

Rozhovory	3
Alexander Vencel a jeho francouzská mise	3
Jak se fotbalově žije ve Francii . . .	3
Systém výchovy fotbalové mládeže ve Francii	4
O brankářích . . .	7
Volné . . .	8
Zajímavosti	10
Držte si klobouky, jedeme na Inter Milán !	10
Organizace	10
Tréninkový proces	13
Utkání	16
Závěr	16
Tréninková jednotka č.1	17
Tréninková jednotka č.2	24
Náměty, postřehy, komentáře	32
Trénování přípravky	32
1. Rodiče	32
2. Trenér	32
3. Klub	33
4. Hráči	33
O autorovi . . .	34
Trénování přípravky – další pohled	34
RODIČE	35
TRENÉR	36
KLUB	36
HRÁČI	37
A SLÍBENÝ POHLED DO ZAHRANIČÍ	37
Manažerské okénko	39
Učme se od nejlepších !	39
Seriál o psychické přípravě	43
4. Tipy, jak zaujmout správný postoj	43
Nová cvičení	47
Vykrývání prostoru – průpravná hra	47
Tvary – pohybová hra	48
Průpravné hry pro brankáře	50
Zaháněná	50
Střílená	52

Úvodem . . .



Jednou za dva měsíce přeneseme poslední příspěvky z našich stránek www.fotbal-trenink.cz do podoby pdf souboru a poskytneme našim čestným členům. V této podobě si může každý přečíst obsah bez nutnosti být připojen k internetu nebo si může obsah vytisknout.

Rozhovory

Alexander Vencel a jeho francouzská mise

Neděle, 11 Říjen 2009 14:05



Alexandera Vencela pamatujeme jako prvotřídního brankáře s reprezentačními zkušenostmi jak v československé tak slovenské reprezentaci. U fotbalu zůstal a svůj trenérský potenciál rozvíjí již několik let ve Francii. V druholigovém klubu Racing Štrasburk se věnuje brankářům a též je asistentem trenéra prvního týmu. Na jediný klik se tak s námi můžete přenést do sladké Francie.

Řekneme si něco o fungování klubu, prozkoumáme systém výchovy fotbalové mládeže ve Francii a nezapomeneme na další francouzské zajímavosti.

Jak se fotbalově žije ve Francii . . .

Na úvod by nás zajímalo něco o tvém fotbalovém životě ve Francii.

Přišel jsem do Štrasburku v 94 jako hráč. Nejprve jsem měl roční smlouvu a pak jsem jí prodloužil o dva roky. Po těch třech letech jsme ji prodloužili o další dva roky. Po třech měsících, jelikož se dařilo i v UEFě, mě přihodili ještě další dva roky, abych náhodou neodešel pryč. Zůstal jsem zde 6 roků, poslední rok už jsem tu nebyl. Situace v klubu se změnila, vadilo mi vystupování některých lidí. Měl jsem slíbené prodloužení kontraktu, ale ten člověk se kterým jsem o tom jednal, si myslel, že jsem hlupák. Jsou věci, které člověk může akceptovat a které nemůže. Člověk má nějakou hrdost, která mu to nedovolí. Takže další prodloužení o čtyři roky za daných podmínek jsem nepřijal. Odešel jsem i když jsem měl ještě smlouvu na rok. Mohl jsem zůstat. Dotyčného 3 měsíce po mém odchodu vyhodili a většina litovala, že jsem odešel. Hned další rok se vypadlo z ligy. Takže jsem z toho relativně vyšel úspěšně, ale opravdu jen relativně. Odešel jsem do Le Havru, kde jsem zůstal taktéž šest roků, jako tady ve Štrasburku.

V Le Havru to bylo všechno trochu jiné, jiná role. Menší klub, ale i toto bylo pěkných šest let. Skončil jsem v 39 letech, i když jsem mohl pokračovat, kdybych chtěl. Nabídky z jiných klubů byly. V tomto věku už ti nikdo delší smlouvu než na jeden rok nedá a samotnému už se mi nikam jít nechtělo. Rodina tam měla zázemí a tahat je někam na jeden rok se mi zdálo zbytečné. Chuť ještě byla, ale něco rodinného racionálního mě přimělo skončit. V té době mě už dělal náhradníka Mandanda, který je nyní ve francouzské reprezentaci. Klub by nabídl funkci, kde bych dělal s mládeží.



Takže v Le Havru jsi skončil hráčskou kariéru.

Ano, začal jsem pracovat v klubu. Byl jsem asistentem u juniorky, pomáhal jsem s brankáři, pomáhal jsem u osmnáctiletých. Asi po půl roce trenér osmnáctiletých onemocněl, musel i do nemocnice, takže jsem trénoval sám. To byla dobrá zkušenost, hráli jsme nevyšší dorosteneckou soutěž. Bylo naplánováno, že budu asistentem prvního týmu. Přišla však nabídka znovu od Štrasburku, který právě vypadal z první ligy s cílem vrátit se zpět. Kdyby to byla nabídka z jiného klubu, tak bych si asi počkal v Le Havru. Tím, že to bylo do místa, kde jsem strávil šest let, jsem nabídku akceptoval. V Le Havru bych byl u prvního týmu do 12

měsíců, takto jsem to měl hned. Tři roky jsem pracoval s brankáři, občas i s mužstvem. Jsem zodpovědný za všechny brankáře, které máme v klubu. K sobě mám dva lidi, kteří dělají hlavně s dětmi. Do jejich práce jim přímo nezasahuji. Plánuji jakým směrem se budeme ubírat, na jaké tématické se bude pracovat a oni už ji naplní podle svých představ. Já trénuji s chlapama, ale beru i kluky od 15 let. Navíc jsem nyní i asistent u prvního mužstva. Takže jsem odpovědný za brankáře a zároveň jsem asistentem.

Jakou trenérskou licenci disponuješ ?

Právě si dodělávám tu nejvyšší, tedy profi licenci. Když všechno dobře půjde, tak ji budu mít příští léto. Proč potom nezkusit něco z mužstvem. Neříkám tím, že si hned budu něco hledat. Když se naskytne nějaká příležitost, tak proč ne.

Obligátní otázka. Proč si se stal trenérem ? Zrálo to v tobě dlouho nebo jsi chtěl po skončení hráčské kariéry pokračovat ve fotbale ? Každý hráč se nestává trenérem.

Jednak jsem cítil povinnost předat to, co jsem dostal od jiných. Dále je třeba mít k tomu vztah. Pro mě není problém dělat cokoliv. Kdybych měl jít zítra vykládat vagóny, nemám s tím problém. Ale když byla šance zůstat u fotbalu, tak proč ne, když jsem ho celý život dělal. I když jsem měl nabídku jít dělat do jedné velké firmy zde, jelikož majitel je velký fanda fotbalu, ale rozhodl jsem se zůstat u fotbalu. Pak jsou dvě možnosti: trenér nebo manažer. Manažera jsem dělat nechtěl, takže musím trénovat.

System výchovy fotbalové mládeže ve Francii



Tohle téma mi velmi zajímá z více důvodů. Jeden z nich je i to, že se v poslední době u nás hodně diskutuje větší využívání her malých forem v mládežnických kategoriích.

Na úvod bych rád řekl, že ve Francii je výchova fotbalové mládeže na velmi dobré úrovni. Důkazem toho je, že velmi mnoho mladých hráčů se uplatňuje v celé Evropě i světě. To není případ třeba německých hráčů. Francouzská výchova je tak široká, že ti kluci jsou schopni se velmi rychle adaptovat na různé herní systémy. Dost často se stává, že se zde hráč neuplatní ve 3. či 4. lize a odchází do Anglie nebo Španělska a za 2-3 roky tam hraje druhou ligu. Dokonce francouzský model fotbalových akademií kopírují jiné země, kterým to pak též přináší ovoce. Takovým příkladem je Švýcarsko, které asi před deseti lety přebralo téměř totožný model. Dnes už můžeme vnímat příchod nových švýcarských hráčů a myslím si, že úroveň švýcarského fotbalu mimořádně narostla.

Pojďme tedy blíže k praxi.

To co ti budu nyní popisovat **jsou nejčerstvější novinky**. Před touto sezónou totiž ve Francii proběhly nějaké změny.

Proberme tedy postupně jednotlivé věkové kategorie, tak jak jsou členěny ve Francii.

Nejmladší kategorie je **U6-U9**. Ale těm nejmladším by mělo být 6 let, aby mohli být organizovaní v klubu.

Tato věková kategorie hraje **5v5** na zhruba **čtvrtině hřiště**. Nehrají **žádnou dlouhodobou soutěž**. Sejdou

se o víkendy a hrají zápasy, mezi tím žonglují, mají různé dovednostní soutěže. Vyhodnocení se provede jen za ten den a žádná tabulka se nevede. Tréninky mají 1-2x týdně. Hrají s míčem **č.3**.

Další kategorie je **U10-U11**. Fotbal hrají **7v7**. Hraje se to jen v regionech, žádné velké soutěže. Jen takové lokální v počtu kolem 6 mužstev. Hrají s míčem **č. 4**. Hrají **2x25** minut, **na šířku poloviny hřiště**.

Nyní přichází kategorie **U12-U13**. Ti hrají **9v9** a stále ještě **na šířku, 2x30** minut, míč číslo 4. Byla taková tendence, že by hráli mezi pokutovými územími, což si myslím, že by bylo vhodnější hlavně pro kategorii U13. Dovolím si tvrdit, že s takových alibi důvodů to neprošlo, protože se schovali za bezpečnostní důvody, že to není realizovatelné. Myslím si, že to byly spíše finanční důvody. Nainstalovat branky na šestnáctku, zafixovat je tam, aby nedošlo k nějakým nehodám, to je trochu problém. Takže bylo rozhodnuto, že ne. Ale myslím si, že to není takový problém zapustit branku či použít přenosné. Něco to ale stojí.

Tato kategorie zase hraje v nějakém regionálním uspořádání a na konci se vítězi střetnou v národním finále, které je realizováno turnajovou formou.

Potom máme **U14-U15**. Hraje se už **11v11**, na celé hřiště **2x40** minut s míčem **č.5**. Ženy zde hrají ještě 7v7 s míčem č.4. Opět se hraje na regionální úrovni, hlavně ta starší kategorie U15 už hraje i meziregionálně. Stále se ještě nehraje soutěž na celonárodní úrovni. Navíc zde hrají taktéž na regionálních úrovních něco jako u nás „pohár“.

Stále ještě žádná celostátní soutěž ?

Ne. Francie je velmi velká a tak se to nedá zvládnout. Zde se chodí často do školy i v sobotu, takže i z tohoto hlediska je to komplikované.

Další kategorie je **U16-U17**. Hraje se **11v11** na celé hřiště, **2x45** minut, míč **č. 5**. Zde už můžeme mluvit o národní soutěži. Francie je ale rozdělená do několika částí, aby se nestávalo, že pojedeme hrát 1500 kilometrů. Vítězové se zase setkají na konci sezóny někde na turnaji, ze kterého vzejde vítěz Francie.

Teď už zbývá jen **U18-U19**. Hraje se **11v11** na celé hřiště, **2x45** minut, míč **č. 5**. Hraje se národní soutěž obdobným způsobem jako v předchozí kategorii. Navíc hrají něco jako Francouzský pohár (Cup Gambardella). Zde se hraje od určitého kola napříč celou Francií. Hraje se to na jeden zápas, o tom kde rozhoduje los. Hraje se bez prodloužení, jsou rovnou penalty. Finále se pak hraje ve stejný den a na stejném stadionu jako finále Francouzského poháru. Je to takový předzápas.

Prošli jsem tedy všechno. Pak už jsou dospělí.

Ano. Pak už jsou dospělí. V profesionálních klubech jsou rezervy – B mužstva. Tyto mužstva mohou hrát maximálně čtvrtou nejvyšší soutěž. To je nejvyšší amatérská soutěž, kde mohou hrát rezervy prvo a druholigových klubů. Mohou spadnout do 5.ligy, ale nemohou postoupit výše. Tady se to zastaví na té 4.lize. Když dopadne soutěž tak, že třeba na prvních pěti místech jsou Běčka, tak postupuje tým ze šesté příčky.

Prošli jsme celé spektrum věkových kategorií. Kdo je organizuje ?

Až do U15 je to záležitost velkého francouzského svazu. Nižší kategorie organizují krajské svazy. Krajské svazy též pomáhají dotacemi, ale těch příliš není.

Takže hlavní finanční zátěž leží na klubech.

Ano. To je podobné jako u nás.

Jak je to s přestupy. Je běžné, že již velmi brzo si kluby přetahují hráče ?

Až do toho věku U13 se žádné velké „čachry“ nedějí. Pak už se to stává, ale většinou to funguje takto. Větší kluby, třeba jako jsme my, uzavírají určité smlouvy s malými kluby, na základě kterých, když se objeví nějaký velmi talentovaný kluk, tak odchází k nám. Ale jsou v tom mezery. Vždy může hrát roli ješitnost trenérů, rodičů apod. Je to postaveno na lidských vztazích. Ještě do U15 se to děje v takovém regionálním pojetí, aby se ty děti netahaly z daleka. Existuje určitá ochrana hráčů. Jsou v tom ale mezery směrem ven a proto Francouzi ztrácejí velmi lehce talentované hráče do zahraničí. To je ale dosti komplikovaná otázka, do které bych se nerad pouštěl.

Fotbalové třídy, akademie. Určitě něco takového ve Francii existuje.

Existují sportovní třídy, nemusí být jen se zaměřením na fotbal. Začíná to na druhém stupni, tedy od 6. třídy (z 11 na 12 let). My jich tu máme v okolí 3 nebo 4. Ale není povinnost být v této třídě. Například můj syn zde hraje v U15 a není v této třídě. Mě se ta škola úplně nezdála a na vzdělání mi velmi záleží. Zvláště v tomto věku, do těch 16 let. Pak už se uvidí jestli z toho chlapce něco bude nebo ne z hlediska fotbalu. Ty fotbalové třídy mají navíc dva až tři tréninky týdně.

Kdo je zřizovatelem těch fotbalových tříd ?

Není to klub, ale škola sama. Klub má pak se školou navázanou nějakou formu spolupráce.

V Česku se často setkávám s názorem, že ubývá dětí se zájmem o fotbal. Co ve Francii ?

