

Fotbal

herní trénink
a pohybová příprava



Jaromír Votík, Petra Špottová, Milan Denk

Fotbal

herní trénink
a pohybová příprava

Jaromír Votík, Petra Špottová, Milan Denk

Grada Publishing

*Autoři a nakladatelství děkují za podporu při vydání knihy
firmě Západočeské komunální služby a.s., klubu FC Viktoria Plzeň
a časopisu Fotbal a trénink.*

Jaromír Votík, Petra Špottová, Milan Denk

Fotbal

herní trénink a pohybová příprava

Odborný recenzent Mgr. Pavel Frýbort, Ph.D.

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401
jako svou 7897. publikaci

Fotografie Simona Pacandová, Petra Špottová, archiv FC Viktoria Plzeň
Schémata Milan Denk
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Jitka Hořejšová
Návrh obálky a sazba Jakub Náprstek
Počet stran 176
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2020

*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 978-80-271-4043-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-4042-8 (pdf)
ISBN 978-80-247-4344-8 (print)

Obsah

Předmluva	6
Úvod	7

1 Motoricko-funkční příprava 9

Cíl a obsah motoricko-funkční přípravy	10
Zpevňovací, podporová a stojková příprava	13
Odrazová, doskoková a dopadová příprava	27
Kolébková a kotoulová příprava	35
Rotační a balanční příprava	39
Komplexní silová příprava	50

2 Herní trénink 61

Nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností	62
Charakteristika tréninkových forem	65
Model struktury a obsahu tréninkové jednotky	67
Současné pojetí herního tréninku	70
Kouč a koučování	71
Principy manipulace se zatížením	74
Zásobník tréninkových forem	80
Pohybové hry	82
Přihrávání a zpracování míče	105
Driblink a obcházení soupeře	125
Zakončení a činnost brankáře	134
Závěr	171
Seznam použité a doporučené literatury	174

Předmluva

Vážené kolegyně a kolegové,

autorům z Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni vychází v nakladatelství Grada nová, pro trenéry určitě zajímavá publikace. Podle mého názoru její způsob zpracování nabízí širokou možnost přenosu informací do trenérské či učitelské praxe. Na základě zkušeností z vlastní trenérské činnosti u přípravků a žákovských týmů Baníku Ostrava mohu potvrdit, že poměrně velkému počtu hráčů v nejmladších věkových kategoriích chyběl všestranný pohybový základ a situace se v současné době nezměnila k lepšímu, spíše naopak. A právě prvá část knihy s krátkým teoretickým vstupem a se 42 cvičeními s popisem kritických míst ukazuje jednu z cest, jak nahradit dnes již většinou chybějící spontánní pohybové aktivity („...praštil jsem s taškou a šel lítat ven“), které dříve byly základem všeobecné pohybové přípravy.

Druhá část publikace je stručně uvedena didaktickými tématy tréninku, na které navazuje přehledně zpracovaný „inventář“ 88 schémat pohybových her, průpravných a herních cvičení a průpravných her prioritně zaměřených na zdokonalování útočné fáze hry a činnost brankáře. V mojí trenérské práci preferuji a využívám uvedené tréninkové formy s míčem nejen pro nácvik a zdokonalování techniko-taktické stránky herního výkonu, ale i pro rozvoj kondice. U schémat není jen tradiční popis s organizací cvičení, ale pozitivně vnímám i nabídku jejích variant a podnětů ke koučinku. Autoři předpokládají tvořivý přístup trenérů a předložená cvičení a hry chápou také jako materiál inspirující k tvorbě vlastních modifikací odpovídajících věku i herní způsobilosti svěřenců.

Pojetí této publikace dovoluje její využití jak v tréninku fotbalových klubů, tak při výuce fotbalu na školách.

Radost, příjemné prožitky a uspokojení z fotbalu, pevné nervy a trpělivost při trenérské či učitelské práci Vám přeje fotbalový trenér

Pavel Vrba



Úvod

Naším hlavním záměrem je předložit trenérům a učitelům publikaci s významným přesahem do praxe. Z tohoto důvodu je kniha koncipována v první části jako zázobník 42 cvičení pro motoricko-funkční přípravu mladých fotbalistů a druhá část obsahuje nabídku 88 průpravných a herních cvičení a pohybových a průpravných her. Teoretické vstupy jsou minimalizovány na základní informace nutné ke správnému uchopení nabízených tréninkových forem a prostředků pro jejich uvádění do praxe.

