

FOTBAL a trénink

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

4/2019

IDEJE • ZKUŠENOSTI • DOPORUČENÍ • KNOW-HOW PRO PRAXI TRÉNINKU A KOUČINKU



CENA: 60 Kč

Po sedmé na EURO



Gareth Southgate

Anglie

Zlatko Dalić

Chorvatsko

Jaroslav Šilhavý

Česká republika

Rozhovor s trenérem Šilhavým k ME na straně 4



Profesní organizace:

Asociace stavitelů fotbalových hřišť s umělými trávnicemi při ESTC, z.s.



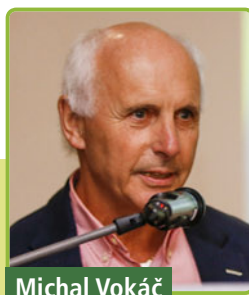
Hřiště od nás na klíč bez starostí

Asociace, jako Profesní organizace, sdružuje sedm odborných českých firem z oblasti sportovních staveb, které úspěšně staví a dodávají fotbalová hřiště s umělými trávnicemi „na klíč“ v celé ČR. Špičkové fotbalové umělé trávnicemi 3. generace zajišťují potřebný rozvoj fotbalu v celé České republice, na kterém úzce spolupracujeme s FAČR. Na mezinárodním fóru je asociace přidružená a přímo spolupracuje s důležitým evropským sdružením ESTC (European Synthetic Turf Council) se sídlem v Bruselu.

**Na spolupráci s vámi se těší za
Asociaci stavitelů fotbalových hřišť
s umělými trávnicemi při ESTC, z.s.
členové řídicího výboru**



Grader při finální úpravě hřiště před položením vlastního UT3G



Michal Vokáč



Jaroslav Bubla



Jiří Křenek

Asociace stavitelů fotbalových hřišť s umělými trávnicemi při ESTC, z.s.

Londýnská 329/25, 120 00 Praha 2 – Vinohrady, www.asociaceut3g.cz

1)	ÚVODNÍK (STR. 3)	Zdeněk Sivek
2)	OSOBNOST TRENÉRA (STR. 4)	Rozhovor s Jaroslavem Šilhavým Pavel Hartman
3)	SYMPOZIUM UČFT (STR. 8)	Poznatky z Mezinárodního symposia k 25. výročí založení UČFT Michal Ježdík
4)	PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 14)	Filozofie a trénink v Borussia Mönchengladbach (U19) Zdeněk Sivek
5)	PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 17)	SK Slavia Praha U19 a trénink na zakončení Jan Bauer, Pavel Trávník
6)	PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 20)	Mezocyklus v reprezentační přestávce FC Viktoria Plzeň Pavel Vrba, Zdeněk Bečka, Jaromír Votík
7)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 27)	Vytváření střeleckých příležitostí a střelba Pavel Frýbort
Mládežnický fotbal – Trénink střelby		
8)	U16-U17 (STR. 28)	Václav Mrázek
9)	U14-U15 (STR. 33)	Daniel Franc
10)	U10-U12 (STR. 36)	Otmar Lítéra
11)	GRATULACE (STR. 38)	Jiří Křenek – 75. let
12)	PŘÍPRAVKA (STR. 39)	Milan Šimoniček
13)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRAŇÍ (STR. 42)	40. Sympozium AEFCA ve Varšavě Ladislav Valášek
14)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRAŇÍ (STR. 44)	Výstupy z Leaders Sport Performance na Manchester City FC 2019 Michal Ježdík
15)	ŽENSKÝ FOTBAL (STR. 49)	AC Sparta Praha Ženy A a trénink Bartalský Peter
16)	ZDRAVOVĚDA (STR. 51)	Kolení kloub v konceptu Physiobook: testování Kateřina Honová
17)	AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 54)	Zprávy z AEFCA a náš Tip Zdeněk Sivek
18)	AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 55)	Zprávy z UČFT

Vážení čtenáři, milí kolegové,

jak to je už zvykem mnoho let, poslední číslo našeho časopisu vám vždy přijde v závěru roku jako naše vánoční pozdravení.

Tak je to samozřejmě i s naším číslem čtyři, kterým uzavíráme letošní naši edici.

Úvodní rozhovor nemůže tentokrát patřit nikomu jinému než trenérovi A repre týmu Jaroslavu Šilhavému, který postoupil se svými hráči do závěrečných bojů příštího Mistrovství Evropy.

Skvělý úspěch nejen jeho a jeho týmu, ale i celého českého fotbalu!

V bloku, v kterém nabízíme zkušenosti z profesionálního fotbalu, vám tentokrát předkládáme tréninkové ukázky z Borussia Monchengladbach na jedné straně a totéž z SK Slavia Praha, ze strany druhé – v obou případech u kategorie U19. Dále přinášíme zajímavý článek o tréninkovém mezocyklu v FK Viktoria Plzeň (1. část).

V dalším bloku, který je u řady našich čtenářů – jak nám sdělujete – velmi žádaný, nabízíme kolekci tréninků na téma zakončení/střelba u mladých týmů od U10 do U17. Jsme rádi, že zejména trenéři, kteří pracují s těmito hráči a týmy, nacházejí v těchto příkladech inspirativní nabídky pro svoji praktickou činnost.

Další prostor je v tomto čísle věnován tématu Fysiobook (pokračování v každém čísle), stejně tak i trénink z ženského fotbalu, kterému budeme i v budoucnu rezervovat samostatnou rubriku.

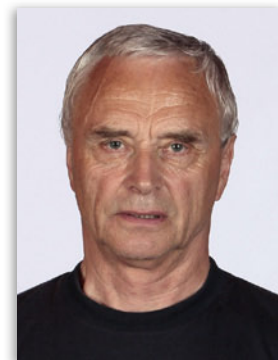
Naši čtenáři si již zvykli na zajímavé informace ze světa koučinku u nás i v zahraničí.

Znovu je možnost najít tyto informace na téma „leadership“, tedy zkušenosti z jiných sportů ze zahraničí. V tomto čísle věnujeme pozornost nedávnému 40. AEFCA Symposiu ve Varšavě a zasloužené místo je věnováno i mezinárodnímu workshopu, který naše Unie zorganizovala jako její příspěvek ke svému 25. výročí založení, k čemuž výročí, kterým jsme si připomněli založení našeho časopisu.

Jsme rádi, že tato největší letošní akce Unie českých fotbalových trenérů měla velmi pozitivní ohlas, což nás vede k zamyšlení pořádat podobná odborná setkání častěji, nejlépe každý rok.

V závěru časopisu je pak naše snaha vám podat informace z činnosti AEFCA za poslední období.

V této souvislosti máme pro vás velmi zajímavou informaci, která se týká příštího, v pořadí již 41. Symposia AEFCA, které bude v říjnu uspořádáno v Praze.



Prezident AEFCA W. Gagg a generální sekretář J. Pforr navštívili v říjnu Prahu, aby na společném jednání se zástupci Unie a FAČR projednali tuto záležitost a odsouhlasili pořádání této akce v našem hlavním městě.

Půjde o velkou mezinárodní fotbalovou akci, jednu z největších v Evropě vůbec a možná také o poslední Sympozium v obvyklém módu, neboť vedení AEFCA v rámci inovace celé organizace se zamýšlí i nad novým pojetím této akce, a to s větším a širším záběrem nejen pro potřeby evropského, ale i světového fotbalu.

O přípravě tohoto pražského Symposia v příštím roce vás budeme samozřejmě průběžně informovat.

V závěru dnešního čísla nezapomínáme ani na odborný tip ze zahraniční odborné provenience.

Zvláštní místo v dnešním vydání je věnováno významnému životnímu výročí jednoho ze zakladatelů našeho časopisu, kolegovi Jiřímu Křenkovi, který byl u našeho časopisu od samého počátku.

V závěru chci vám všem poděkovat za vaši přízeň nejen k našemu časopisu, ale také k UČFT, která je majitelkou tohoto časopisu.

Takže, požehnané Vánoce a hodně úspěchů v celém novém roce.

Zdeněk Sivek,
předseda redakční rady



SNÍMEK NA TITULNÍ STRANĚ

představuje tři hlavní trenéry mužstev skupiny D na Mistrovství Evropy 2020. Na čtvrtého soupeře se ještě čeká – vyjde ze závěrečné baráže Ligy národů. Špičkovou kvalitu Anglie a Chorvatska dokladují i kapitáni obou mužstev Harry Kane – nejlepší střelec Premier League i repre Anglie, a Luka Modrič, který byl vyhlášen v roce 2018 nejlepším fotbalistou světa. Foto: ČTK

Rozhovor s Jaroslavem Šilhavým

Na EURO musíme umět všechno

Reprezentační tým přebíral v nelehké situaci. Po neúspěšné kvalifikaci na mistrovství světa a po rekordních porážkách 0:4 s Austrálií a 1:5 s Ruskem. Trenér Jaroslav Šilhavý však zavelel k obratu. Do bitvy o EURO 2020 sice vstoupil v Anglii pětigolovým výpraskem, ovšem po domácím vítězství nad Kosovem mohl oslavit postup na závěrečný turnaj mistrovství Evropy. Cestu, po níž k tomuto úspěchu došel, popisuje v exkluzivním rozhovoru pro časopis Fotbal a trénink.

Už jste si měl možnost v klidu zanalyzovat úspěšnou kvalifikaci, a tak se na úvod zeptám: Co Česko dostalo na závěrečný turnaj EURO 2020?

„Podařilo se nám dát dohromady opravdový tým. Tým, který se těšil na společné srazy. Tým, který zvládal i zápasy, které se nevyvíjely dobře. Vždycky jsme po úderu dokázali vstát. Mám tím na mysli třeba kvalifikační start v Anglii, kde jsme prohráli 0:5. Nebo porážku v Kosovu 1:2. Reakce týmu byla pokaždé výborná.“

Jak jste si vy sám pro sebe vyhodnotil debakl ve Wembley? Co bylo hlavní ponaučení z tohoto karambolu pro další období?

„Setkalo se tam více rovin. Jedna byla čistě sportovní, druhá, řekl bych, sociální. Vnímali jsme Anglii jako velkého favorita. Možná až moc, což byla naše chyba. Ale všichni věděli, jak silný tým má Anglie a jak momentálně hraje dobře. Rozhodnutí o způsobu naší hry bylo těmhle skutečnostmi ovlivněno.“

Jak?

„Chtěli jsme spíš hrát zabezpečený obranný blok, což se nám i do první branky dařilo. Nicméně po zisku míče jsme byli bojácní a nebyli jsme dostatečně aktivní. Míč jsme ztratili po jeho zisku strašně rychle a zase jsme museli bránit.“

Což jste nechtěli.

„Po poločase jsme se oklepali, byli jsme aktivnější, odvážnější, vytvořili jsme si šance. Ale tým Anglie je tak silný, že sotva dostal prostor, hned ho využil. Navíc my jsme dělali chyby. Góly, které jsme ve Wembley dostali, se hned tak nedostávají. Bohužel. Nakonec z toho všeho vznikla prohra 0:5, která vypadá hrozně. Kdybychom prohráli 1:3 nebo 1:4, nebylo by to pro lidi tak kruté.“

Přitom fanoušků jelo do Anglie hodně.

„Fandili výborně! Byl jsem překvapený, že nás povzbuzovali i za stavu 0:4 a fandili až do konce. To byla z toho zápasu jediná příjemná věc. Ale nerad bych, aby neúspěch v Anglii negoval naši startovací etapu v Lize národů. Právě tam se tvořilo mužstvo a nám se ho podařilo za krátký čas dát dohromady.“

Jak konkrétně jste tým tvořili? Mohl byste popsat základní principy, na kterých jste jej budovali?

„Prvním úkolem bylo dát do kupy dobrý realizační tým. Dva asistenty jsem měl jasné, protože s Jirkou Chytrým a Milanem Veselým spolupracujeme dlouho. Další kluky jsem si ponechal z minulého realizáku, neboť je znám z minulosti. Odešel jen masér Vláďa Mikuláš ze zdravotních důvodů, místo něj přišel k reprezentaci zpátky Eduard Poustka.“

Druhým krokem byl výběr správných hráčů.

„Nebylo to jednoduché, protože nálada byla po předchozích porážkách špatná. Museli jsme především přesvědčit hráče o tom, že obraz hry, který předváděli, nevystihuje jejich skutečnou úroveň. Vzpomínám si, že některá jména, na kterých jsme chtěli stavět, vyvolala pochybnosti. Třeba Ondřej Čelůstka. Ale nebylo to tak, že bychom ho jen tak náhodně vytáhli a měli jsme štěstí. Znali jsme ho dobře, Jirka ho dokonce trénoval v mládežnické kategorii, takže jsme věděli, co v něm je. A právě na takových hráčích jsme to chtěli postavit.“

Na fotbalistech se zdravým charakterem?

„Ano. Vybíráme kluky se zdravým charakterem. Aby měli v sobě hrdost, že hrají za Česko. První zápas na Slovensku, který jsme vyhráli, potvrdil, že je to správná cesta. S Ukrajinou jsme následně odehráli také dobrý zápas, byť jsme ho prohráli. Už tam se ukazovala síla týmu. Principy naší hry se postupně upevňovaly. I když je na srazech času málo, vždycky jsme v něčem pokročili vpřed. Samozřejmě jsme začínali od obrany a celkové organizace hry. To je dneska alfa a omega fotbalu. Do toho jsme dosazovali hráče.“

Co bylo klíčovým bodem zlomu k lepšímu?

„Po utkání v Anglii jsme byli všichni opatření z vysoké porážky a čekala nás Brazílie. Tehdy jsme si řekli: Musíme být aktivnější! Když prohrát, tak se vztyčenou hlavou. Ne jen hlubším obranným blokem. Chtěli jsme po hráčích, aby se uměli chovat nejen v obranném bloku, ale i v aktivním napadání, anebo při presinku nahore. Chtěli jsme prostě umět všechno, protože v naší hře jsou všechny tyhle varianty zastoupené.“

Konzultoval jste to s hráči?

„Ano. Po Anglii jsme to s hráči řešili. Vyslechli jsme jejich názory, kde nás tlačí bota, a podle toho jsme se rozhodli. I oni chtěli hrát víc nahore. Slávisťo to hrají v klubu, i když tenkrát to ještě nebylo úplně takové jako teď. Každopádně jsme si řekli: Ok, jdeme do toho! Byť nás čekala, jak už jsem předeslal, Brazílie.“

Změna strategie vyšla.

„I když výsledkově utkání s Brazílií nedopadlo, z hlediska způsobu hry vyzněl zápas pro nás dobře. Ověřili jsme si, že takhle to může být.“

A začali jste sázet na větší aktivitu. Je to tak?

„Není to o tom, že hrajeme celý zápas presink. Je to o tom, že máme vysoké postavení a soupeře mnohdy necháme i úmyslně rozehrát na slabší stranu nebo na slabší nohu brankáře a pak presink rozjedeme. Obranný



blok v rozestavení 4-5-1 my, Češi, umíme. Ale jen s tím si nevystačíme. Aktivní napadání musí být v našem taktickém rejstříku také.“

Jaké máte základní schéma pro vyšší napadání?

„Vycházíme z rozestavení 4-2-3-1, které se ale během hry mnohdy mění na 4-3-3 nebo na 4-4-2. Hrotový hráč dostupuje a napadá spolu s hrotovým útočníkem rozehrávku soupeře. Další varianty? Tři středoví hráči jsou postavení na šířku a tři útočníci taky na šířku. Vzadu klasická čtyřka. Slávisti to hráli v klubu trochu jinak, ale sladilo se to a už si to sedlo.“

V čem je hra reprezentace odlišná od té slávistické?

„Základ je stejný, lišíme se pouze v malých detailech. Slávisté napadali tak, že Alex Král šel do vysokého postavení, hrotový útočník hlídal jednoho stopera, Lukáš Masopust číhal a nechával soupeři místo na rozehrávku. My jsme nechtěli, aby středový záložník byl tak vysoko. Ale nebylo to tak, že bychom šli s trenérem Trpišovským na kafe a rozebírali jsme, jak to hrajeme my a jak oni. Když jsme se potkali, spíš jsme mluvili o tom, jak vypadají jednotliví hráči. Využili jsme toho, že sebevědomí ze slávistů srší. Prospívá jim, jak hrají v těžkých zápasech Ligy mistrů a jak jsou se svým náročným způsobem hry úspěšní. I národák z toho těží. Jsou to přesně ti hráči s dobrým charakterem. Bořilovi je jedno, jestli na něj hraje Messi nebo Ronaldo, Coufal to samé. O Součkovi nebo Královi ani nemluvě. To nás jednoznačně posunulo výš.“

V čem ještě reprezentaci pomáhá vzestup Slavie?

„Celkově nám díky ní ubývá práce. Tréninků při srazu není moc, takže je dobré, když hráči mají zažitá principy hry, kterou prosazujeme i my, z klubu. Týká se to třeba také rozehrávky. I u nás jdou při rozehrávce většinou beci vysoko nahoru, stopeři od sebe a středoví hráči se prolínají.“

Vzpomněl jste, že národní tým má zvládnutý obranný blok. Co ještě naopak nezvládá podle vašich představ?

„Vždycky je jednodušší bořit než tvořit. I Slavie to má založené na hodně velkém penzu práce a hodně běhání. Nejsou líní na krok. Ale kde je rozdíl mezi top evropskými týmy a Slavíí? V kvalitě útočné fáze. Dortmund jde dvakrát sám na bránu a dá dva góly, slávisté ve stejných

situacích vyložené šance nepromění. S tím se potýkáme i v reprezentaci.“

S čím ještě?

„Nemáme dostatek kvalitních krajních hráčů se schopností prosadit se v soubojích jeden na jednoho. Chybí nám odvaha, hráči si na to nevěří. Nebo dostaneme se k centru, ale pokazíme ho. To nás odděluje od absolutní špičky. Presink, napadání, obranný blok – v tom všem jsme dobří. Ale jeden na jednoho, to je problém. Ale už se na tom v českém fotbale pracuje a doufám, že se k tomu také zanedlouho dobereme.“

Na čem budete nyní pracovat?

„Budeme hlavně nadále pečlivě sledovat hráče a mluvit s nimi. Jinak času na přípravu před šampionátem moc nebude. V březnu budou dva zápasy, to je týden na společný trénink, možná osm dní. Pak už jen závěrečné krátké soustředění, pravděpodobně v Rakousku, kde jsou ideální podmínky.“

Co z taktického hlediska bude hlavně na programu?

„Budeme upevňovat jednoznačně defenzivu a pak se budeme snažit vylepšovat umění dostat se do soupeřovy plně obrany, což je nejsložitější

činnost. Na tom budeme hodně pracovat. Stejně tak i na spouštěcí příhrávce při rozehrávce z obrany, většinou od stoperů. Potřebujeme, aby byla kvalitní. A budeme samozřejmě pracovat na součinnosti. Abychom věděli, co mají hráči na jednotlivých postech dělat v různých situacích. Abychom po zisku míče uměli využít ofenzivního postavení soupeře k rychlému útoku. Přechodové fáze jsou v současném fotbale nejdůležitější. A taky budeme pilovat standardní situace. Máme dobré hráče pro jejich rozehrávání i pro samotné zakončení.“

Nejdůležitějším úkolem bude správně nominovat. Z kolika procent už máte jasno o výběru pro EURO 2020?

„Základ konečné nominace se bude rekrutovat z kvalifikačního kádru. Pak tam jsou marodi - Bořek Dočkal, David Pavelka a teď i David Hovorka, který sice s námi kvůli zranění nebyl, ale máme ho v hledáčku. Uvidíme, jak se tihle hráči dají nebo nedají dohromady. Nezapomínáme ani na Marka Suchého. A taky na Matěje Vydru nebo Jiřího Skaláka.“

Záleží tedy u nich jen na zdraví?

„Když se dá Bořek Dočkal dohromady, do nominace jednoznačně patří. Stejně platí pro Davida Pavelku.“

Co mladí? Má někdo z nich šanci?

„Z mladých jsme měli v hledáčku Adama Hložka, Jana Matouška a Michala Sadílka. Může se stát, že budou hrát na jaře dobře a v nominaci budou. Nikdo to nemá zavržené. Chceme se také vydat do Polska, kde hraje dobře stoper Petrášek. Pospíšil s Příkrylem o sobě dávají vědět v polské v Jagiellonii, Lüftner hraje pravidelně na Kypru. Barák nedostává po zranění prostor v Udine, ale je to velice kvalitní hráč. Pokud si někdo výrazně řekne o nominaci, může na šampionát jet. Ale moc času není. Nominace musí být nahlášena už začátkem května. Takže zatímco dřív se mohli brát na závěrečné kempy dva, tři hráči navíc, tímhle tahle možnost padá.“

Zastavme se na okamžik u Patrika Schicka. Jak moc vám dělá starosti jeho častá zranění a fakt, že po přesunu do Lipska toho ještě mnoho nenahrál?

„Patrik Schick je výborný fotbalista se skvělými ofenzivními schopnostmi. Má čich na góly. Nebojí se,

má sebevědomí na souboje jeden na jednoho. Pro nás je to velice platný hráč. Nicméně je pravda i to, co říkáte. Více minut odehrál za národák než v klubu. Doteď jsme to tolerovali, protože se na reprezentaci vždycky uměl připravit. A měl platnost hlavně v koncovce. V Kosovu a Černé Hoře to odehrál, ale v 60. minutě mu docházeli síly, protože nehrál v klubu.“

Co kdyby ani na jaře v Lipsku příliš nehrál?

„O tom teď nechci spekulovat. Rozhodně nechci vyhlásovat, že pokud nebude hrát v Lipsku, na EURO nepojede. Ale je jasné, že když nebude mít herní praxi, bylo by složitější obhajovat jeho nominaci.“

Co kdyby změnil v zimě vzduch slávišta Tomáš Souček?

„Nezáleží na mně, oni se rozhodnou. A pokud přijde velká nabídka, asi neodmítnou. Osobně bych mu přál kontrakt v Premier League. To by se mi líbilo. Když už přestup, tak do pořádného klubu. Ale na druhé straně je tu riziko spojené s přechodem do nového prostředí. Takže za mě by bylo lepší, kdyby do mistrovství Evropy zůstal ve Slavii. Pak se ještě víc ukázal na EURO

VÝSTAVBA FOTBALOVÝCH HŘIŠŤ S PŘÍRODNÍM A UMĚLÝM PОВRЧЕМ A JEJICH KOMPLETNÍ ÚDRŽBA



ENVOŠ
OBCHODNÍ A STAVEBNÍ SPOLEČNOST, s.r.o.

Greenfields
SPORTS TURF SYSTEMS



Výstavba fotbalových hřišť s přírodními trávnicemi a umělými povrchy 3. generace: Greenfields V – shape s paměťovým vláknem. Tento umělý trávnic má certifikaci FIFA**. Komplettní údržba a regenerace přírodních trávnic a všech typů umělých povrchů 3. generace.

a po jeho skončení by udělal přestupovou pecku.“

Zaslouhuje si už v reprezentačním A týmu dostat šanci spartánský supertalent Adam Hložek?

„Chybí mu akorát zkušenosti. Dneska fotbal spíše ke kondici, on hraje silově a na svůj věk to zvládá obdivuhodně. Technicky je na tom taky velmi dobře. Dokáže se přizpůsobit nalevo, napravo, na špici. To všechno v sobě má. A teď ve Spartě nabírá zkušenost krůček po krůčku. Ale úplně nevím, jestli bych už teď řekl, že má dostat šanci v áčku. Kdybych to takhle cítil, už byl v nominaci. Ale něco mi tam ještě chybí.“

Co?

„Ještě větší drzost. Ale nikdo nemá předem dané, že v nominaci bude nebo nebude. Závisí to na samotných hráčích. A když to probíráme s trenérem jednadvacítky, jsme zajedno, že nejbliž k áčku mají Hložek, Matoušek a Sadílek.“

Závěrečný turnaj mistrovství Evropy se hraje prvně po celé Evropě. Jak se na tuhle novinku díváte?

„Přijde mi to divné. Hlavně z hlediska fanoušků. Čekají, kde to bude, jak to bude. Ale UEFA se rozhodla

to takhle udělat a musíme to respektovat. My jako reprezentace se na to připravíme stejně, jako by to bylo v jedné nebo ve dvou zemích.“

Takže žádná komplikace?

„Pro nás jako tým ne. Největší na tom budou fanoušci. Když se třeba vylosuje skupina Baku, Řím... Pro lidi to bude náročné. A silné státy mají výhodu, že v podstatě budou hrát tři zápasy doma. Ale my jsme rádi, že jsme se kvalifikovali a připravíme se na to co nejlépe. Abychom uhráli na šampionátu co nejlepší výsledek. Bez ohledu na to, jestli budeme muset cestovat do Baku, anebo někam jinam.“

Co chcete na šampionátu dokázat?

„Vím, že fanoušci spekulují o tom, jestli tam budeme jen do počtu, nebo jestli můžeme pomýšlet na hezký výsledek.“

Vaše prognóza?

„Samozřejmě, že nejlepší týmy, které na turnaji budou, jsou ještě výš než my. Ale když se vrátím k evropským pohárům, kde Slavie hraje velice dobře a dokáže způsobem hry, který je podobný našemu, bodovat, tak proč bychom to nemohli napodobit my na EURO 2020?“

Kdy jste zatím v roli hlavního kouče reprezentace zažil největší radost?

„V domácím utkání s Anglií. A kdybych měl vypíchnout jeden moment, byl to druhý gól s příběhem Zdeňka Ondráška. Celá akce před druhým gólem byla symbolická. Souček vyhrál obrovskou bojovností a nadšením hlavu, Masopust zatáhl míč, podíval se a dal míč pod sebe, Vláda Darida udělal místo Ondráškovi, který si odskočil od obránce a skóroval. Ukázková akce do učebnic! Navíc rozhodla o našem vítězství. Že porazíme Anglii, čekal málokdo. Zvláště po výprasku, který jsme schytali tam. Ale jsme i teď na zemi. Nemyslím si, že bychom Anglii mohli porážet každý zápas. Jeden z pěti však vyhrát můžeme.“

Proč jste zrovna na Anglii povolal Ondráška? Co byl ten zlom? Už předtím jste ho sledoval.