Zde to tak úplně není. Určitě jsem ztratili hodně dětí, protože dneska je jednodušší si sednout k playstation či televizi. Při tom se neunaví, rodiče, kteří jsou dnes velmi zaneprázdnění, je nemusí vozit. Ale Francii je dost velká země, aby ta zásobárna dětí byla dostatečná. Děti mění sporty častěji než dříve, ale znovu podotýkám, není problém s počty dětí. Možná je tu trochu jiný generační problém. Současná generace je odkojená umělou trávou, která ji nedělá problém, ale je méně obecně koordinačně připravená. Znovu se musím vrátit k televizím a počítačům, na strom vylézt nikdo neumí. Nikdo nechodí k sousedovi ukradnout jablko. Takže máme o to více práce v tréninku. Musíme je učit věci, které se dříve naučili takovou přirozenou hrou po škole.

Mládež v tvém klubu. Jak často trénuje ta nejmladší kategorie U6-U9 ?

Většinou mají trénink ve středu, protože není škola. Školní systém je ve Francii funguje tak, že děti jdou ráno do školy. Na oběd jdou domů a vracejí se ve 14:00 a jsou ve škole do 16-17:00. Ve středu mají volno, ale v sobotu mají školu do oběda. Takže středa je sportovní den. Ve středu se trénuje a v sobotu odpoledne

jsou zápasy.

Trénuje se tedy 1x týdně !

U těchto nejmenších se to nedá zvládnout jinak. Ve větších klubech se někdy stihne ještě jeden trénink navíc, třeba v pondělí večer. Dále jsou ve Francii velmi často prázdniny. Tady jsou každých 6-7 týdnů prázdniny, které trvají týden i dva. Pak se často první týden věnuje tréninku ve formě nějakého kempu. Tak se dohání tréninkové manko. Samozřejmě přes velké prázdniny fungují fotbalové „tábory“.

Starší věkové kategorie trénují častěji.

Ti už trénují tak 3x týdně, podle klubu.

O brankářích ...



Přece jen jsi brankář. Zastavme se u tohoto tématu. Výchova brankářů ve tvém klubu ?

Relativně zodpovědný za všechny brankáře jsem já. K ruce mám dva lidi. Ti nejsou placení fixně. Platí se jim cestovné nebo tak něco. Mám člověka, který se věnuje kategoriím U9-U13 a to 2x týdně. Většinou je to zorganizované tak, že si bere brankáře půl hodiny před tréninkem mužstva a pak je dá k dispozici mužstvu.

Takže speciální brankářské tréninky až od U9.

Ano, ale není vyloučené, že bere s sebou i mladší. Pak s nimi provádí jen ty základní cvičení, aby si zvykali na míč a nebáli se ho. Věk až tak nerozhoduje.

Vybíráte si adepty brankářského řemesla nějak cíleněji (velikost rodičů, prarodičů apod.)?

Nějaký takový výběr máme. Máme výhodu, že ten člověk, který nám trénuje brankáře má svoje zaměstnání – trénuje na regionální úrovni, kam si zve brankáře z okolí a má tak přehled o brankářích. Té vyšší věkové kategorii se věnuje důchodce, který nevynechá jediný zápas v okolí všech věkových kategorií. Takže vidí 5-10 zápasů za víkend. Přehled o talentovaných brankářích máme. Též krajský svaz pořádá výběry a náš klub něco podobného. Jednou za 3-4 měsíce si pozveme vytipované děti na půl dne k nám, potrénujeme s nimi a takto je sledujeme. Nemusí být u nás zaregistrovaní, hrají dál ve svých klubech a mi ho takto sledujeme a pracujeme na něm. U nás máme v těch mladších kategoriích jednoho či dva brankáře. Ne víc.

Přejdeme ke starší kategorii, U13 a výše.

Tam máme, jak jsem již zmiňoval, toho staršího pána. Ten trénuje už i s rezervou. Trénuje několik věkových kategorií najednou. Od této sezóny mi přibyl ještě jeden člověk, bývalý brankář, který mi dělal náhradníka, když jsem tu chytával. Loni jsem ho angažoval jako čtvrtého brankáře k prvnímu mužstvu, kdyby byl nějaký problém. Tento rok skončil. Takže s tím důchodcem alternují a pomáhá i jinde podle potřeby. Má takovou všeobecnou funkci se zaměřením na brankáře. Jako nezaměstnaný má právo takto fungovat a dělat si při tom trenérské kurzy.

Od těch starších věkových kategorií fungujeme tak, že máme vždy na několik týdnů vypsané nějaké téma. Rozhodl jsem se pro tuto cestu. Ty děti se učí. Pokud s nimi budeme chvíli dělat centry, chvíli chytání v pádě atd., je na ty děti spousta informací. Nejsou schopné je vstřebat a není dostatečný počet opakování. Takže fungujeme v takových krátkých dvoutýdenních cyklech. Teď jsme třeba skončili cyklus chytání v pádě. To bylo hlavní téma. To zase neznamena, že tam nemůže být nic jiného. Nezasahuji do toho, co ti moji trenéři dělají. Takže dva týdny do nich hustíme stejné informace, opravujeme chyby, stále se ten chlapec zdokonaluje v jedné věci. Pokud se to nenaučí takto, tak už nijak. Pak máme centrované míče, dále souboj 1v1 reflexní zákroky, hra nohou je čtvrté téma a pak se vracíme k chytání v pádě. Má to i další výhodu. Když nějaký trenér není přítomen nebo si je vezmu já, nemusíme se ptát co dělali minule a tak podobně. Víím co je v tomto týdnu za téma. Nakonec, výjimečně se může stát, že není žádný trenér brankářů, takže oni ví sami, co mají přibližně dělat. Jednou dvakrát za rok zavolám všechny brankáře od nejmladší kategorie až po A tým. Je nás 20-25, všichni spolu trénujeme a na závěr máme spolu nějaký piknik. Takže šesti nebo desetiletý kluk společně trénuje s ligovým brankářem, spolu si kopají, padají.



Volné . . .

Tvoje publikační činnost ?

To začalo když jsem byl ještě hráč. Debatoval jsem s pány Peráčkem a Kačánym na fotbalovém svazu, kteří si postesklí, že neexistuje žádná literatura týkající se brankářské problematiky. To byla taková výzva pro mě. Na základě toho vznikla ta první kniha Brankár. Tato kniha už je vyprodaná. Existuje už jen ve formě pdf souboru na DVD, což bylo dodatečně vytvořeno pro velký zájem. Tato kniha vysvětluje technickou stránku brankáře. Čistě technika bez ohledu na kondiční záležitosti. Pak byl dotaz co dál ? Proto vznikl druhý díl Brankár 2, kde jsem se zaměřili na kondiční stránku, zdravotní, psychologie, výběr talentů. Jakmile byly tyto dvě knihy venku, tak člověka to láká, tlačí i ostatní lidé se zmíní, že proč to není také ve Francii. Proto jsem se rozhodl a s pomocí několika lidí zde připravil francouzskou verzi. K tomu se natočilo úplně nové video a vznikla nová kniha ve francouzštině, která vychází z těch dvou slovenských. Bez nějaké velké reklamy se zde prodalo za rok více než 1500 knih. Jsem velmi spokojený. Našel jsem 2-3 partnery, kteří mě pomohli finančně, takže jsem to mohl dotáhnout na stejnou cenu jaká je na Slovensku. Obdobné knihy bez DVD jsou dražší než moje s DVD. Takže to lidi pořídí zhruba za poloviční cenu. Tím jsem trochu zruinoval touto cenou trh. Je to určené jak brankářům tak trenérům. Chtěl jsem takto pomoci s výchovou brankářů.

Plánuješ něco dalšího ?

Myslím si, knihy byly tak kompletní, že si nyní nedokážu představit, co bych doplnil. Uvidíme. Nicméně takový projekt je drahá záležitost vyžadující 30-40 000 euro. A to jsem si ještě spousta věcí udělal sám.

Problém dalších publikací je co do nich dát, abych se neopakoval a dále jsou též časově a finančně náročné.

Často se setkávám s kritikou hráčských agentů. Jak to vidíš ty, svým francouzským pohledem ?

Máme ty samé problémy. Mezi agenty mám i kamarády, kteří jsou seriózní. Nechci teď nikoho urazit, ale kritika agentů je oprávněná. Nechci všechny házet do jednoho pytle. Jsou agenti, kteří jsou seriózní, kterým záleží na tom chlapi. Připraví plán sportovní kariéry, stará se o školu, stará o finance (pokud už kluk nechodí do školy, tak aby první plat neutratil za nové auto apod., neměl na daně, po skončení kariéry neměl nic atd.). Toto jsou pro mě úkoly dobrého agenta. Takoví dneska jsou. Ale jsou bohužel i takoví, kteří jsou vidět jednou za dva roky. Když se podepisuje kontrakt a když se znovu prodlužuje. Velký problém však též vidím v rodinném zázemí chlapců. Ve Francii se mnoho rodičů snaží splnit svoje nedosažené cíle přes své ratolesti. Tím, že ty výdělky jsou velké oproti normálním lidem, každý chce mít ze svého syna velkého hráče, který zajistí celou rodinu. Dovolím si tvrdit, že spousta dětí se stává zbožím vlastních rodičů, kteří prodávají svoje děti. Bohužel je to tak. Mám s tím svoje zkušenosti. Vytrácí se klubová hrdost. Dříve jsme byli kluboví „otroci“, což je druhý extrém, který též nebyl dobrý. Ale ten vztah ke klubu byl úplně jiný než je dnes. Dnes když hráč pár týdnů nehraje, zavolá agentovi, ten řekne nevaďí a za chvíli je někde jinde. Kluci běhají z jednoho klubu do druhého, možná si vydělají peníze, ale chybí jim taková ta sportovní kariéra. Myslím si, že je to trochu naškodí i fotbalu.

To asi ano, ale fotbal je zaměstnání, fotbal je obchod a nese tak všechny příslušné znaky.

Ano, to ano. Otočím to takto. Není křivý ten co bere, ale ten co dává. Byl bych hloupý, kdybych nebral. Co dělají bohaté kluby. Poberou 100 kluků z celého světa, a když 2 projdou a jsou z nich hvězdy, o těch dalších 98 se nikdo nestará. Odpad je velký a to si často ani ti rodiče a další neuvědomují. Ani na to nikdo neupozorní. Co ten kluk pak bude dělat ? Na to se často zapomíná. Takže se nestaráme dostatečně o ty kluky co se týče dění mimo fotbal.

Jak se dbá na vzdělání trenérů ve Francii ?

Je to tady velmi striktní. Dlouho trvalo než podepsali konvenci UEFy, jsou to dva roky, která umožňuje homologizaci trenérských licencí získaných v zahraničí. Dost na to dbají. Doba než se dopracuješ k nejvyššímu diplomu je dost dlouhá. Velmi často jsou různá doškolení, přeškolení. Často můžeš slyšet, že je to jen proto, aby ti,co to organizují, měli co dělat. Pro ucházení se o příslušné licence, musíš splnit různá kritéria. Ty když nesplníš, tak se s tebou nikdo nebaví. Ten modul je prakticky identický s tím, který vydala UEFA. Každá země má pak svá jistá specifika, ale zásadně se to neliší. Dnes je ve Francii 80 trenérů s nejvyšší profi licenci, kteří nemají práci. I to je důvod, proč se tak bránili, aby přišli trenéři ze zahraničí. Ale evropské zákony je donutili to přehodnotit.



Děkuji za rozhovor

Zajímavosti

Držte si klobouky, jedeme na Inter Milán !

Sobota, 05 Prosinec 2009 06:35



Asi jste si už zvykli, že vás čas od času vezmeme na výlet do zahraničí. Naše fotbalová cestovní kancelář má pro vás připravený další poznávací zájezd. Kam to bude ? Inter Milán a jeho středisko mládeže ! Díky Ludvíku Fremutovi, šeftrenérovi klatovské mládeže, který absolvoval několikadenní stáž v tomto věhlasném klubu, a našemu webu, můžete zažít báječné fotbalové dobrodružství.



Tato reportáž je zaměřena na věkovou kategorii mladších žáků. Většinu postřehů však není nutno spojovat výhradně s touto věkovou kategorií. Je to rozsáhlá reportáž, ale předkládáme ji v celku, protože si myslíme, že v seriálové podobě by byla narušena atmosféra našeho výletu do Itálie.

Sportovní centrum mládeže je pojmenováno podle nejvýznamnější osobnosti v celé historii klubu. Tou je považován bývalý legendární hráč a pozdější prezident Giacinto Facchetti. Sportovní centrum Giacinto Facchetti si klade za cíl výchovu mladých hráčů na principech začlenění do kosmopolitní skupiny, rozvíjení schopností i talentu hráče a zabezpečení vzdělávání hráče na milánském liceu.

Organizace

Sportovní centrum Giacinta Facchettiho slouží k přípravě mládeže v kategoriích Esordienti - U13, Giovanissimi nazionali U 15 / Giovanissimi regionali U14, Allievi nazionali U17 / regionali U16, nejlepší hráči

z nejstarší kategorie jsou dále vybíráni do týmu Primavera (něco jako B tým či juniorka), který trénuje již s „A“ družstvem v uzavřeném sportovním centru Angela Morattiho v Appiano Gentile. Mladší kategorie mají své centrum.

Zázemí sportovního centra

- rozloha 30.000m²
- kanceláře vedení akademie
- internát pro hráče teamu Primavera
- sportovní šatny pro hráče – 10x
- prádelna
- restaurace
- ordinace lékaře a fyzioterapeuta
- posilovna
- 1 x travnaté hřiště pro mistrovská utkání (Primavera, Allievi Nazionali)
- 2 x travnatá tréninková plocha
- 2 x umělá tréninková plocha
- 1 x menší umělá tréninková plocha pro kategorie do U13...60 x 35m
- 1 x menší umělá tréninková plocha s mantinely (hry malých forem)



Ten kopeček podél hřiště tam není náhodou. Je to záměr. Na kopci esovitě prohnutého profilu propotí hráči spoustu dresů. V závěru videa vidíte vyšlapanou cestičku od kopaček milánských nadějí.

Spřátelené kluby



Inter Milán má po celé Itálii "spřátelené" kluby, se kterými spolupracuje při vyhledávání talentů. Můžete si všimnout, že kolem Říma jich moc není. Toto teritórium ovládají římské kluby.