Cílem autorky první části je ukázat jednu z cest, jak nahradit chybějící spontánní pohybové aktivity mládeže, a kompenzovat tak nedostatečnou všestrannou pohybovou přípravu. Nabízíme možnosti propojení všeobecné funkční přípravy mladého sportovce s cílenou sportovní specializací, v našem případě s fotbalem. Dlouholeté zkušenosti z trenérské praxe u přípravkových a žákovských kategorií FC Viktoria Plzeň nás přesvědčují o správnosti a důležitosti tohoto propojení nejen z hlediska sportovního, ale také sociálního a psychologického.

Autoři druhé části vycházejí ze současných fotbalových trendů, které charakterizuje neustálé zvyšování požadavků na intenzitu herních činností při kontinuálně se zvětšující složitosti. S tím souvisí i větší psychická náročnost fotbalu, kdy je hráč nucen co nejrychleji reagovat na stále se měnící situace a rychle se rozhodovat. Na realizaci herních činností má hráč stále méně času a prostoru, a proto se musí v tréninku věnovat co nejvíce práci s míčem, a to v podmínkách blízkých soutěžnímu utkání a odpovídajících příslušné věkové kategorii. Tato část publikace je tedy zaměřena na problematiku herního tréninku, na nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností, především s využitím modifikovaných průpravných her, a to i pro rozvoj kondice.

Publikace je určena především pro fotbalové trenérky a trenéry žákovských a dorosteneckých týmů a učitelky a učitele na základních a středních školách. Věříme, že v obsahu často zdůrazňované možnosti variability a modifikací uvedených tréninkových forem, včetně manipulace se zátěží, činí publikaci využitelnou i pro trenérky či trenéry týmů žen a mužů na různé výkonnostní úrovni.

Protože jsme přesvědčeni, že neexistuje jen jedna cesta k úspěchu, předpokládáme, že obsah této publikace bude odbornou veřejností chápán i jako inspirující materiál a bude podnětem pro tvůrčí práci trenérů na jejich vlastní cestě.

Radostnou tréninkovou atmosféru vám přejí
autoři



Motoricko-funkční příprava



Cíl a obsah motoricko-funkční přípravy

Teorie i praxe nás stále přesvědčují o tom, že vhodným a efektivním prostředkem pro všeobecnou přípravu sportovce, tedy i fotbalisty, je motoricko-funkční příprava prostřednictvím specializovaných gymnastických průprav. Čím pohybově všestranněji je člověk vybaven, tím širší výběr možností má k dispozici při řešení konkrétního pohybového úkolu (Křištofič, 2004).

Motoricko-funkční příprava sportovce prostřednictvím specializovaných gymnastických příprav má v současné době stále častější uplatnění v různých sportovních odvětvích. Z dlouhodobé zkušenosti z tréninkového procesu v příprakových a žákovských kategoriích ve fotbalu víme, že je vhodnou a již nepostradatelnou složkou tréninku, a používáme ji zejména pro všestranný pohybový rozvoj hráče bez zaměření na jeho sportovní specializaci.

Jedná se o systém pohybových příprav (průprav) zejména gymnastického a kompenzačního charakteru, jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní osvojování pohybových herních dovedností účelnou technikou. Motoricko-funkční příprava je tak chápána jako spojovací můstek mezi kondiční a technickou složkou tréninku.

Prostřednictvím těchto cílených a promyšlených specializovaných cvičení dochází nejen k rozvoji pohybových schopností, které jsou dominantní pro herní výkon fotbalisty, ale také takových, které jsou v běžných herních trénincích opomíjeny či podceňovány. Prvky motoricko-funkční přípravy dále slouží k nácviku a osvojování pohybových dovedností, které nemusí být pro fotbalový výkon specifické, nicméně v procesu motorického učení mohou být přenášeny do herního výkonu (např. zpevňovací průprava a schopnost vědomého zpevnění těla hráče může být vhodně uplatněna v osobním souboji). Obsah specializovaných gymnastických příprav je široký a lze je modifikovat pro jednotlivá sportovní odvětví, obohacovat o specifika dané sportovní disciplíny, doplňovat o využití náčiní či náradí, které je pro trenéry v daných podmínkách dostupné a reálné.