„Rozhodovali jsme se mezi Doležalem a Ondráškem. Když jsme

ho sledovali v Polsku, zápas mu nevyšel. Byl z toho tak zklamáný, že s námi ani po utkání nemluvil. Zažil tak obrovské zklamání, že se někde schoval. Nakonec ale před Anglií padla volba na něj. Navzdory vzdálenosti z USA. Kdyby Doležal rozhodl gólem v Kosovu, třeba jsme se na to dívali jinak. Takhle jsme se rozhodli pro Zdeňka. A to jeho nasazení? Upřímně – před zápasem jsme to plánovali takhle: Schick půjde od začátku a pak místo něj naskočí Kremenčík. Ale v průběhu srazu se Ondrášek jevil velice dobře. Na hřišti i mimo něj ho bylo plno. Plná kabina, plný hotel. Na každý trénink byl maximálně koncentrovaný, chtěl vyhrávat. A hned zapadl do týmu. Neseděl na kraji a nemlčel. Když jsme trénovali zakončení, precizně to tam uklízel. Takže když jsme šli nakonec na zápas, říkali jsme, že když dojdou Schickovi síly, půjde za něj Ondrášek. Prostě jsme to tak cítili. A nakonec to vyšlo.“

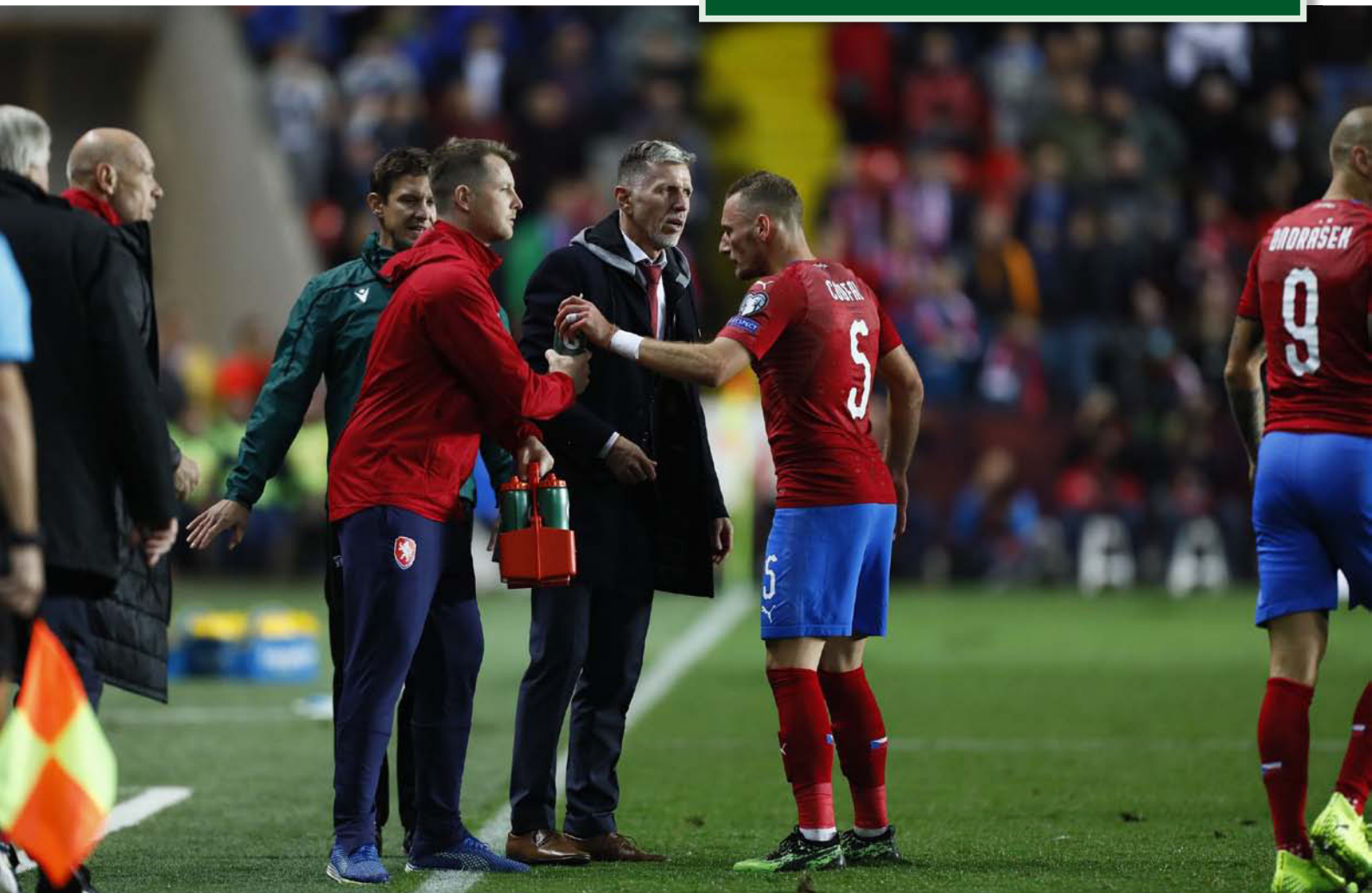
PAVEL HARTMAN

Program skupiny D

15. června, 15.00, Glasgow, **Česko vs. Vítěz Ligy národů C**

19. června, 18.00, Glasgow, **Česko vs. Chorvatsko**

23. června, 21.00, Londýn, **Česko vs. Anglie**



Michal Ježdík

Poznátky z Mezinárodního sympozia k 25. výročí založení UČFT

V Centru pohybové medicíny to byl opravdu nabitý den. Jakmile se do posledního místa zaplnil sál, moderátor Petr Vichnar zahájil bohatý program Mezinárodního sympozia k 25. výročí Unie českých fotbalových trenérů. Organizátoři dali dohromady velmi pestrý mix lekcí, čímž vytvořili platformu, ze které si každý něco může odnést. Bez dalšího otálení, zde jsou nejdůležitější výstupy ze setkání, které se konalo 23. září v Praze.



Výchova talentované mládeže

Mario Vossen, Borussia Monchengladbach (GER)

Borussia Mönchengladbach byla založena v roce 1900 a její název je odvozen od latinské podoby Pruska, což bylo populární jméno pro německé kluby v bývalém Pruském království. Tým poprvé vstoupil do nejvyšší německé soutěže Bundesligy v roce 1965. Největší úspěchy sklízela v 70. letech, kdy pod vedením trenéra Henne Weisweilera získal pět ligových titulů, jeden Německý pohár a dva tituly v poháru UEFA. Ne nadarmo se toto období pojmenovávalo jako „zlatá sedmdesátá“. Od té doby se klubu přezdívá Die Fohlen – hříbata. Termín vznikl proto, že tým v této době tvořila převážně skupina mladých a rychlých hráčů, které zdořil agresivní styl hry s častým napadáním soupeře po ztrátě míče.

Od roku 2004 hraje Borussia Mönchengladbach svá utkání na stadiónu v novém sportovním komplexu Borussia-Park s aktuální kapacitou pro 54 tisíc diváků, která se na mezinárodní utkání snižuje na 46 tisíc. Na sezónu 2017-18 měl klub prodaných 30 tisíc permanentek. Součástí stadiónu je hotelový komplex, kde v sedmi patrech najdete kromě hotelu (125 pokojů a 6 apartmánů), také muzeum, klubový obchod, kanceláře a medicínské cent-

rum, které je k dispozici hlavně fotbalovému profesionálnímu týmu a jeho akademii. Na základě klubového členství je Borussia Mönchengladbach pátým největším klubem v Německu s více než 83 000 členy. Interním cílem je se na konci roku 2019 dostat na číslo 90 tisíc a vyhlížet den, kdy klub dosáhne na magických 100 tisíc členů. Před Borussii jsou na prvních čtyřech místech v Německu Bayern, Dortmund, Schalke 04 a 1. FC Koln. Borussia je na prvním místě v tabulce servisu Pro rodiny s dětmi. Jedná se o hodnocení od návštěvníků, které dlouhodobě v Německu provádí, Welt am Sonntag. V den, kdy odevzdávám text tohoto příspěvku je Borussia na průběžném 1. místě Bundesligy (sezóna 2019–20), se 4 bodovým náskokem před Lipskem, Bayernem a Freiburgem. Mario Voosen, který na konferenci v Praze zastupoval klub a lektoroval, je 44letý ředitel skautingu. V klubu je od roku 1994, což mu dává možnost snáze vidět klub v historickém kontextu.

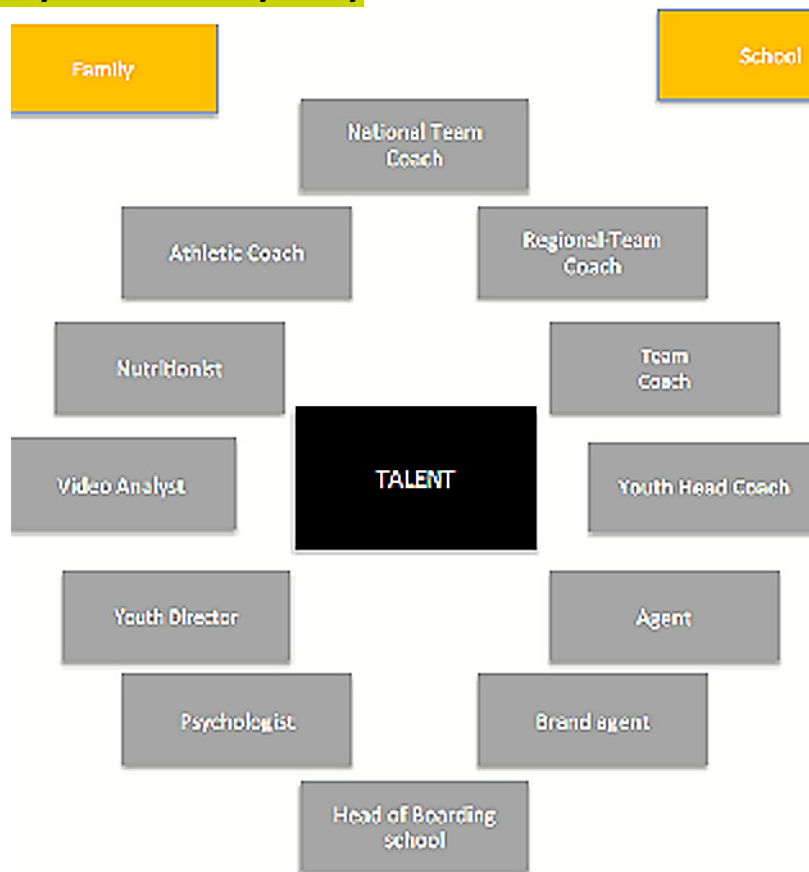
Období od roku 2011 do roku 2018 se v Borussii neslo v rytmu stabilizace. Klub osciloval v bezpečné zóně německé nejvyšší soutěže mezi 3. místem v roce 2015 a 9. místy v letech 2017 a 2018. Extra energie byla vkládána do skautingu, akademie a me-

Die Fohlen
OUR DNS



dicínského centra, tedy do budoucnosti. V této době spatřila také světlo světa filozofie Our Way (naše cesta), která mimo jiné určuje skládat profesionální tým na 3 pilířích: hráči z vlastní akademie (akademie BMG), top talenti z kategorií U17–U20 (i z jiných zemí) a klíčoví hráči. K tomu, aby pilíře byly naplňovány správnými hráči je v klubu oddělení za-

Kdo ovlivňuje talentovaného hráče a jeho rozvoj



měřené na identifikaci talentu, jehož členové společně vytvořili a stále doplňují požadované údaje a odpovědi na otázky Kdo je to talent a z čeho se skládají jeho ID (identifikační údaje). Součástí oddělení skautingu jsou skauti a trenéři, kteří úzce spolupracují s lékařským segmentem, kondičními trenéry a dalšími spolupracujícími organizacemi, které se zabývají tématem talentovaných sportovců. Jejich teritoriím, kde sledují mladé sportovce, jsou fotbalové kempy, turnaje a školy v Německu i v zahraničí, na všech kontinentech. Mládežnické centrum Burussie je od roku 2000 držitelem certifikátu, který uděluje Německý fotbalový svaz společně s nejvyšší soutěží Bundesligou, klubům velmi dobře se starajícím o rozvoj mládeže, včetně zapojování hráčů do nejvyšší soutěže. Hodnocení se pravidelně opakují každý 3-4 rok. Hlavní prioritou BMG akademie nejsou tituly v mládežnických kategoriích, ale objevit, přivést a vychovat mladé hráče do profesionálního mužstva. V poslední době začalo pravidelně nastupovat za Borussii 14 mladých hráčů, kteří buď v týmu pokračují, nebo přestoupili do jiných klubů v Německu nebo v zahraničí. Asi největší hvězdou je současný brankář Barcelony Marc-André ter Stegen, který v klubu začal v 8 letech. Mládežnické týmy začínají skládat od kategorií U8/U9. Až do U11 se více než polovinu času obsahu tréninku věnují rozvoji koordinace, techniky, rychlosti a multisportovním aktivitám. Více fotbalu přichází od kategorie U12 a postupně se stále více přidávají specifické činnosti. Posledním družstvem pod profesionálním týmem je kate-

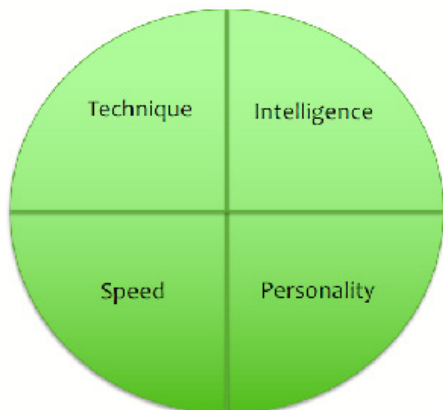
gorie U23, která hraje regionální ligu západ. Součástí akademie, nesoucí název Fohlen Campus (kampus pro hříbata) je ubytování a stravování pro hráče, posilovna, herna, relaxační část uvnitř i venku, 7 velkých fotbalových hřišť, jedna plocha s umělou trávou, dvě menší travnaté hřiště, nakloněné travnaté plochy pro tréninky se zaměřením na rozvoj koordinace, rychlosti, akcelerace i decelace, schody a další věci, které využívají všichni účastníci programu Our Way. V současné době se dokončuje v areálu akademie stavba nové internátní školy Fohlenstall (stáj pro hříbata) s 25 apartmány. Starý internát s kapacitou 11 apartmánů se stal pro současné potřeby klubu nevyhovujícím. Borussia působí ve velmi silném konkurenčním prostředí. V blízkém okolí jsou největší rivaly 1. FC Koln, Bayer Leverkusen, Dusseldorf a Duisburg, ale jen o kousek dále jsou ještě Dortmund, Bochum a Schalke 04. Všichni se snaží definovat svůj směr, vytvořit co nejlepší podmínky a prostředí pro rozvoj a zapojení talentovaných hráčů a tím se vyčlenit směrem vpřed a získat tím rozhodující výhodu. Pro zajímavost, v jaké oblasti z pohledu populace se klub vyskytuje, předkládáme tyto údaje: Monchengladbach – 260 tisíc obyvatel, oblast Dusseldorf – 5 174 000, Severní Porýní-Vestfálsko – 17 840 000. V Praze žije přibližně 1 250 000 obyvatel a v celé ČR kolem 10,5 miliónu. Pro porovnání v celé Uruguayi přibližně 3,3 miliónu. Při sestavování programu, který se zaměřuje na výchovu talentovaných hráčů, vytvořili experti Borussie tabulku, ze které je zřejmé, kdo se podílí na jeho rozvoji. Z tabulky je zřejmé, že se nejed-



ná pouze o přímé zaměstnance klubu, ale také rodiče, hráčské agenty, agenty zastupující nejen sportovní značky, regionální trenéři nebo trenéři reprezentačních výběrů. Všichni tito lidé jsou součástí procesu rozvoje a ideálně by měli spolu komunikovat a sdílet informace.

Z prezentace vyšly kromě jiného tyto tři následující zajímavé údaje, témata. První, v sezóně 2016-17 se uskutečnilo v Německu **94 transfere**

Čtyři základní pilíře rozvoje hráče zařazeného do skupiny Top talent



rů mezi německými mládežnickými programy a kluby z nejvyšší soutěže, Bundesligy (18 týmů). Za mě osobně jasná zpráva směrem k akademiím, že dělají dobrou práci a že se vyplatí investovat finanční prostředky, lidské zdroje, nové technologie, čas a energii do tohoto segmentu. Druhým je téma **vlivu relativního věku**. Je všeobecně známo, že děti, které se narodily v první části roku, jsou fyzicky silnější, mentálně vyspělejší a tím pádem dostávají více příležitostí v tréninku i v utkáních. Mnohdy se, ale nejevná o ty nejtalentovanější. Jediným důvodem, proč dostávají více šancí je, že jsou starší! Dovolte mi krátkou osobní zkušenost: Tomuto tématu se v Německu věnuje Prof. Memmert z Trainer Akademie Koln. Napsal k problematice 3 knihy a mnoho článků, aktivně vystupuje na seminářích a konferencích a spolupracuje s kluby v Německu i v zahraničí. Borussia se snaží mít v každém ročníku zastoupeny děti narozené v první i druhé polovině roku. Možností, kterou využívají hlavně větší kluby a některé federace, je držet v každém ročníku rezervní týmy, které jsou složené z hráčů, kteří jsou biologicky mladší. Podobně se k této problematice staví i mnoho hokejových programů ve světě. Třetím tématem byly **budoucí osobnosti**, možná lépe kdo je hráč budoucnosti, jaké nároky na něj budou kladené a tím pádem Proč, Co, Jak, Kdy, Kdo a Kde jej naučíme. Základem se stává identifikovat ze všech pohledů

požadavky, které budou v budoucnu na hráče kladené. Najmout experty, vytvořit podmínky a prostředí, vybrat správné hráče a s nimi systematicky pracovat. Nedílnou součástí procesu výchovy jsou kontrolní mechanismy. Borussia vytvořila speciální skupinu mladých talentovaných hráčů ve věku 17-23 let, které vede ve spolupráci s dalšími odborníky Eugen Polanski. Jeho úkolem je koordinovat rozvoj zařazených hráčů do programu, včetně jejich zápasového zatížení. Důraz je kladen na správnou identifikaci a selekci hráčů a odborníků, kteří se podílejí na jejich rozvoji. Pak už jen udržet směr. Věřit své cestě, motivovat účastníky procesu a nedopustit časté radikální změny, pokud nejsou statisticky podložené.

První panel utekl velmi rychle. Ačkoli jsem nestihl určitě všechno zaznamenat, i tak máme poznámek dost. Cílem textu bylo přinést učenější informační celek, který dává věci do souvislostí a na jeho konci si čtenář položí další otázky, na které by rád slyšel odpovědi. To by pak mohla být vstupní brána k odhodlání. Pro někoho například k odhodlání se do BMG akademie vypravit, pro druhé odhodlání si více přechíst nebo jinou cestou zjistit a pro jiného třeba odhodlání některé věci, či kroky ihned realizovat. V žádném případě není špatné interpretované názory nepřijmout a jít svou cestou. Dobré ale není názory soudit a odsuzovat. Nesuďte, abyste nebyli souzeni.

Vývojové tendence

Gianni de Biasi (ITA)

Gianni de Biasi trénoval od roku 1990 na klubové úrovni v Itálii. V roce 2011 přijal nabídku vést reprezentaci Albánie, kde působil do roku 2017, kdy na vlastní žádost spolupráci ukončil. Nyní vede baskický celek Deportivo Alavés.

Jeho vystoupení mělo několik pilířů. Já se budu věnovat dvěma. První se točil kolem porážky naší reprezentace v Kosovu. Nešlo o výsledek, taktiku, ani o individuální výkony. Terčem byla motivace a hlad, které mají malé země. Hráči, trenéři i asociace, včetně jejich funkcionáři vnímají sport jako prostředek a příležitost ke zviditelnění. Každý z nich a všichni společně jsou ochotni udělat extra krok pro konečný úspěch v tréninku, utkání, turnaji i kvalifikaci. Toto tvrzení podložil statistikami, ve kterých upozornil na mnoho překvapivých porážek velkých a úspěšných zemí na hřištích papírově slabších. Když k tomu přidáte, že i země s malým počtem obyvatel jako je například Albánie nebo Kosovo, mají mnoho hráčů, kteří startují v zahraničních soutěžích, vedou je zkušení trenéři, podporují je často zaplněné tribuny, a to vše je zabaleno do extra motivace hrát za svou zemi, svůj národ, je z toho často lepší výkon, než se očekává. Pokud soupeř tento fakt podcení, nebo mu dokonce nevěnuje vůbec pozornost, je to první krok k potenciálnímu neúspěchu. Nezapomeňte, že tyto země vyhrát mohou, ale vy musíte! Oni mohou překvapit, vy si jedete pro povinnou výhru. Ztratit může více favorit. Jak si s tím poradit? Gianni doporučuje okamžitý tlak favorita na papírově slabší tým. Aby tým byl v potížích a nemohl přemýšlet o svém úto-

ku a zakončení. Jejich energii nasměřovat do zisku míče a obrany. Jakmile necháte družstvům, jako jsou například Albánie nebo Kosovo v úvodu utkání míč na jejich kopačkách, necháte hrát hráče s míčem se zvednutou hlavou, bez tlaku na míč, a nebude aktivně kryt hráče bez míče, kteří se vybízejí pro přijetí přihrávky, budete mít velký problém. Klíčem a tím pádem i sebevědomí jim narostou rychle a budou se jich držet jako klíště. Zjednodušeně jsme u mentální odolnosti a ochotě se podřídit týmovému konceptu hry a určené taktice na utkání. Druhý pilíř vystoupení italského experta jsem vnímal jako osobní zpověď trenéra, s cílem předat své zkušenosti a názory na méně i více frekventované otázky týkající se současného pohledu na fotbal. Hned prvním tématem byla DATA analýza. Údaje z utkání všeho druhu považuje za samozřejmost. Klíčová je jejich selekce a dopravit je v upravené podobě správným odborníkům a včas. Od nich odcházejí po další selekci k hráčům. Vše slouží realizačnímu týmu jako základ pro následující trénink či utkání. Sledují a analyzují i tréninky. Proč? Hlavní důvody jsou dva. První, nechceme rozhodovat pouze na základě subjektivních pocitů. Chceme, aby se hráči zlepšovali každý den, a k tomu jim potřebujeme a chceme dodávat doprovodné údaje. V části, kdy se zastavil u složení týmu, řekl, že s reprezentací Albánie se sna-



žil v tréninku hledat dvojice a trojice hráčů, kteří si rozumějí. Podobně smýšlející skupinky spojoval a vytvářel z nich větší celky. Takto vzniklé části jsou pak kompaktnější a jsou základním stavebním kamenem týmového herního výkonu. Při určování taktiky zásadně vycházejí z posledního utkání, jehož zpětnou vazbu přenášejí do tréninku a uprave-

né zásady do dalšího utkání (metoda od celku k částem a zpátky k celku). Gianni je zastáncem jednotně určeného konceptu hry reprezentačních výběrů, ve které je ale prostor pro drobné úpravy podle nejbližšího soupeře a rozpoložení jednotlivých hráčů. Dává i prostor hráčům, aby se vyjádřili k taktice, přinesli své pocity a postřehy, třeba o jednotlivých hráčích nebo o soupeři jako celku. Od všech členů realizačního týmu vyžaduje, aby vždy dali své maximum ve prospěch týmu ve své roli a odpovědnosti. Mohou chybovat, ale vždy je nutná maximální

snaha. Za velmi důležitý faktor úspěchu považuje komunikaci. S hráči se snaží být v kontaktu na denní bázi, nejlepší je samozřejmě osobní setkání, ale to vždy nejde. Využívá proto telefon a další vymoženosti současných technologií. Říká: „Hráči musí cítit váš zájem o ně“. Velkou pozornost věnuje poměru, respektive rovnováze mezi pozitivem a negativem. „Každý hráč musí stále vidět světlo na konci na tunelu“, říká trenér de Biasi, a pokračuje: „Vždy se snažím najít pro hráče a celý tým motivaci a výzvy. V situaci, kdy nastupujete v rankingu jako je-

den z nejhůře hodnocených výběrů proti vysoce postavené reprezentaci, je to velmi důležité“. Svůj trenérský tým mění po několika letech. Cílem je přinést energii a nové impulsy.

V závěrečné části uvažoval Gianni o smyslu současného fotbalu. Vychází z názoru, že Evropané jsou Hedonisté, tedy lidé, kteří vyhledávají prožitky. I proto apeluje, aby se fotbal vrátil k jeho původnímu záměru, kterým je hra a boj o výsledek. Cílem není být filmovou hvězdou. Sport a fotbal zvláště se posunul mimo původní záměr.

Česko versus Svět

Verner Lička

Analyzovat elitní výkon a na jeho základě předkládat doporučení do praxe, včetně úprav ve vzdělávacích programech je základem kontinuálního rozvoje všech sportovních odvětví. Součástí dobré analýzy je diagnostikovat týmový i individuální herní výkon ze všech možných stran a získané ukazatele porovnat s výkony českých hráčů a družstev. K získání potřebných informací nám v současné době pomáhají různé technologické vymoženosti, které podstatně zrychlily procesy analýzy a předávání informací. Není výjimkou, že hráči dostávají videoklipy o soupeři nebo o svém výkonu do několika minut po utkání do svých mobilních telefonů nebo tabletů.

Jedním z průkopníků využívání nových technologií v evropském fotbale byl bývalý trenér reprezentace Německa Jurgen Klinsmann. Málokdo už ví, že se inspiroval v NBA. Největší výzvou pro všechny současné trenéry a analytiky je vyhodnotit, které informace jsou důležité a komu mají směřovat. Jedním z nejlepších v této nelehké disciplíně je ve sportovních hrách Verner Lička, bývalý reprezentant, trenér, manažer a také skvělý člověk. Zde jsou jeho postřehy, které uvízly v mém sešitě z jeho vystoupení, které trefně nazval Česko vs Svět.

Vystoupení Vernerera mělo několik charakteristických rysů. Mezi nejdůležitější patřily podpořit myšlenku doplnit subjektivní pocity objektivními ukazateli, nabídnout auditoriu pobídky k za-



myšlení, proč, co a jak změnit v tréninkovém procesu, abychom reflektovali vývoj elitního fotbalu a popsat parametry elitních hráčů. První 2 informace určily rámec první části tohoto panelu: **více než 50 procent branek je z postupného útoku a významně stoupl počet akcí, které zakládají brankáři**. S tím je úzce spojen Vernerův názor na dělení herního výkonu na týmový herní výkon, skupinový herní výkon a individuální herní výkon, který má kromě dalších 2 charakteristické složky: hru hráče bez míče, včetně jejich součinností a hru hráče s míčem. Hráč s míčem je v tomto kontextu vnímán jako prvek, který rozhoduje o tom, co se stane, hráč bez míče vybízí hráče s míčem k možným řešením. Mé basketbalové srdce zaplesalo, v momentě, kdy byly popisovány **principy presinku**, mezi které patřilo **ustupování ze slabé strany**, ze strany, kde není míč, a to hlavně nejvzdálenějších, slabostranných obránců. Tento princip je základem všech obranných basketbalových systémů, osobních, zónových i kombinovaných. Ihned jsem si vzpomněl na fotbalového inovátora Jardu Hřebíka, který principy basketbalových obranných systémů implementoval do své teorie a praxe před mnoha lety. I díky těmto principům mnoho elitních týmů **zapojuje všech 11 hráčů do útočné fáze**, tedy **včetně brankáře**. Tím se zvedají nároky na tuto pozici a roli. Brankáře bychom měli učit porozumět hře, vnímat hřiště, znát silné a slabé stránky svých spoluhráčů a samozřejmě mít dovednosti k založení akce (přihrávky, čist hru, spacing, timing a dal-

ší). Proč? Jednoduchá odpověď od Venera: „15 procent míčů z celkového držení družstva má na noze brankář“. Následoval pojem, který jsem od Venera slyšel už vícekrát, ale zde mě oslovil nejvíce, je to **podčíslení** (myšleno početní nevýhoda útočníků nad obránci). Na základě Vernerových rozborů můžeme konstatovat, že v postupném útoku bude útočící družstvo nejčastěji v podčíslení. Dokonce čím blíže k brance, tím bude naše nevýhoda větší. Vystává z toho otázka, zda tyto situace vytváříme v tréninkovém procesu? Všechny v sále, kteří sledují klub, který Never Walk Alone, zaujal další Vernerův ukazatel, že Liverpool má nejvíce ztracených míčů, ale také, že nejčastěji zakončuje a dává nejvíce branek. Za mě to svědčí mimo jiné o odvaže tvořit, což klade nároky na výběr hráčů, kteří se do konceptu hry hodí. Ve druhé části se Verner Lič-

ka zaměřil na hráče, jako základní stavební kámen týmového úspěchu a jeho charakteristiky. Základní **parametry hráče** rozdělil na: mentální kondici, fyzickou kondici a technicko-taktický potenciál. V každém cvičení by se tyto složky měly vyskytovat, samozřejmě ale s různým procentuálním koktejlem, podle toho, co je cílem tréninku či daného drilu. Dominantní byl i apel, abychom se v každém herním tréninku věnovali náviku herních kombinací, které chceme, aby se vyskytovaly v utkání. Z tréninku následuje jejich přenos do utkání, vyhodnocení úspěšnosti a opětovný nácvik v tréninku za stejných, zjednodušených nebo ztížených podmínek. Tento proces se opakuje do té doby, než se činnosti zautomatizují. V závěru svého vystoupení pojmenoval Verner základní **charakteristiky**, které by hráči měli mít osvojeny. Zde jsou: nabídka ke spoluprá-

ci, kontrola prostoru, první a další dotyk s míčem, rychlost – intenzita – směr, komunikace (verbální i nonverbální – body language) a rozhodování. Asi většina z nás přijme názor, že základem je vysoká úroveň dovedností, které jsou schopni hráči uplatnit nejen v rychlosti, ale také pod fyzickým i psychickým tlakem. Ze sledování expertních týmů vyplývá i zdánlivě jednoduchý fakt, že **odvaha a sebevědomí jsou bratrem a sestrou vysoké úrovně dovednostního potenciálu**. Když něco umím, automaticky si více věřím. Verner doplňuje, že: „**Podložené sebevědomí má pozitivní vliv na řešení herních situací**.“, a na závěr přidal jedno sdělení: „Trénuj, tak, to a co budeš potřebovat a vyžadovat od hráčů v utkání. Zároveň vnímej vývoj elitního světového fotbalu, jako základ k inovaci tvých tréninkových a zápasových konceptů.“

Jak na tom jsme?