Lékař

Pokud hráči mají zdravotní potíže (zranění, nachlazení, nemoc, alergie atd.), musí navštívit jejich lékaře ve sportovním centru. **Pouze lékař** rozhoduje, kdy se hráč zařadí zpět do tréninkového procesu. Realizační tým i samotný hráč se musí vždy podřídit jeho rozhodnutí.

Klubový psycholog

Pokud hráči mají jakékoli osobní potíže, mohou hovořit s psychologem, který je jim vždy k dispozici. Pomáhá řešit

krizové situace hráčů jak ve sportovním, tak osobním životě. V případě konfliktu mezi hráči, musí zúčastnění povinně řešit situaci s psychologem a jsou vyloučeni z tréninkového procesu až do té doby, dokud se situace transparentně nevyřeší. Psychologa můžete často vidět jak se „potuluje“ po centru během tréninkového procesu a monitoruje situaci.

Ubytování

Hráči bydlí na ubytovně v centru města, pro různé kategorie jsou různé internáty. Ve sportovním centru bydlí pouze hráči kategorie Primavera. Hráči na zkoušce jsou ubytováni v partnerském hotelu (5 min.chůze od sport.centra). Na tréninky jsou svázeni minibusy.

Materiální zázemí

Klub má tzv. technického sponzora – NIKE, všechny kategorie od pulcini(přípravky) po A tým jsou kompletně vybaveni – stejný oděv - trička, trenýrky, bundy, soupravy, míče atd... Po každém tréninku mají hráči možnost dát si vyprat tréninkové věci – vždy jsou druhý den připravené v jejich přihrádce.

Brankáři

2 trenéři brankařů mají rozdělené kategorie: 1. trenér U15 – U17, 2. trenér U 13 – U14. Brankáři trénují vždy odděleně od mužstva. Po celou dobu TJ se brankaři připravují s brankařskou skupinou – brankařský trénink. K mužstvu se přidávají pouze pokud si je hlavní trenér vyžádá – střelba, hra.

Kondiční trenér

Každý tým má vlastního kondičního trenéra.



V centru nechybí posilovna. Sem smí až kategorie U16.

Tréninkový proces

- jednotlivé kategorie mají metodicky zpracovaný obsah přípravy na celou sezonu – mezocykly, mikrocykly
- obsah se nemění ani s ohledem na výsledky v utkání
- trenéři mají závazný obsah TJ, ale prostředky, formy a metody si volí kreativně
- pro každou kategorii jsou stanoveny výstupy a mají vždy návaznost na další ročník



Jednotlivé kategorie mají metodicky zpracovaný obsah přípravy na celou sezonu (mezocykly, mikrocykly), obsah se nemění ani s ohledem na výsledky v utkání. Trenéři mají závazný obsah TJ, mohou však využívat různých prostředků, forem a metod. Pro každou kategorii jsou stanoveny výstupy a mají vždy návaznost na další ročník. Sledujeme důraz na techniku a taktiku a to od nejmenších kategorií. Problematika kondiční složky je řešena až později, první zaměřená cvičení pozorujeme u kategorie starších žáků. Dorazová kategorie praktikuje herní styl týmu Primavera, což jsou u nás B týmy či juniorky ligových družstev. **Všechny týmy používají společný jazyk, výrazy, komunikaci při utkání.**

V tréninku je kladen důraz na preciznost, která je dosahována tzv. drilem, kdy cvičení trvá **i několik desítek minut**. Délka TJ je poměrně dlouhá, běžně **okolo 120 minut i u kategorie U12**. Trenér vysvětluje cvičení poměrně dlouho (až 5 minut) a zahajuje, až když všichni rozumí požadavkům a pokynům. Trenér nikdy nekřičí, aby povzbudil hráče k nasazení, pouze zastavuje a vysvětluje, případně demonstruje. Je hlavně věcný a názorný. Z jeho strany směrem k hráčům této kategorie nesměřují věty a glosy typu: „Jak jsi to hrál, můžeš mi to vysvětlit! Co to zase hraješ!“ apod.

Chování hráčů na tréninku či v utkání není třeba nějak detailně rozebírat. Lze jej vyjádřit naprostou disciplinovaností hráčů a to i u nejmenších kategorií. Všechna cvičení jsou prováděna s maximální koncentrací. Případný výpadek v nepozornosti některého z hráčů řeší **samotní spoluhráči** upozorněním tohoto hráče. Vše lze schrnout v jednom pojmu „profesionalismus“.

Preference

- technika – od nejmenších kategorií
- taktika – od nejmenších kategorií (nejen individuální, ale i teamová)
- kondiční nároky až později, do U15 posilování pouze s vahou vlastního těla
- dorazová kategorie praktikuje herní styl teamu Primavera
- společný jazyk !!!

Hlavní rozdíly

- důraz na preciznost – drill, kdy cvičení trvá i několik desítek minut
- délka TJ – normálně cca 120 minut i u kategorie U15
- trenér vysvětluje cvičení i 5 min – zahajuje až když všichni 100% rozumí požadavkům a pokynům
- naprostá disciplinovanost hráčů.....i u nejmenších kategorií – profesionalismus
- všechna cvičení prováděna hráči s max.koncentrací
- trenér nikdy nekřičí, aby povzbudil hráče k nasazení
- trenér pouze zastavuje a vysvětluje, demonstruje

Porovnání tréninkového procesu u nás a v Interu Milán bych mohl z mého pohledu shrnout do následující věty. **Fotbal je koule velká jako míč pro tuto hru, u nás jsme však na tuto kouli nabalili tolik vrstev, že je nám samotným moc těžká a velká.** V následujících řádcích se pokusím heslovitě o porovnání obou tréninkových procesů se zaměřením na pozorovanou kategorii U-12. Vzhledem k tomu, že jsem měl možnost, zhlédnou tréninkový proces u top týmů naší soutěže a pracoval jsem i několik let s touto kategorií na úrovni divizního týmu, myslím si, že toto porovnání nebude moc odlišné od jiných srovnání tréninkového procesu zveřejněných v odborných publikacích.

Délka tréninkové jednotky

ČR – skoro předpisově dodržováno 90 minut

Itálie – okolo 120 minut

Skladba tréninkové jednotky

ČR – dodržování skladby TJ:úvodní, průpravná, hlavní atd.

Itálie – nerozlišuje se, v první části TJ nácvik technik mírnější intenzitou s volným přechodem do plného zatížení, neprovádí se tzv. rozcvička a strečink

Obsah tréninkové jednotky

ČR – 5 až 8 cvičení často i s nenavazujícím obsahem, vysoký podíl nespecifických činností, pohybových her, velké množství prvků techniky a taktiky, které hráči zvládají v tréninkovém procesu, ale nedochází k transferu do utkání

Itálie – 4 až 5 cvičení s případnou malou variací jasně na sebe navazujícím obsahem, skoro stoprocentní využívání specifických prostředků, jednoduché, účelné a ekonomické technické prvky a taktické pokyny, které hráči používají v utkání

Intenzita, rychlost cvičení v tréninkové jednotce

ČR – někdy zapomínáme na zvládnutí dovednosti a snažíme se poměrně rychle o vysokou intenzitu a rychlost provádění

Itálie – pokud není technika zvládnuta, nezvyšuje se intenzita či rychlost provádění

Utkání

ČR – do současné doby jsme nezpracovali trend malých forem kopané

Itálie – pro utkání této věkové kategorie jsou využívány dvě formy malé kopané

Lékař

ČR – rozhodnutí lékaře je většinou druhořadé, hlavní názor má manažer či trenér nebo dokonce samotný hráč

Itálie – rozhodnutí o zdravotním stavu hráče je pouze na odborném lékaři a nikdo nemá právo toto rozhodnutí měnit

Nároky na technické dovednosti v této věkové kategorii

- vedení míče pouze čelním nártem a to hlavně nakrátko → míč musí mít hráč neustále pod kontrolou (velký důraz)
- zpracování míče již do pohybu s předvídaním další činnosti a to hlavně vnitřním nártem
- přihrávka na krátkou a střední vzdálenost pouze vnitřním nártem
- střelba pouze čelním nártem

Taktické nároky na uvedenou kategorii

- zónové bránění
- rozestavení 3:3:1 případně 3:4:2 dle typu turnaje
- individuální, skupinové a týmové chování v souvislosti s používáním principu harmoniky. Při držení míče postavení co nejvíce roztáhnout do posledních centimetrů hřiště, po ztrátě okamžitě zhustit prostor mezi míčem a vlastním brankou se striktním dodržováním výše uvedeného postavení
- pokyn „záda“: hráč se nesmí s míčem otáčet a musí hledat hráče volného v postavení k němu čelem a volit přihrávku, míč musí umět krýt

Utkání

- transfer obsahu TJ do utkání
- kombinační hra
- aktivní hra – krajní obránci podporují ofenzivu
- taktické chování – ind.,skupinové i týmové
- důraz na součinnost
- bezsoubojové odebírání a získávání míče
- verbální komunikace mezi hráči – společný jazyk

Při pozorování utkání je zřetelný transfer obsahu TJ do utkání. Důraz kladen na kombinační hru s aktivní hrou krajních obránců podporujících ofenzivu. V utkání jsou jasně zřetelné prvky taktiky procvičované v rámci tréninkového procesu a to jak individuální, skupinové a teamové. Důraz kladen na součinnost. Verbální komunikace mezi hráči s používáním společného jazyka.

Na úrovni této kategorie se **nehrají mistrovská utkání**, jsou pouze vypsány turnaje čtyř až osmi týmů v jednom dni. Systém turnaje je rozdílný a záleží pouze na pořadateli. Určená jsou však základní pravidla jednotlivých utkání, která souvisejí s didaktikou tréninku této kategorie. Kategorie Esordienti (U-12) hrají v sobotu turnaj 7:7 na upraveném hřišti o rozměru 30 x 60 m, kde naleznete v upraveném rozměru pokutové a brankové území, branky jsou také menších rozměrů. V neděli se pak hrají turnaje 9:9 na velké branky a hřiště zkrácené o pokutové území. Výsledky jednotlivých turnajů se nijak nesčítají, každý týden se začíná od nuly. Utkání v obou typech turnajů se hrají na třetiny a to v rozmezí od 14 do 18 minut. Každý hráč uvedený na soupisce pro utkání musí odehrát minimálně jednu třetinu utkání.

Závěr



Tato stáž mne v mnohých směrech inspirovala. Do současné doby jsem byl tlačěn do používání různých tréninkových prostředků forem a nových trendů. Někdy mám pocit, že kdo nepoužívá pohybové hry, není snad ani trenér. Bez BOSU nevychovejím dobrého fotbalistu, a když nebudu běhat přes kloboučky, nebudou hráči rychlí atd. Při stáži jsem se jen utvrdil, že **fotbal se má trénovat fotbalem**. Pojmy jako jednoduchost, přímočarost či efektivita jsem si spojil s tréninkovým procesem a navázal je na pojem fotbal. V závěru posledního soutěžního ročníku jsem připravil několik tréninkových jednotek na principech, které jsem pozoroval v Interu Milán, a zpětná vazba od hráčů byla velice pozitivní. Při TJ se zvedla koncentrace, dynamika a hlavně hráče bavila, protože hráli fotbal, samozřejmě myšleno v uvozovkách.

Když jsem začal plánovat nový soutěžní ročník, již jsem zavedl jednoduché a efektivní principy, které jsem pozoroval v Interu i do svého dlouhodobého tréninkového plánu. Výsledek nemůžu ještě objektivně

hodnotit, ale jasně pozoruji výraznější přenos trénovaných technických a taktických prvků do utkání, což je pro mne podstatné. Vážně se pozitivy a negativy budu zaobírat až po skončení podzimní části nového soutěžního ročníku a jeho analýze.

Na úplný závěr musím poděkovat mé kamarádce a kolegyni Janě Novákové. Její podíl na organizaci a povolení studia u tohoto evropského velikána je stoprocentní. Samotnou stáž okořenila každodenní účastí na tréninkovém procesu, pracovala neustále jako prostředník a překladatel a vždy s námi dlouhou do noci diskutovala o načerpaných zkušenostech.

Tréninková jednotka č.1

Klub: F.C. Internazionale Milano

Tým: Esordienti – U12

Datum: 5. května 2009

Trenér: RAVERA Michele

Asistent: AMOROSO Manuel

Zpracoval: Fremut Ludvík

Místo: Centrum Sportivo Giacinto Facchetti

Hřiště: rozměr 35m x 60m, rozměr 6m x 15m **Povrch:** UMT III. generace

Čas: 15:30 – 17:30 hod **Délka TJ:** 110 min **Počet hráčů:** 19 - 0

Cíl TJ: IHČ - přihrávka vnitřním nártem, vedení míče; SHV – kombinace na středu hřiště; THV - postavení bez míče a při držení míče

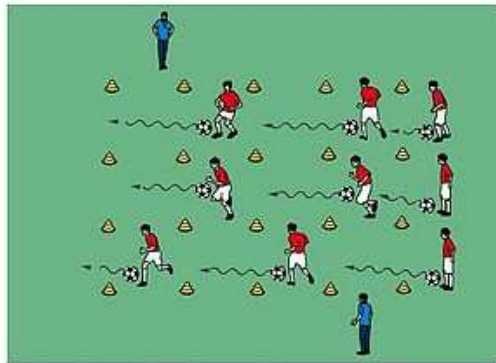
Pomůcky: rozlišovací trika, kloboučky, míče velikost 2 a 4, branky

Počasí: jasno, 25°C, slabý vítr

IHČ-individuální herní činnost, SHV-skupinový herní výkon, THV-týmový herní výkon

Cvičení č.1**Čas:** 20' – 20'**Čas zatížení:** KNT - 15' - O2**Organizace, metody:** MOF hromadná, PC I

KNT-kontinuální, MOF-metodicko-organizační forma, PC I-průpravné cvičení kategorie I

**Popis**

Hráči vedou míč způsobem, který určí trenér v prostoru vyhraničeném kloboučky (pruhy 3x10m):

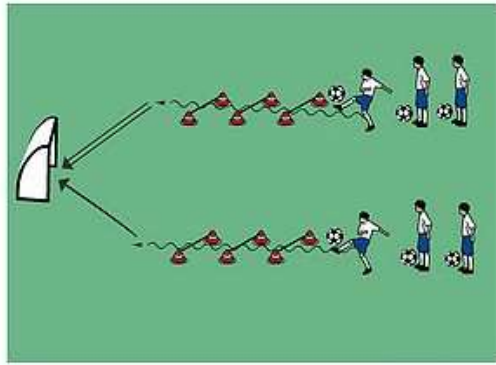
- žonglování přímým nártem libovolnou nohou, míč do výše pasu a následně míč nad hlavu
- kolínka a hlavičky

Cvičení č.2

Čas: 30' – 50'

Čas zatížení: KNT - 20' - O2

Organizace, metody: MOF skupinová, PC I



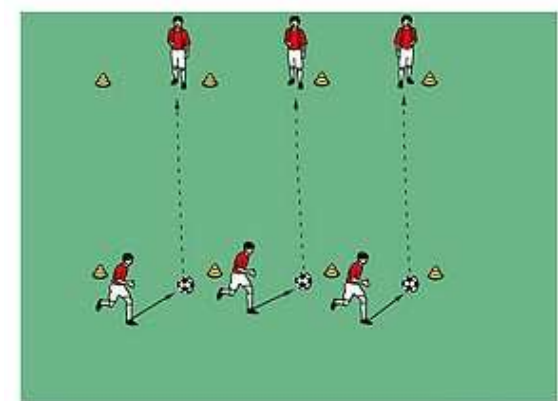
Popis

Hráči překonávají tři překážky vysoké 15 cm určeným způsobem a následně cvičení zakončují střelbou do házenkářské branky. Cvičení prováděno s míčem velikosti č. 2 až při posledním způsobu míč č. 4

Varianty cvičení:

- hráč nese míč v rukách, překoná překážky, za překážkami si míč nadhodí a hlavou zakončuje, následně nohou čelním nebo vnitřním nártem
- stejným způsobem překonání překážek, po nadhození hráč kolínkem míč zvedá na úroveň hlavy a zakončuje hlavou
- kombinace čelní nárt, kolínko a hlavička na zakončení
- kombinace čelní nárt a zakončení vnitřním nártem
- žonglování přes překážky se zakončením

Při cvičení pracuje skupina o 9 hráčích.