Stále častěji se v souvislosti s danou problematikou objevuje tzv. „core training“ nebo „core performance“ (Verstegen, Williams, 2005). Jedná se o moderní dynamické či statické cvičení středu těla (core = jádro), kde se nachází těžiště, odkud by měl být iniciován každý další pohyb. Své kořeny má toto cvičení v rehabilitaci

a vychází z něj dnes celá řada dalších užitých a v současné době oblíbených technik (jóga, pilates, TRX...). Ať už se však cvičení jmenuje jakkoli, víme, že základem je aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře, tedy svalových skupin uložených v těle v hlubokých vrstvách. Jedná se o hluboké svaly zádové (vzpřimovače, rotátory), hluboký sval břišní (příčný sval břišní), hlavní dýchací sval (bránici) a svaly dna pánevního. U sportovců je nezbytné, aby tento systém byl funkční nejen z důvodů výkonnostních, ale také zdravotních a preventivních. U fotbalistů jsou zřejmé požadavky na celkovou stabilitu těla při pohybu na hřišti, správnost pohybových vzorců při jednotlivých herních činnostech, zpevnění těla v osobních soubojích, odrazech či doskocích, udržení rovnováhy, zvládnutí pádové techniky atd.

Další pojem, který se velmi často v souvislosti zejména s rozvojem koordinačních schopností jako základů techniky hráčů objevuje, je „agility“. Ivanka (2009) poukazuje na to, že „agility“ v sobě integruje rychlostní, silové a koordinační schopnosti se snahou o jejich kvalitativní růst ve prospěch výkonových stimulů jednotlivce v daném sportovním odvětví. Využívání moderních, vědecky podložených metod rozvoje pohybových schopností úzce determinovaných herními dovednostmi je základní předpoklad efektivního zvyšování výkonnosti hráče ve fotbale.

Přes výše zmíněné moderní metodiky se stále častěji trenéři žákovských a mládežnických kategorií potýkají s nedostatečnou všeobecnou připraveností svých svěřenců a hledají řešení a uplatnění v gymnastických cvičeních, která by měla být základním kamenem pro další práci nejen se sportovně talentovanou mládeží, ale i ve školní tělesné výchově. K naší spokojenosti přispívá fakt, že jsou aplikované formy gymnastiky a gymnastické průpravy s návazností na základní akrobatické cvičební tvary (kotouly, stoje na ruce, přemety, salta...) stále častěji a s větší oblibou zařazovány jako nesespecifická forma v tréninkovém procesu ve fotbale.

Shrme-li výše zmíněná fakta, konstatujeme, že cílem motoricko-funkční přípravy není hráče fotbalu naučit preciznímu provedení gymnastického pohybu a perfektnímu zvládnutí všech námi uvedených cvičení, ale vybavit je sumou pohybových návyků a stereotypů, stimulovat pohybovou a energetickou hospodárnost cvičení bez souhybů, kompenzovat zatížení jak po stránce fyzické, tak psychické, naučit hráče vnímat své tělo a jeho segmenty a účelně je ovládat ve všech pohybových situacích. V neposlední řadě podporujeme u cvičenců návyky správného držení těla se zapojením hlubokého stabilizačního systému páteře. Působíme preventivně proti posturálním (týkajícím se postury = držení těla) vadám (často vzniklým specializovanou neadekvátní či nekompenzovanou zátěží)

i proti vzniku svalových dysbalancí (svalových nerovnováh) a nefyziologických hybných stereotypů. Všechny tyto posturální odchylky mohou ve své podstatě vést ke snížení výkonnosti a případným bolestivým stavům, zraněním či předčasnému ukončení sportovní kariéry.

Problematikou členění jednotlivých příprav/průprav (v tělovýchovném a sportovním procesu používáme oba pojmy) se zabývají zejména autoři z oblasti sportovní gymnastiky a její didaktiky (např. Křištofič, Bago, Hedbávný, Zítko). Pro potřeby fotbalového prostředí a na základě zkušeností z práce s fotbalovou mládeží jsme se pokusili přípravu sdružit dle jejich fyziologického významu a technického základu pohybu na:

- zpevňovací, podporovou a stojkovou přípravu,
- odrazovou, doskokovou a dopadovou přípravu,
- kolébkovou a kotoulovou přípravu,
- rotační a balanční přípravu,
- komplexní silovou přípravu.