Petr Čech, Karel Poborský, Luboš Kozel

Posledním panelem byla diskuze trojice výborných bývalých hráčů a současných kolegů v pozicích manažerů a trenéra mládežnické reprezentace. Na pódiu usedli Karel Poborský, výkonný ředitel Regionálních fotbalových akademií FAČR, Petr Čech, poradce sportovně technického úseku Chelsea FC a Luboš Kozel, trenér reprezentace ČR U18. Diskuzi nás provázel vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR Antonín Plachý. Z ko-

munikace byly cítit vzájemná důvěra a respekt plynoucí z dlouhodobé známosti. Fotbal je spojil před mnoha lety, a ačkoliv jsou nyní každý v jiné roli a pozici, mají k sobě velmi blízko. Rozpovídali se nejen o pohledu na herní odvalu, ale také o názorech na hru na výsledek v mládežnických kategoriích, či jednotný koncept výchovy hráče. Škoda, že nebylo více času, mohli jsme se dozvědět ještě více, poznatků a názorů.

Než se ponoříme do odpovědí na položené otázky, chtěl bych vám říct, co mě v úvodu povídání osobně velmi zaujalo a nosím to v hlavě stále. Petr Čech na otázku jaká je jeho současná role odpověděl: „Jsem poradcem sportovně technického úseku Chelsea FC, od družstva mužů v Premier League až po mládež. Naším cílem je, abychom všichni společně fungovali, jak nejlépe můžeme“. Jak jednoduché, ale zároveň náročné a zavazující!





Karel Poborský

Jaký máte názor na jednotnou koncepci klubu vs měnit koncepci podle trenéra družstva mužů?

KP: preferuji jednotný koncept od kategorie U14. Chybí nám ale všestranný rozvoj dětí ve věku 6–10 let, na kterém se snáze staví dovednosti.

LK: Ve své roli reprezentačního trenéra vnímám, že hráči přicházejí do výběrových družstev s deficitem, že nedělali více sportů. Trpí tím například jejich koordinační schopnosti i samostatné rozhodování. Ke zlepšení nám mohou hodně pomoci organizační formy na menších hřištích, s menším počtem hráčů (tzv. small-side games, poznámka autora textu).

PC: Chybí nám hra „za barákem“, bez přítomnosti trenéra, ve které se hráči musí sami rozhodovat a toto samostatné rozhodování si přenášejí do řízených sportovních aktivit v klubech.

Co je pro vás herní odvaha?

KP: Herní odvaha je úzce spojená s odvahou trenéra a tím pádem vytvořením podmínek a prostředí, ve kterých se hráč cítí dostatečně svobodně, aby byl odvážný a nebál se chybovat. Chyba je nedílnou součástí procesu.

LK: Odvážný trenér se rovná odvážný hráč. Cílem fotbalové asociace a jejich akademií je vychovávat odvážné seniorské reprezentanty, rozdílové hráče. K tomu musíme přizpůsobit podmínky, včetně metodiky a vztahu k jednotlivým hráčům. Vytvořit podmínky k odvaze, neznamená, že na hráče nebudeme přísní.

PC: Pro nás, v Chelsea, je klíčem hra 1na1. Nechceme jen míč nakopávat daleko. Od 9 let postupně roztahujeme hřiště, na kterém pracujeme s hráči. Hráč tím pádem sám objevuje řešení herních situací. Brankář je součástí hry, další hráč v poli! Zakládá útok. Často je v roli rozdílového hráče. Snažím se každý den vidět většinu našich družstev do 14 let. Jak trénují a jak se jim daří naše zásady implementovat do tréninku a hry.

Hrát na výsledek, nebo nehrát na výsledek?

KP: Ano, hrát na výsledek, ale správným způsobem, který definuje náš záměr a vize.

PC: Hrát na výsledek, ale sledovat, zda se zlepšujeme. Zda se zlepšují jednotliví hráči i tým. Utkání je prostředek ke zlepšení. Velmi důležité pro nastavení vnímání významu výsledku je, kdo vede klub i jednotlivé družstvo. Uvedu příklad. Když jsem v mládeži hrál za Plzeň, měl jsem velmi osvěcenoho trenéra. Ale všichni nebyli takoví.



Luboš Kozel

Jiné družstvo muselo například dělat kliky za to, že obránci neodkopli míč co nejdále od branky. Tento moment, uznáte, nepodporuje herní odvalu. Důležité je proto mít jednotný koncept klubu nebo akademie. Je to závazek, který vám zároveň dává prostor.

LK: V mládežnických kategoriích je pro mě na prvním místě hráč a jeho rozvoj. U profesionálních týmů je cílem výsledek.

Jan Suchopárek přidal svou zkušenost ze zahraničí, kde potkal trenéra, který mladým hráčům ve svém družstvu na začátku sezóny říkal: „Pojďte se mnou, já vám ukáži, kam až se můžeme společně dostat.“

Jak pracovat s hráči, kteří přerostli váš program, ale nemají ještě na to, aby hráli za „A“ tým?

PC: Je to těžké, ale klíčové pro klub a jeho strategii. Zároveň se jedná o jeden z důležitých okamžiků v kariéře hráče. Vybrat správný klub a roli pro hráče. Ve finále je ale rozhodující, jestli hráč chce! Jeho osobní motivace a nastavení. Ne vždy se vše potká, jak si představujete. Do procesu vstupuje mnoho externích vlivů, včetně agentů, kamarádů a dalších.

Máme hráče s potenciálem do seniorské reprezentace?

LK: Ano máme, například Sadílek, Hložek a Král. U všech potenciálních reprezentantů, nejen u těchto třech je základním předpokladem jejich vnitřní motivace.

KP: Pokud udržíme nastavený proces ve výchově hráčů v akademiích, který podporuje herní odvalu a hru s míčem, věřím, že hráče mít budeme. Akademie jsou klíč k úspěchu.


PC: Trenér je klíčem. Musí vytvořit prostředí, ve kterém se hráči zlepšují každý den. Důležité je, aby podmínky nutily hráče opouštět své komfortní prostředí. Pokud se adaptují a zvládají to, například nějaké cvičení, musíme je změnit. K tomu je důležitá vnitřní motivace každého jednoho hráče. Tak jak to měli například David Beckham a Thierry Henry.

Petr se v závěru své řeči zastavil i u sebevzdělání hráčů: „Neseme si živý z minulosti, kdy děti musely jen poslouchat, co jim dospělí řeknou. Jiná pravda nebyla. V současné době je klíčem věřit ve své dovednosti, respektovat tým a naučit se samostatnému rozhodování, v rámci určených pravidel či konceptu hry. K tomu ale musíme vytvořit prostředí, které dává příležitost k samostatnému rozhodování a respektování chyb. Dalším stupněm je konzistence. Minimalizovat propady. V tento moment jste konkurenceschopní se zahraničím.“



Petr Čech

Závěr

Tak to je z Mezinárodního symposia k 25. výročí UČFT vše. I vy, čtenáři magazínu Fotbal a Trenér jste měli možnost se poohlédnout za 4 přínosnými panely plnými názorů na věc, příběhů, inspirací a námětů na zlepšení výkonu hráče, klubu či celého českého fotbalu. Věřím, že jste si to užili jako my, účastníci konference. Poděkování patří hlavně všem lidem z UFČT a FAČR, stejně jako z budovy CPM za pomoc při organizaci tohoto setkání. Poslední dík směřuje k lektorům a diskutujícím, za ochotu vystoupit a na vystoupení se připravit. Všichni se těšíme na další mezinárodní sympozium. 

Zdeněk Sivek

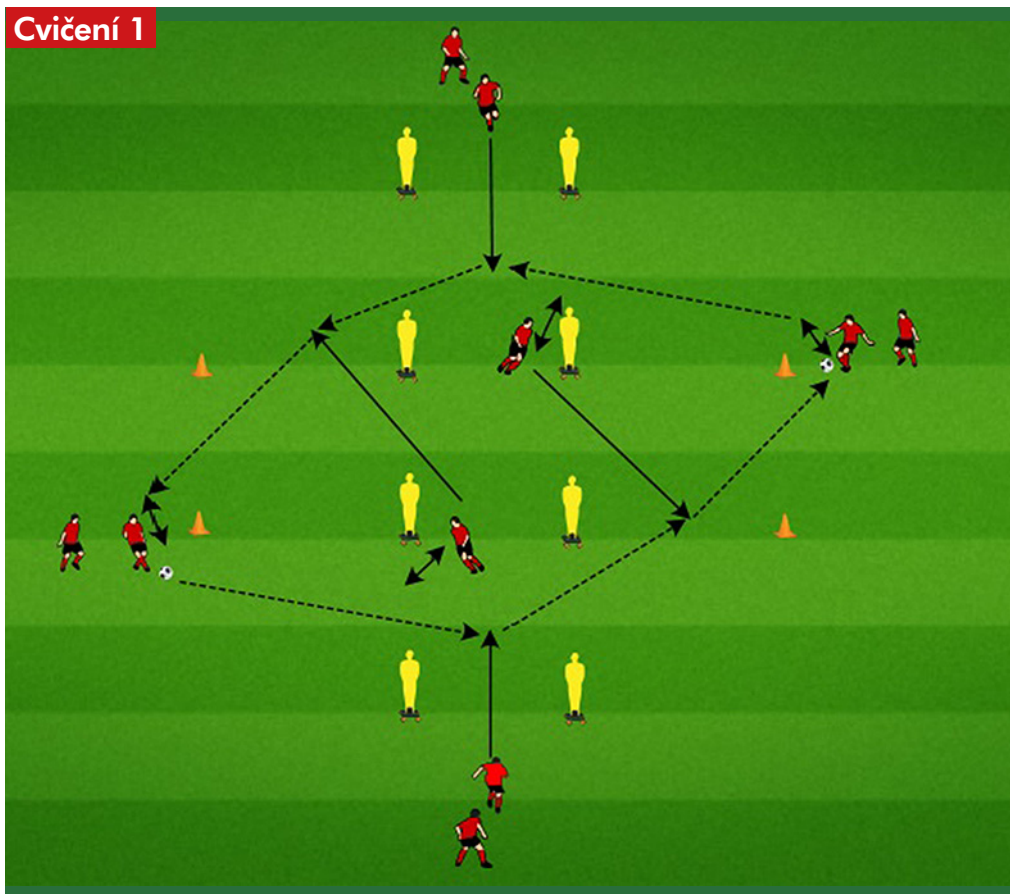
Borussia Mönchengladbach U19 a trénink

Mario Vossen



Příspěvek z uvedeného klubu, který nám zaslal šéf koordinátor klubu Mario Vossen a náš dopisovatel, je zaměřen na tým U19, kde trénují talenti, kteří již mají plné profesionální smlouvy. Jde o ukázkou běžného pojetí tréninku v týdenním tréninkovém mikrocyklu v hlavním období. Ukázkou uvádíme v originálním přepisu.

Cvičení 1



Cvičení 1

TÉMA

- PC. Časované přihrávání a zpracování míče

POPIS

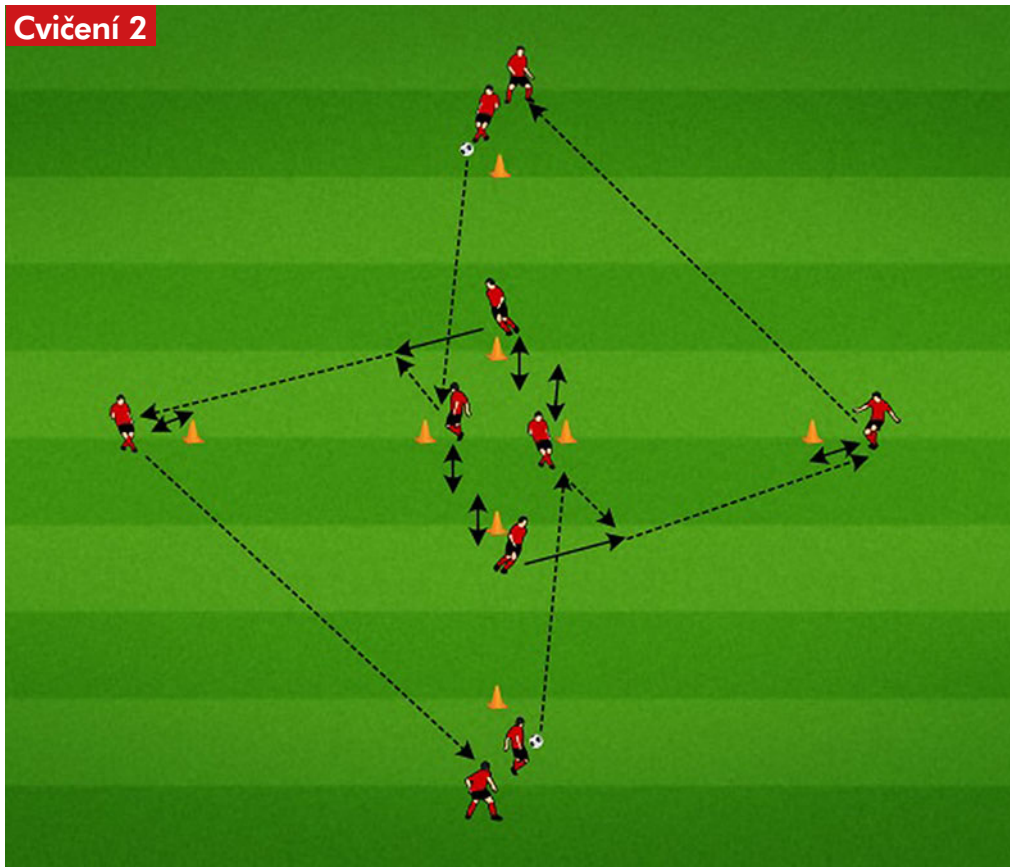
- 4 skupiny po dvou hráčích po obvodu a dva hráči uvnitř u zapichovacích panáků (označeno modře). Akci začínají současně dva hráči přihrávkou, podle diagramu. Vzdálenost přihrávek do 10 m. Rotace hráčů – komu přihraješ, běžíš na jeho místo.

KRITICKÁ MÍSTA,

CO ZDOKONALUJEME

- Hráči u zapichovacích panáků (modře) provádí nejprve klamný pohyb/protipohyb s fyzickým kontaktem horní končetinou do panáku a následně do volného prostoru=časované odpoutání se od soupeře.
- Hráči přijímací míč u kužele (červený) mají 2 povinné doteky. Nejprve ovšem provádí klamný pohyb a až poté následuje první dotek pravou dolní končetinou a druhý dotek levou dolní končetinou.
- Maximální důraz na preciznost provedení v celém řetězci herních dovedností.

Cvičení 2



Cvičení 2

TÉMA

- PC. Časované přihrávání a zpracování míče.

POPIS

- 4 skupiny po dvou hráčích po obvodu a čtyři hráči uvnitř. Akci začínají současně dva hráči přihrávkou, podle diagramu. Vzdálenost přihrávek do 10 m. Rotace hráčů – komu přihraješ, běžiš na jeho místo.

**KRITICKÁ MÍSTA/
/CO ZDOKONALUJEME**

- Hráči po obvodu provádí nejprve klamný pohyb/protipohyb s náběhem do volného prostoru cca 2–3 m (časované odpoutání se) od soupeře, až poté následuje první dotek pravou dolní končetinou a druhý dotek levou dolní končetinou.
- Hráči uvnitř obrazce provádí nejprve klamný pohyb/protipohyb s náběhem do volného prostoru cca 2–3 m (časované odpoutání se) od soupeře a mají pouze jeden dotek.
- Maximální důraz na preciznost provedení v celém řetězci dovedností.

PROVÁDÍME PRAVIDELNÉ A STŘEDNĚDOBÉ ÚDRŽBY UMĚLÝCH FOTBALOVÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE, VČETNĚ PŘÍPRAVY HRACÍ PLOCHY NA REATESTACI FAČR



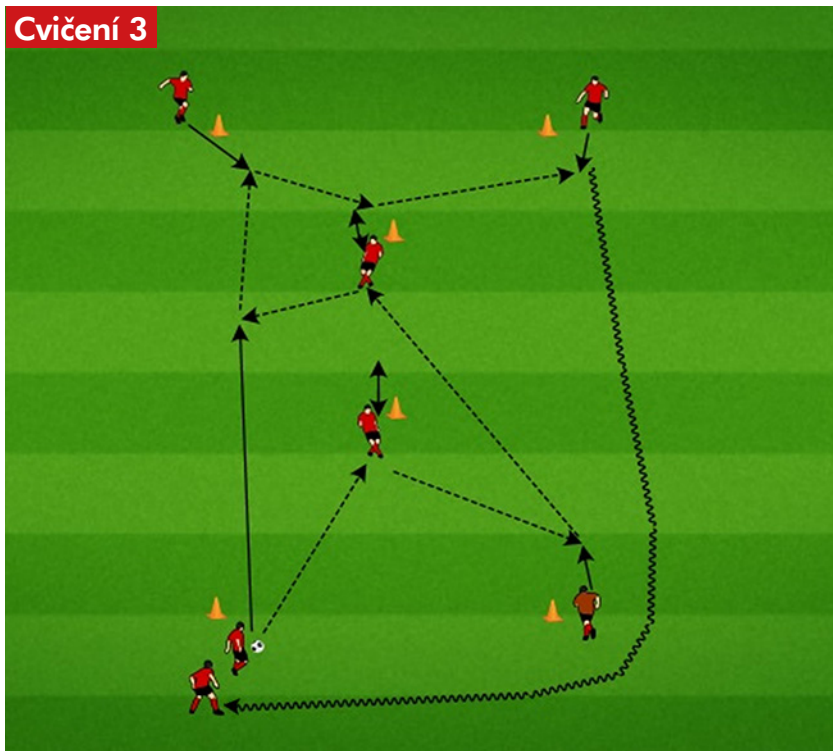
ENVOŠ
OBCHODNÍ A STAVEBNÍ SPOLEČNOST, s.r.o.

Greenfields
SPORTS TURF SYSTEMS



Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přídatným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávnikem pomocí přídatného rotačního kartáče. Součástí je také překartáčování hrací plochy příčným kartáčem s odsáváním nečistot. Jako první jsme začali s poskytováním těchto služeb již v roce 2005. Provádíme dosyp granulátu, ale i odebírání vsypových materiálů.

Cvičení 3



Cvičení 3

TÉMA

- PC. Časované přihrávání prvním dotekem.

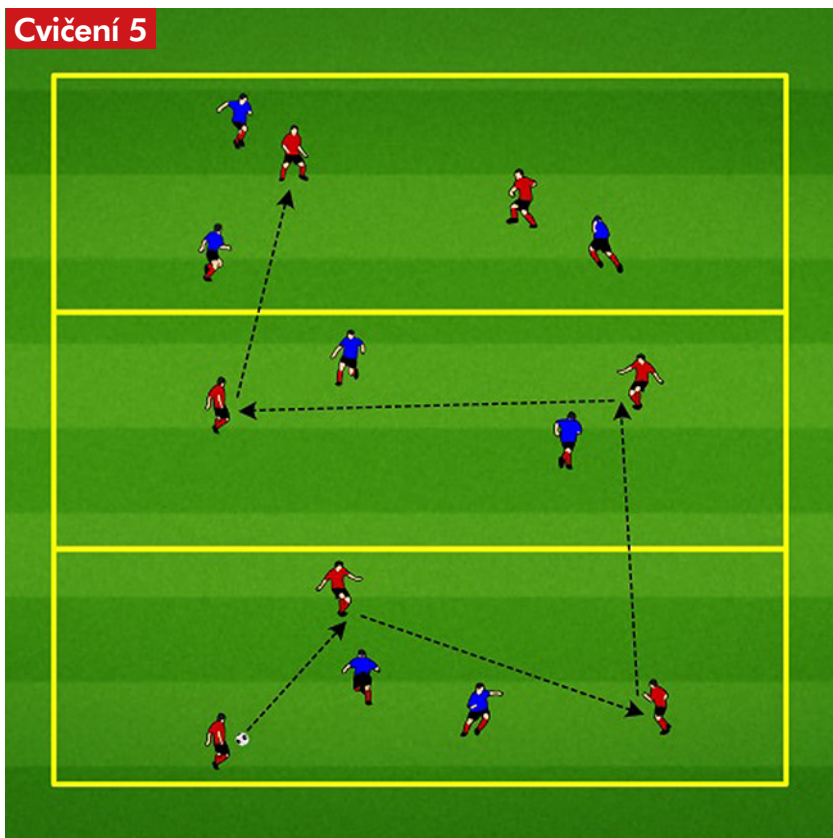
POPIS

- Akce začíná hráč přihrávkou, podle diagramu. Vzdálenost přihrávek do 10m. Rotace hráčů – dle schématu. Hráč, který přijme poslední přihrávku, vede míč tam, kde byla akce zahájena.

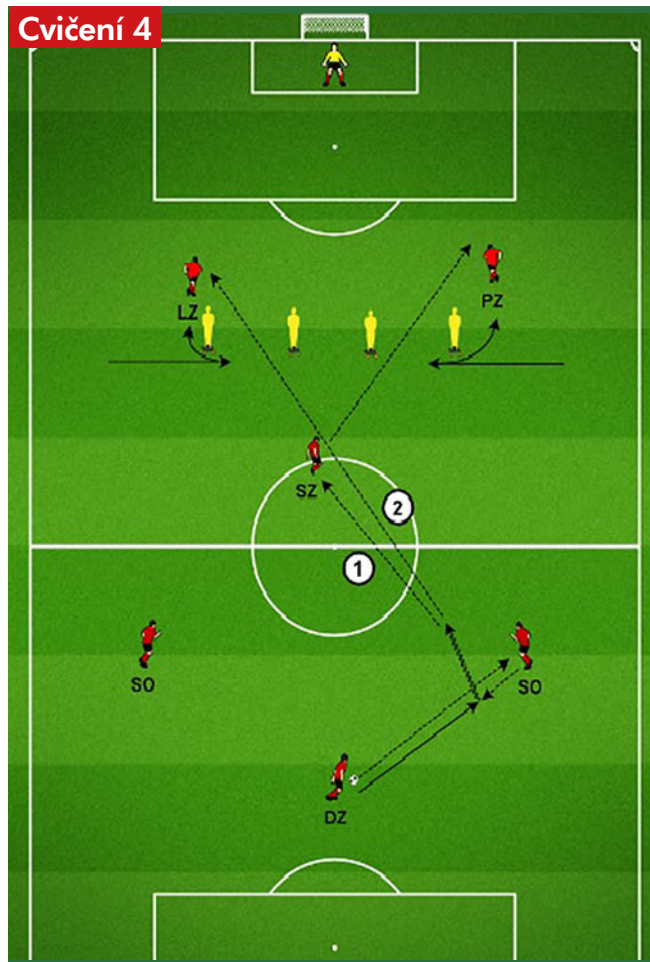
KRITICKÁ MÍSTA/CO ZDOKONALUJEME

- Hráči provádí nejprve klamný pohyb/protipohyb s náběhem do volného prostoru cca 2–3 m (časované odpoutání se) od soupeře a až poté následuje dotek míče dolní končetinou.
- Maximální důraz na preciznost provedení v celém řetězci herních dovedností a celá kombinace je na jeden dotek.
- Maximální rychlost vedení míče.

Cvičení 5



Cvičení 4



Cvičení 4

TÉMA

- HC. Útočná kombinace od obránců přes záložní linii a zakončením v útočné formaci 4:3:3.

POPIS

- Akce začíná podle diagramu od defenzivního záložníka. Ve střední zóně hřiště se defenzivní záložník rozhoduje mezi dvěma variantami řešení situace (č. 1 a č. 2) na křídelní útočníky, kteří vbíhají z krajních prostor do středu a snaží se tak uvolnit prostor pro případný náběh od krajních obránců. Situace modeluje autentičnost v herním ději podle hráčských funkcí. Pozor na ofsajd.

KRITICKÁ MÍSTA/CO ZDOKONALUJEME

- Vysoké a široké postavení středních obránců čehož využívá defenzivní záložník, který zahajuje akci s cílem distribuovat míč na jednoho z křídelních útočníků.
- Křídelní útočníci provádějí časově sladěný náběh do středu hřiště s následným klamným pohybem za obrannou linii (žlutí zapichovací panáči).
- Maximální důraz na preciznost časovaných přihrávek a náběhů z křídla za obrannou linii.
- Akce je striktně na jeden dotek.

Cvičení 5

TÉMA

- PH. Držení míče v početním přečíslení v zónách.

POPIS

- Akce začíná podle diagramu v početním přečíslení 3:2 v obranné zóně. Účelem je dostat míč do útočné zóny přes středovou zónu v situaci 2:2. Hráči zůstávají ve svých zónách.

KRITICKÁ MÍSTA/CO ZDOKONALUJEME

- Hráči v útočné fázi se snaží rychle kombinovat a hrát směrem k útočné zóně prostřednictvím průnikových přihrávek a časovaným výběrem místa.
- Maximální důraz na preciznost časovaných přihrávek
- Obránci provádí obranné boční postavení a vzájemné zajištění. ■

Jan Bauer, Pavel Trávník

SK Slavia Praha U19 a trénink na zakončení

Kolegové ze Slavia Praha nám dnes přispívají na téma, kterým vrcholí herní činnost jednotlivce z hlediska útočné fáze. Vybrali pro nás cvičení a jejich vairanty, které běžně užívají ve svých tréninkových programech. Stejně jako i v jiných příspěvcích nabízejí oba autoři nejen vlastní ukázky, ale i současně s nimi inspiraci pro další promýšlení tohoto důležitého tréninkového tématu.



Jan Bauer



Pavel Trávník

Cvičení 1

TÉMA

Zakončení po průnikové přihrávce (a přihrávce pod sebe).

ORGANIZACE

- Plocha 38 x 40 m,
- 16 + 2 brankáři,
- rozdělení do dvou skupin po osmi – každá pozice rozdělena do dvou skupin A + B po čtyřech hráčích,
- dvě branky, míče, panáky, kužele.

POSTUP

Začínají z obou stran hráči A přihrávkou do pohybu hráčům B, kteří přebírají míč v pohybu do driblinku, přihrávají zpět hráčům A a pokračují v dalším náběhu, hráči A průnikovou přihrávkou zpět hráčům B, kteří zakončují v pokutovém území. Po zakončení oba hráči přepínají (navazují činnost A + B), hráč A se otáčí, běží k druhému míči, navádí si míč k brankové čáře a přihrávkou pod sebe, hledá nabíhajícího hráče B, který zakončuje z prostoru mezi penaltou a brankovým územím.

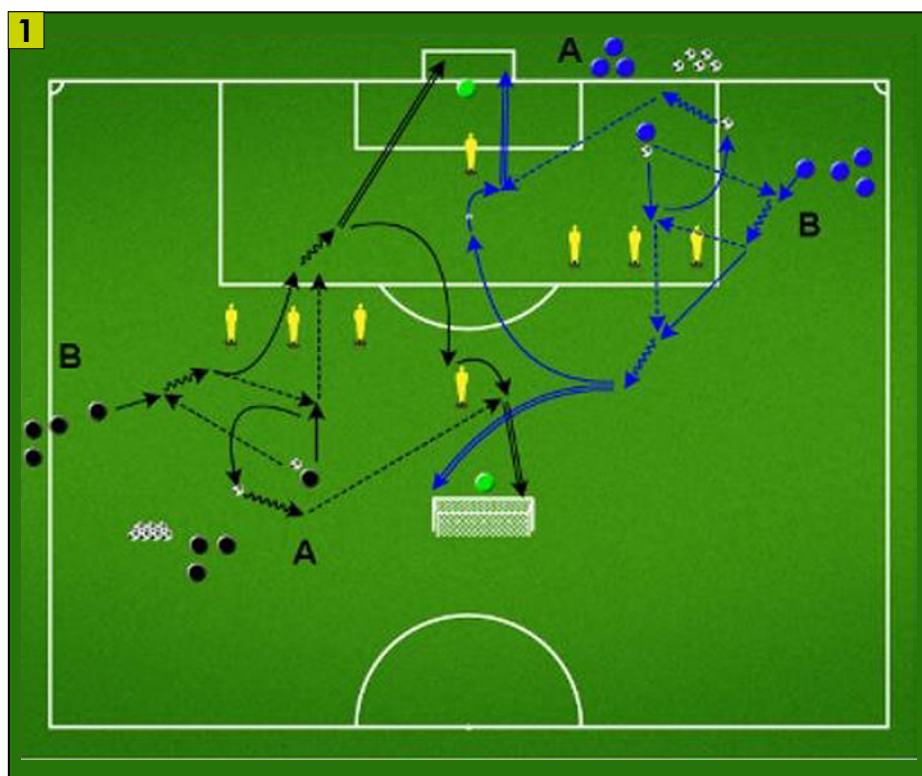
VARIANTY

- Změna pozic A/B/A,
- nasazení napřed pasivního a poté aktivního protivráče,
- hráč po průnikové přihrávce začne bránit zakončení útočníkovi a eventuálně s ním pokračuje do druhé fáze akce.