Cvičení č.3**Čas:** 15' – 35'**Čas zatížení:** KNT - 10' - O2**Organizace, metody:** MOF skupinová, od částí k celku, PC I**Popis**

Hráči nacvičují techniku přihrávky vzduchem na střední vzdálenost. Míč si postaví před jednu metu, krátký rozběhem (jeden až dva kroky) kolmo na míč provádějí přihrávku vzduchem na svého spoluhráče. Důraz na techniku → postavení stojné nohy, poloha nohy na míči.

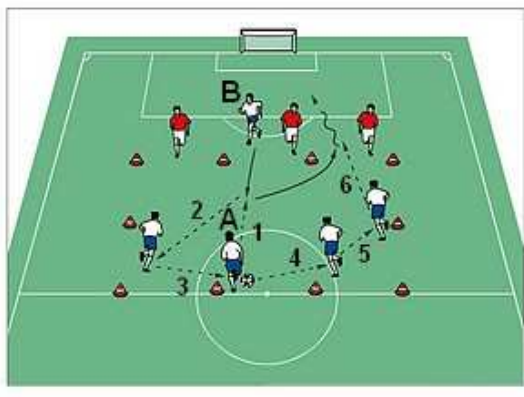
Cvičení č.4

Čas: 15' – 50'

Čas zatížení: KNT - 10' - O2

Organizace, metody: MOF skupinová, HCII

HC II-herní cvičení kategorie II



Popis:

Průpravné cvičení zaměřené na přenášení hry s následnou kolmou přihrávkou.

Při cvičení se zapojuje pět útočníků a tři obránci. Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou hráči B po jeho náběhu. Následuje kombinace mezi všemi hráči založená hlavně na neustálém přenášení hry se snahou vytvořit prostor pro kolmou přihrávkou a zakončení. Na kolmou přihrávkou můžou naběhnout mimo hrotového hráče také, krajní hráči v případě, že vznikne situace pro vhodné naběhnutí. Zakončení převedením míče pře vyznačenou metu. Důraz na postavení zadní řady, která musí být neustále tvořena min. třemi hráči.

Varianta: Cvičení zahájí hráč A přihrávkou na krajního hráče, který míč vede do středu a hráči si vymění postavení.

Pracuje skupina 10 hráčů, jeden hráč odpočívá a po každém provedení se střídá s hrotovým hráčem. Dochází k výměně skupin a činnost se opakuje.

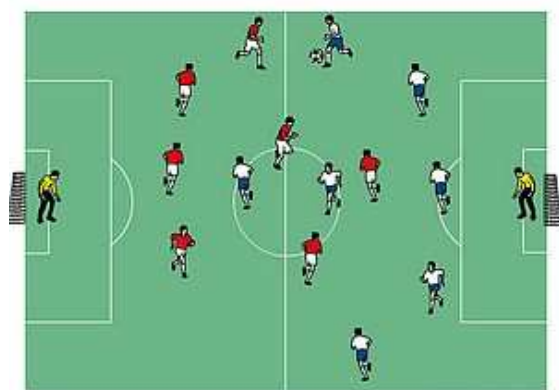
Cvičení č.5

Čas: 20' – 100'

Čas zatížení: KNT - 20' - O2

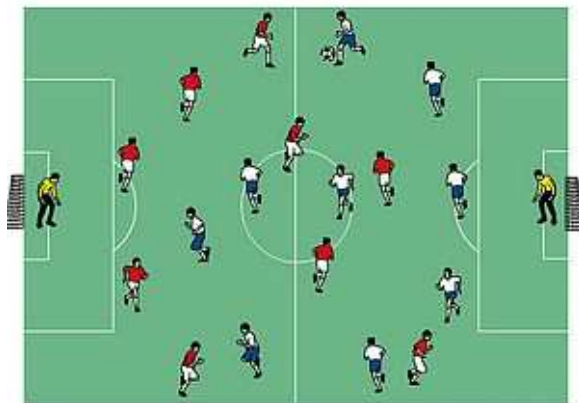
Organizace, metody: MOF hromadná, PH

PH-průpravná hra



Popis

Hra 7:7 se zaměřením na postavení hráčů na hřišti ve vztahu k držení míče. Princip harmoniky → okamžitě po získání míče maximálně roztáhnout postavení a naopak po ztrátě okamžitě stáhnout vzdálenosti mezi hráči a přesouvat se dle pohybu míče. Trenér v první fázi hry ji často zastavuje a opravuje chybná rozestavení ve vztahu k držení míče. Postavení 3:3:1. Důraz na využití plochy hřiště a to na poslední centimetr k autovým čárám.

Cvičení č.6**Čas:** 15' – 35'**Čas zatížení:** KNT - 10' - O2**Organizace, metody:** MOF hromadná, od částí k celku, PC I**Popis:**

Hra 9:9 se zaměřením na postavení hráčů na hřišti ve vztahu k držení míče. Opět princip harmoniky → okamžitě po získání míče maximálně roztáhnout postavení a naopak po ztrátě okamžitě stáhnout vzdálenosti mezi hráči a přesouvat se dle pohybu míče. Zřetelný důraz na pohyb dvou středních obránců ve vztahu k držení míče. Při držení roztažení hry do hloubky a to i směrem k vlastní brance, neustálá snaha nelezení volného prostoru pro přihrávku s následným přenesením míče.

Tréninková jednotka č.2

Klub: F.C. Internazionale Milano

Tým: Esordienti – U12

Datum: 7. května 2009

Trenér: RAVERA Michele

Asistent: AMOROSO Manuel

Zpracoval: Fremut Ludvík

Místo: Centrum Sportivo Giacinto Facchetti

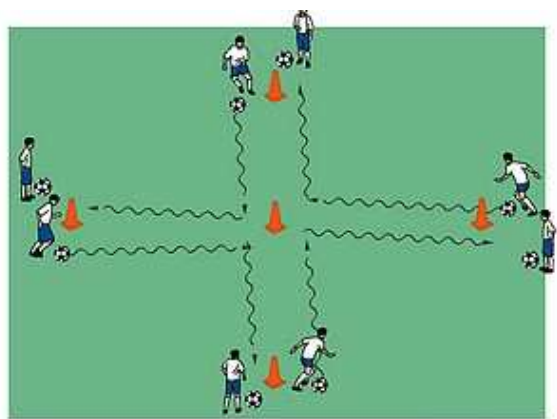
Hřiště: rozměr 35m x 60m, rozměr 8m x 16m **Povrch:** UMT III. generace

Čas: 15:30 – 17:30 hod **Délka TJ:** 110 min **Počet hráčů:** 14 + 1

Cíl TJ: rozvoj IHČ se zaměřením na přihrávku, SHV kombinace ve skupinách.

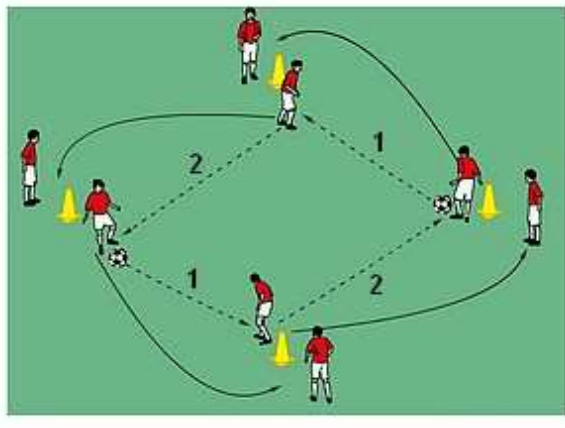
Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kloboučky, branky

Počasí: jasno, 26°C, slabý vítr

Cvičení č.1**Čas:** 10' – 10'**Čas zatížení:** KNT - 10' - O2**Organizace, metody:** MOF hromadná, PC I**Popis:**

Dva hráči se postaví ke kloboučkům a na povel vedou míč ke střední metě a provádí kličku (obcházení soupeře v čelním postavení) způsobem, který určí trenér.

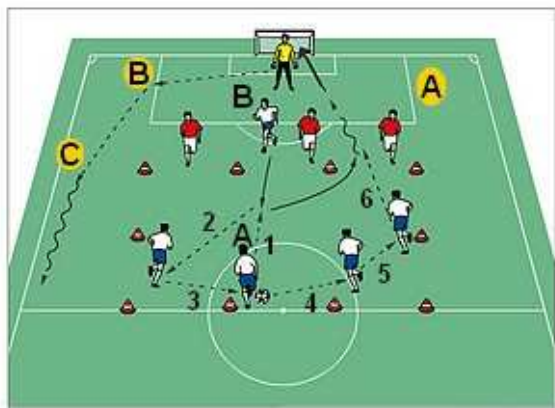
- zaseknutí míče levou nohou vnitřním nártem (90°) a následním vyvedením míče stejnou nohou a zařazení se na sousedící pravou metu
- naznačení pohybu na levou stranu a vyvedení míče pravou nohou vnějším nártem
střížením přes míč levou nohou, naznačení pohybu tělem doleva a vyvedení míče pravou nohou vnějším nártem

Cvičení č.2**Čas:** 10' – 20'**Čas zatížení:** KNT - 10' - O2**Organizace, metody:** MOF skupinová, PC I**Popis:**

Hráči přihrávají dva míče v kosočtverci způsobem, který určí trenér:

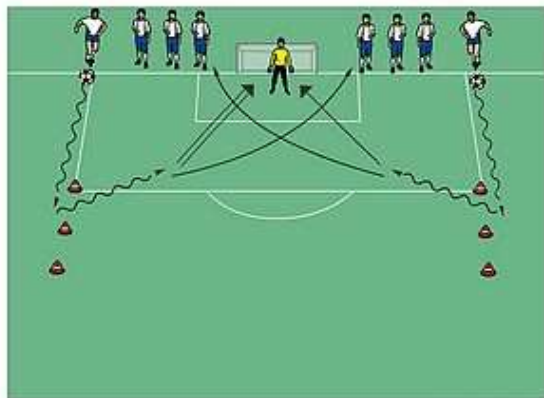
- přihrávka vnitřním nártem, zpracování a vyvedení míče do směru další přihrávky, důraz na sladění obou míčů, což znamená zpracování míče ve směru další přihrávky a zvednutí zraku na hráče naproti a následně na hráče kam směřuje další přihrávka
- první varianta je zpracování pravou nohou a přihrávka levou, otočení směru pohybu míče, technika z levé na pravou

druhá varianta je zpracování pravou (vnější) a přihrávka pravou, otočení směru pohybu míče, technika z levé na levou.

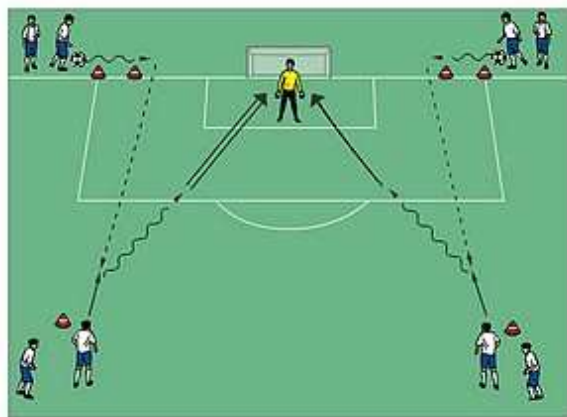
Cvičení č.3**Čas:** 20' – 40'**Čas zatížení:** KNT - 15' - O2**Organizace, metody:** MOF skupinová, HC II**Popis:**

Průpravné cvičení zaměřené na přenášení hry s následnou kolmou přihrávkou a zakončením po kterém bránci řada okamžitě zaujímá postavení vhodné pro rychlé zahájení protiútok.

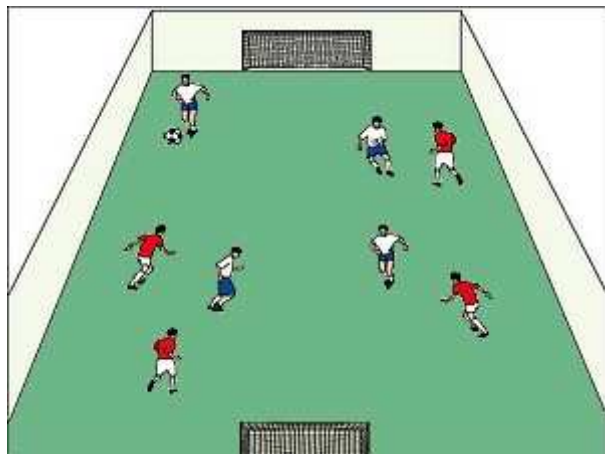
Při cvičení se zapojuje pět útočníků a tři obránci s brankářem. Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou hráči B po jeho náběhu. Následuje kombinace mezi všemi hráči se snahou vytvořit prostor pro kolmou přihrávkou a zakončení. Po zakončení obránci okamžitě zaujímají postavení na pozicích A, B, C a rozehrají útok, který končí vyvezením míče na polovinu hřiště. Následně jdou všichni hráči do původního postavení a cvičení se opakuje.