Někteří autoři vedle výše zmíněných příprav akcentují ještě stimulaci silové obratnosti, reaktivity, rytmických schopností, visovou přípravu, ovlivňování kloubní pohyblivosti.

Pro potřeby trenérské práce se sportovně talentovanou mládeží se v každé z výše uvedených příprav zaměříme na její obecné znaky a zásady, fyziologický a zdravotní význam, klíčová místa (uzlové body) v nácviku, dále upozorníme na nejčastější chyby a doporučíme modifikace cvičení.

Vzhledem k uplatnění v terénu vybíráme do zásobníku cíleně cvičení nenáročná na prostorové a materiální vybavení, tedy dostupná širšímu kruhu trenérské a cvičitelské veřejnosti. Při možnosti využití většího spektra gymnastického nářadí, specializovaných gymnastických tělocvičen či v dnešní době velmi atraktivních trampolínových center by byl samozřejmě zásobník cvičení rozvětvenější. Velkou část prezentovaných cvičení lze provádět rovněž na venkovních hřištích či v domácím prostředí hráčů jako motivovanou domácí přípravu.

Zpevňovací, podporová a stojková příprava

Zpevňovací průpravou nazýváme cílené omezení pohybu mezi segmenty v oblasti páteřního spojení, kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů (Zítka, 1998). Pro zpevňovací cvičení je charakteristická a nezbytná celková tonizace nervosvalového systému. Zjednodušeně řečeno, účelem těchto cvičení je rozvoj schopnosti udržet svalovou aktivitou tělo zpevněné v nejrůznějších obtížných polohách a situacích. U hráčů fotbalu či jiných sportovních her tuto potřebu vnímáme zejména v soubojích jeden na jednoho, kontaktech a rychlých změnách pohybu, odrazech a doskocích nebo např. pádech.

Široká sportovní veřejnost v dnešní době chápe zpevňovací cvičení jako „core training“, tedy trénink a aktivaci tělesného jádra. Neznámějším příkladem daného cvičení je tzv. „prkno“ neboli „plank“. V rámci motoricko-funkční přípravy se však neomezujeme jen na cvičení s výdrží v předepsané poloze, ale používáme širší zásobník poloh a cviků. Snažíme se střídat cviky, ve kterých je tělo cvičence otočeno čelem k podložce (jako je např. již výše zmiňovaný plank = vzpor ležmo s výdrží), s cviky, kdy k podložce směřují záda nebo boky. Důvodem je snaha rovnoměrně zatěžovat svalstvo trupu a vytvořit tzv. „fyziologickou dlahu trupu“ jak ve statických polohách, tak zejména v pohybu. Fyziologicky je snahou zapojovat svaly hlubokého stabilizačního systému (HSS), mezi které řadíme hluboké svaly zádové (vzpřimovače páteře a rotátory), hluboké svaly břišní (příčný sval břišní podílející se na břišním lisu), svaly dna pánevního a hlavní dýchací sval, tedy bránici. Všechny tyto svaly tvoří ideálně funkční celek a zajišťují bezpečný a ekonomický základ pohybu vycházející ze středu těla.

Po zvládnutí základních zpevňovacích cvičení můžeme zařazovat i prvky přípravy podporové, posléze i stojkové. Pro vysvětlení názvoslovného vyjádření:

- podpor je poloha těla, kdy na základně spočívá zejména předloktí,
- vzpor je poloha, kdy je oporou o základnu dlaň.

Příprava podporová zahrnuje samozřejmě nejen podpory, ale i vzpory, které jsou v metodice nácviku obtížnější. Pamatujme si, že čím je poloha těla nižší (tedy blíže k podložce), tím je cvičení technicky jednodušší. Technicky bezchybné provádění všech následujících cvičení vyžaduje maximální tonizaci celého pohybového systému a návyky správného držení těla. Doporučujeme vždy cvičení statická ve výdržích kombinovat se cvičeními dynamickými, zejména u dětí a mládeže.

1 Medvěď

Popis cvičení: Ze vzporu klečmo (obr. a) provedeme zvednutí kolen cca 5–10 cm nad podložku (obr. b), výdrž 3–5 s.