KOUČINK

Trenér zdůrazňuje:

- sladění herní činnosti (timing uvolnění, náběhu vůči hráči s míčem)
- hlídání ofsajdu
- kvalitu prvního dotyku nebo následného dotyku s míčem
- orientace v zakončení (prostor, brankář)
- vědomé, rychlé a přesné zakončení
- klamavé pohyby, změna tempa běhu.



Cvičení 2

TÉMA

Zakončení po přihrávce z křídelního prostoru z průpravné hry 8 vs. 8.

ORGANIZACE

- Polovina hřiště rozdělena na 1/3 horizontálně (2x PÚ a střední zóna) a vertikálně (2x krajní a 1x střední),
- plastové talíře, kužele, přenosná branka, rozlišovací trika.

POSTUP

- Hru začíná brankář do středního pásma (žluté kužele) na svůj tým, následuje klasická hra.
- Po daném počtu přihrávek (například 4) následuje přihrávka do křídelního prostoru, poté centr do PÚ, kam nabíhají hráči na zakončení (tři protihráči jim brání).
- Když získá míč bránící tým, role se mění a hra pokračuje dále.

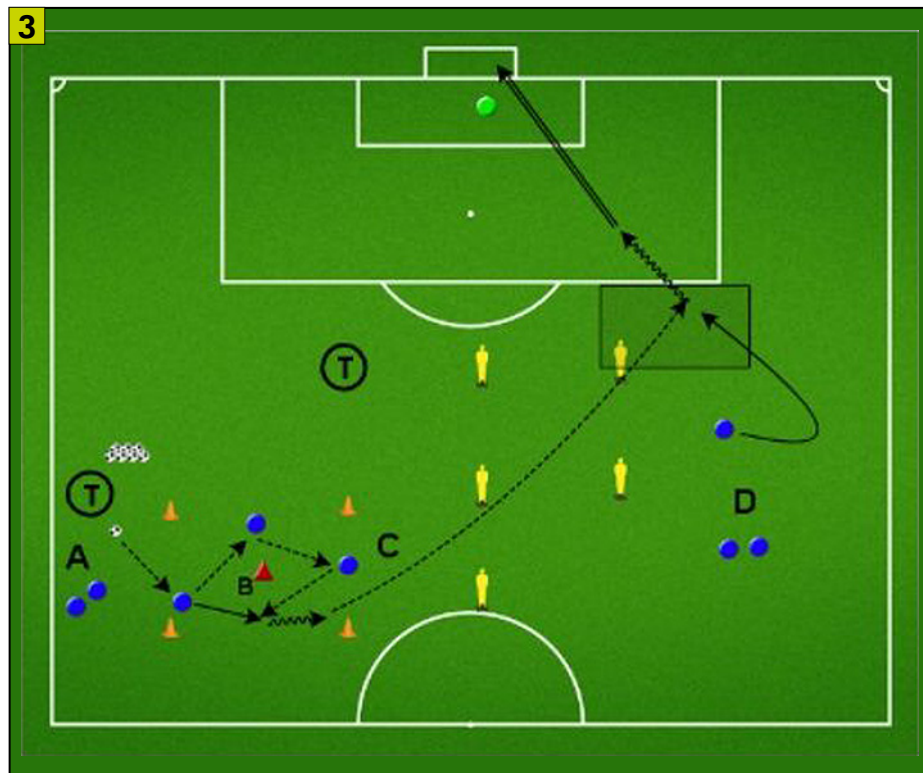
VARIANTY

- Zapojení všech hráčů do bránění,
- do křídelního prostoru může vstoupit více hráčů (například 1 vs. 1, 2 vs. 1, 2 vs. 2)

KOUCINK

Trenér dbá na:

- přípravu herní situace s přihrávkou do křídelního prostoru,
- timing kombinace a náběhu v křídelním prostoru (2 vs. 1, 2 vs. 2)
- počet hráčů v PÚ,
- herní orientaci zakončujícího hráče (kontrola prostoru, pozice brankáře, obránce), klamavé pohyby, příprava na osobní souboj (zpevnění trupu a těžiště těla) atd.



Cvičení 3

TÉMA

Zakončení po diagonální přihrávce.

ORGANIZACE

- 6–8 hráčů a brankář,
- branka, kužele, dostatek míčů.

POSTUP

- Cvičení začíná trenér přihrávkou do vyznačeného prostoru a začíná hra 3 vs. 1.
- Když si hráči připraví vhodnou situaci, jeden z nich přihrává diagonální přihrávkou za obranu na nabíhajícího hráče, který přebírá a zakončuje.

VARIANTY:

- Posun hráčů viz A-B-C-D (tzn. hráč z pozice A zaujme pozici obránce uvnitř branky, obránce B jde do pozice držení míče a hráč, který byl v držení, do pozice D,
- zakončení po daném počtu dotyků,
- místo středního panáka aktivní oponent, který po diagonále stíhá útočníka.

KOUCINK

Trenér zdůrazňuje:

- timing uvolnění a náběh zakončujícího hráče s herní činností spoluhráčů,
- dlouhé přihrávky do prostoru za obranu, kam nabíhá spoluhráč,
- kvalitní první a následný dotyk s míčem,
- vědomé zakončení,
- orientace v prostoru, postavení hráčů, brankáře atd.

Cvičení 4

TÉMA

Zakončení po driblunku pod tlakem v pokutovém území s následným přepnutím.

ORGANIZACE

- Prostor 26 x 18 m,
- 6–8 hráčů + 2 brankáři,
- dvě branky, kužele, dostatek míčů.

POSTUP

- Cvičení začíná a pokračuje modrý hráč dle schématu, po zakončení přepíná do stíhání červeného hráče.
- Trenér na druhé straně po zakončení modrým hráčem přihrává hráči červenému. Ten opakuje tutéž činnost jako modrý hráč, ale s tím, že už je pod jeho tlakem.
- Činnost pak probíhá cyklicky dokola.
- Bránící hráč brání vypíchnutím, přetlačněním, blokováním atd., v případě odebrání se snaží najít svého brankáře přihrávkou.

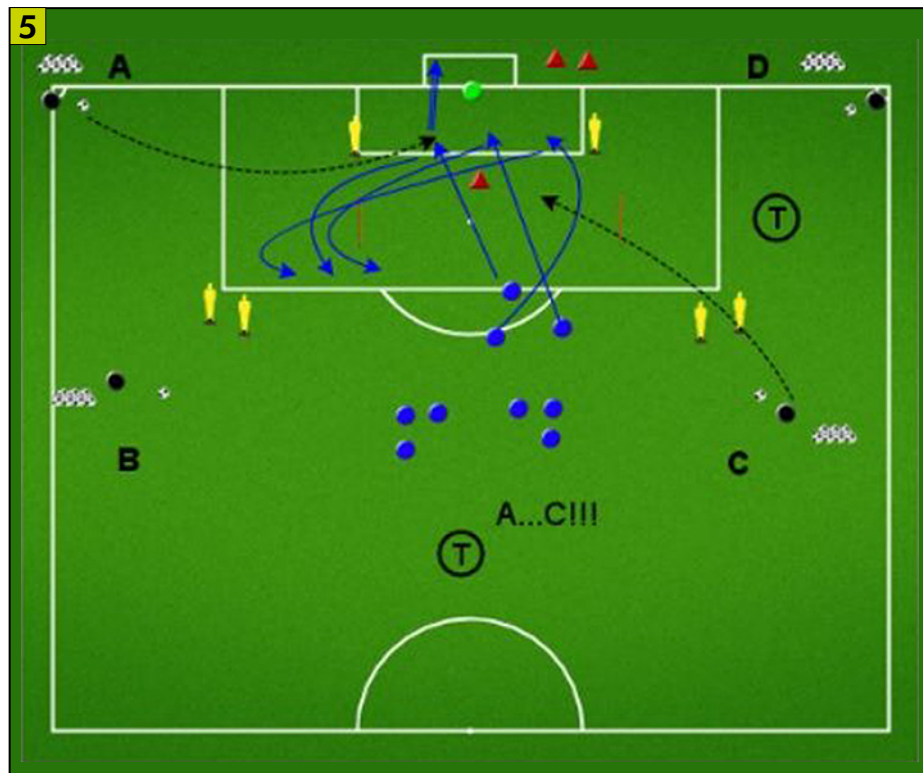
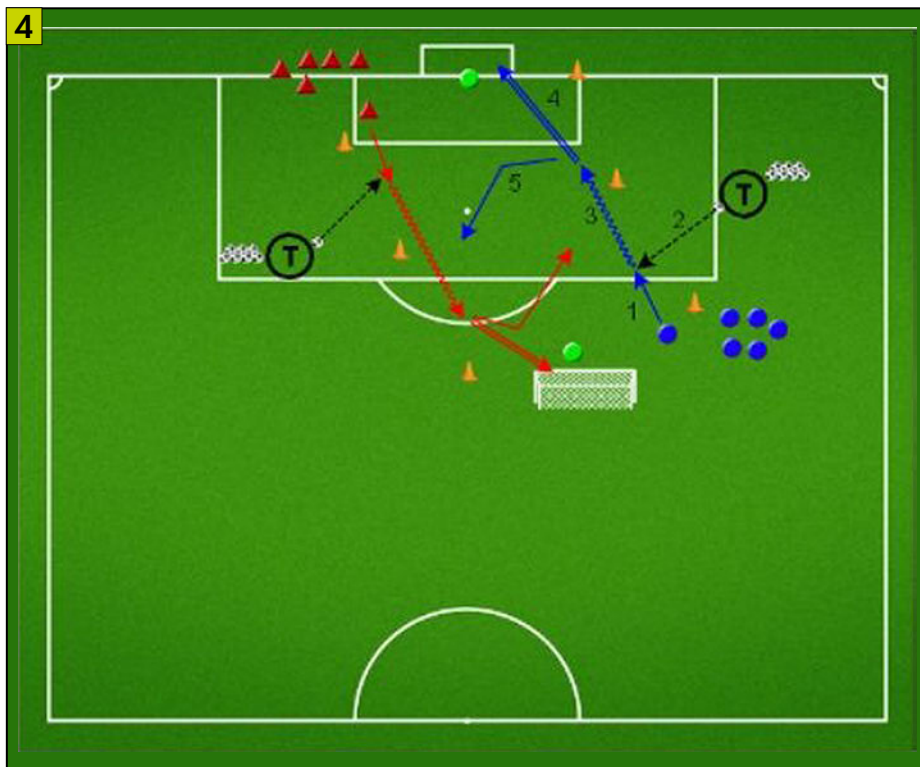
VARIANTY

- Po odebrání míče bránící hráč zakončuje na další branku,
- trenér ztěžuje herní situaci útočnému hráči podržením přihrávky, pokud druhý hráč zakončuje.

KOUČINK

Trenér vyžaduje:

- pohyb, první a následný dotyk do dynamického driblunku směrem k brance,
- orientaci v prostoru, postavení brankáře, obránce,
- přepínání,
- vědomé zakončení,
- důrazný tlak soupeře.



Cvičení 5

TÉMA

Zakončení v návaznosti na zahrávání ze standardní situace.

ORGANIZACE

- 1/3 hřiště,
- 16 hráčů + brankář,
- 3 skupiny po 3 útočících hráčích, 1 skupina po 3 obráncích a 4 hráči zahrávající SS.

POSTUP

- Trenér vyvolá písmeno (A, B, C, D), hráč nabíhá na SS z pozice, ze které se zahrává.
- Následně po zakončení vyvolá další hráče.
- Hráči nabíhají ze vzdálenějších tyčí do pozic, kde se zahrává.
- Zahrávající jsou kopající hráči SS.

VARIANTY


- Zesilování počtu bránících hráčů,
- vícero zakončení po sobě jedné trojice,
- rozdělení do čtyř čtveřic, točení na daných postech atd.

KOUČINK

Trenér vyžaduje:

- rychlou reakci, timing uvolnění a náběhu s kopajícím,
- vnímání situace mezi sebou při náběhu,
- základní obsazení prostorů PÚ při náběhu,
- orientace v prostoru, centrujícího, obránce, brankáře atd.

ZÁVĚR

Několik příkladů z tréninkové přípravy výše uvedeného týmu dokladuje, jakou pozornost věnují oba trenéři finální části útočných herních činností – zakončení. Téma je tak závažné, že redakce počítá i v budoucnu s další spoluprací při zveřejňování zkušeností z přípravy a vedení tohoto týmu. 

Pavel Vrba, Zdeněk Bečka, Jaromír Votík

FC Viktoria Plzeň

mezocyklus v reprezentační přestávce 1. část



V tomto příspěvku nabízíme čtenářům časopisu Fotbal a trénink ukázkou řešení tréninkového mezocyklu v reprezentační přestávce u ligového týmu FC Viktoria Plzeň. Konkrétně představíme strukturu a obsah 14denního mezocyklu, který byl zahájen dvěma dny volna 1. a 2. 9. 2019 po utkání v Příbrami (31. 8.) a ukončen předzápasovým tréninkem 15. 9. 2019 před utkáním s Jabloncem v Plzni (16. 9.).

Organizace tréninkového procesu respektovala skutečnost, že z 23 (20+3) členého kádru „A“ týmu FC Viktoria Plzeň bylo k plnění reprezentačních povinností nominováno 7 hráčů. Do „A“ týmu České republiky to byli Jakub Brabec, Jan Kopic, Michael Krmenčík, Lukáš Kalvach a Slovenské republiky Matúš Kozáčik. Do U21 České republiky – Dominik Janošek a Slovenské republiky – Christján Herc, dlouhodobě zraněný byl Roman Hubník. Průběžně byl počet hráčů doplňován dle potřeby z „B“ týmu, případně asistentem trenéra Markem Bakošem. Do tréninkového procesu v klubu se reprezentanti vrátili 12. 9. a s týmem před mistrovským utkáním v Plzni s Jabloncem absolvovali společně 4 tréninkové jednotky, včetně předzápasové.

Poznámka:

Druhý týden 14denního mezocyklu od 9. 9. do 15. 9. bude publikován v prvním čísle Fotbal a trénink v roce 2020.

Rámcový program tréninkového mezocyklu FC Viktoria Plzeň

Týdenní mikrocyklus 2. 9. – 8. 9. 2019

Den	Čas	Dopoledne		Odpoledne	
		Místo	Čas	Místo	Čas
Pondělí 2. 9.		Volno		Volno	
Úterý 3. 9.	9:30	Sraz	11:30 – 12:30	Oběd	
	9:45	Posilovna Štruncovy sady	14:00	Video + trénink Luční ul. Regenerace	
Středa 4. 9.	9:30	Sraz	12:00 – 13:00	Oběd	
	10:00	Trénink „les“ – běh do vrchu (Šídlovák)	14:45	Sraz	
Čtvrtek 5. 9.			15:00	Trénink Luční ul. Regenerace	
	9:30	Sraz	12:00 – 13:00	Oběd	
	10:00	Posilovna Štruncovy sady	14:45	Sraz	
Pátek 6. 9.			15:00	Trénink Luční ul. Regenerace	
	9:30	Sraz	12:15 – 13:15	Oběd	
	10:00	Trénink Luční ul. Regenerace			
Sobota 7. 9.		Individuální trénink se sporttestery – v místě pobytu			
Neděle 8. 9.		Volno		Volno	

Přípravy na tréninkové jednotky od 3. do 8. 9. 2019

Číslo TJ: 73

Datum: 3.9.2019

Místo: Posilovna – Štruncovy sady

Počet hráčů: 14 + 2

Čas: 10.00 hod.

Délka TJ: 70 minut

Pomůcky: různé činky, TRX, KTB atd.,

POSILOVNA

brankáři samostatně

Délka: 70 minut

Warm up: rozběhání 5', dynamický strečink 5'

Posilovna: IZ 25", IO 1 : 1 + 10" na výměnu, PS 3,

IOMS 3', **10 stanovišť:**

1) BB step – ups 1 side,

2) BB step – ups 2 side,

3) BB bench press,

4) knee raises,

5) DB biceps,

6) quadriceps extension,

7) hamstring curls,

8) incline KTB back rows,

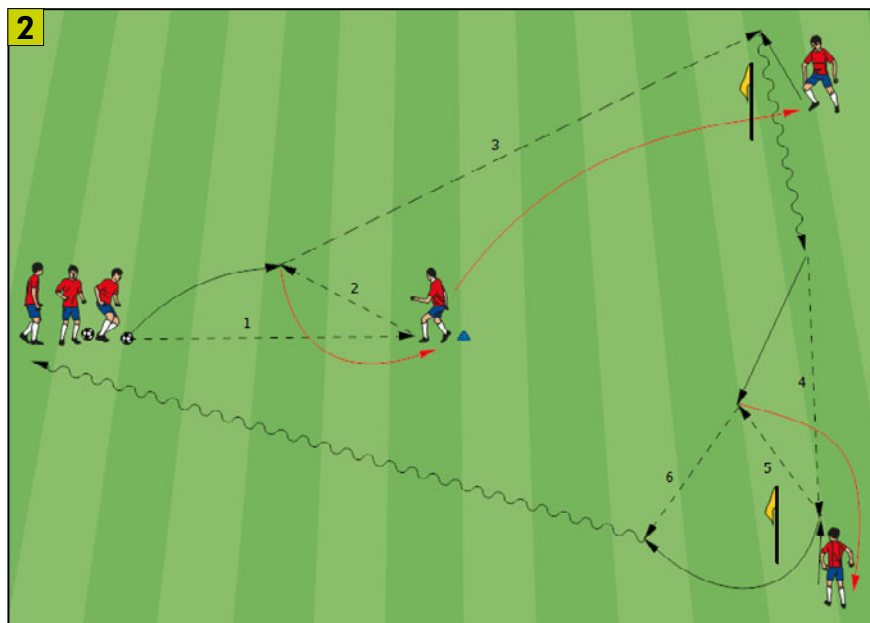
9) russ. twist,

10) DB rolling triceps extension

Koordinace: kužely + 10m vyražení, PO 5,

IOMS 2', PS 4

Závěr: protažení + proválcování + výklus 15'



Číslo TJ: 74

Datum: 3.9.2019

Místo: Hřiště Luční ulice – tráva

Počet hráčů: 12 + 2 + 1 br. „B“

Čas: 15.00 hod.

Délka TJ: 75 minut

Pomůcky: mety, míče, panáči, koordinační žebřík, rozlišovací trika

ROZCVIČENÍ

Délka: 20 minut, IZ 20'

Warm up: rozběhání, dynamický strečink, práce s míčem (dvojice) – házení od prsou atd., nahození na nohu – různými způsoby, přihrávky po zemi, koordinace – žebřík (obráz. 1)

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Délka: 15 minut

PC – jednodotekovka, IZ 3', IO 1', PO 4

Postavení podle obrázku, přihrávky a posuny podle šipek, změna stran (obráz. 2)

Hlavní část

Délka: 35 minut

HC – 6 : 6 – IZ 1'20", IO 1:1, PO 4, PS 2,

IOMS 3'

Políční hra 6 : 6, rozměry hřiště 35 x

25 m, (obráz. 3)

Pravidla: na počet přihrávek

PH – 6 : 6 + B – IZ 4', IO 2', PO 3

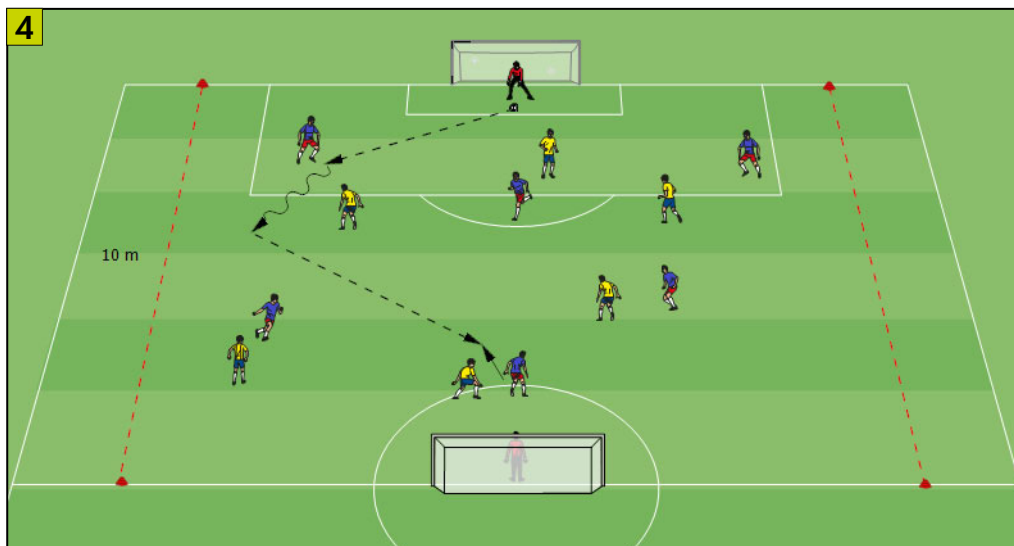
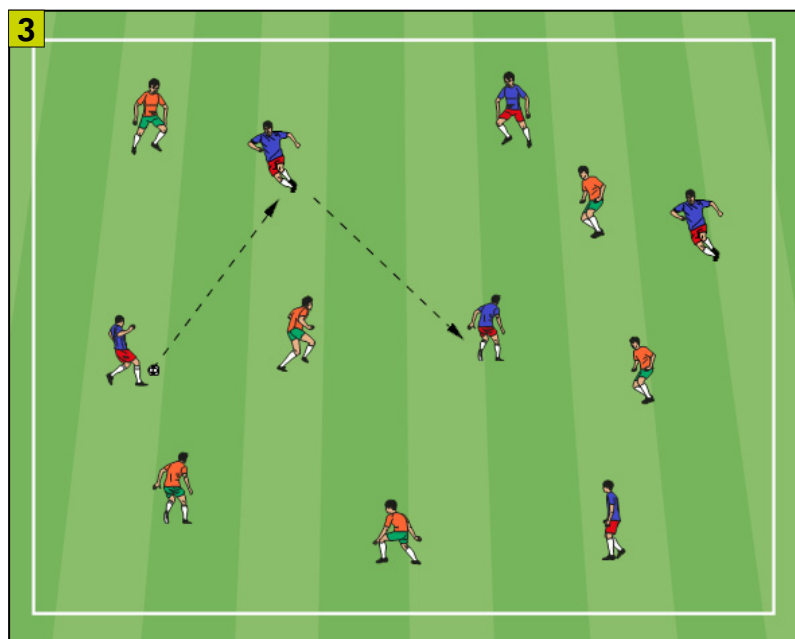
Rozměry hřiště podle obrázku (obráz. 4)

Pravidla: bez omezení

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Délka: 5 minut

Výklus – IZ 5'



Číslo TJ: 75

Datum: 4.9.2019

Místo: Les – rybník Šídlovák

Počet hráčů: 12 + 2

Čas: 10.15 hod.

Délka TJ: 60 minut

Pomůcky: mety, sporttestery

LES – BĚH DO VRCHU

brankáři samostatně

Délka: 60 minut

rozvíjení 10',

1 série: 4 x 20 m (IZ 3", IO do poklesu SF pod 140 tepů), 3 x 30 m (IZ 4" – 5", IO do poklesu SF pod 140 tepů), 2 x 40 m (IZ 6", IO do poklesu SF pod 140 tepů), 1 x 50 m (IZ 8"), **IOMS 3', PS 4,** výklus 5'

Číslo TJ: 76

Datum: 4.9.2019

Místo: Hřiště Luční ulice – tráva

Počet hráčů: 11 + 2 + 1 „B“

Čas: 15.00 hod.

Délka TJ: 70 minut

Pomůcky: mety, míče, panáči, tyče, rozlišovací trika

ROZCVIČENÍ

Délka: 10 minut, IZ 10'

Warm up: rozběhání, dynamický strečink, práce s míčem – v kruhu 12 hráčů, 6 s míčem na obvodu – 6 bez míče uvnitř (nahazování míče rukou, přihrávky, narážky atd.) (obr. 5)

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Délka: 15 minut

HC – bago v kruhu, IZ 10'

Bago v kruhu 9:3 (obr. 6)

PC – přihrávky, IZ 5'

Přihrávky ve dvojicích (obr. 7)

HLAVNÍ ČÁST

Délka: 40 minut

PC – střelba – IZ 4', IO 1', PO 2

Střelba č. 1 (2 skupiny – pravá a levá strana): organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek, po 4' výměna stran (obr. 8).

PC – střelba – IZ 4', IO 1', PO 2

Střelba č. 2 (2 skupiny – pravá a levá strana): organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek, po 4' výměna stran (obr. 9).