Cvičení č.4**Čas:** 10' – 50'**Čas zatížení:** KNT - 10' - O2**Organizace, metody:** MOF skupinová, PC I**Popis:**

Hráč vede míč na hranici pokutového území z brankové čáry, míč zasekne vnitřním nártem a provede míč brankou a po krátkém vedení střílí na branku a přebíhá na druhou stranu pokutového území, odkud další hráč pokračuje v cvičení.

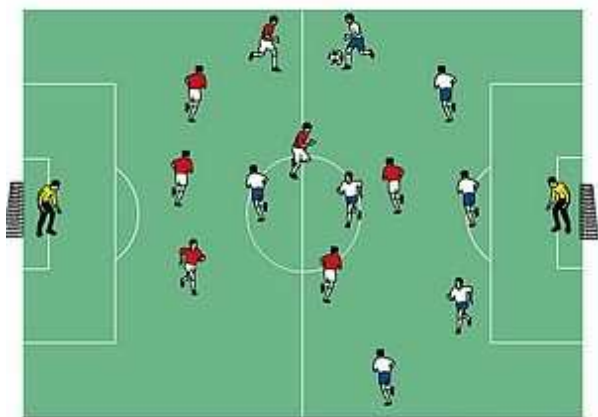
Cvičení č.5**Čas:** 10' – 60'**Čas zatížení:** KNT - 10' - O2**Organizace, metody:** MOF skupinová PC I**Popis:**

Cvičení zahajuje hráč na brankové čáře vyvalením míčem směrem k brance a následně přihrávkou vzduchem hráči nabíhajícímu od půlící čáry. Tento hráč míč zpracovává, vede jej na hranici PK a následně zakončuje cvičení střelbou. Hráči si po provedené činnosti mění pozice viz vyznačení červenými čarami.

Cvičení č.6**Čas:** 40' – 60'**Čas zatížení:** KNT - 40' - O2**Organizace, metody:** MOF skupinová, PH**Popis:**

PH 4:4 na hřišti 15x6m s mantinely 0,5m vysoké, házenkářské branky. Hru zahajuje libovolný hráč, který má míč nahozením na hlavu spoluhráče, druhý hráč a další včetně soupeřů smí hrát jen hlavou, dokud nepadne míč na zem nebo nevstřelí-li se branka.

PH 4:4 na stejném hřišti, hraje se fotbal s maximálním využitím mantinelů.

Cvičení č.7**Čas:** 50' – 100'**Čas zatížení:** KNT - 50' - O2**Organizace, metody:** MOF hromadná, PH**Popis:**

Hra 7:7 se zaměřením na postavení hráčů na hřišti ve vztahu k držení míče. Princip harmoniky → okamžitě po získání míče maximálně roztáhnout postavení a naopak po ztrátě okamžitě stáhnout vzdálenosti mezi hráči a přesouvat se dle pohybu míče. Trenér v první fázi hry ji často zastavuje a opravuje chybná rozestavení ve vztahu k držení míče. Postavení 3:3:1. Důraz na využití plochy hřiště a to na poslední centimetr k autovým čárám.

Cvičení č.8**Čas:** 10' – 110'**Čas zatížení:** IZ:IO – 1:2 – IZ – 20'', ATP**Organizace, metody:** MOF hromadná, PC I**Popis:**

Nácvik hlaviček s posilováním břišních svalů

Náměty, postřehy, komentáře

Trénování přípravky

Středa, 11 Listopad 2009 06:23



Trenérů a jiných fotbalových nadšenců, kteří jsou ochotni podělit se o své zkušenosti, není zrovna přešleh. Proto jsme velmi rádi, že můžeme vystavit tento zajímavý příspěvek na téma trénink těch nejmladších. Praktické postřehy se týkají hlavně organizačních věcí.

Trénování přípravky se může zdát jako lehká záležitost, ovšem zdání klame. Je zde mnoho různých faktorů, a nejsou jen fotbalové, se kterými se každý trenér musí vypořádat, aby se mohli jeho svěřenci individuálně a týmově rozvíjet.

Pokud tedy zakládáte ve vašem klubu přípravku a nemáte s touto věkovou kategorií žádné zkušenosti, tak si pozorně přečtete tento článek. Jak už jsem psal, je zde hodně faktorů, a proto je rozdělím do několika bodů.

1. Rodiče

Rodiče jsou tím největším problémem, který může nastat. Děti, pokud nejsou místní, se na trénink samy nedopraví a tak jsou zcela závislé na rodičích. Také si většinou samy nevzpomenou, že mají jít na trénink a platí to většinou u mladších ročníků. Pokud mají rodiče opravdový zájem, tak to lehce poznáte - především se vám pokaždé snaží dát vědět, pokud syn nepřijde na trénink a patřičně ho omluví. Jako dobré se osvědčilo, když hráči dostali od rodičů nějaký dárek například sušenky nebo jim upekli placku. Zdá se to možná absurdní, ale některým rodičům to dělá radost a to nemluvě o hráčích, kteří jsou štěstím bez sebe.



Někdy se také stává, že při zápasu můžou rodiče trochu vybuchnout, když je jejich syn tvrdě atakován nebo on sám někoho atakuje a je mu druhou stranou rodičů nadáváno. Dále také mohou mít ostřejší názor na rozhodčí, což se stává především v nižších soutěžích, kdy se píšťalky ujme domácí a sám vím, že písknout penaltu proti svému týmu je hodně těžké.

2. Trenér

Trenér je další důležitý faktor. Já osobně jsem zažil přechod z dorostenecké kategorie do kategorie přípravky a svoje tréninkové metody jsem musel hodně změnit, jelikož jsou to prostě děti. Asi jako první problém byl, že jsem měl na trénování dvacet dětí a musel jsem si je rozdělit na dvě skupiny. To bych ovšem nedokázal odtrénovat sám nebo bych musel trénovat různé dny a rozdělit hráče na dva týmy. To by vedlo k odloučení hráčů, což je nežádoucí. Proto jsem musel sehnat dva kolegy.



Rozhodl jsem se rozdělit hráče do dvou výkonnostních skupin, především na starší a mladší. Pokud je někdo z mladších hráčů výkonnostně lepší, tak je pro jeho růst rozumnější hráče přeřadit. Je třeba říci, že trenér je pro rodiče přirozená autorita. Ve chvíli, kdy je jejich potomek na tréninku, a vy je zastupujete, musíte být především na mladší hráče přísní. To ale neznamená na malé kluky křičet. Ano, samozřejmě občas se musí zvýšit hlas, ale ne permanentně křičet na své svěřence. Co se týče vaší autority a toho, jak se děti na vašem tréninku chovají, tak toto rodiče bedlivě pozorují. Je zbytečné, aby se rodiče báli svoje děti posílat na trénink a přeřadili ho tak do jiného klubu.

Co se týče trénování této věkové kategorie, je to velice psychicky náročné a často se mi stávalo, že i malá věc mi dokázala otrávit i celý trénink. Takových věcí se musí trenér vyvarovat a nenechat je na sobě znát.

3. Klub

Klub až tak moc nemůže ovlivnit trénování, ale je důležitý pro tok peněz.

Vedení by si tedy mělo uvědomit, jak moc je pro klub důležitá budoucí krev pro A mužstvo. Týká se to především vybavení na trénování a také zimní přípravy, která je velice důležitá. Podpora peněz se dá samozřejmě získat i z příspěvků, ale pokud nejste trenérem nějakého většího klubu, tak se

často rodiče v dnešní době těžce loučí i s malým obnosem. Raději omluví svého potomka se slovy, že je alergický na trávu. Když jsem se ptal, jak na to paní maminka přišla, bylo mi řečeno, že je to jasný. Když jsem vysvětloval, že tréninky budou už jen v hale, tak se mi zdálo, že má alergii i na parkety.

Co se ještě týče klubu, nemůže zajistit dopravu. Žádný přepravce nebude chtít jezdit s malými dětmi. Především musí mít v autobuse sedačky nebo mít speciální pásy, které nemá každý autodoprovce a tak je lepší, aby se rodiče dohodli mezi sebou, jak se budou na mistrovská utkání dopravovat.



4. Hráči

Hráči jsou malé děti a tak k nim musíte také přistupovat. Některé děti jsou zamklé druhé až moc veselé a jiné agresivní vůči druhým. To především proto, že nejsou týmovými hráči a tak je to musíme naučit a usměrnit je.

Agrese a malé potyčky jsou mezi dětmi zcela běžné a snažíme se je řešit dohodou a podáním ruky. Pokud by se potyčky neustále opakují, většinou

jsou to určité dvojice, snažíme se je na tréninku přinutit spolupracovat různými průpravnými hrami a brzo si na sebe zvyknou. Budou třeba i nejlepšími kamarády. Dalším nešvarem jsou sprostá slova, za který musí přijít trest v podobě dřepů a pozor – neslevovat!!! Musí je udělat všechny. Pokud se mu nechce, tak si ho podržte třeba v kabině. Řekněte, že neodejde. Časem se váš svěřenec zlomí a vy mu tak dáte najevo, že vy jste ten, koho musí poslouchat. Pokud by jste tak neudělali, tak si budou hráči na tréninku dělat co se jim zlíbí a náprava bude velice složitá. Ještě jedna věc. Nesnažte se měnit hráčovu mentalitu. Má a bude mít svojí hlavu. Jen se z něj snažte udělat týmového hráče.



O autorovi . . .

Jmenuji se Martin Pankrác a fotbal jsem začal hrát v 6 letech ve svém mateřském klubu TJ Jičíněves. Bohužel naše mužstvo nemělo přípravku a tak jsem putoval rovnou do žáků, kde jsem si moc nezahrál. V posledním roce, kdy jsem mohl ještě nastupovat v přípravce, si mě vyhlédl SK Jičín a tak jsem putoval nedalekého města. V Jičíně jsem působil do 13 let a následně jsem se přesunul zpět do svého TJ Jičíněves, kde jsem působil do 16 let a následně jsem odešel na hostování do SK Podskalan. Po roce jsem se opět stěhoval do jiného týmu a vyšší soutěže a to do TJ Železnice. Tam jsem i vinou zranění skončil a přesunul se zpět do svého mateřského klubu, kde hraji v soutěži mužů dodnes. Moje trenérská aktivita začala zcela náhodně, kdy jsem už jako hrající trenér vedl půl sezóny dorost a následně jsem se po skončení soutěže stal hlavním trenérem a věnoval se této věkové kategorii po dobu 4 let. Pro tuto sezónu jsem dostal nabídku trénovat v mém mateřském klubu přípravku a velice rád jsem jí přijal...

Trénování přípravy – další pohled

Úterý, 17 Listopad 2009 05:04



Jestliže vás zaujal článek **Trénování přípravy**, který se věnoval aspektům trénování těch nejmenších, nemůžete si nepřečíst další článek na toto téma. Je velmi výživný. Přináší užitečné praktické náměty, nejen z domova, a odkrývá aktuální problémy našeho systému

výchovy nejmenších fotbalistů.

Jelikož se kolem příspěvku našeho kolegy rozpoutala diskuze, přispívám k tomuto tématu se svým názorem. Bude se snažit držet jeho osnovy, ale přidám ještě jeden bod a to pohled do zahraničí. V uplynulé sezoně jsem měl totiž možnost nahlédnout do několika klubů různé výkonnostní úrovně, především ve Francii, ale také v Nizozemí. Ve své trenérské kariéře jsem kategorii přípravek věnoval asi 6 let. Za tu dobu jsem prošel třemi kluby a účastnil jsem se jako hlavní trenér i tří letních kempů, dvou u nás a jednoho ve Francii.

Nechci, aby to vypadalo, že Vám zde chce někdo radit, nebo si ztěžovat. Budu velice rád, když k tomuto článku napíšete své komentáře, popřípadě zkušenosti. Nejprve mi ale dovoluňte několik vět o koncepci, i když toto by bylo asi na samostatné téma.

Za své několikaleté působení ve fotbale jsem ještě **nenašel klub, který by měl dokonale připravenou koncepci mládeže** s tím, že by tato začínala již u nejmenší kategorie. I v případě klubů první ligy je většinou praxe taková, že kategorie přípravek je zcela oddělená. Může to samozřejmě mít i své výhody. Vždy se ale pozastavuji nad vyjádřením klubových bossů, kteří tvrdí, že v mužstvu hraje několik jejich odchovanců. O tom, že do klubu přišli až v žákovské kategorii, nemají ani páru. Je logické, že těžko můžete rodičům, kteří Vám přivedou pětileté dítě slibovat, že jejich ratolest bude za pár let v klubu kopat první ligu. Praxe je ale taková, že ve většině klubů funkcionáři ani nevědí, jak se trenéři u přípravek jmenují.

RODIČE

Trenér by měl zvládat udržet si určitý odstup od rodičů. Toto bývá problémem klubů z vesnic, či malých měst, kde se téměř všichni znají, nebo si dokonce tykají. Byl jsem sám v této situaci a musím připustit, že jsem toto ne vždy zvládal. V těchto situacích dochází i k tomu, že z přátel se stanou „nepřátelé“, neboť „přece můj kluk nemůže hrát v obraně, tak proč ho tam do pr...e dáváš?“. Ti, se kterými si netykáte, to zase samozřejmě berou jako křivdu a pod.



