 1:2:5:2 a varianty 1:2:6:1, 1:3:4:2;
- (7) rozestavení hráčů **bez libera** čtyřčlenná obranná řada v linii 4:4:2 a varianty 4:5:1, 4:3:3.