PH – 6 : 6 + B – IZ 4', IO 1'30", PO 4

PH 6 : 6 + B (pásmovka), rozměry hřiště podle obrázku – 4 pásma (2 krajní a 2 střední) (obr. 10),

Pravidla:

1. PH – střední pásma 2 doteky, krajní pásma libovolný počet doteků,

2. PH – obranné pásmo 2 doteky, střední pásma a útočné pásmo libovolný počet doteků,

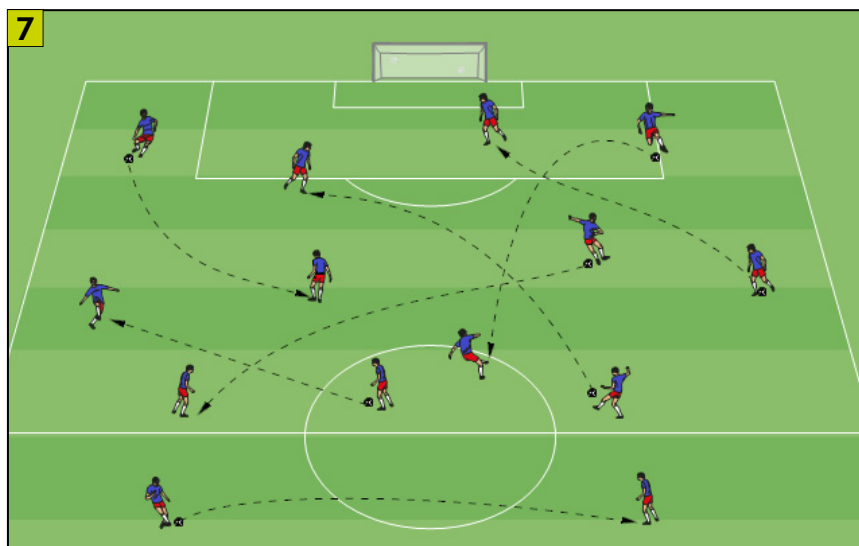
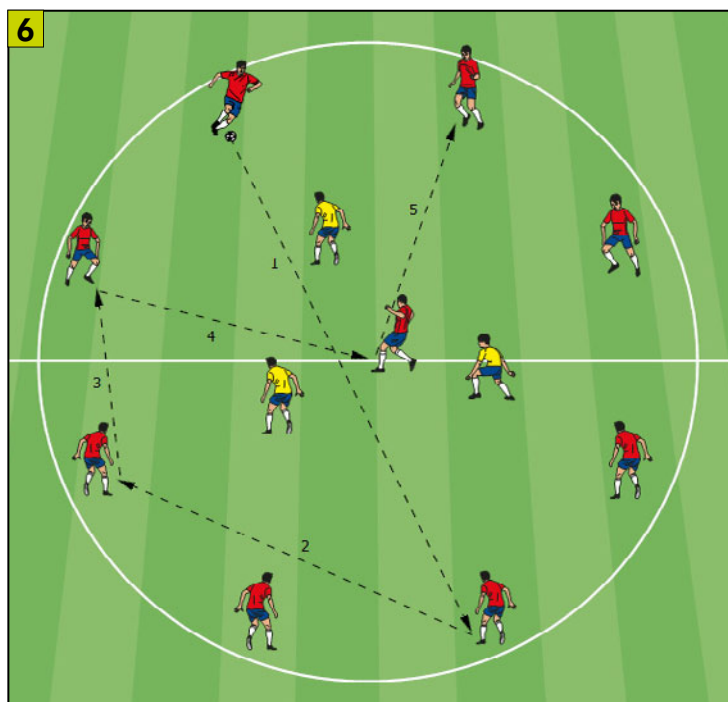
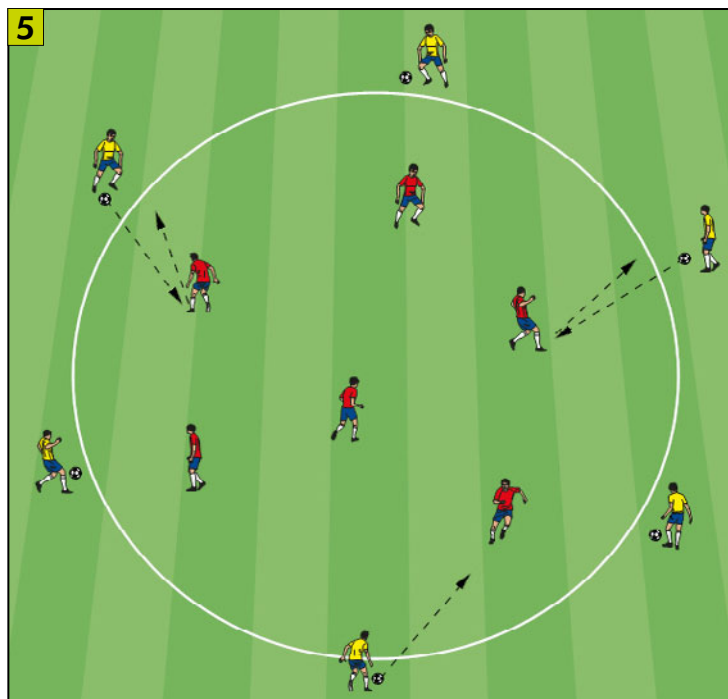
3. PH – na vlastní polovině (obrné a střední pásmo) 2 doteky, na soupeřově polovině libovolný počet doteků,

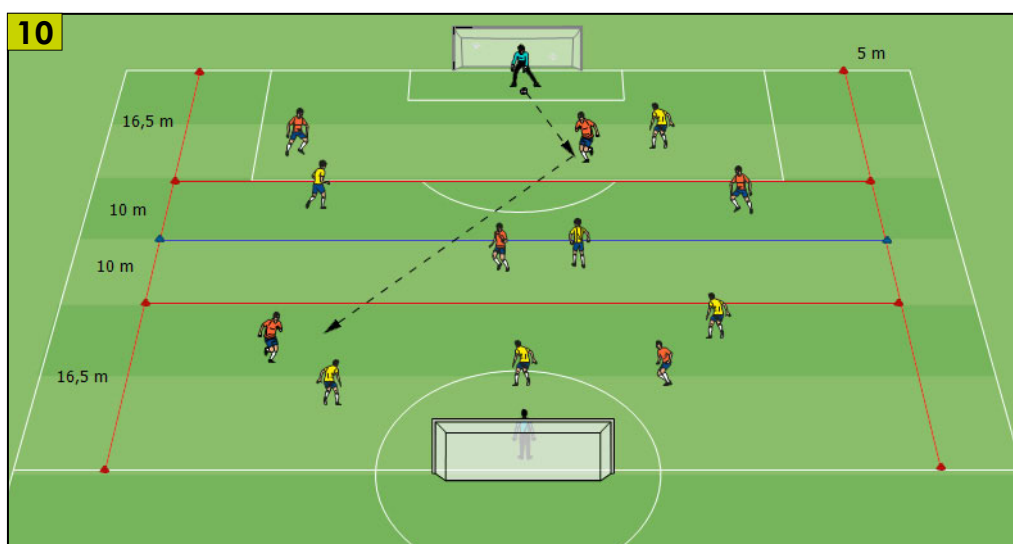
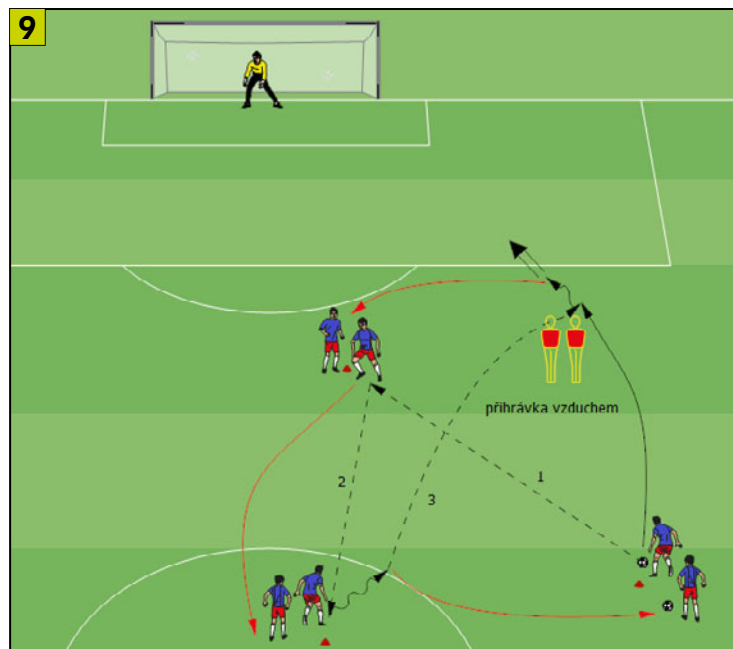
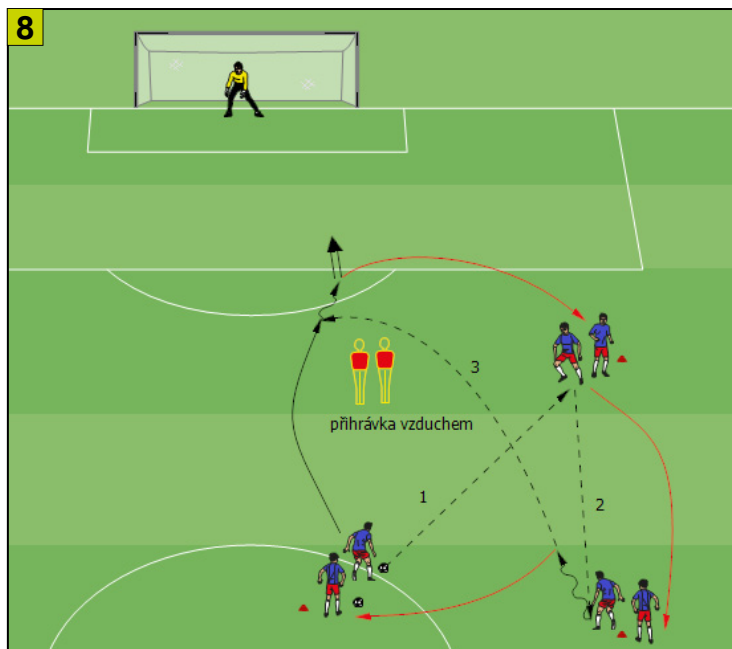
4. PH – bez omezení po celém hřišti

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Délka: 5 minut

Výklus – IZ 5'





Číslo TJ: 77

Datum: 5.9.2019

Místo: Posilovna – Štruncovy sady

Počet hráčů: 11 + 2

Čas: 10.00 hod.

Délka TJ: 60 minut

Pomůcky: různé činky, TRX, KTB atd.

POSILOVNA

brankáři samostatně

Délka: 60 minut

Warm up: rozběhání 5', dynamický strečink 5'

Posilovna: IZ 25", IO 1 : 1 + 10" na výměnu, PS 3,

IOMS 3', **10 stanovišť:**

1) BB split squat at lunge 1 side,

2) BB split squat at lunge 2 side,

3) box crunches,

4) australian swiss bar neutral pull ups,

5) band triceps extension,

6) hex bar DL,

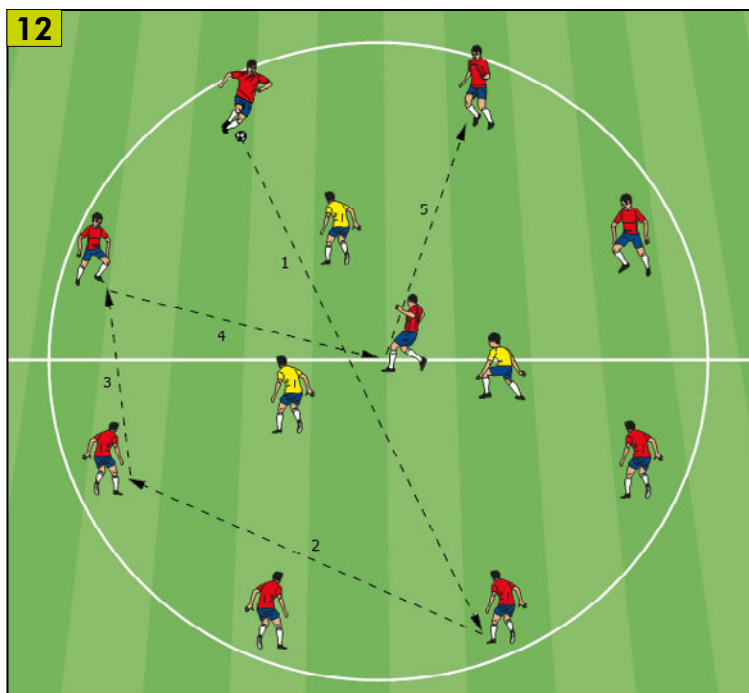
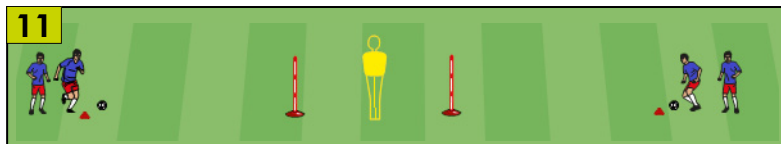
7) incline DB hex bench press,

8) KTB biceps curls,

9) plank rotation 1 side,

10) plank rotation 2 side

Závěr: protažení + proválcování + výklus 15'



Číslo TJ: 78

Datum: 5.9.2019

Místo: Hřiště Luční ulice – tráva

Počet hráčů: 12 + 2 + 1 br. „B“

Čas: 15.00 hod.

Délka TJ: 70 minut

Pomůcky: mety, míče, panáči, tyče, rozlišovací trika

ROZCVIČENÍ

Délka: 20 minut, IZ 20'

Warm up: rozběhání, dynamický strečink, práce s míčem (dvojice) – vedení míče, narážečky, různé druhy klíčků, přihrávky atd. (obr. 11)

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Délka: 15 minut

HC – bago v kruhu, IZ 10'

Bago v kruhu 9:3 (obr. 12)

PC – přihrávky, IZ 5'

Přihrávky ve dvojicích (obr. 13)

HLAVNÍ ČÁST

Délka: 30 minut

PC – kombinace – IZ 8', IO 2'

Kombinace č. 1: organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek, po 4' výměna na postech (obr. 14).

PC – kombinace – IZ 8', IO 2'

Kombinace č. 2: organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle šipek, po 4' výměna na postech (obr. 15).

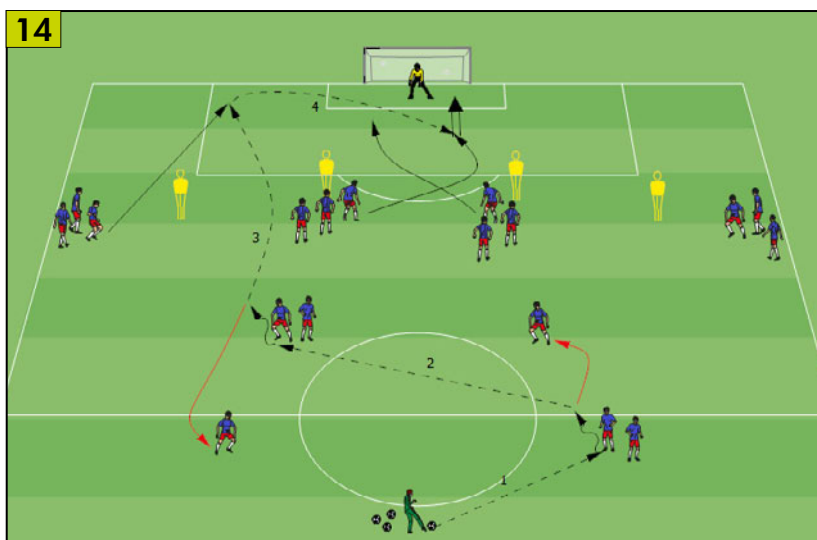
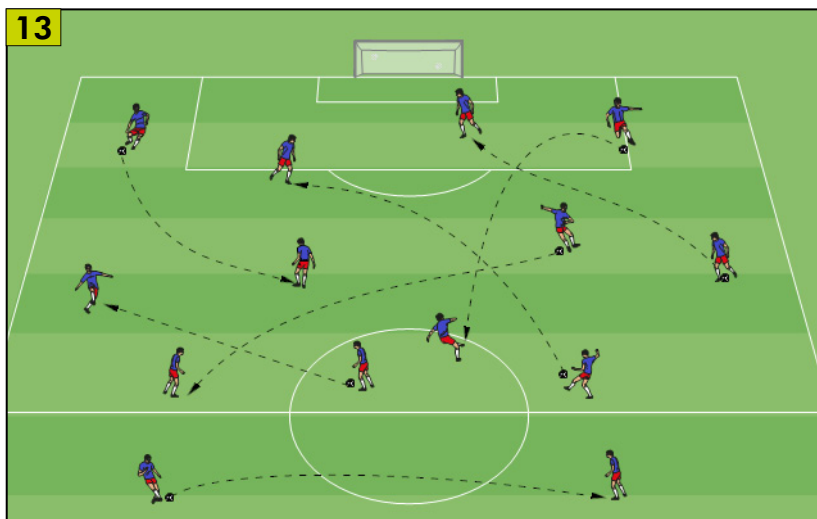
PC – kombinace – IZ 8'

Kombinace č. 3: organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle šipek, po 4' výměna na postech (obr. 16).

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Délka: 5 minut

Výklus – IZ 5'



Číslo TJ: 79

Datum: 6.9.2019

Místo: Hřiště Luční ulice – tráva

Počet hráčů: 12 + 2

Čas: 9.30 hod.

Délka TJ: 85 minut

Pomůcky: mety, kužely, tyče, malá branka, barel, malá přek., panáči, míče, rozlišovací trika

ROZCVIČENÍ

Délka: 15 minut, IZ 15'

Warm up: rozběhání, práce s míčem (2 skupiny – 6 hráčů) – přihrávky, zpracování (1 bod = umístění vzduchem míče do barelu nebo po zemi do malé branky), dynamický strečink (podle obrázků – soutěž) (obrázky 17a, 17b)

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Délka: 20 minut

PC – jednodotekovka, IZ 4', IO 1', PO 2

Organizace cvičení podle obrázku, posuny hráčů podle červených šipek (obrázky 18)

PC – přihrávky, IZ 5'

Přihrávky ve dvojicích (obrázky 19)

PC – koordinačně-rychlostní cvičení, IZ 5",

IO 1 : 10, PO 4

Přeskok nízké překážky, slalom 2 tyče + 20 m sprint (obrázky 20)

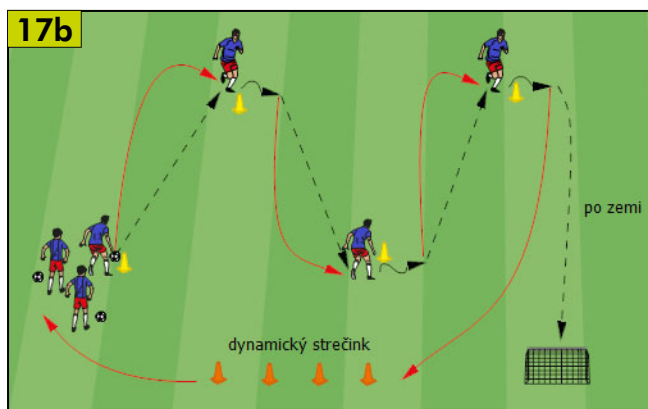
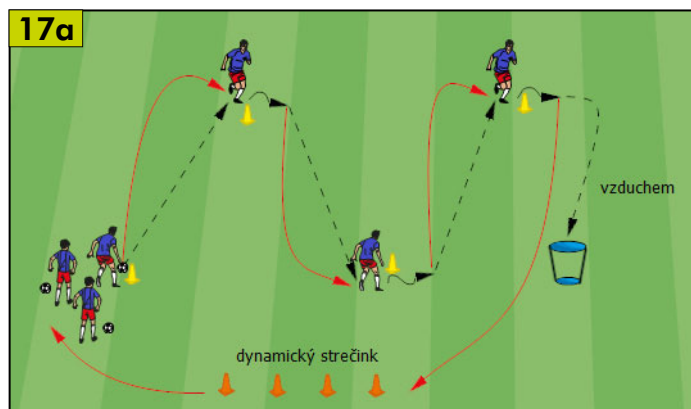
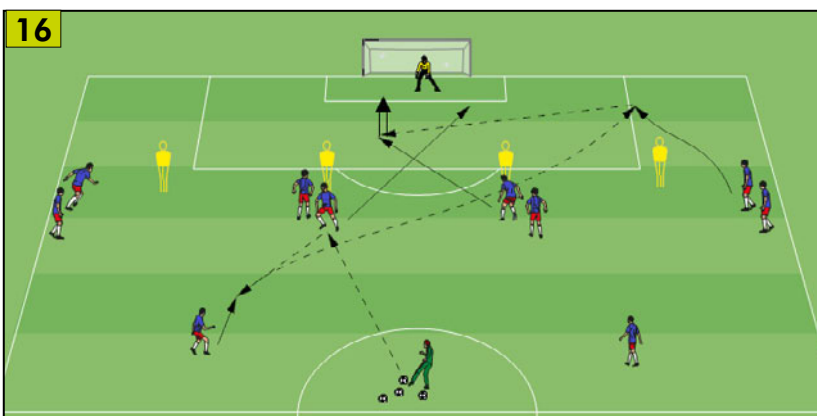
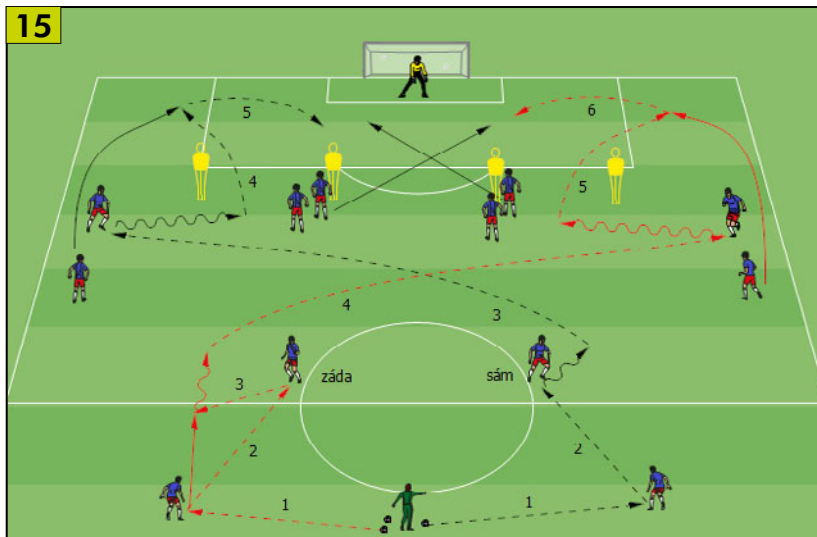
Hlavní část

Délka: 45 minut

PH – intervalovka – IZ 2', IO 1', PO 4, PS 3,

IOMS 3'

Rozměry hřiště podle obrázku 40 x 40 m, 12 hráčů + 2 brankaři, v poli začínají 4 : 4 + B (2 a 2 hráči za brankami),

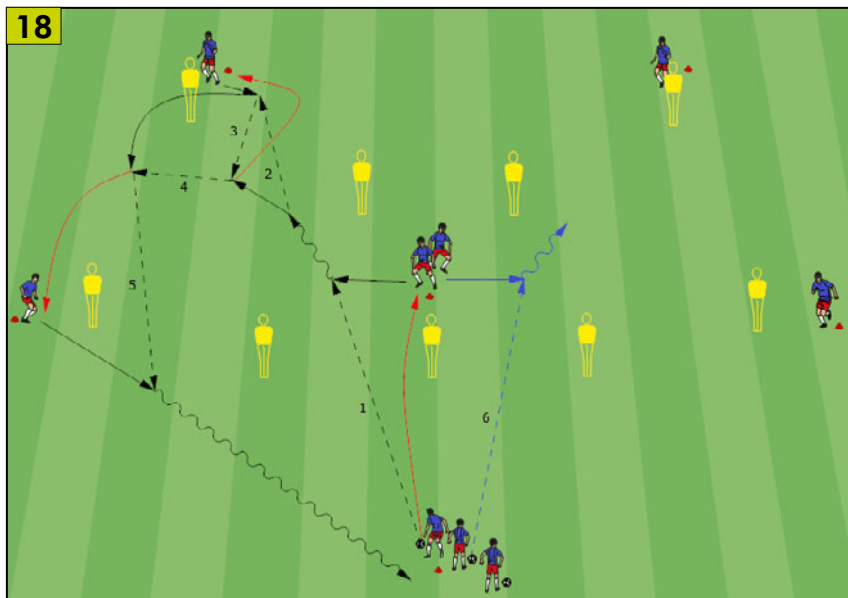


Organizace hry: hráči v každém týmu očíslování 1 až 6, začínají hrát 1 až 4, 5 a 6 připraveni za brankami, postupně po 30" vždy jeden hráč v pořadí 1 až 4 odchází za branku a jeden z odpočívajících hráčů jde do hry. Celkem takto **3 série po 12'**, každý hráč v jedné sérii 4 kola střídání (1 kolo – po 30" 5 za 1, po 30" 6 za 2, po 30" 1 za 3, po 30" 2 za 4, po 30" 3 za 5, po 30" 4 za 6 atd. , tedy celkem intervalově každý hráč IZ 8', IO 4'), IOMS 3' (obrázky 21).

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Délka: 5 minut

Výklus – IZ 5'



Číslo TJ: 80

Datum: 7.9.2019

Místo: individuálně v místě pobytu

Počet hráčů: 12 (jen hráči v poli)

Čas: dle vlastní volby

Délka TJ: 45 minut

Pomůcky: sporttester

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK

se sporttestery v místě pobytu

Běh – 3 x 10'

Rozzcvičení 5' – individuálně

1. série: 2' (-20 ANP), 1' (na úrovni ANP),

3' (-20 ANP), 1' (na úrovni ANP), 2' (-20 ANP),

1' (na úrovni ANP)

Odpočinek 2'

2. série: 10' (-20 ANP) + na začátku každé minuty

10" submax. 80–90%

Odpočinek 2'

3. série: 10' (-10 ANP)

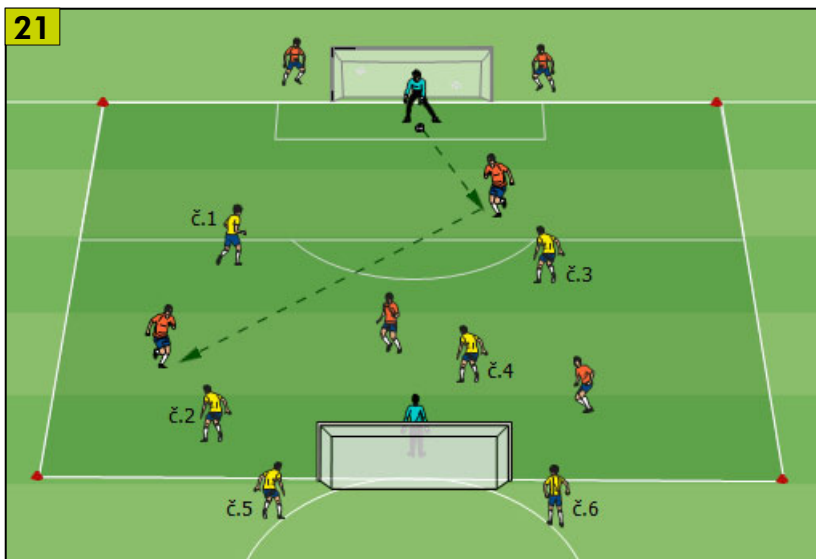
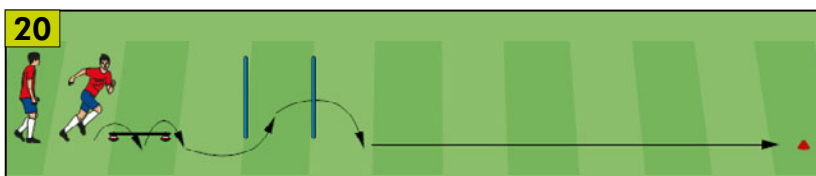
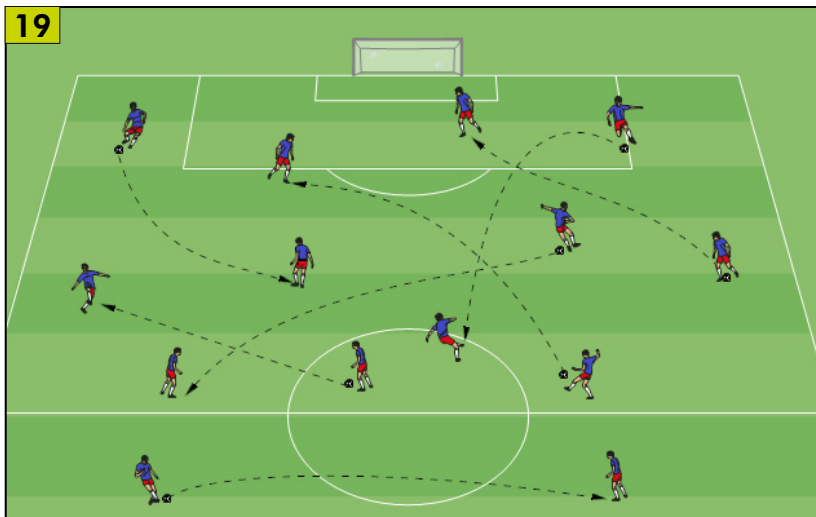
Výklus 5'

ZÁVĚREM

Struktura a obsah tréninkového mezocyklu v reprezentační přestávce jsou ovlivňovány mnoha variabilními proměnnými vycházejícími z cílů a záměrů trenérů realizovaných v podmínkách konkrétních klubů. Uvedený příklad by mohl být případně pro odbornou veřejnost podnětnou a inspirující variantou tohoto mezocyklu na úrovni profesionálního fotbalu.

Poznámka:

Obsah tréninkových jednotek nebo jejich částí v posilovně je k nalezení v základní specifikaci například na youtube. Konkrétní uvedená cvičení jsou modifikována dle požadavků tréninkového procesu.



Pavel Frýbort

Vytváření střeleckých příležitostí a střelba

Vytváření střeleckých příležitostí a samotná střelba patří mezi nejobtížnější herní činnosti v utkání a efektivnost těchto činností má zásadní vliv na konečný výsledek utkání. Ze statistik týkající se četnosti střelby v utkání, je zaznamenána průměrná hodnota 15 střeleckých pokusů, kdy je mírná % převaha pokusů mimo branku. Hráči využívají střelbu zpravidla v herních situacích, kdy soupeř brání s největším nasazením (časoprostorový tlak).



Mezi nejdůležitější požadavky kladené na střelbu patří rychlost provedení, prudkost, usměrnění míče do branky soupeře tak, aby jej brankář nemohl zneškodnit a okamžitě/pohotově využití každé vhodné střelecké situace.