Nejhorší varianta může nastat v případě trenéra – rodiče. V mnoha klubech tuto variantu s povděkem přijmou, poněvadž jsou rádi, že se jim o přípravku vůbec někdo stará. Těžko by asi hledali trenéra např. s B nebo A licenci, který by přišel do klubu s tím, že chce učit hráče „zavazovat kopačky“. **Na tomto místě se sluší omluvit se všem takovým, kteří právě tohle jsou ochotni, stejně jako já, dělat.**

Hráči v této kategorii jsou odkázáni na doprovod rodičů a tudíž je velmi složité učit hráče některým pravidlům jako např. včasný příchod, omluvit se z tréninku apod. Každý trenér by měl na začátku sezóny stanovit jasná pravidla na schůzce s rodiči. Pokud mu jich tedy nepřijde polovina. Je proto vhodné veškeré pokyny a doporučení rodičům dát i písemně. Vyhněte se tak možným nepříjemnostem. Doporučuji si stanovit i jasná pravidla ohledně omluvení z tréninku či zápasu omluvou typu: „nesmí, donesl pětku ze školy!“

Asi největším problémem je chování rodičů během zápasů. Je logické a myslím že i správné pokud rodič se svým dítětem fotbal prožívá. Je ale důležité, nepřekročit hranice slušného chování vůči všem zúčastněným na zápase, včetně obsluhy v bufetu. Nejsem idealista, ale jeden můj kolega se s tím vypořádal například tak, že chování rodičů nechal zaznamenat videokamerou a sestřih za tři zápasů nechal zveřejnit na webových stránkách klubu (nutno podotknout, že po zjištění šéfa klubu o čemž ho chtěli vyhodit) a posléze i na YouTube. Byl to sice drsný, ale velmi účinný prostředek nápravy. Ve své praxi jsem zažil i tento případ. Na letní tréninkový kemp přivezl tatínek svého šestiletého kloučka který v té době byl hráčem Slávie. Při loučení tatínkova poslední věta byla: „Měj se hezky a hlavně těm spartanům pořádně nakopejte pr...!!!!“

Nelze ale všechny házet do jednoho pytle. Buďme proto trpěliví v jednáních s rodiči a hlavně se nevyhýbejme komunikacím i s rodiči, kteří na nás mohou mít i ne zrovna dobrý názor. Jednou z cest je i to, že rodiče zapojíte do dění přípravou hřiště před zápasem, zajištěním občerstvení (toto je myslím běžné), ale například i vedením webu, hledáním sponzorů, pomoci při organizování náborů atd.

TRENÉR

Tuto kapitolu bych začal jednou úvahou. V každém označení najdete slovo fotbal jako kolektivní sport.

Počtem hráčů zcela určitě. Osobně začínám být na toto označení alergický a myslím, že by se mnou souhlasilo mnoho trenérů a to i z jiných sportů.

Nevychováváme přece kolektiv, nýbrž jedince, kteří tento kolektiv tvoří. Proč je tedy většina trenérů ochotna opomenout to, co slyší na každém školení či při výuce na licencích. Je zajímavé, jak rychle trenéři zapomínají, co je poměr zatížení a odpočinku, nebo jim je v podstatě jedno, že hráč se dostane za půl hodiny třikrát k míči a jsou ochotni řídit trénink patnácti i dvaceti šestiletých zcela sami.



Můžete namítat, že jste rádi, když Vám vůbec někdo pomůže a že to pak je většinou ten rodič. Naskytá se proto otázka: **Tak proč to děláte?**

Samozřejmě, protože máte rádi fotbal, milujete tu práci, chcete ty hráče něco naučit. Tohle vše je v pořádku, ale pokud budeme dál ustupovat koncepci o které jsem na začátku psal, ničeho nedosáhneme.

Kolega v prvním příspěvku psal o rozdělování do výkonnostních skupin. Zajímalo by mne, jak by dopadla třeba anketa na toto téma a hlavně jak by to trenéři zdůvodňovali. Při závěrečném porovnávání se zahraničím Vám přiblížím jeden malý návod. Někdo souhlasit bude, jiný ne. Návodů jak správně řídit tréninků přípravek bude asi více. Za sebe bych zdůraznil, že je potřeba přenést na hráče psychickou pohodu a hlavně se vyvarovat ironických poznámek, či i sebemenšího vulgárního vystupování.

KLUB

Kolega psal, že trénování nemůže klub až moc ovlivnit. V mnoha případech by ale stačilo, aby Vám klub vyšel vstříct s tréninkovými plochami a to zvláště v době špatného počasí, kdy bývá zvykem zakazovat vstup na trávu apod. Tím, že z tohoto důvodu zrušíte trénink otrávíte děti, rodiče, kteří spěchají z práce zavést potomka na trénink a nakonec sebe.



Je důležité, jak se také postaví klub při řešení například stížnosti rodiče na nějakou konkrétní věc, či dokonce na Vás. Nebudeme si nic namlouvat, pokud je to pro vedení „důležitá osoba“, těžko budete svůj postoj obhajovat. Je určitě dobré si pravidla stanovit dopředu nejen s hráči a rodiči, ale i s klubem a pro sebe si určit, na jakou hranici jste ochotni jít v případě sporu.

Byla zmíněna i otázka financí. Tak jako všichni podnikatelé i kluby se rychle naučili používat výraz finanční krize. Ale pro koho je jednodušší sehnat dotaci?

Samozřejmě pro mládež. Otázkou pak zůstává, kde skončí. Zkuste se například přesvědčit, kolik je kolem klubu založeno občanských sdružení, jediném možném prostředku na získání státní dotace. A zkuste si zjistit,

jaké dotace tato sdružení získala a za jakým účelem. Bohudík se už najdou kluby, kde se sponzoringu mládeže začali věnovat. A věřím, že jich začne přibývat.

HRÁČI

Tak tohle by bylo asi na dlouhé rozepisování. Jak jsem již psal – co hráč, to individualita! Buďme tedy trpěliví při trénincích, zápasech, při turnajích. Vždyť asi těžko můžeme v šesti až deseti letech na hráči poznat, kam až to dotáhne. A i kdyby kopal v dospělosti okresní přebor, neopravňuje nás to k tomu, abychom to hráči dávali jakkoli najevo.



S pousmáním jsem nedávno četl titulek v novinách, že u nás se takový talent jako byl Tomáš Rosický rodí jednou za deset let. Pokud bych psal do novin já, titulek by byl – **Každý rok se narodí deset „Rosických“, tak je pojďme najít a dejme jim šanci!!!!!!**

Kolega se zmínil o trestech. Buďme i v tomto velice uvážliví, trestat je snadné, ale pokud dítě v jakémkoli věku cítí křivdu, může to vyvolat velice nežádoucí reakci. Autorita ano, není však především vhodné zmínit – odměňujeme hráče. Pochvala by měla být vždy na místě.

A SLÍBENÝ POHLED DO ZAHRANIČÍ

Rodiče – na turnaji ve Francii jsem měl problém rozeznat ke kterému týmu rodiče patří, neboť ač z jiných měst, všichni se bavili se všemi, nikdo neměl problém zatleskat při pěkné akci i soupeře.

Je ale také pravdou, že rodiče se daleko více finančně podílejí na výchově svého potomka a to beru v poměru plat – klubový příspěvek.



Trenér – ve většině i malých klubů je trenér velice slušně finančně ohodnocen, ale zároveň po něm klub vyžaduje, aby vystudoval vhodnou licenci. I u nejmenších kategorií je zvykem, že v týmu působí i tři trenéři. Spolupráce trenérů mezi věkovými kategoriemi má svá nepsaná pravidla. Ve Francii je to hodně o mentalitě národa. Máš problém? Řekni mi jaký, pokud mohu, pomohu ti!

Klub – i u nejmenších kategorií je zvykem, že klub zajistí tréninkové pomůcky v dostatečném množství i kvalitě. Bývá taktéž zvykem, že i u malého klubu funguje takzvaná fotbalová škola. Většinou jsou samostatně financovány ze státních i soukromých zdrojů.

Hráči – stejní jako všude jinde. Jsou stejně „zkažení“ jako u nás. Mají počítače, mobily, spoustu jiných zájmů. Ale chtějí hrát fotbal, dávat góly. Tak proč jim tuto zábavu neumožnit.

Obecně – zajímalo by mne, kdy už se konečně přestane jen psát o nesmyslném počtu hráčů a velikosti hřiště u přípravek a začneme s tím něco dělat.

Zápasy a turnaje v počtu 4:4 + brankáři jsou v Holandsku i Francii zcela běžné. A to i v kategorii mladších žáků.

Slíbil jsem i malý návod – výkonnostní rozdíl.

Ve Francii jsem měl v přípravném kempu možnost vidět počínání jednoho místního kolegy. Nutno podotknout, že po celou dobu kempu se staral o devět hráčů. U přípravek to tam bylo jasné pravidlo. Pro mne to bylo ze začátku nepochopitelné, proč zrovna devět, ale za týden jsem pak viděl spoustu cvičení pro tento počet.

Například:

Tři týmy po třech, hra na dvě branky z kuželů (branka platila po zemi), hrálo se tři minuty, aut se rozehrával nohou do tří vteřin od položení míče. Nutilo to hráče rychle rozehrát. Porušení znamenalo ztrátu míče. Dva týmy hrají, jeden odpočívá. Po třech minutách jde odpočívat tým, který prohrál. Tým, který nastoupí musí soupeře porazit, nestačí mu remíza. To vedlo i k tomu, že jeden tým se snažil před koncem pouze udržet míč. Hra se vlastně i jmenovala – Poraž mistra! Ptal jsem se trenéra, jestli mu nevadí, když je jedno mužstvo silnější a zbylé dva přehrává. Jeho odpověď byla, že hráče může prostřídat, ale většinou to tak nechá, neboť se hráči po šesti či devíti minutách tak unaví, že vítězství nedosáhnou. Ptal jsem se ho na zatížení, pouze se pousmál.....

Mimochodem, toto cvičení používá zmíněný trenér i v tělocvičně a branka je ležící lavečka. Hraje se výhradně futsalovým míčem, aby hráči mohli kombinovat po zemi.

Závěrem chci popřát všem trenérům této kategorie, aby jim jejich práce přinášela to, proč se trénování začali věnovat.

Pavel Zapletal

Manažerské okénko

Učme se od nejlepších !

Pátek, 20 Listopad 2009 14:49



Díky dalšímu příspěvku v „Manažerskému okénku“ JUDr. Ladislava Valáška můžete být informováni o dění v mezinárodních trenérských vodách. V Minsku se konalo mezinárodní trenérské sympozium. Přednášeli zde experti z celého světa. Takže prosím, čtěte.

Po roce se opět konalo mezinárodní trenérské sympozium. Evropská trenérská profesní organizace **EAFC** (Evropskou asociací sdružení fotbalových trenérů), jejímž řádným a aktivním členem je také naše Unie českých fotbalových trenérů (UČFT), uspořádala XXX. mezinárodní trenérské sympozium, které se konalo ve dnech **24. – 28.10. 2009** v Minsku, hlavním městě Běloruska. Mezi účastníky byli trenéři a experti z téměř **70 zemí světa** (z mimoevropských zemí např. z Brazílie, USA, Kanady, Austrálie, Japonska a dalších zemí Asie a Afriky). Naši UČFT na sympoziu v Minsku zastupoval vicepresident UČFT **dr. Ladislav Valášek**. Další dva členové prezidia UČFT **dr. Zdeněk Sivek** a **Jiří Zalabák** se symposia účastnili jako zástupci pořádající AEFCA.

Obsah a průběh celého XXX. Symposia EAFC v Minsku charakterizovalo motto. **„Zdokonalování hry učením se od nejlepších.“**



Jako první s odborným referátem vystoupil **Holger Osiek**, který je nyní technickým konzultantem FIFA a vedl skupinu expertů při sledování **„The FIFA Confederation Cup 2009.“** Pak vystoupil renomovaný polský trenér a člen DTAC – UEFA **Jerzy Engel** přednesl **komentář k ME U21, které se konalo v červnu 2009 ve Švédsku.**



Podrobnosti k těmto významným mezinárodním fotbalovým akcím roku 2009 lze najít v tzv. technických zprávách FIFA a UEFA, které zpracovali expertní skupiny pozorovatelů, mezi kterými byli právě oba uvedení řečníci (konkrétně: **„FIFA Confederations Cup South Africa 2009 – Technical Report and Statistics,“** kterou vydala FIFA a **„Technical Report UEFA Under 21 Championship Sweden 2009,“** kterou vydala UEFA).



Přednáška technického ředitele UEFA **A. Roxburga** **„Finding Fabregas – developing Top Players“** upoutala velkou pozornost svým obsahem i multimediální prezentací a celkovou dramaturgií. **„Fotbalová pyramida“** má své zákonitosti, specifika a souvislosti, ani ty nejlepší „třešničky na dortu“ se nemohou obejít ani bez „elitní výchovy talentů,“ ani bez té nejširší fotbalové „základny,“ kde jde o tzv. fotbal pro všechny. O to je důležitější struktura a proces rozvoje talentovaných hráčů tzv. **„The Talent Process“** či v širším smyslu **„The Player Development Process.“** K tomu A. Roxburg připomenul citát A. Wengera: **„Musíme milovat hru a chtít ji sdílet se spoluhráči...“** Zkrátka, z radosti a lásky ke hře musí mládežnický fotbal vyrůstat a musí být orientován na:

1) dovednosti, 2) atraktivnost, 3) výchovu, 4) férovost, 5) konkurenceschopnost, 6) disciplínu, 7) odvážnost, 8) osobnost, 9) bezpečnost (nejen hráčů při hře a tréninku, ale i zařízení a vybavení, zvláště z hlediska ochrany dětí). Velmi důležitou roli plní těchto **10 požadavků na mládežnické fotbalové kouče a trenéry**, kteří - dle A. Roxburga - musí být: 1) čestní, 2) otevření, 3) nadšení, 4) energetičtí, 5) organizovaní, 6) trpěliví, 7) praktičtí, 8) odborně znalí a zdatní, 9) demonstrativní („do again“ – „udělej znovu“), 10) mladí srdcem, s celkově pozitivní způsobem myšlení a děláním, s vysoce lidským přístupem.

A. Roxburg m.j. připomenul také slova A. Wengera: **„Nejlepším koučem je sama fotbalová hra. Ovšem tréninkový fotbalový drill je nutný.“** Samozřejmě, i v mládežnickém fotbale je nutné mít všechny **potřebné podmínky**, zjm.: 1) pravidla vedení, 2) talentované kouče a trenéry (i specialisty na různé věkové kategorie), 3) finanční zdroje a investice, 4) efektivní administrativu a management, 5) systém odměňování a oceňování. Vlastní fungování mládežnické základny a produkce fotbalových talentů A. Roxburg přirovnal nikoliv k „továrně na talenty“, ale k „pěstování vína“, protože „hráč není stroj, ale zraje jako víno“ a tudíž potřebuje 1) dozrávat postupně, 2) vyžaduje ochranu, 3) potřebuje dobré podmínky, 4) požaduje respekt, 5) musí mít řád, 6) závisí na experech.