Důležité: Dlaně jsou opřené celou plochou o podložku, prsty rukou směřují mírně k sobě, záda jsou rovná, hlava je v prodloužení páteře, pohled očí směřuje pod sebe. Je třeba udržovat dostatečnou aktivitu břišních svalů a pravidelné dýchání (pozor na zadržování dechu ve statické poloze).



2

Malý hříbek

Popis cvičení: Z podporu na předloktí klečmo (obr. a) provedeme přechod do podporu na předloktí ležmo (obr. b), výdrž 3–5 s.

Důležité: Předloktí a dlaně spočívají celou plochou na podložce, ramenní kloub je postaven v kolmici nad loketním kloubem. Dostatečná aktivita břišních a hýždových svalů zajistí správné postavení pánve. Účinnost cviku můžeme zvýšit přidáním pomůcky (např. malý molitanový míček) mezi kotníky či kolena.



3 Mrož

Popis cvičení: Ze vzporu vzadu sedmo (obr. a) přejdeme do vzporu vzadu ležmo (obr. b), pro zvýšení obtížnosti cvičení střídavě přednožujeme poníž pravou/levou (obr. c).

Důležitost: Při vzporu vzadu směřují prsty rukou k hýždím, nikoli vzad, ramenní kloub je postaven v kolmici nad loketním kloubem. Dostatečná aktivita břišních a hýžděvých svalů zajistí postavení pánve v rovině se stehny. Při střídavém přednožování neklesá pánev dolů.



4

Mrož stranou

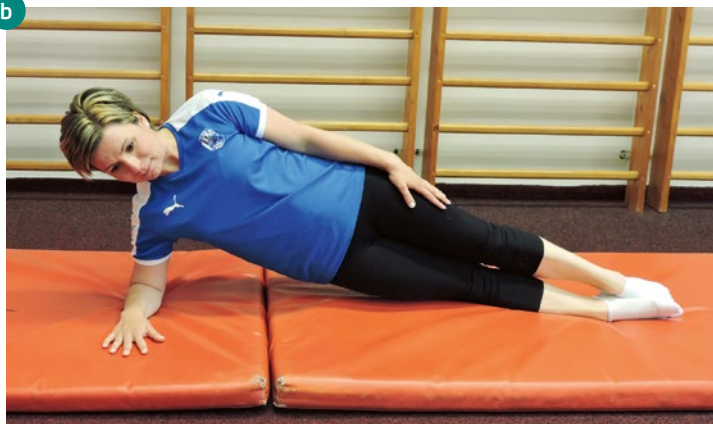
Popis cvičení: Z podporu na pravém/levém předloktí vpravo/vlevo sedmo (obr. a) přejdeme do podporu na pravém/levém předloktí vpravo/vlevo ležmo (obr. b), výdrž 3–6 s, nebo dynamicky opakujeme.

Důležité: Je nutné hlídat správné nastavení výchozí polohy, předloktí směřuje kolmo na postavení trupu a leží přitom celou plochou na podložce. Při podporu ležmo je snahou udržet ramenní, kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce, volná paže je v připažení nebo ji pro zvýšení obtížnosti můžeme upažit poníž.

a



b



5 Zpevněné přetáčení

Popis cvičení: Ze vzporu ležmo (obr. a) přejdeme do vzporu na pravé vpravo ležmo, levou upažíme poníž, levou unožíme poníž (obr. b), vracíme se zpět do výchozí polohy, nebo přes vzpor vzhůru ležmo přejdeme do vzporu na levé a provedeme totéž na druhou stranu.

Důležitost: Po celou dobu cvičení udržujeme pánev ve stejné výšce, snahou je rovnoměrně zatížit všechny strany trupu, unožením a upažením korigujeme rovnováhu cvičení, rotaci provádíme plynule.



6

Pejsek

Popis cvičení: Ze vzporu stojmo rozkročného položíme paže podál (obr. a), následně s přenesením hmotnosti na paže posuneme chodidla směrem k dlaním do vzporu stojmo rozkročného (obr. b), provádíme opakovaně směrem vpřed a vzad.

Důležité: Dlaně jsou opřené celou plochou o podložku, rozsah pohybu volíme dle možností cvičence (při zkrácení svalů zadní strany dolních končetin bude rozsah pohybu limitován), nezakláníme hlavu, pohled očí směřuje na konečky prstů rukou.

a



b