Vytváření střelecké příležitosti

Vytvoření dobré střelecké příležitosti klade vysoké nároky na kvalitu **finální/poslední přihrávky**, která bezprostředně časově předchází samotnému zakončení resp. střelbě. Střelecké příležitosti jsou vytvářeny na základě vhodného chování/taktického jednání útočníků nebo hráčů s úkolem tyto střelecké příležitosti připravovat. Jaké zásady a herní principy můžeme tedy zdokonalovat v průběhu MOF u útočníků? Praktická ukázka k níže uvedeným bodům je na tomto odkazu

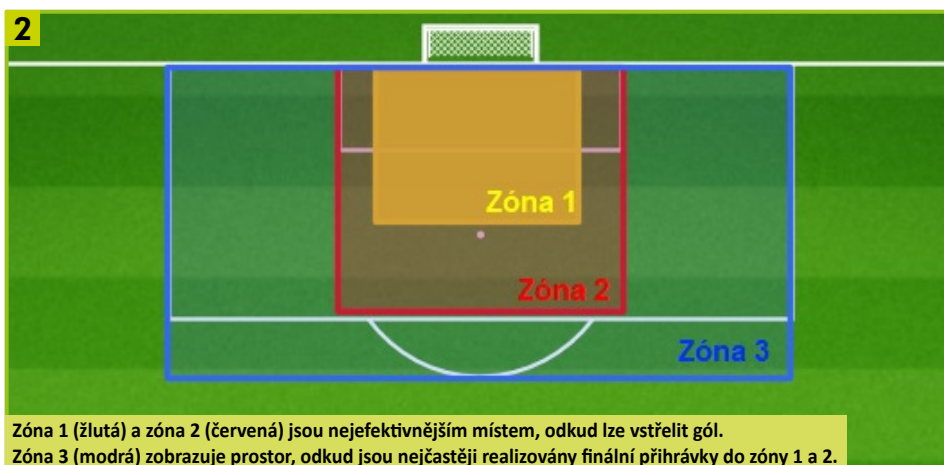
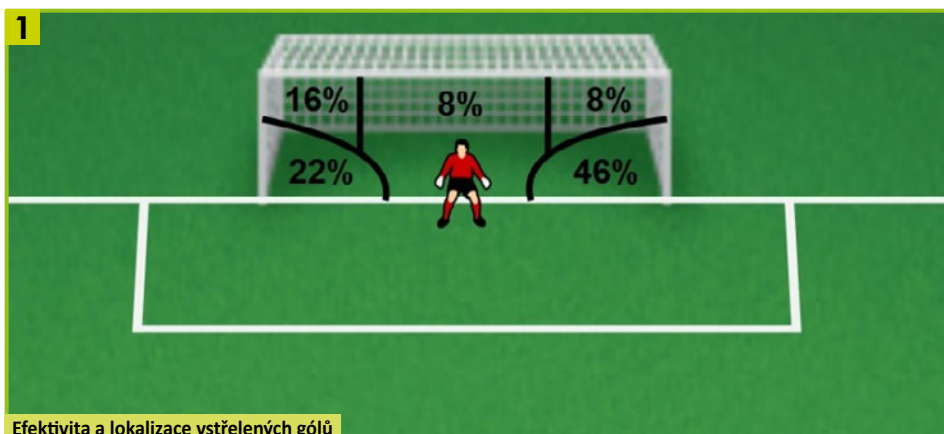
<https://www.youtube.com/watch?v=Cu5FtPOb-2s>

1. Pohyb na hranici obranné linie nebo za ní „být neviditelný pro obránce“.
2. Časované nabíhání do meziprostorů „do kapsy“ před obrannou linií, zde míč převzít, a pokud to herní situace dovoluje/dává smysl, pak je vhodnější uvolňovat se na pravou nohu nebo stranu obránce (pozdější reakce) a pokračovat individuálně driblinkem nebo distribuovat míč přihrávkou.
3. **68 % všech gólů** je vstřeleno po zemi k tyči (obrázek 1).
4. Časované nabíhání do pokutového území **do zóny 1 a 2** (obrázek 2) odkud je nejčastěji vstřelen gól na základě:
 - Finální přihrávky ze zóny 3 (obrázek 2) společně s náběhem s obránci a následnou časovanou rychlou změnou směru **zpět „do kapsy za obránce nebo obrannou linii“**, odkud lze zakončit prvním dotekem.
 - **Prvním dotekem.**
 - V případě centru z křídla je pozice těla útočníka **v bočním postavení a pánev**

je natočena na branku. Pokud je pánev narotována mimo branku, velmi často je pokus nepřesný – míč mimo branku.

- Pokud je útočník obsazený, používá **klamný pohyb a dále ruce k odclonění obránce s následným explozivním pohybem směrem k míči.**

- Ve všech výše uvedených případech je vhodné upravovat pozici těla, „být připraven“ **před prvním dotekem pomocí drobných krůčků.**
5. Z pohledu efektivity není příliš vhodnou strategií střelit **za pokutovým územím** z důvodu delší dráhy letu míče k brankářovi, který má možnost pohodlně zareagovat.



Václav Mrázek, trenér mládeže UEFA „A“ licence

Trénink a střelba

U16–U17

Snaha získat míč, překonat odpor soupeře v různých prostorách hřiště a dostat se k ohrožení branky je cílem každé týmové hry včetně fotbalu. Na konci řetězce této ofenzivní snahy nastává rozhodující okamžik. Zakončení se svou náročností a variabilitou vymyká ostatním činnostem. Střel na branku je v utkání výrazně méně oproti ostatním herním činnostem jednotlivce, přesto nejvíce rozhoduje o úspěšnosti celého týmu v utkání, sezóně, nebo turnaji.

Počet a především efektivita zakončení je jedním z hlavních parametrů tréninku, který by měl svým obsahem tyto situace hráčům nejen mladšího dorostu nabízet. Do zakončování se ve hře nejčastěji dostávají útočníci a ofenzivní středopoláři, přesto je dobré konstruovat cvičení a hry v tréninku s možností zakončování pro všechny hráče. Dnešní fotbal je výrazně ofenzivní a do situací před brankou se čím dál více dostávají i krajní obránci. Při velkém počtu standardních situací a jejich dohrávání se do zakončování dostávají také další defenzivní hráči. Největší počet branek padá z pokutového území, z prostoru zóny 3, ze střední vzdálenosti. V kategorii U16 – U17 už by měli být hráči schopni zakončovat střelou i z větší vzdálenosti všech tří zón na hranici pokutového území, a to

jak razantní střelou, tak technickou. Narůstá také úspěšnost zakončování hlavou po akcích a centrech ze stran hřiště a dohrávání situací v bezprostřední blízkosti branky, v malém pokutovém území.

Formy cvičení se zakončením je vhodné kombinovat od PC s velkou frekvencí zakončení, přes HC s časoprostorovým tlakem a bráněním v různých fázích cvičení, až po PH jako ucelené finální situace těsně před a po zakončení. Všechny formy by však měly úzce navazovat na skutečný děj a situace v utkání, s variantami zakončení různým způsobem a z různých prostor.

O možnosti zakončení a podmínkách pro jeho provedení nejvíce rozhoduje předchozí činnost:

- Výběr místa a jeho načasování
- Uvolnění a směr převzetí míče
- Kvalita přihrávky (průniková, centr)

Efektivitu zakončování při jeho provedení výrazně ovlivňují detaily, ke kterým je vhodné hráče směřovat se snahou o vědomé provádění:

- Orientace v prostoru vůči brance a postavení brankáře
- Vyhodnocení varianty provedení zakončení
- Provedení střely v pohybu těla směrem na branku
- Stlačování střel k zemi (kromě obstřelení, přehození)

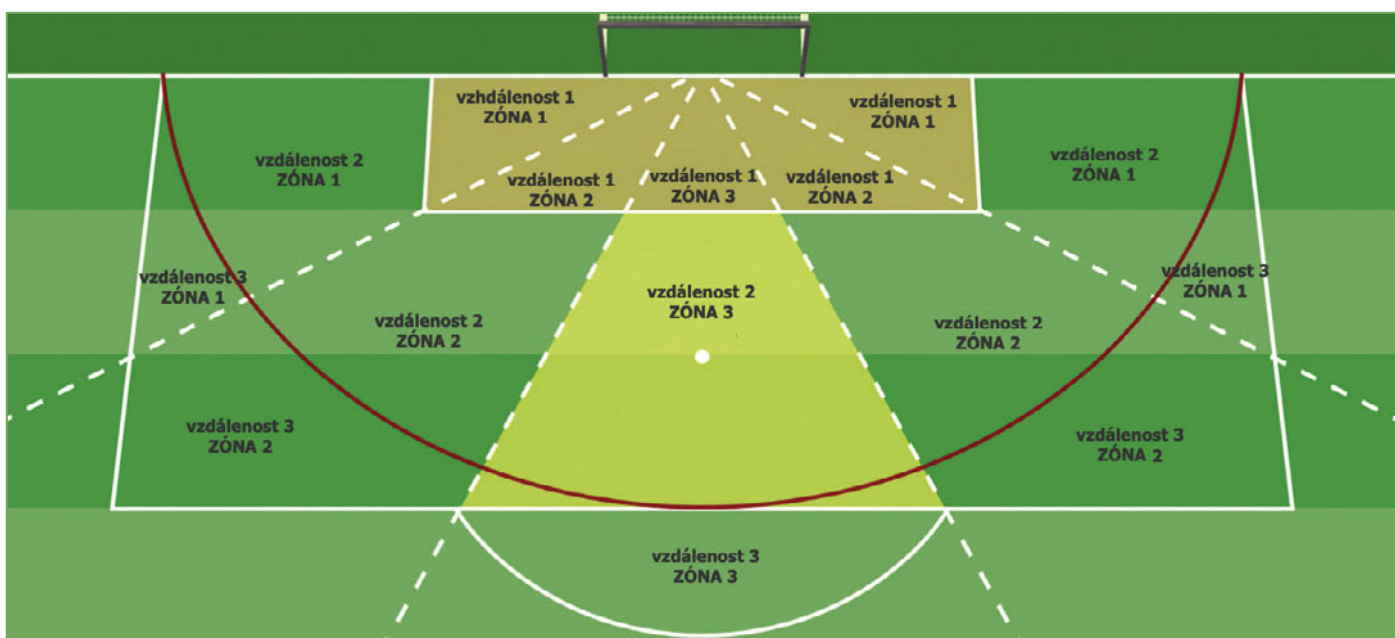
Důležitou součástí zakončování vnímám také následnou činnost hráče, konkrétně vědomé dohrávání zakončení dobíháním směrem k brance. Pokud je zakončení správně provedené, má brankář často možnost pouze míč vyrazit, stejně tak může brankář míč vypadnout, nebo se odrazit od konstrukce branky, čímž se otvírá možnost pro opakované zakončení a vstřelení gólu.

Využijte časté zakončování také pro atraktivitu tréninku, stejně jako samotnou hru zakončování hráči milují. Podporujete tím soutěživost a emotivnost, která často sama předurčuje kvalitu a efektivitu samotného tréninku.

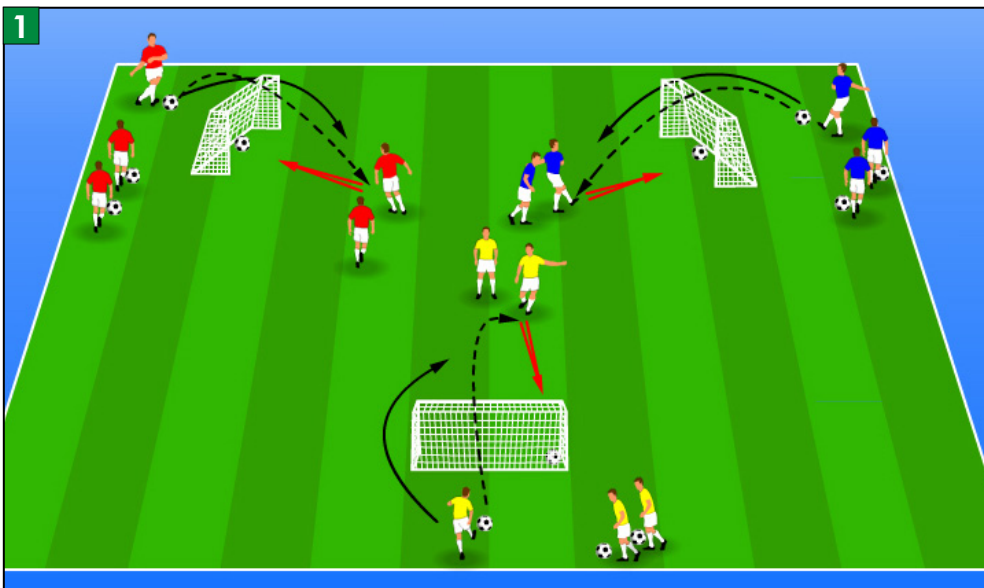
Zakončování lze zakomponovat do všech částí tréninku od úvodní, přes hlavní i závěrečné. Velice vhodné je podporovat hráče v individuálních trénincích s tématem zakončování. Trefení branky a překonání brankáře je pro hráče dostatečnou zpětnou vazbou pro vyhodnocení a zkoušení dalších pokusů.

Statistiky České ligy sezóna 2018 / 2019

Průměr střel v utkání	24
Průměr střel na branku v utkání	9,2
Průměrný počet gólů na utkání	2,68



Příklady cvičení zakončování



Cvičení 1

PC – soutěž v zakončení ze vzduchu

ORGANIZACE

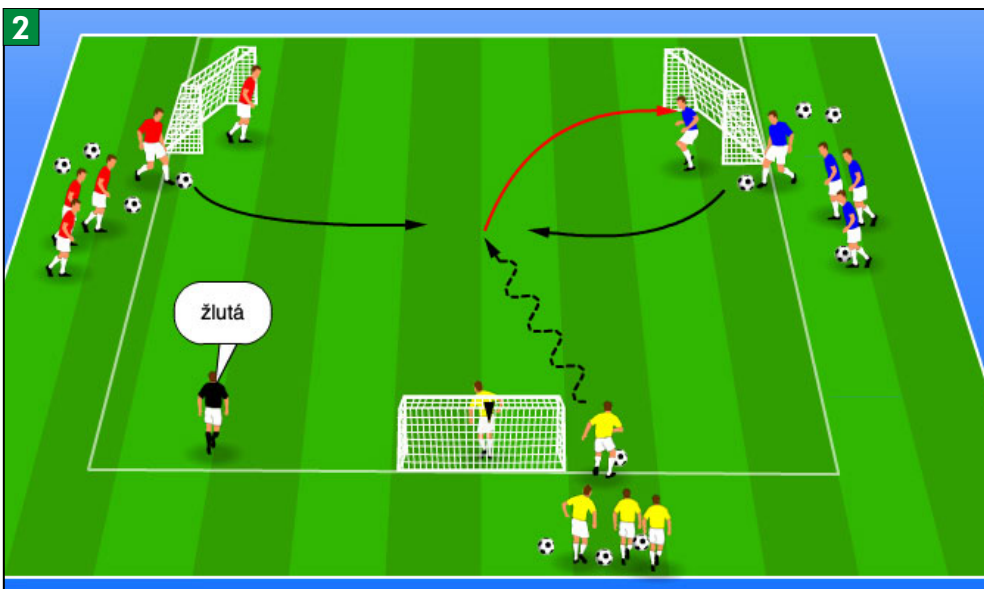
- Tři branky v trojúhelníku 30 m od sebe
- Tři skupiny hráčů po pěti
- Každý míč
- Každá skupina má svou branku

POSTUP

Dva hráči z každého týmu stojí 10 až 15 m před brankou, zbývající tři za brankou, tak aby zvládli přihrát nohou ze země vysoký míč přes branku na jednoho ze spoluhráčů, ten zakončuje přímo ze vzduchu. Hráči se cyklicky střídají stále dokola po dobu například 3 min. Týmy si počítají body za gól po správném provedení bez dopadu míče na zem.

VARIANTY

- Zakončení nohou / hlavou
- Bez brankáře / s brankářem
- Bez zpracování / se zpracováním



Cvičení 2

PH – zakončení po 1:2 na tři branky

ORGANIZACE

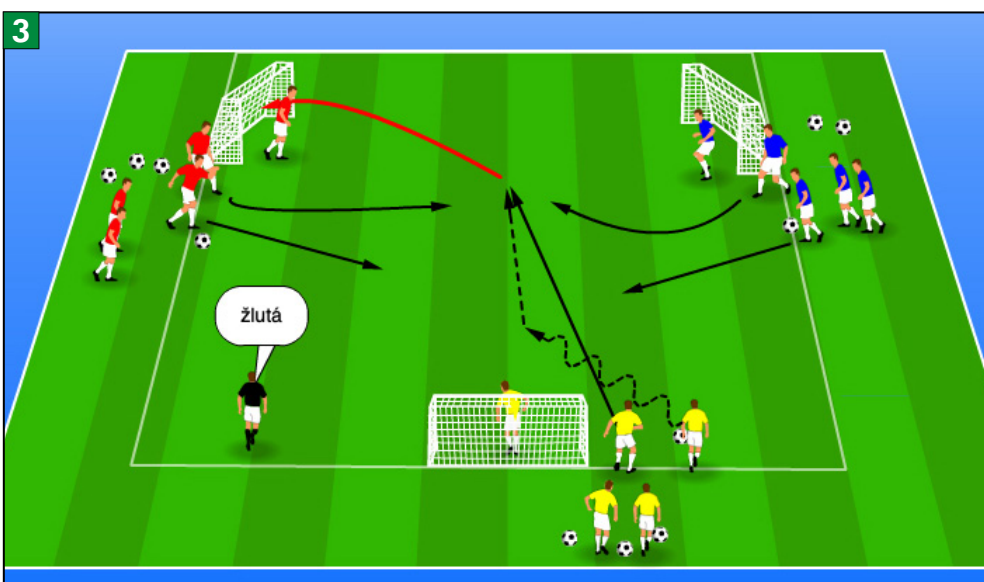
- Tři branky v trojúhelníku 30 m od sebe
- Tři skupiny hráčů po pěti
- Každý míč
- Každá skupina má svou branku

POSTUP

Z každého týmu vedle branky jeden hráč s míčem. Na signál trenéra (číslo, barva...), vyráží hráč vyvolaného týmu s míčem k zakončení na libovolnou ze soupeřových branek. Hráči zbývajících dvou týmů se mu snaží zabránit v zakončení, případně odebrat míč a sami zakončit. Hra končí vstřelením gólu, chyčením míče brankářem, vypadnutím míče z hřiště. Trenér okamžitě signalizuje další útok. Týmy si počítají branky.

VARIANTY

- Bez brankáře / s brankářem
- Po skončení akce hráči zůstávají a zapojují se do hry s další akcí ve dvojici
- Týmy si postupně střídají branky



Cvičení 3

PH – 2:4 na tři branky

ORGANIZACE

- Tři branky v trojúhelníku 30 m od sebe
- Tři skupiny hráčů po pěti
- Míče ve dvojicích
- Každá skupina má svou branku

POSTUP

Z každého týmu vedle branky dvojice hráčů, jeden má míč. Na signál trenéra (číslo, barva...), vyráží dvojice vyvolaného týmu s míčem k zakončení na libovolnou ze soupeřových branek. Hráči zbývajících dvou týmů se mu snaží zabránit v zakončení, případně odebrat míč a sami zakončit. Hra končí vstřelením gólu, chyčením míče brankářem, vypadnutím míče z hřiště. Trenér okamžitě signalizuje další útok. Týmy si počítají branky.

VARIANTY

- Bez brankáře / s brankářem
- Po skončení akce hráči zůstávají a zapojují se do hry s další akcí ve čtveřici
- Týmy si postupně střídají branky



Cvičení 4

HC – zakončení po 1:2 / 2:2

ORGANIZACE

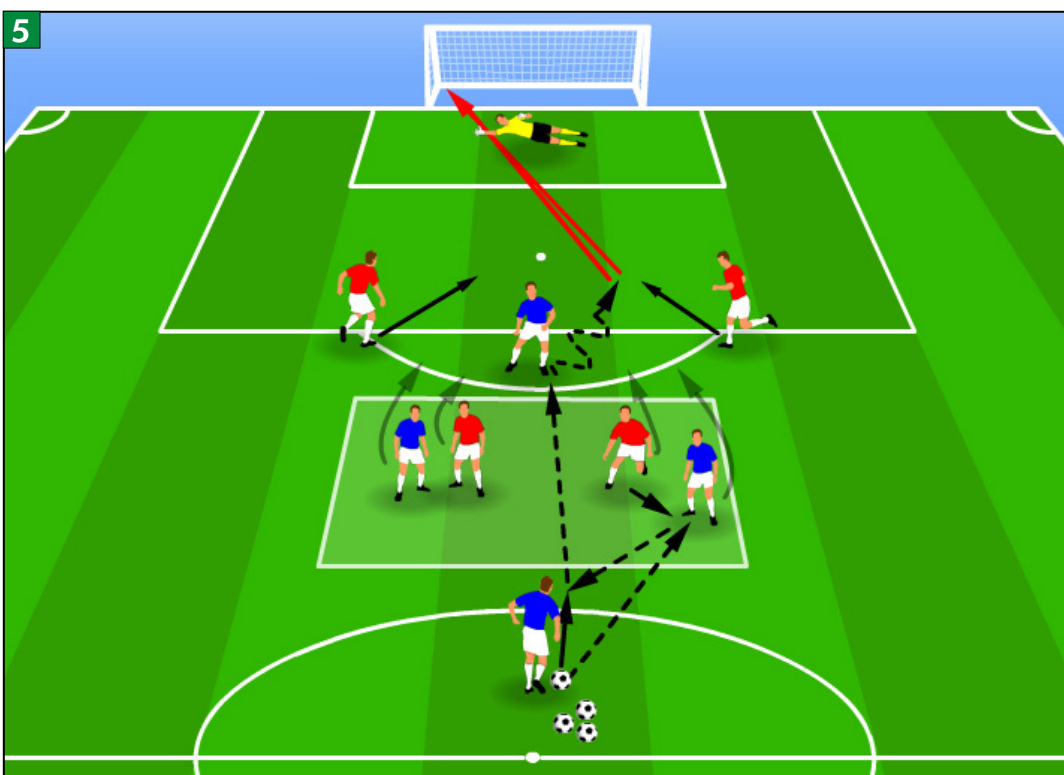
- Dvě branky proti sobě a polovinu hrací plochy
- Dvě skupiny hráčů po 6 až 8 hráčích
- Vymezený obdélník 10 x 5 m na středu mezi brankami

POSTUP

Dva hráči stojí ve středu mezi brankami čelem k sobě a bokem k oběma brankám a ve vysoké frekvenci si přihrávají. Dva bránící hráči stojí každý před jednou brankou, těsně za hranicí 10 m vymezeného středového obdélníku. Přihrávající hráči libovolně vyrážejí na jednu z branek, snaží se individuálně nebo kombinací překonat bránícího hráče a zakončit. Toho se snaží sprintem doplnit druhý bránící hráč. Pokud obránci získají míč, role se mění a okamžitě vyráží do útoku na protilehlou branku. Týmy se střídají v útočení a bránění po určitém počtu útoků a počítají si dosažené góly. Akce probíhají pouze ve středovém pásu mezi brankami.

VARIANTY

- Při nevydařené akci a vypadnutí míče přihrává trenér další míč do hry
- Soutěž dvojic / týmů
- Po spuštění útoku snaha o zakončení do 6 vteřin (využití přečíslení)



Cvičení 5

HC – zakončení po průnikové přihrávce

ORGANIZACE

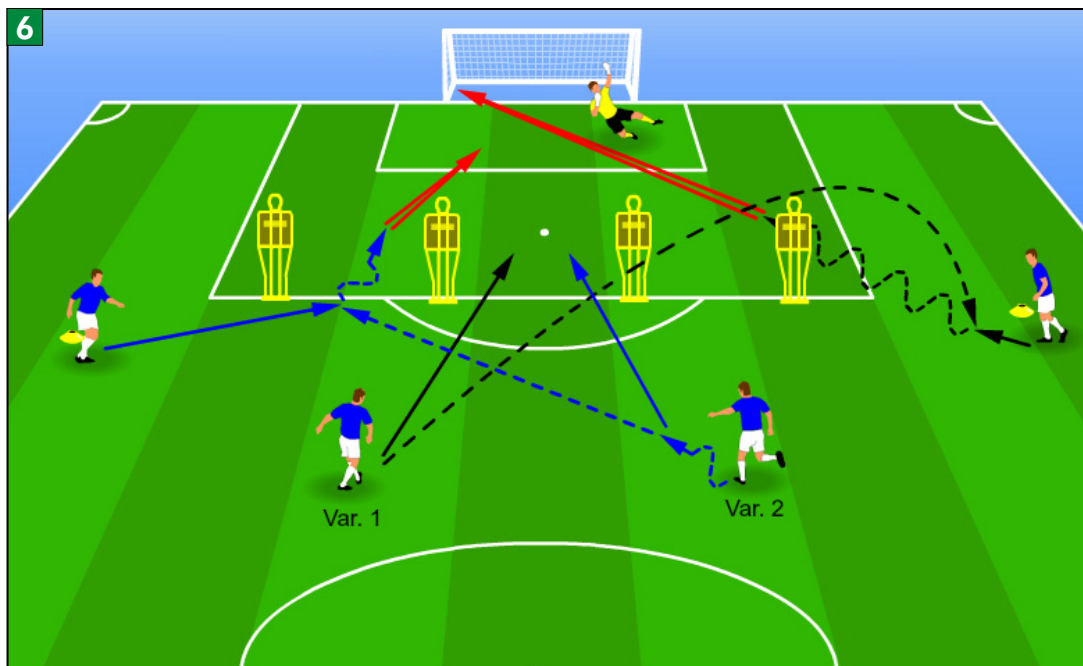
- Jedna hlavní branka s brankářem
- Dvě skupiny hráčů po 4 až 6 hráčích
- Vymezený obdélník 10 x 8 m na středu mezi PÚ a středovým kruhem

POSTUP

Ve vymezeném obdélníku na středu hřiště před PU jsou dva útočící a dva bránící hráči. Další útočící hráči jsou jeden na hranici středového kruhu, druhý na hranici PÚ. Hru zahajuje hráč ve středovém kruhu, kombinací se dvěma spoluhráči, ve vymezeném prostoru se snaží vytvořit si prostor pro průnikovou přihrávku na hrotového útočníka, kterému také může přihrát jeden ze středových hráčů po obejití soupeře. Bránící hráči vykrývají středový prostor pro průnikovou přihrávku, zároveň brání oba útočníky v postupu na branku. Jakmile směřuje míč na hrotového útočníka, středový bránící hráč se mu snaží sprintem zabránit, naopak dva spoluhráči ho v útoku a zakončení sprintem doplňují.

VARIANTY

- Doplnění jednoho obránce k hrotovému útočníkovi
- Doplnění dvou obránců na spojnici PU a kruhu, ti brání při přihrávce na hrotového útočníka



Cvičení 6

PC – zakončení po převzetí přihrávky

ORGANIZACE

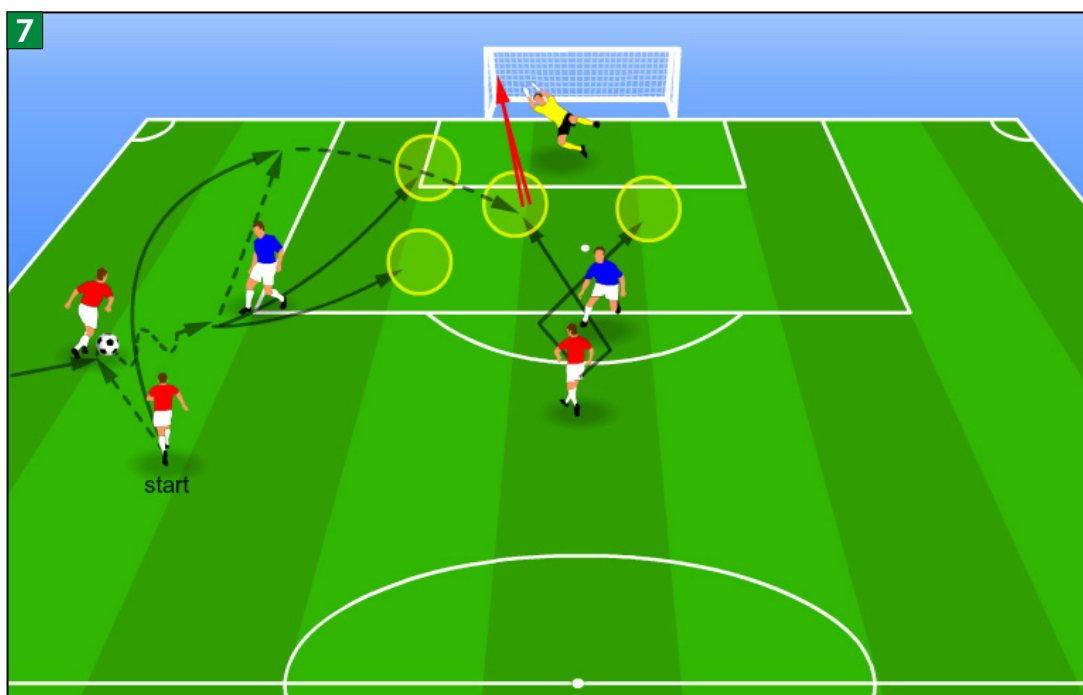
- Jedna hlavní branka s brankářem
- 10 až 16 hráčů ve dvojicích, nebo skupinách
- Na hranici PÚ rozmístění bránící panáči

POSTUP

Hráči jsou rozmístěni na pozicích krajních útočníků těsně nad PÚ téměř 5m od autové čáry a na pozicích dvou podhrotových středových hráčů. Zahajuje vždy středový hráč přihrávkou na krajního útočníka, který přebírá míč v pohybu za obranu a zakončuje. Přihrávající hráč si sprintem hledá prostor pro případnou dorážku.