Německý trenér B. Stange v přednášce **„Learn from the Best and give your team a Face of its own“** uvedl, že on sám se snaží učit celý život. Nyní studuje hlavně španělský fotbal (především Barcelonu, Real Madrid, ale také národní „A“ mužstvo a reprezentační týmy U21 a U17- U19, mládežnické fotbalové akademie, jejich sílu, tvář, přednosti atd.). Ve své

„trenérské filozofii“ i u národního mužstva Běloruska vychází z toho, že jde o **tři základní dimenze kvality**: a) **Individuální kvalita hráče** b) **Individuální kvalita trenéra a kouče**, c) **Kvalita tréninkového procesu a používané infrastruktury, respektive zázemí a vybavení**. Samotnou **koncepci hry národního mužstva Běloruska** postavil B. Stange na těchto základních principech **aktivního-agresivního stylu hry**: 1) velký presink v prvních pěti minutách utkání, 2) útočníci jsou vlastně prvními obránci, 3) kompatnost týmu a hry v celém utkání, 4) co největší kontrola míče, 5) nabíhání a tzv. zaběhávání hráčů do volných prostor, 6) chytré pouštění míčů spoluhráči, 7) podpora útočné hry od krajních záložníků a obránců, 8) spoluúčast středních obránců při zakončení útočných akcí.



Diskusní blok **„Different Culture Groups – Different Coaching“** se uskutečnil ve formě interview s hlavním hostem symposia, kterým byl nizozemský trenér **Guus Hiddink** a kterého celý fotbalový svět zná z trenérské práce nejen na klubové úrovni, ale především u národních mužstev Nizozemska, Jižní Koreje, Austrálie a nyní Ruska. Otázky

kladal **Craig Brown**, bývalý trenér národního mužstva Skotska. V diskusi padla řada zajímavých a podnětných myšlenek a příkladů, které nelze na tomto omezeném prostoru popisovat.





Následovalo vystoupení mladého hlavního trenéra Dynama Minsk **Sergeie Gurenka**, který svoji přednášku nazval „**Lessons Learned from Top Coaches.**“ Vzpomenul na svého školního trenéra, který z nich udělal nejen fotbalisty, ale i chlapy a které učil plnit své „povinnosti i mimo fotbal a školu,“ zvláště když šlo o děti, kteří „žili uličním fotbalem,“ kde každý musel projevit nejen svoji sílu a odvahu, ale i kvalitu a lásku k fotbalu. Uliční fotbal - to byla škola života.



V panelové diskusi nazvané „**The way South Africa**“ vystoupili trenéři reprezentačních mužstev Ruska (**p. Hiddink**), Běloruska (**p. Stange**) a Lotyšska (**p. Starkovs**) a také bývalý trenér Československa (**p. Vengloš**). V diskusi zazněly nejrůznější dílčí poznámky, ale samozřejmě, nikdo nechtěl před MS 2010 prozrazovat žádná tajemství. Neexistují však žádné zázračné recepty či všeobecně platné šablony.

Vždy bude muset trenér s mužstvem - jako kdykoliv v minulosti – tvrdě pracovat, hlavně správně pracovat s detaily a znát procesy, faktory a kriteria, která nejen přivedou mužstvu k maximální výkonnosti, ale i k efektivnosti v přímé konfrontaci se soupeřem. Zvláště, když na tak vrcholových akcích, kde fotbal není jenom sport, ale i velký byznys.



Na můj podnět byla část diskuse věnována **problematice práce reprezentačního trenéra nejen při vedení konkrétního národního mužstvem, ale také při jeho zapojení do péče o trenérskou profesi a k celkovému rozvoji fotbalu v dané zemi.** Zvláště G. Hiddink a B. Stange zdůraznili, že - bez ohledu na konkrétní znění svého kontraktu - považují za svou čest a profesní povinnost nestarat se jen o vedené národní mužstvo, ale také pomáhat a spolupracovat s ostatními trenéry a dalšími specialisty na rozvoji fotbalu v zemi, kde u národního mužstva působí. Podobnou „**morální a profesní odpovědnost**“ lze vyžadovat v rámci klubů i od ligových trenérů, na tom se v neformálních debatách shodla drtivá většina účastníků symposia, i když byli i zastánci jiného přístupu, podle kterého se trenér má starat pouze a výlučně jen o vedené mužstvo, zvláště pokud v jeho kontraktu není stanoveno něco jiného.



Atraktivní a sofistikovanou přednášku „**Periodization in Fotbal – From Football to Fitness**“

o nových přístupech ke kondičnímu tréninku ve fotbale přednesl mladý holandský trenér, expert a konzultant **R. Verhaji**, který spolupracoval se špičkovými trenéry, především s G. Hiddinkem u národního mužstva Jižní Koreje a Ruska nebo v rámci svého působení v Barceloně, Feyenordu Rotterdam apod. Účastníci symposia si však tuto přednášku nemohli zaznamenávat, ani nahrávat, natáčet či fotografovat. Lze proto čtenáře aspoň odkázat na knihu, kterou R. Verhaji vydal již v r. 1997 pod názvem „**Condition for Soccer**“ a na kterou navazují autorovy přístupy k dalším „netradičních inovacích“ v oblasti fotbalového kondičního tréninku.



Symposium zakončil přednáškou **Gérard Houlier**, technický ředitel Francouzského fotbalového svazu a bývalý trenér FC Liverpool, s názvem **„Ingredients for Success“**. Úvodem řekl, že recept na vítězství ve fotbalovém utkání přece jen existuje: „Dát aspoň o jeden gól více než soupeř“ a pak komentoval těchto **11 klíčových faktorů** tzv. vítězného týmu:

Víse, cíle a filosofie, Práce, Respekt, Koncentrace a správný přístup, Užívání si fotbalu, Pozitivní energie, Adaptabilita, Kompetentnost, Komunikace, Vůdcovství, Týmová hrdost a spolupráce, Důvěra, individuální sebedůvěra k sobě samému a týmová sebedůvěra.

Účastníci symposia se také zúčastnili praktických ukázek na hřišti s reprezentačním týmem Běloruska v kategorii U16 ve velké kryté moderní „Fotbalové manéži.“ Praktická cvičení a modelové hry se věnovaly problematice **„presinku a antipresinku“** a **„budování útoku.“**

Příští mezinárodní symposium EAFCA se uskuteční **v roce 2010 v Polsku** (ve Varšavě).

!!! Upozornění !!!: Podrobnější informace z XXX. Symposia AEFCA budou publikovány v časopise „Fotbal a trénink“ č. 4/2009.



Seriál o psychické přípravě

4. Tipy, jak zaujmout správný postoj

Čtvrtek, 26 Listopad 2009 12:17



Naposledy jsme si řekli, jak a proč je nezbytné zaujmout v životě i v kariéře správný postoj. Připomněli jsme si, že se musíte snažit o sjednocení vašich vnitřních a vnějších sil – chtění, motivace a vůle. Tentokrát vám chci poradit, jak toho dosáhnout. Marian Jelínek pokračuje v seriálu o psychické přípravě.

1. Sněte!



O čem sníte, po čem toužíte, **to je vaše vnitřní síla**. U dětí je to snadné, ty sní mnohem častěji než dospělí. Pověste si plakát na zeď, podívejte se v televizi na mistrovství světa a sněte, že v něm sami hrajete. Najednou zjistíte, že práce, kterou děláte, abyste jste svého snu dosáhli, už není taková dřina. Proč? Protože toužíte po tom, aby se váš sen stal skutečností.

Namítnete možná: Takový sen se mi stejně nemůže splnit. Opravdu si to ale myslíte? Pokud hrajete fotbal a je vám třeba 10 let, nikdo mě nepřesvědčí, že za dalších 10 let byste nemohli hrát na mistrovství světa, v národním týmu nebo v extralize. Nikdo nemůže uvést jediný logický argument, proč byste se tam nemohli dostat. Takový argument totiž ve vašem věku neexistuje.

Samozřejmě si nesmíte stanovit nereálný sen. Když je hráči 18 let a hraje v krajském přeboru, tak je nesmysl, aby snil o tom, že jednou bude v Premier League. To je už zřejmě nereálné. Ale proč by se takový hráč nemohl ještě dostat třeba do Sparty nebo do Slavie?

2. Budujte v sobě pocit vítěze!

Při tréninkových situacích se běžně používají takzvaná „**vítězná řešení**“. Například při trénování útoku obránci nesmí odebírat míč, ztěžují se defenzivní úkoly. Při cvičení defenzivy je to naopak: ztěžuje se práce útočnickům.



Například s Jaromírem Jágrem jsme v srpnu běžně brali na jeho tréninky dorostence. Nebo gólmana z druhé národní ligy. Když jsme řešili rychlou kličku od mantinelu, tak Jaromíra zpočátku bránil dorostenec. A třeba až za 14 dní, kdy Jaromír načerpal sebevědomí, zvyšovali jsme odpor. Možná si to lidé neuvědomují, ale takhle trénují i špičkoví hráči. **Při sérii přípravných zápasů by ten poslední měl být proti slabšímu soupeři, aby se nastartoval vítězný pocit. Tak v sobě budují sebedůvěru.**

3. Využijte energii ze snění a konejte!



U snění se nesmíte zastavit. Spousta dětí ráda sní, ale pak už se jim nechce pracovat, aby svého snu skutečně dosáhly. Snění je krásné, ale mnohým připadá jen jako pohádka. Nepomýšlejí na další krok, nechtějí své sny zrealizovat. To je chyba! Jako trenér mohu začít pohádkovým příběhem, jímž pomohu snění nastartovat, ale vždy musím naznačit, že ten příběh se může změnit v realitu.

Mohu ukázat příklady hráčů, kteří svého snu dosáhli. Můžete si je nalézt i sami – a pak uvidíte, že je možné váš sen zrealizovat. Vždyť třeba již zmiňovaný Jan Koller byl v jednadvaceti v divizi. To je největší rozdíl proti pohádkám: totiž že ve sportu můžete ukázat na konkrétního člověka, který si svůj sen splnil. Tím zvyšujete povědomí, že to můžete dokázat i vy. Zažehnete v sobě energii, která vám pomůže sen uskutečnit.

4. Vězte, že to dokážete!

Nestačí vám věřit, že něco dokážete, **vy to musíte vědět!** Když v něco věříte, máte v sobě vždy semínko pochybnosti. **Ale když to víte, na pochybnost nezbývá místo.** Když se hráč třeba v 16 nebo 17 letech dostane do národního týmu, může si říct: Víím, že se do ligy dostanu! K vědění dochází – dejme tomu – ve dvou třetinách cesty k cíli. V tu chvíli si můžete říct: Jo, to chci, a teď si za tím půjdu. Platí to samozřejmě u všech postupných cílů, které si kladete během cesty ke splnění snu.



5. Musíte umět něco obětovat!

Co je zadarmo, to může mít každý. To není vzácné, ani výjimečné. Jenže právě výjimečnosti chcete dosáhnout, ne? Jenže ta je samozřejmě něčím zaplacená, něco musíte obětovat. Ráno musíte vstávat na tréninky. Nelíbí se vám rozcvičky?

Musíte se překonat! Jsou zkrátka situace, které zrovna nemilujete. V těchto chvílích musí naskočit vaše vůle a přimět vás obětovat vlastní pohodlí. Nebo máte v plánu jít si zaběhat, ale přijde kamarád, který vás láká: Pojď, budeme si hrát na počítači... V tu chvíli si musíte uvědomit, co vás ke splnění vašeho snu dovede: naplánovaný trénink, nebo hraní na počítači? Hry – aspoň pro tuto konkrétní chvíli – musíte obětovat.

6. Pokládejte si správné otázky!

Tento bod patří hlavně realizačnímu týmu, ale můžete se o to pokoušet i sami. Jde o to, abychom mladé hráče nevedli jen ke kopírování nějakého originálu. Nesmíte zapomenout, že kopie je vždy horší než originál. Pokud budou děti kopírovat tréninkové metody a postupy Nedvěda nebo Kollera, vždycky skončí za nimi. Půjdu v jejich šlápějích, ale jednoho dne skončí. Někdo dřív, někdo později. Ale nikdy nedosáhnou stejného úspěchu, zůstanou za nimi, protože ten konkrétní kluk není Nedvěd, ani Koller.



Vezměte si ze všech jen to, co vám může nejvíc prospět. Musíte však rozkvést jako samostatná osobnost a individualita. Tím, že budete někoho jen kopírovat, toho rozhodně nedosáhnete.

Rozvíjejte svůj vnitřní svět. Rodiče nebo trenéři by se vás měli ptát na konkrétní situace – proč jste zvolili určité řešení. Sami se snažte přicházet na nové a lepší způsoby. Když na ně přijdete sami, půjde vám jejich realizace mnohem snáz.

Proto jsou důležité diskuze v autobusech, v autě, cestou na zápas nebo na trénink. Nebo večer před spaním. To jsou chvíle, kdy byste se měli bavit o hokeji, odpovídat rodičům, trenérům či sami sobě na otázky a hledat lepší řešení.

7. Nenechte se ovládat situací!

Jde o zvládnání emocí. Když dostanete gól dvě minuty před koncem, nakopnutím míče někam daleko pryč si



nepomůžete. Ani tím, že složíte ruce a řeknete si: Je konec. Emoce vás totiž odvádějí od řešení situace. **Musíte tu situaci ovládnout!** Náhlá změna děje by vás měla dobít a posunout výš. Řekněte si: Ne, my to ještě zvládneme, otočíme, vyhraje! Takto ovládáte situaci. Jakmile se vzdáváte, směřujete k prohře. Nepomáhají ani extrémní výbuchy zlosti. Pak totiž snadno faulujete, protože situaci nezvládáte a nemáte ji pod kontrolou. Nesmíte přece poslední dvě minuty odehrát vztekli a neovládat se. To pak situace ovládá vás, ne vy ji.

8. Vyhledávejte výzvy!

Představte si krizovou situaci jako horu, na kterou lezete. Máte možnost na ni vylézt ze dvou stran. Buď jste ustrašení a vnímáte ji jako hrozbu. Máte v sobě obavy, co se stane, když se to nepovede. Nebo ji vnímáte jako výzvu a vidíte se, jak na vrcholu zvedáte vítězný pohár. **Vyhledávejte takové situace a zdolávejte je!**



9. Nevymlouvejte se! Ani sami sobě

Každý z vás v sobě má **dvě osobnosti**. Jedna je negativní, táhne vás dolů, k lenosti. Našeptává: Běž k počítači, vykašli se na trénink, budou tě zase bolet nohy. Druhá osobnost je ta ryzí, čistá, která oponuje: Ale já jsem si něco slíbil. Mám tu plakát Nedvěda a slíbil jsem si, že se stanu fotbalistou. V tu chvíli nastává otázka vnitřního boje, co převáží. V těchto okamžicích potřebujete vůli a touhu. Když se vám nechce, může pomoci i rodič nebo trenér. Může říct: Mně se pokaždé taky nechce do práce, ale jdu. Nebo vám dá motiv: Buď rád, že je tam parta, kamarádi... Vždy hledejte důvody, proč to udělat. Nikdy ne výmluvy, proč to nejde.



10. Zvykněte si, že se stanete terčem!

Závist je velmi ošklivá, ale bohužel všudypřítomná lidská vlastnost. Pomalu si zvykejte, že když budete úspěšní, mnoho lidí vám úspěch nebude přát. Dokonce vás budou odrazovat od cesty, která k němu vede. **Vytvořte kolem sebe určitý štít.** Věřte si. Čím úspěšnější budete, tím se do vás lidé budou častěji trefovat. Závistivá kritika vás ale nesmí rozhodit.



Příště začneme jednotlivé body rozebírat podrobně.

Nová cvičení

Vykrývání prostoru – průpravná hra

Pátek, 23 Říjen 2009 07:46



Fotbal je o prostoru. Je to nekonečný souboj mezi bránícím a útočícím týmem. Bránící tým se snaží prostor vykrýt a zahustit; útočící tým se snaží prostor získat a využít. Uvedená průpravná hra je jako stvořená pro zdokonalování uvedených činností. Navíc, jako u většiny průpravných her, lze současně pracovat na kondičních schopnostech. Pro jakou věkovou kategorii byste tuto hru použili můžete napsat do komentářů.

Situace

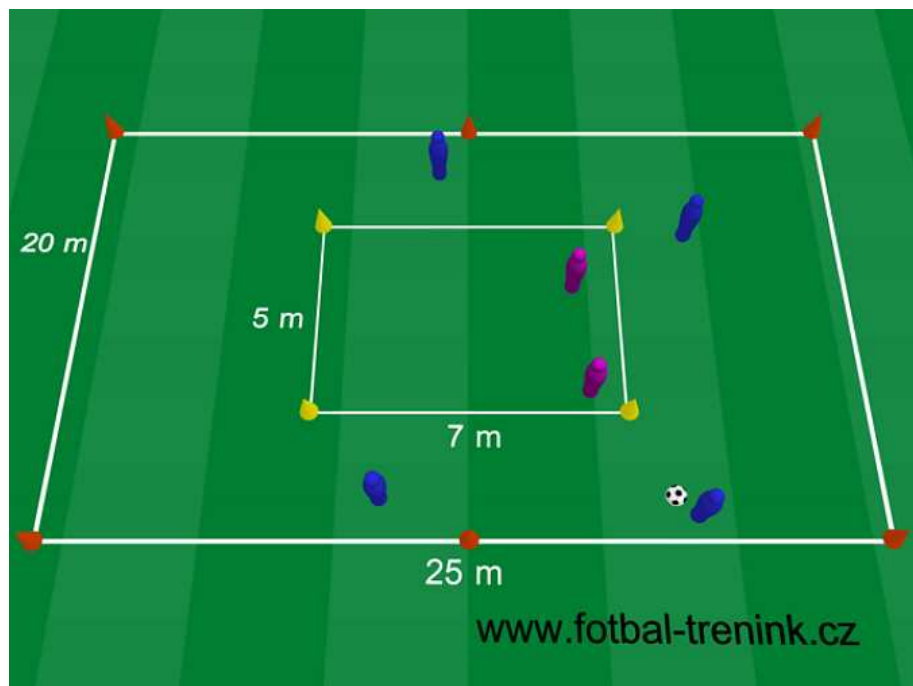
- vymezený herní prostor asi 25x20m
- uvnitř vymezený menší herní prostor asi 7x5m
- 1 míč (pro plynulost hry více míčů kolem hřiště)
- 6 hráčů rozděleno na 3 dvoučlenné týmy
- 10 kuželů

Cíl

- **útočná fáze:** přenášení hry, využívání prostoru, rychlá kombinační hra, průniková(kolmá) přihrávka
- **obraná fáze:** vykrývání prostoru, vzájemné zajišťování, pohyb podle míče

Průběh

- uvnitř menšího herního prostoru se pohybuje **bránící dvoučlenný tým:**
 - tento prostor nesmí opustit
 - snaží se zabránit přihrávce útočícího týmu přes své území
- **čtyřčlenný útočící tým** se pohybuje ve větším herním prostoru:
 - nesmí vstupovat do menšího herního prostoru přidělenému bránícímu týmu
 - snaží se o přihrávku vedoucí skrze **menší herní prostor**, za kterou získává celá **čtveřice** bod
- hra probíhá určený interval (1-3 minuty) a sčítáme počet získaných bodů za každou dvojici
- cyklicky střídáme dvojice
- vyhrává **dvojice** s větším počtem úspěšných přihrávek



Poznámky

- střídání dvojic lze realizovat tak, že v případě, že se bránící dvojici podaří získat míč zachycením přihrávky, je střídána dvojicí jejíž členem je hráč, kterému byla přihrávka zachycena. Zde hrozí nerovnoměrné zatížení dvojic.
- zatížení a charakter průpravné hry můžeme regulovat velikostí herních prostorů
- možno praktikovat s jiným počtem hráčů, nutno zachovat přečíslení útočícího týmu

Pozor

- útočící tým by neměl hrát "bago", kdy se každý hráč postaví k jednomu kuželu a přihrávají si, vyžadujeme celoplošný pohyb.

Tvary – pohybová hra

Sobota, 14 Listopad 2009 08:03



Tato pohybová hra, i když se to možná nezdá, má široké uplatnění. Rozvíjí spolupráci, komunikaci, může být využita jako příprava na zónovou obranu a umožní vám blíže poznat vaše hráče a jejich roli v týmu z hlediska teambuildingu.

Situace

- vymezený herní prostor asi 30x25m
- 12 hráčů rozděleno na 3 čtyřčlenné týmy (nutné použít rozlišovací vesty)
- při zapojení míčů míč pro každého hráče

Cíl

- spolupráce, komunikace, teambuilding
- vedení míče (při zapojení míče)
- zónová obrana

Průběh

- hráči se volně pohybují ve vymezeném prostoru
- na pokyn trenéra jednotlivé týmy zaujímají požadovaný tvar:
 - čtverec, diagonála, kosočtverec, řada, zástup
 - řada, zástup na postraní čáře
 - další
- po té, co všechny týmy splní úkol, pokračují všichni hráči ve volném pohybu



Poznámky

- soutěžní forma: podle pořadí jednotlivých týmů při zaujímání požadovaného tvaru přidělujeme body
- časem můžeme zařadit míč: hráči vykonávají popsanou činnost a vedou při tom každý svůj míč
- variace:
 - lze použít i pro tříčlenné týmy (podle toho volit tvary - trojúhelník)
 - lze praktikovat jen se dvěma týmy

- každý tým si při volném pohybu přihrává jedním míčem, který pak může být součástí tvaru

Pozor

- postávání či pohyb hráčů na malém prostoru
- společný pohyb hráčů téhož týmu - při volném pohybu by se měl každý tým rozptýlit. Do té doby nevydáváme signál.

Proč toto cvičení rozvíjí:

- spolupráci?: bez společného úsilí všech členů týmu nemohou být úspěšní. Vytvoření daného tvaru je ryze týmová záležitost.
- komunikaci?: je zcela zřejmé, že tým, který bude schopen účelněji komunikovat, má velkou výhodu. Bez komunikace to skoro nejde. Mějme na mysli, že komunikací nemíníme jen verbální projevy.
- teambuilding?: souvisí se spoluprací, odhalí přirozeného lídra, nutí ke spolupráci.
- zónovou obranu: stěžejní dovedností je zaujímání správného postavení - tvaru celého týmu v daný časový okamžik. To koresponduje s jedním ze základních principů zónové obrany.

Průpravné hry pro brankáře

Sobota, 05 Prosince 2009 05:24



Po čase se opět věnujeme tématu brankář. Zpracovali jsme dvě jednoduché průpravné hry. Další, originálnější, budou postupně následovat.

Zaháněná

Situace

- vymezený herní prostor, velikost podle úrovně výkonnosti brankářů
- 4 brankáři rozdělení na 2 dvoučlenné týmy
- 1x míč (pro plynulost více)

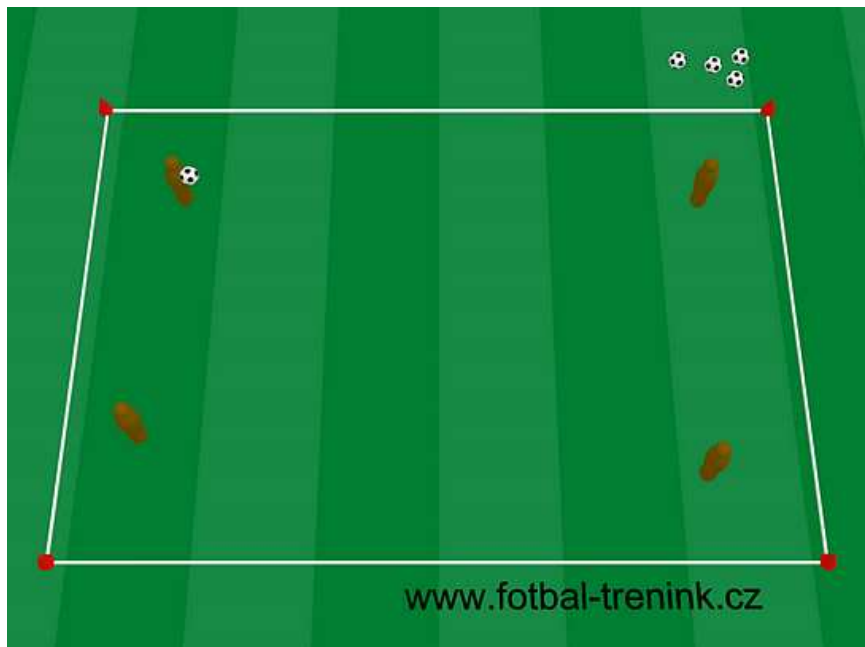
Cíl

- vyhazování míče
- vykopávání míče

Průběh

- zahajuje jeden z týmů, který se snaží dlouhým výhozem dostat míč co nejbliže ke koncové čáře soupeře
- po zachycení míče soupeř opětuje palbu

- hází se z místa chycení míče
- přehození koncové čáry znamená gól
- doba trvání 5-10 minut



Poznámky

- stěžejní parametrem pro smysluplnost tohoto cvičení je velikost hřiště - můžeme upravit až během hry, tak aby:
 - žádný z týmů nebyl schopen přehodit hřiště příliš brzy
 - šířku volit tak, aby dvojice byla schopna bez větších problémů pokrýt celý prostor na šířku
- varianty:
 - výkop ze vzduchu, výkop halfvolejem, výkop ze země
 - jiný počet brankářů: 1v1, 3v3

Pozor

- sestavit vyrovnané dvojice, jinak hra nemá dlouhého trvání

Zdroj

- Ivo Viktor: Trénink brankáře

Střílená

Situace

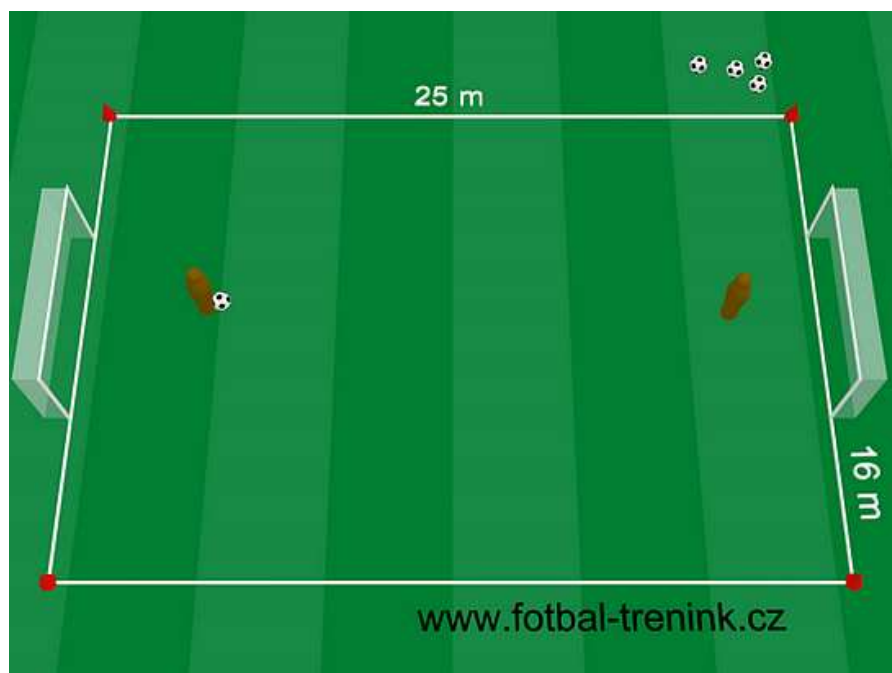
- vymezený herní prostor asi 16 x 25m
- 2 brankáři
- 2 branky
- 1x míč

Cíl

- hra nohou, chytání

Průběh

- brankář kope ze stanovené vzdálenosti od své brankové čáry na branku soupeře
- soupeř chytá a opětuje palbu
- doba trvání 5-10 minut



Poznámky

- možno vymezit prostor, ze kterého mohou brankáři kopat
- varianty:
 - výkop ze vzduchu, výkop halfvolejem
 - vyhazování
 - střelba po vedení míče

Zdroj

- Ivo Viktor: Trénink brankáře