VARIANTY

- Přihrávka vzduchem do krajního prostoru a rychlé navedení míče do zakončení
- Razantní přihrávka po zemi do sbíhajícího útočníka na hranici ofsajdu, ten převzetí za obranu a zakončení
- Stejně varianty s převzetím v různých prostorách kolem PÚ



Cvičení 7

HC – zakončení po tandemu ze strany

ORGANIZACE

- Jedna hlavní branka s brankářem
- 12 až 16 ve dvou skupinách
- V akci vždy trojice útočících a dvojice bránících hráčů

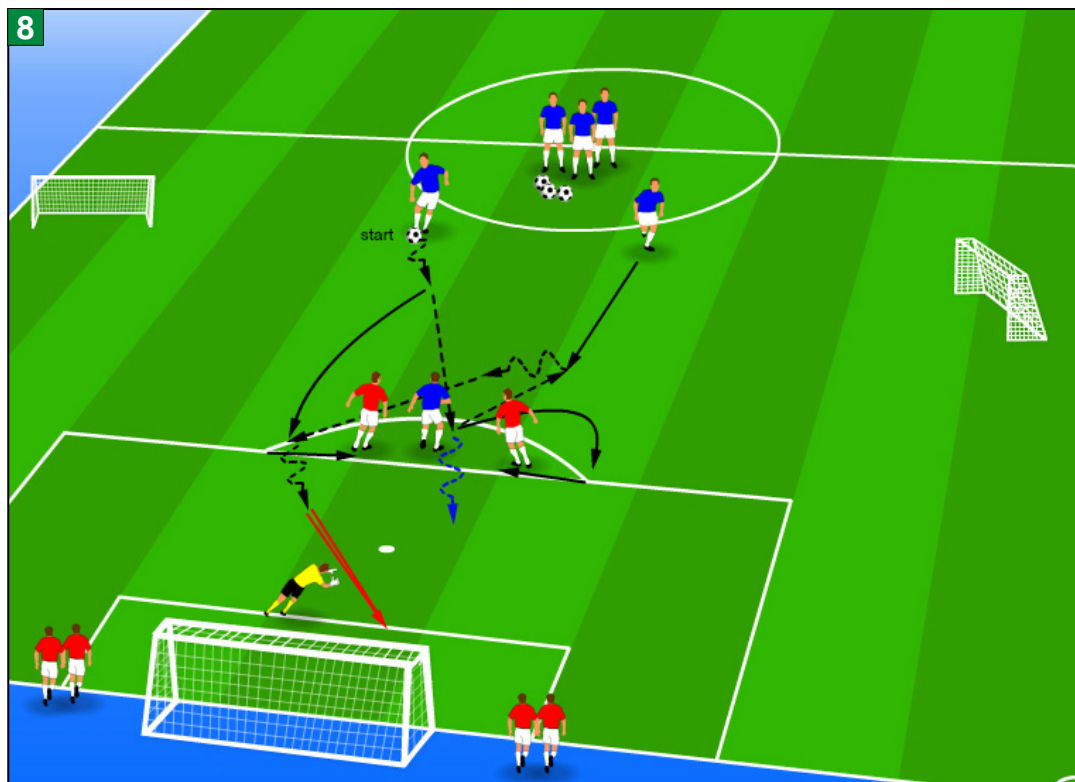
POSTUP

Po stranách hřiště dva útočící hráči na pozicích krajního obránce a krajního útočníka, třetí na pozici hrotového útočníka. Jeden obránce brání na rohu PÚ přímý postup na branku, druhý obránce brání nabíhajícího hrotového útočníka do PÚ. Akci zahajuje krajní obránce krátkou přihrávkou na krajního útočníka, kterého okamžitě sprintem obíhá do šířky podél bran-

kové čáry. Krajní útočník otevírá prostor navedením míče na obránce a přihrává pod sebe směrem k brankové čáře obíhajícímu spoluhráči. Hrotový i krajní útočník se zároveň snaží uvolnit a nabídnout se do výhodných prostor před brankou k zakončení na přihrávku od centrujícího spoluhráče. Akce probíhají střídavě z obou stran.

VARIANTY

- Obránci brání pasivně / naplno
- Krajní útočník volí mezi obejitím obránce a přihrávkou do tandemu dle pohybu obránce
- Do akce se může zapojit krajní útočník z druhé strany náběhem na zadní tyč



Cvičení 8

HC – zakončení po akci 3:2 ze středu hřiště

ORGANIZACE

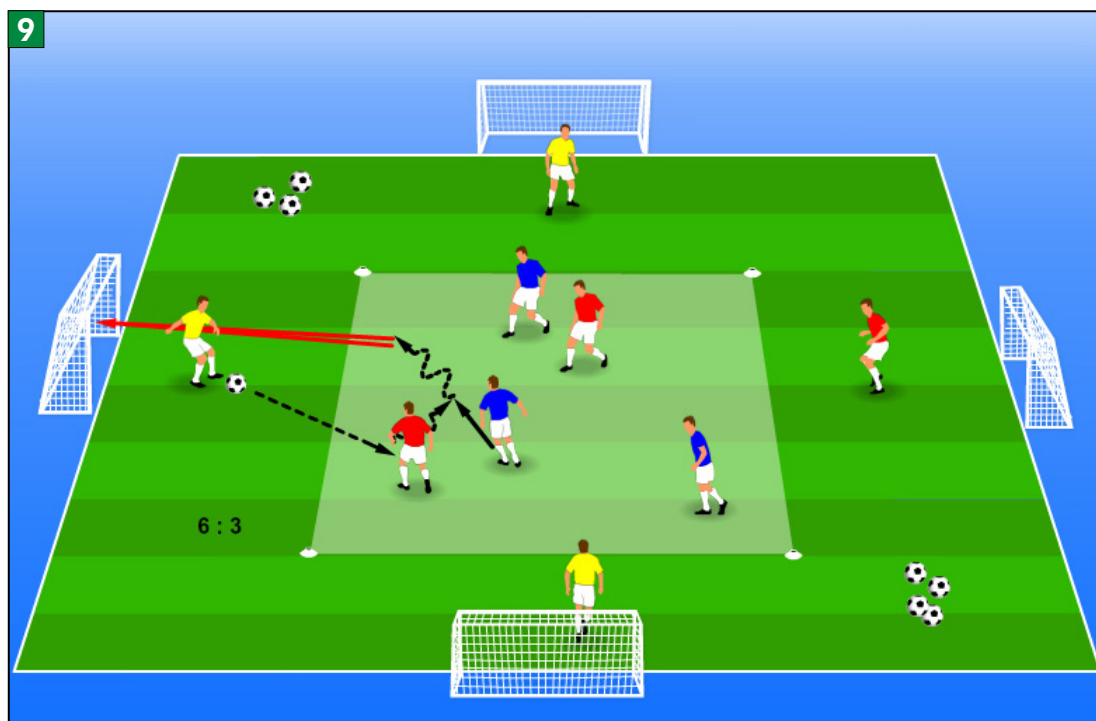
- Jedna hlavní branka s brankářem
- 12 až 18 ve dvou skupinách
- V akci vždy trojice útočících a dvojice bránících hráčů

POSTUP

Akci zahajuje jeden ze dvou středových hráčů přihrávkou na hrotového útočníka, kterého napadají dva obránci ze spojnic kruhu a PÚ. Hrotový útočník volí mezi převzetím míče za obránce a zakončením, nebo kombinací s nabízejícími středovými spoluhráči do přečíslení 3:2.

VARIANTY

- Dva útočníci na hranici PÚ, jeden zahajující středový hráč
- Obránci po zisku míče zakončují do malých branek po stranách hřiště



Cvičení 9

PH – zakončení po zisku míče

ORGANIZACE

- Hrací plocha 25 x 25 m, uvnitř vymezený čtverec 12 x 12 m
- 4 branky, po jedné na každé straně velké hrací plochy
- 9 hráčů rozdělených do trojic
- Dostatek náhradních míčů kolem hřiště

POSTUP

Čtyři ofenzivní hráči jsou rozmístěni kolem malého středového čtverce, vždy před jednou z branek. Uvnitř malého čtverce jsou další dva ofenzivní hráči a tři obránci. Ofenzivní hráči se snaží o držení míče kombinací tak, že hráči vně čtverce mohou přihrávat pouze spoluhráčům uvnitř čtverce. V případě zisku

míče mohou obránci okamžitě zaútočit a zakončit na libovolnou branku.

VARIANTY

- Bránící trojice se střídá po časovém intervalu / po vstřelení branky
- Bez brankářů / s brankáři

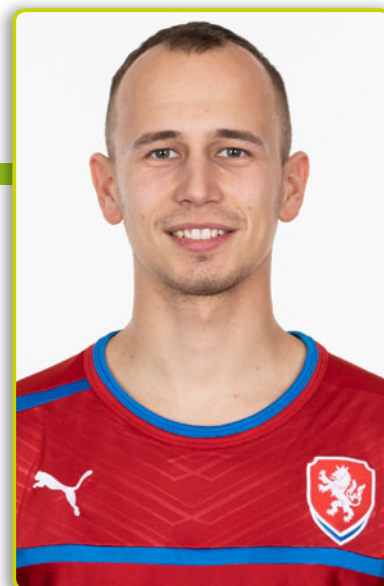
Daniel Franc, lektor FAČR

Střelba v kategorii 14–15 let

Střelbu můžeme považovat za základní herní dovednost každého hráče. Abychom hráče připravovali na reálné podmínky, které je čekají v utkání, tak bychom měli naši pozornost zaměřit na chování hráčů.

Jedná se zejména na chování **v poslední třetině hřiště** tzn. **před pokutovým územím**, ale zejména **uvnitř pokutového území**. Zcela zásadní je také reakce na **odražené míče a návyk jejich dohrávání**. Nezapomínejme také na to, že zakončení není pouze nohou, ale také například **hlavou**. Vzhledem k tomu, že náš cíl ve cvičeních

je zakončení, střelba, pak je potřeba, aby v každém cvičení byla **dostatečná četnost** této dovednosti. Vnímejme rozdíl mezi střelbou a vedením útoku, protože střelbou se rozumí **co nejvíce zakončených míčů**. Pokud tedy trénujeme střelbu, ale do zakončení se dostaneme pouze 1x, pak pravděpodobně nebudeme tuto dovednost rozvíjet dostatečně.



Cvičení 1

Průpravné cvičení II. typu

TÉMA

Zakončení a chování v pokutovém území

ORGANIZACE

3 skupiny hráčů s míči mimo pokutové území, brankář

POSTUP

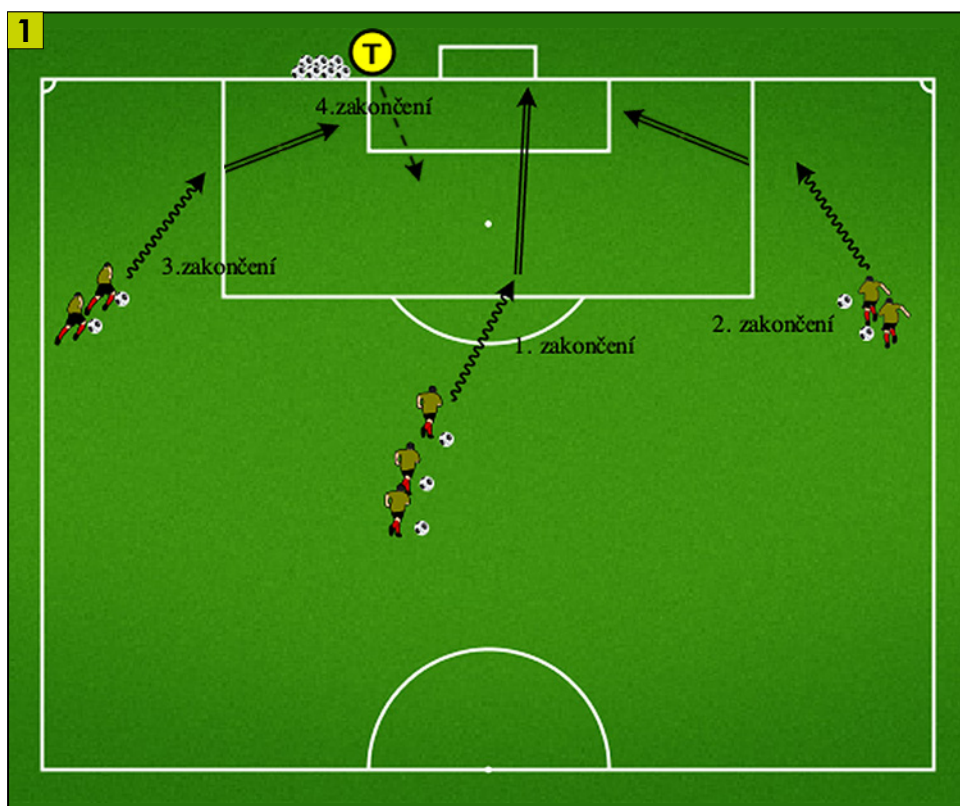
Hráč na středu hřiště navádí míč do prvního zakončení. Je na hráči, zda první střela bude před pokutovým územím nebo uvnitř. Druhé zakončení jde po zatažení míče z pravé strany, třetí totéž z levé strany a poslední zakončení je od trenéra jako dohrávaný míč. Snažme se krajní hráče vést k tomu, aby zkusili různé varianty přihrávky ze strany, popřípadě i oni šli dle zvažení do zakončení a středový útočník by takové míče dohrával. Cvičení pro nás může být zajímavé i z pohledu kondičního rozvoje.

VARIANTY

Zakončuje pouze středový hráč, můžou jít do zakončení také krajní hráči a středový hráč dohrává.

KOUCINK

Co uděláš proto, aby si byl úspěšný ve střelbě? Zaměř se na své postavení, zda nějak ovlivňuje kvalitu tvého zakončení.





Cvičení 2

Herní cvičení II. typu

TÉMA

Několika násobné zakončení – Dortmund.

ORGANIZACE

Cvičení na polovině hřiště, branka a brankář s míči, první skupina obránců za brankou, druhá skupina útočníků s míči na polovině hřiště, další dvě skupiny s míči v krajních prostorech.

POSTUP

Cvičení zahajuje brankář výkopem nebo výhozem na hráče okolo středového kruhu. Ve chvíli rozehrávky brankářem okamžitě do hry nabíhá také obránce. První zakončení tak máme v situaci 1 vs. 1 v čelném postavení v oblasti pokutového území (2a). Po zakončení akce se do hry dostává druhý obránce a středový hráč, který vyvádí míč směrem na branku soupeře, kde dochází k situaci 2 vs. 2 (2b). Po skončení druhého zakončení postupně přichází míče z krajních prostor nejdříve z levé strany a poté z pravé strany (2c). Celkem se tak dostaneme 4x do zakončení.

VARIANTY

Další variantou je přidat ještě pátý dohrávaný míč za brankou od trenéra.

KOUCINK

Co děláš před tím, nežli zakončíš? Co rozhoduje o tom, zda vystřelíš, přihraješ nebo půjdeš ještě blíže k brance?

Cvičení 3

Herní cvičení II. typu

TÉMA

Rychlé zakončení 1 vs. 1 před brankou.

ORGANIZACE

3x velká fotbalová branka (případně 1x velká, 2x menší), míče.

POSTUP

Dva hráči (obránce a útočník) stojí v prostoru mezi brankami. Za každou z branek je dvojice

hráčů. Na signál jedna z dvojic vhodí nebo přihraje míč na dva čekající hráče, kteří musí okamžitě zareagovat a míč zakončit do jedné ze tří branek. Takto se zakončení opakuje celkem 3x. Hráči ve středu nikdy neví, odkud míč přijde.

VARIANTY

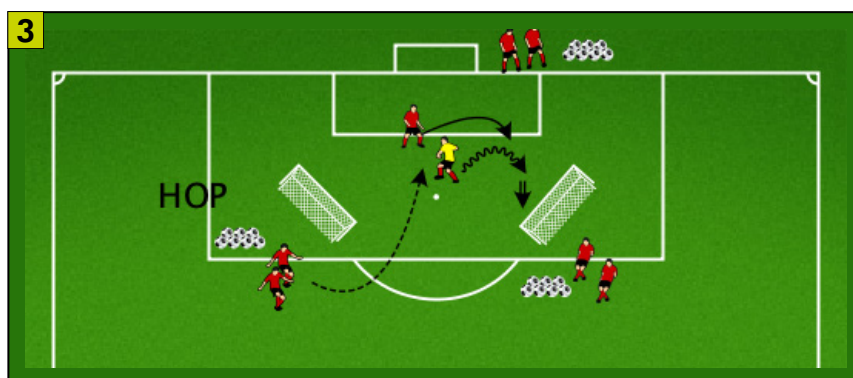
1) Jeden je obránce, druhý útočník. V případě zisku obránce okamžitě míč rozehrává na hráče připravené mezi brankami, v případě zisku útočníka se snaží zakončit.

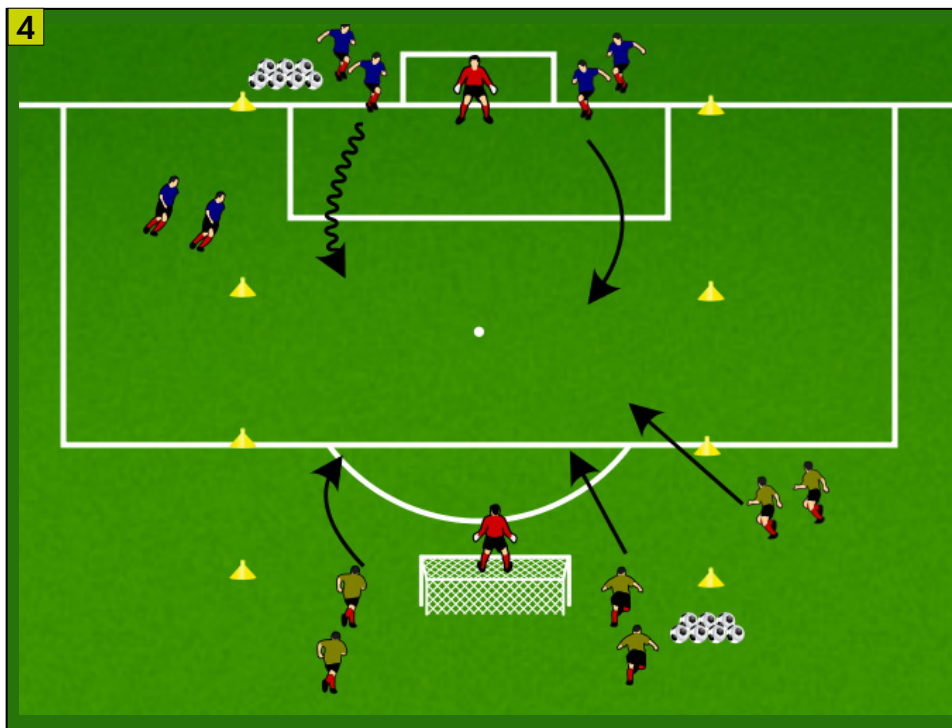
2) V brankách můžeme mít brankáře nebo bez brankářů pouze na rychlé zakončení.

3) Můžeme celou situaci hrát 2 vs. 2 – opět při zisku obránců následuje přihrávka mimo těžiště.

KOUCINK

Víš, co se kolem tebe děje v pokutovém území? Na základě čeho zakončuješ do jedné ze tří branek?





Cvičení 4

Průpravná hra 2v3

TÉMA

Zakončení v podčíslení s následným přepnutím.

ORGANIZACE

2x velká branka s brankáři, mety, rozlišovací trika, míče, 2 skupiny hráčů po 6.

POSTUP

Dvojice útočících hráčů zahajuje hru do situace 2 vs. 3. Jejich cílem je, co možná nejrychleji zakončit. Pokud míč opustí hřiště, nebo vstřelí branku, přidává se jeden modrý hráč a modří přechází do pozice obránců a startují 2 červení útočníci. V případě, že míč chytne brankář nebo získají obránci, tak hra pokračuje přečíslením 3 vs. 2. V zahajování se týmy střídají, nehlédě na to, kdo zakončí.

VARIANTY

Můžeme hrát ve vyšším počtu na větší ploše, popřípadě zahajovat hru ve třech útočících hráčích a pouze dvou bránících. Hru může zahajovat brankář rozehrávkou.

KOUČINK

Troufneš si řešit situaci v podčíslení?

Co uděláš proto, aby se vám podařilo překonat početní převahu?



Cvičení 5

Průpravná hra 2v2 kdo dá gól střídá

TÉMA

Mnohonásobné zakončení v herních podmínkách.

ORGANIZACE

4x malá branka, 2x standardní velká branka s brankáři, mety, rozlišovávky, míče, 2 družstva – každé tvoří 3 dvojice.

POSTUP

Máme postavená dvě hřiště, na kterých jsou 2 modří a 2 žlutí hráči. Mezi hřišti pak z každého týmu další dvojice. Současně se hraje na obou hřištích. Tým, který dá branku střídá a nastupuje dvojice, která čeká mezi hřišti. Čekající dvojice si musí hlídat obě hřiště současně!

VARIANTY:

- 1) Hrajeme na určitý časový úsek, kdo dá více branek.
- 2) Hrajeme bez časového omezení například, který tým dá první 20 branek.
- 3) Můžeme hrát v přečíslení (jedna skupina mohou být 3 hráči, další dvě pak jen 2).
- 4) Můžeme hrát 3 vs. 3 – ale pro četnost zakončení je určitě lepší situace 2 vs. 2.

KOUČINK

Zaměřte se na to, zda se dá nějak využít zaváhání soupeře ve střídání, vnímáš při střelbě pozici brankáře?

Otmar Litera, FC Háje-Praha

Střelba v kategorii 10–12 let



Cvičení 1

TÉMA

Střelba na čtyři branky po projetí prostorem

ORGANIZACE

- Vymezený prostor o velikosti 30 x 30 metrů, uprostřed kruh či čtverec na projíždění, 4 branky cca ve vzdálenosti 15 metrů od hranice kruhu či čtverce.

POSTUP

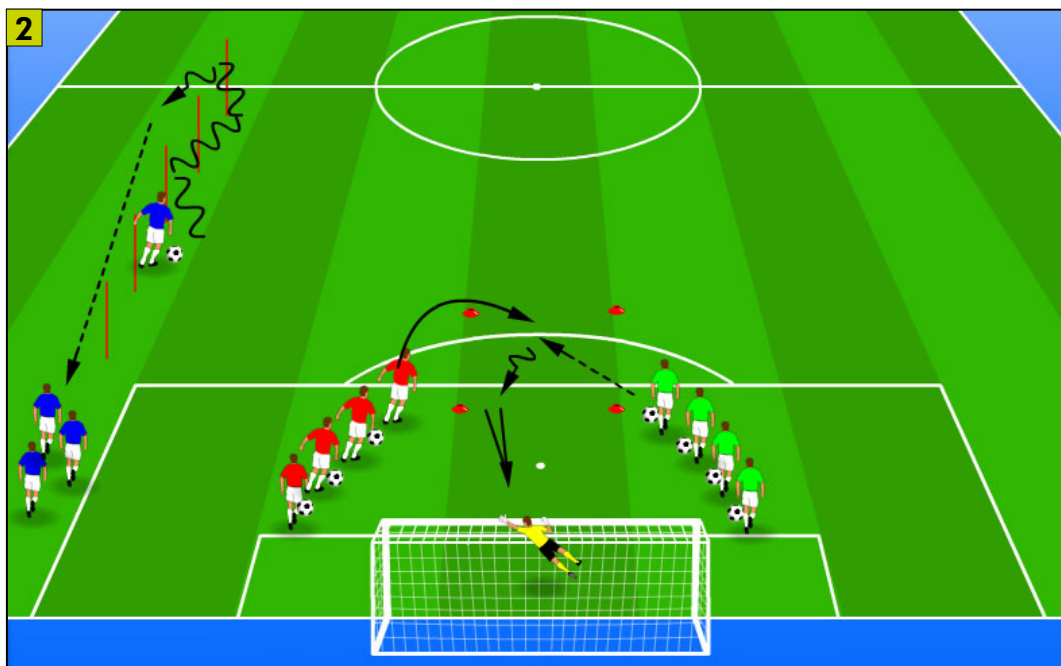
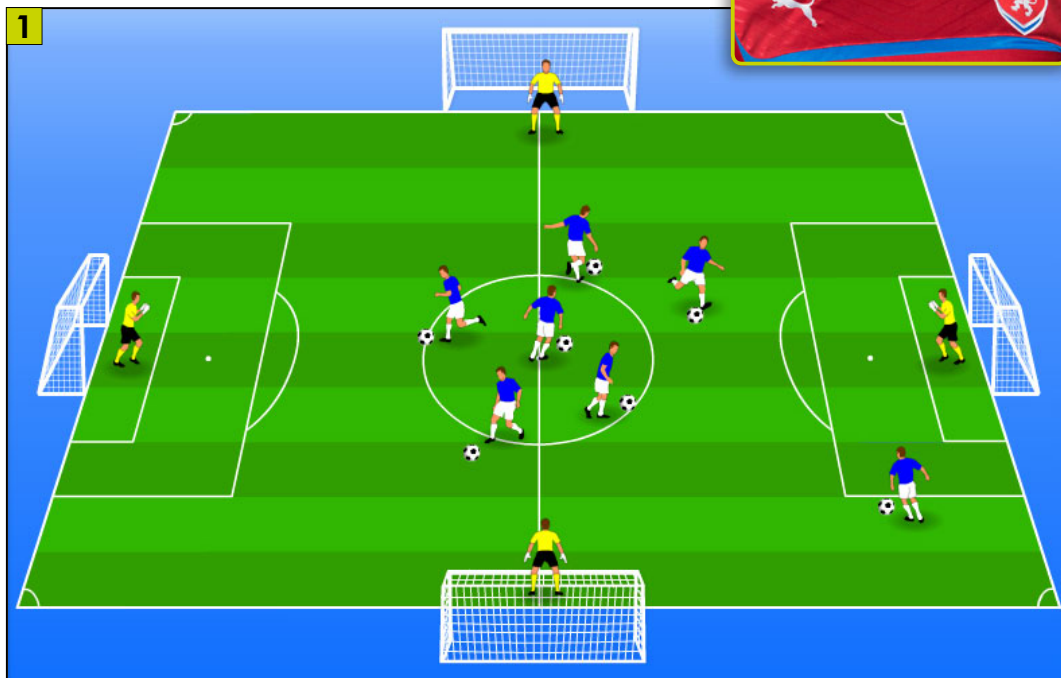
Na vymezeném prostoru máme 4 branky a v nich čtyři brankáře (můžeme doplnit hráči z pole). Hráči ve vymezeném prostoru (v našem případě kruh) se pohybují s míčem a následně zakončují. Zakončovat může v jeden okamžik na jednu branku pouze jeden hráč (je třeba sledovat okolí). Po zakončení se vrací zpátky do vymezeného prostoru.

VARIANTY

- Ve vymezeném prostoru je třeba provést dovednost (např. kličku).
- Soutěž o krále střelců (gól slabší nohou platí za 2).
- Gól neplatí dvakrát za sebou do stejné branky.

KOUČINK

- Kam si navádí hráč míč při zakončení? Sleduje okolí?
- Jakým způsobem hráč střílí? Volí spíše razanci, nebo střílí umístěně či kombinace obojího?
- Jakou nohou hráč zakončuje? Silnější, slabší nohou či zkouší obě?



Cvičení 2

TÉMA

Střelba – soutěž tří týmů

ORGANIZACE

- 12 hráčů rozdělených do tří týmů po čtyřech + brankář.
- Slalomová dráha postavená z met, kuželů.

POSTUP

Soutěž tří čtyřčlenných týmů ve střelbě (tři barvy). Dvě skupiny střílí, jedna skupina dělá slalom. Vybíhá hráč z jednoho zástupu, obíhá zadní metu a přijímá přihrávku ze zástupu naproti. Přebírá míč a zakončuje z prostoru čtverce

vymezeného metami. Po zakončení vybíhá hráč z druhého zástupu (zelený) a přijímá přihrávku od červeného hráče. Po střelbě jdou hráči do druhého zástupu. Konec střelby je, když každý modrý hráč projede třikrát slalom. Druhý modrý vybíhá po nahrávce.

VARIANTY

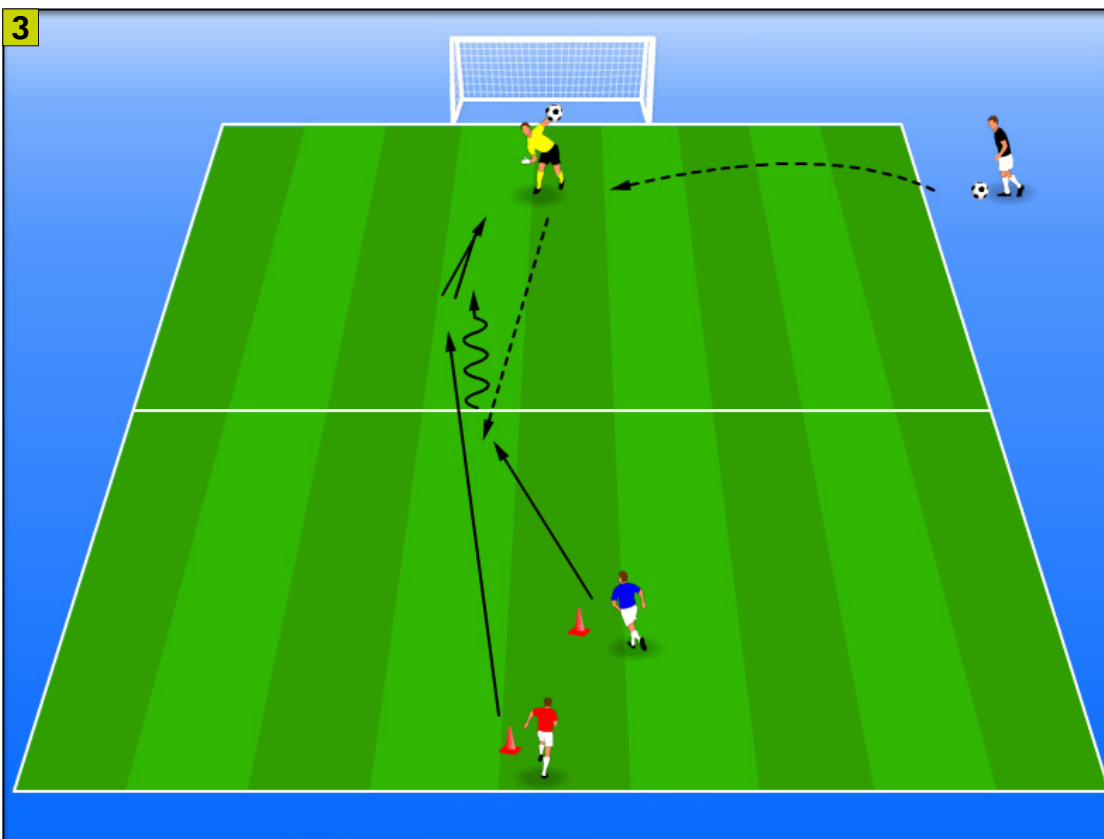
- Zakončení z prvního doteku.
- Zakončení z druhého doteku.
- Gól slabší nohou platí za tři.

KOUČINK:

- Jak daleko si dáš dotek před střelbou?
- Jak rychle reaguješ při vyběhnutí?

- Jak a v jaké rychlosti hráči modrého týmu provádí slalom?
- Jakým způsobem ukončuje hru modrý tým? (křičí, píská, nic nedělá...) → motivace do soutěže a do výhry, komunikace.

3



Cvičení 3

TÉMA

Střelba pod tlakem čelně k bráně

ORGANIZACE

- Cca 10 – 12 hráčů + brankář.
- Dostatek míčů u trenéra.

POSTUP

Akci startuje útočící hráč vyběhnutím, v daný okamžik vyběhává i obránce. Brankář vyhazuje míč na útočníka, který v plné rychlosti přebírá míč a zakončuje. Obránce se snaží míč získat. Pokud obránce získá míč, zakončuje na branku. Po akci centruje, přihrává další míč ze strany (zpoza brány) trenér a souboj se dohrává druhým zakončením.

VARIANTY

- Střelba z vymezeného prostoru.
- Omezení doteků před střelbou.
- Obránce vyváží míč na útočnou polovinu při zisku, do druhého zakončení se jde z běhu.

KOUČINK

- Kam si přebírá útočník míč? Jakou nohou ho vede?
- Jak si útočník kryje míč?
- Z jaké vzdálenosti útočník zakončuje?
- Jak rychle přepínají hráči při druhém míči? Kam se staví?

4



Cvičení 4

TÉMA

Střelba v prostoru Y 3 útočící hráči, 3 bránící

ORGANIZACE

- 3 branky 5 x 2 metry v prostoru ve tvaru ypsilon.
- 12 hráčů rozdělených do trojic či 3 hráči ve 3 týmech a 3 brankáři

POSTUP

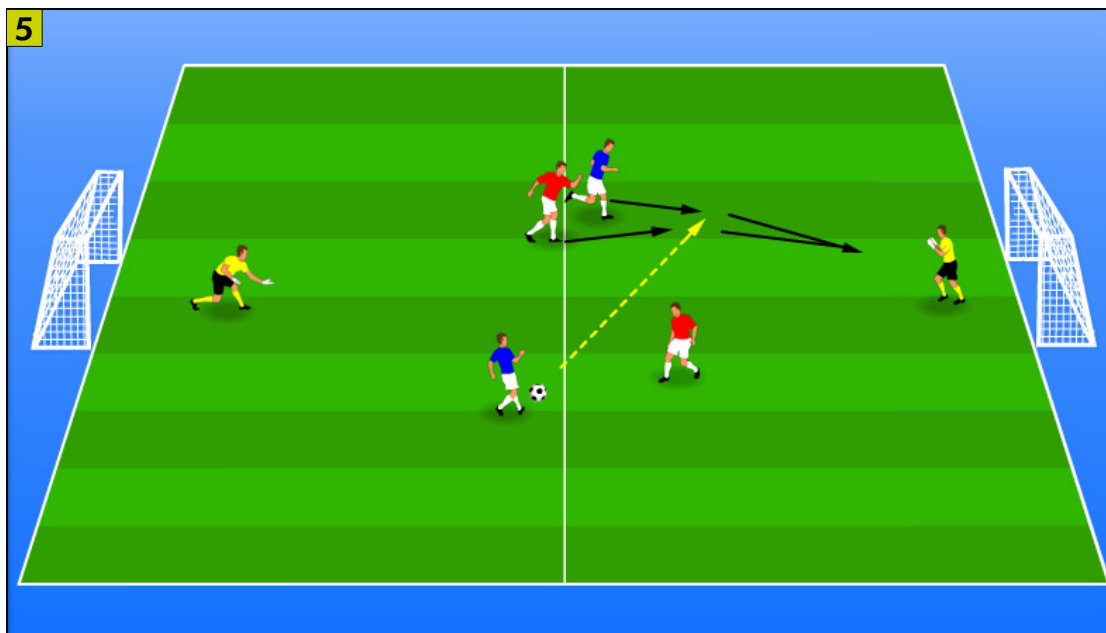
Na hřišti se třemi brankami jsou čtyři týmy po třech, barevně rozlišení. Modří hráči si hledají vhodnou pozici pro přijetí přihrávky, červení se je snaží bránit. Zelení nahrávají modrým hráčům, po převzetí přihrávky následuje zakončení. Po několika opakováních se pozice mění, např. červení jdou chytat, modří nahrávat, žlutí bránit a zelení útočit. Zakončuje se tam, kde nestíhají nikdo jiný.

VARIANTY

- Zakončení z první, ze dvou doteků, ze tří.
- Nemohu přijmout přihrávku 2x za sebou ze stejného místa.
- Hráči spouští nahrávku do kraje po pěti přihrávkách v kruhu (nereaguje se na pokyn trenéra).

KOUČINK

- Kam směřuje první dotek?
- Jakou volí hráč střelu?
- V jaké situaci střílí ve vzdálenosti od obránce?



Cvičení 5

TÉMA

Střelba pod tlakem ve hře 2+1 vs. 2+1

ORGANIZACE

▪ Hřiště 20 x 15 metrů, dvě branky, míče v bránách.

POSTUP

Hraje se hra 2 vs. 2 s brankáři, kdy hráči mají jasně daný cíl a téma, střelba pod tlakem. Hraje se na prostoru cca 20 x 15 metrů, aby docházelo

k častému zakončení. Je kladen apel na obránce, aby vytvářeli tlak na hráče s míčem. V této hře preferujeme zakončení před přihrávkou či obcházením, řešíme s hráči, ať zakončují z různých částí hřiště a častěji. Další míče mají brankáři v brankách a rozehrává od branky brankář, který obdrží gól. Pokud míč opustí hřiště, rozehrává opět brankář.

VARIANTY

- Za tři rohy penalta.
- Gól do 10 vteřin od rozehrávky platí za dva.

KOUČINK

- Kam si navádí hráč míč, když má obránce před sebou?
- Jak si kryje hráč míč, má-li obránce za sebou?
- Jak rychle se dokážeme dostat do zakončení? █

GRATULACE!

Jiří Křenek oslavil 75. narozeniny

U příležitosti významného životního jubilea, vedení Unie českých fotbalových trenérů srdečně blahopřeje Jiřímu Křenkovi a děkuje mu za velmi záslužnou a dlouholetou práci pro český fotbal, především za jeho aktivní činnost od samého vzniku časopisu „Fotbal a trénink“ a i celé naší Unie nepřetržitě po celých 25 let!

Jiřímu Křenkovi děkujeme i za další jeho práci ve prospěch českého fotbalu v dalších funkcích, které od r. 1978 vykonává. V rámci své funkcionářské kariéry osobně spolupracoval s takovými osobnostmi čs. fotbalu, jako byl předseda FS Dr. Václav Jíra, nebo generální sekretář FS Ing. Rudolf Baťa a samozřejmě i s legendárním trenérským tandemem Jozef Vengloš a Václav Ježek.

Jiří Křenek je pražský rodák a velký vlnohradský patriot. V roce 1969 krátce působil v zahraničním vysílání Československého rozhlasu. Pak deset let působil jako sekretář tradičního sportovního klubu 1. ČLTK Praha (založen 1893), ale celoživotně nejvíce a nejráději pracoval pro český fotbal.

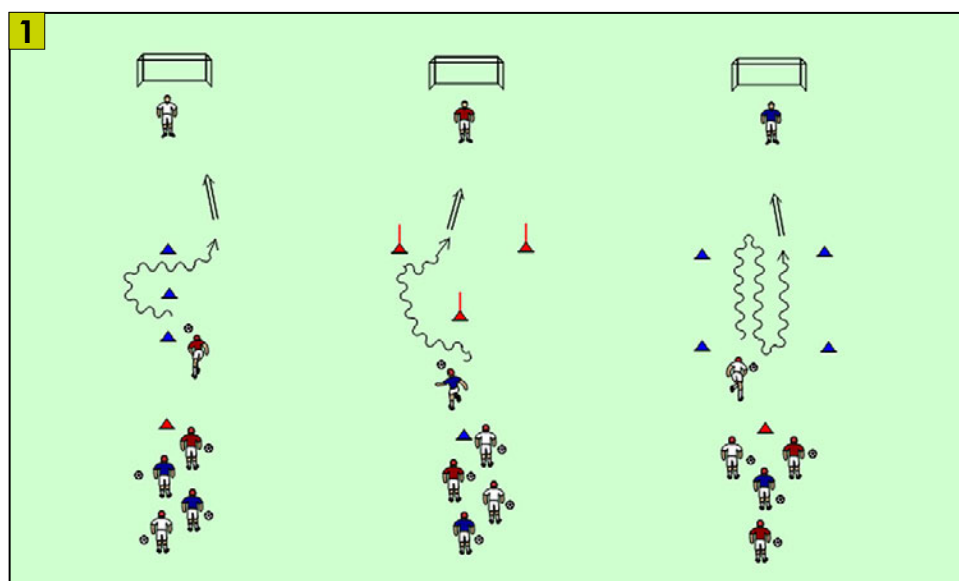
Čas nejde zastavit, ale Jiří Křenek 75. narozeniny oslavil ve výborné kondici. Měl vždy rád tvůrčí práci, za kterou stojí i hmatatelné výsledky. Svým skromným, ale poctivým a významným podílem přispěl k progresu, nejen trenérské profesní organizace, ale také v oblasti fotbalové infrastruktury (v komisi pro stadiony a hrací plochy FS působí již od roku 1981 až do současnosti), nebo při pořádání sportovních i společenských fotbalových akcí.

**Jirko, tak ještě jednou – hodně zdraví, štěstí
a vše nejlepší v pracovním, osobním i rodinném životě!**



Milan Šimoníček, Slovan Liberec

Přípravka a trénink střelby



2 Trojitá střelba

ORGANIZACE

- 2 týmy proti sobě, 2 hráči ze soupeřova týmu jako brankáři.
- Hráč nejprve zakončuje po vedení míče, následně přebírá přihrávku a zakončuje do druhé branky, kam na závěr ještě střílí dohozený míč.
- Po střelbě se hráč posouvá na místo nahrávajícího, který odchází do zástupu.
- Soutěž týmů o větší počet vstřelených branek.

VARIANTY

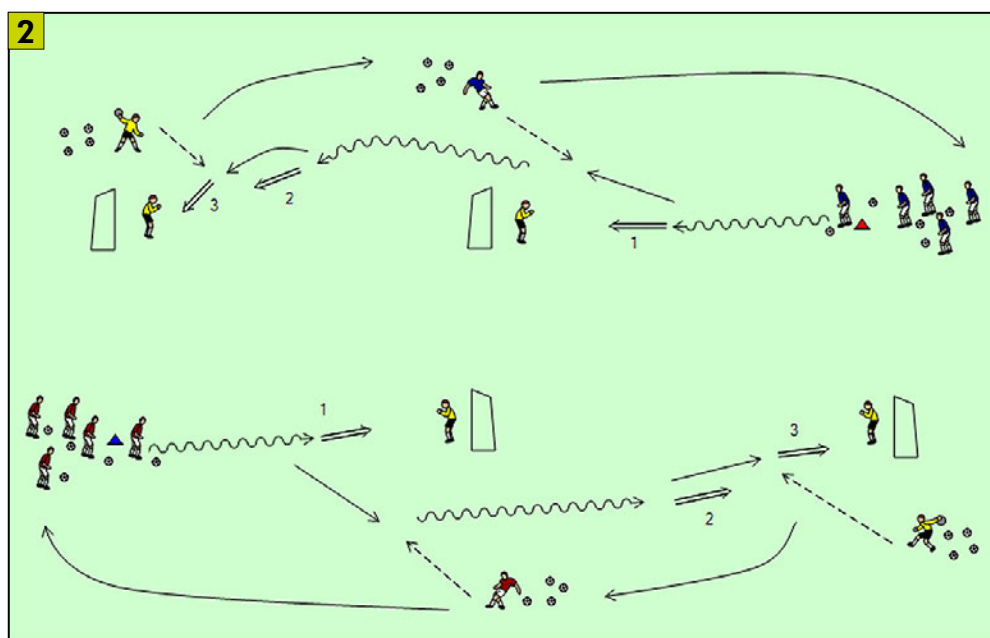
- Obíhání branky z libovolné strany.
- Místo přihrávky použít autové vzhazování (pro kategorii starší přípravky).

KOUCINK

- Jak se chováš, když brankář vyrazí míč?
- Kam nabíháš pro přihrávku?
- Jak to udělat, aby jsi zakončil co nejrychleji?
- Podle čeho si vybereš, jak a kam vystřelíš?

POZNÁMKY

- Ponecháváme dětem možnost dorazit jakoukoliv střelou pro návyk dohrávání situací v utkání.
- Dohazovat míče mohou hráči, trenéři či rodiče!



1 Kdo nedá, chytá

ORGANIZACE

- 3 týmy/3 stanoviště.
- Hráči se libovolně zařadí do zástupů a jeden z každého týmu jde do branky.
- Úkolem je projet stanoviště (slalom/kličky/změny směru) a dát gól.
- Pokud hráč nevstřelí gól, mění se s brankářem.
- Hráči mají za úkol měnit stanoviště.
- Vítězí tým s největším počtem vstřelených branek.

VARIANTY

- Určený vs. volný způsob vedení míče, kliček a změn směru.
- Obměna stanovišť jinými úkoly na rozvoj techniky nebo stimulaci pohybových schopností.

KOUCINK

- Podle čeho se rozhodneš, kam zamíříš?
- Z jaké vzdálenosti střílíš?
- Které stanoviště si vybereš?
- Jak se chováš po kličce nebo změně směru?
- Kolik najdeš různých způsobů zakončení?

3 Střelba po převzetí míče

ORGANIZACE

- 3 týmy seřazené vedle své branky.
- Hráči v kruhu si odskakují – kontrolují prostor, přebírají přihrávku od spoluhráče a zakončují na jednu ze dvou branek soupeřů.
- Hráč, který přihrával, ihned běží do území atd.
- Soutěž týmů o větší počet vstřelených branek.

VARIANTY

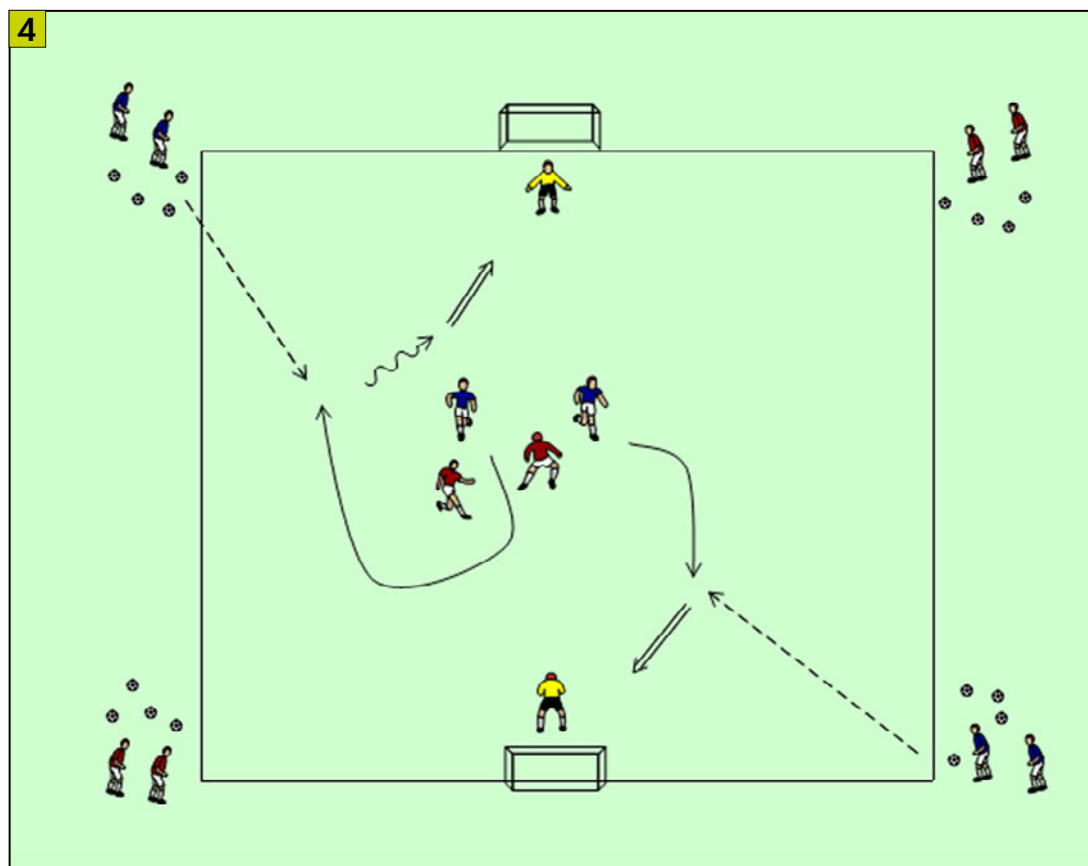
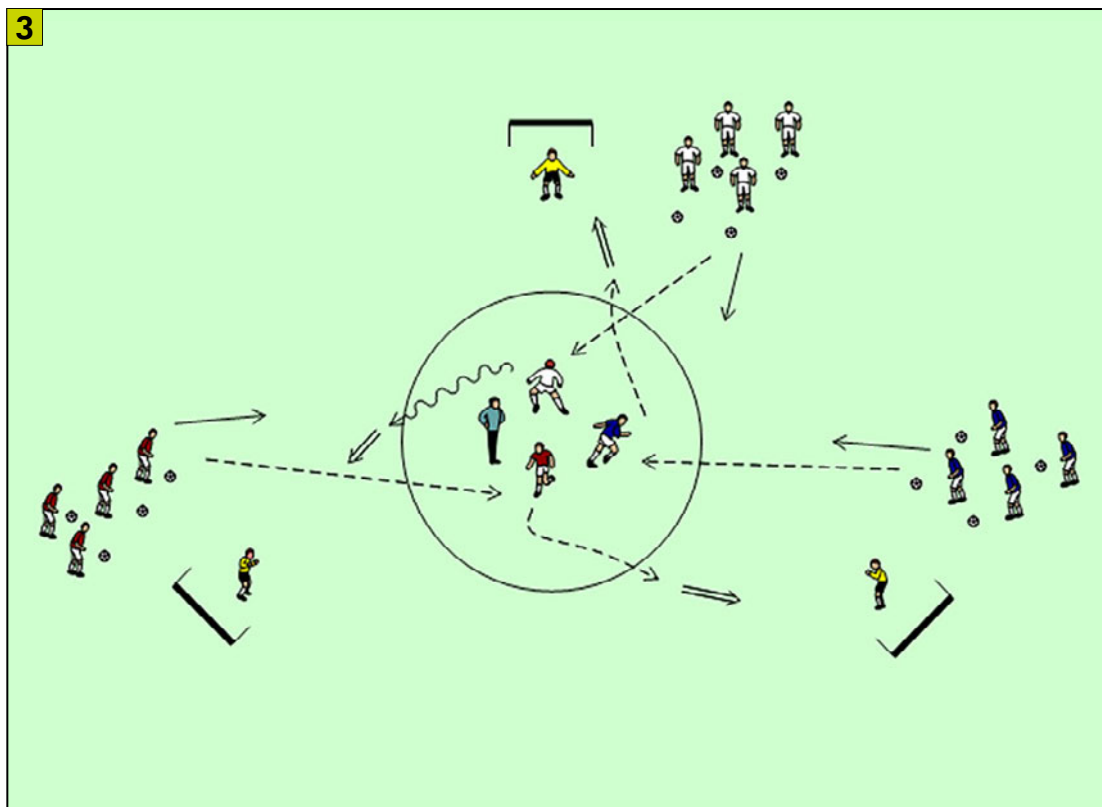
- Přidání aktivních obránců – z každého týmu jeden.
- Hráči vyráží s míčem ze zástupu a po projetí středním územím zakončují.

KOUCINK

- Co vše sleduješ?
- Jak se zbavíš obránce?
- Podle čeho si vybíráš branku, na kterou střílíš?
- Kolik způsobů převzetí využiješ?
- Do jakého prostoru nabíháš?

POZNÁMKY

- Trenér stojí ve středovém území pro lepší koučink a zároveň může ztěžovat hráčům podmínky.



4 „Zabiják“ ve vápně

ORGANIZACE

- 2 týmy po 6 hráčích.
- Dvojice ve hřišti a další dvě dvojice s míči v krajních rozích hřiště.
- Krajní hráči zahajují hru přihrávkou a úkolem hráčů ve hřišti je zakončit na libovolnou branku.
- Tým, který dá gól, si nabíhá pro novou přihrávku.
- V případě míče v zámezi zahajují hru krajní hráči opačného týmu.
- Ve hře nesmí být 2 míče najednou. V případě dvou přihrávek současně z obou stran hráči ztrácí míč a hru zahajuje druhý tým.

VARIANTY

- Nesmí být zakončeno z prvního dotyku.

KOUCINK

- Kam nabíháš pro přihrávku?
- V čem spolupracují oba hráči?
- Do jakého prostoru přihráváš?
- Kdy střílíš a kdy přebíráš míč?

POZNÁMKY

- Interval zatížení je cca 30–45 s.
- V případě viditelné únavy a zhoršení dovedností je třeba hru ukončit, v případě prostojů a nízké intenzity lze pro větší počet pokusů a zapojení interval zvýšit.

5



5

PH na střelbu

ORGANIZACE

- 3 týmy po 4 hráčích.
- Dva týmy hrají hru na zakončení do všech branek.
- Hráči zbylého týmu se stávají brankáři.
- Když brankář chytí míč, rozehrává druhému týmu, který nesmí vystřelit na stejnou branku.

VARIANTY

- Branky se označí barvami/ týmy/ hráči či jinými hesly a trenér hlásí branku, do které se nesmí vystřelit.

KOUCINK

- Jakou branku si vyberete pro zakončení?
- Kam nabíháte hráči s míčem?
- Podle čeho si vybereš mezi střelou a přihrávkou?
- Jak se chováme, když ztratíme míč?

POZNÁMKY

- Interval zatížení je 2–3 min podle únavy hráčů.

6

Střelba na volnou branku

ORGANIZACE

- 2 x 2 s brankáři.
- Brankáři přebíhají mezi dvěma brankami.
- Útočníci se snaží dát gól podle pohybu brankáře a volné branky.
- Brankáři se mohou zapojit do hry.
- Střídáme hráče na pozici brankáře.

VARIANTY

- Možný větší počet hráčů ve hře.
- Po zakončení či gólu se dohazují další míče do zakončení.

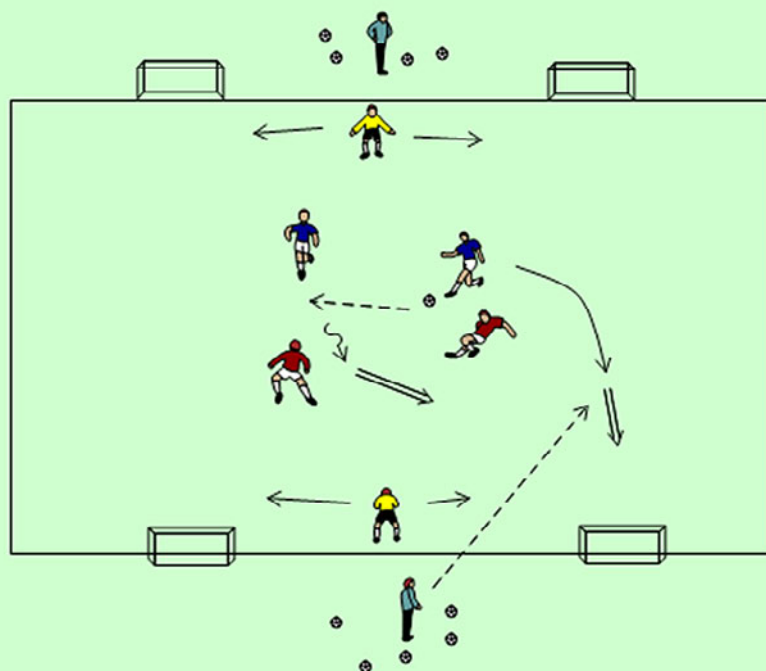
KOUCINK

- Podle čeho se rozhodneš, do jaké branky vystřelíš?
- Kam nabíháš spoluhráči s míčem?
- Kdy přihráváš svému brankáři a kdy útočíš vpřed?
- Jak se dostaneš co nejrychleji do zakončení?

POZNÁMKY

- Míče dohazuje trenér nebo lze zapojit přítomné rodiče.

6



Ladislav Valášek

40. AEFCA Symposium

Zlepšovat se musíme všichni



Jubilejní 40. AEFCA Symposium se konalo ve dnech 12.–15. 10. 2019 ve Varšavě. Za naši UČFT se symposia účastnili L. Valášek a R. Michálik a také člen ExCom AEFCA Zdeněk Sivek. Struktura programu měla tradiční pojetí, které se v posledních letech uplatňuje na těchto trenérsko-manažerských symposiích AEFCA, tzn. jednak část přednášková a prezentační, jednak část praktická (sledování utkání kvalifikace na ME mezi Polskem a Severní Makedonií, sledování tréninku mužstva Legie Varšava na jejich hlavním moderním stadionu). Účastníci symposia nebyli jen účastníci z evropských zemí, ale také z Ameriky a Asie.

Na varšavském zasedání ExCom AEFCA s náměty na zlepšení fungování AEFCA vystoupil R. Michálik s tím, že tyto náměty budou dále zkoumány a porovnávány spolu s dalšími návrhy, které přednesly některé jiné skupiny z členských organizací AEFCA.

Po **úvodních proslovech** představitelů AEFCA (prezident **W. Gagg**), STPN (prezident **D. Śledziewski**), PZPN (viceprezident **M. Koźmiński**) byly jednotlivé prezentace přednášejících:

- **Peter Schreiner**
„Individual training for strikers“
- **Antonín Plachý**
„UEFA Technical Educatio 2019“
- **Stefan Majewski**
„FIFA U20n World Cup 2019 Analysis“
- **Alan Pardew**
„How to manage the „Millennial Footballer? New tactical trends in Premier League“
- **Dariusz Pasieka**
„Coaches education system in Poland“
- **Daniel Jeandupeux**
„Development of football“
- **Piotr Dziewicki**
„New technologies in football – Ai Coach“
- **Dariusz Mioduski**
„Tradition and strategy of Legia Warszawa“
- **Marek Koźmiński**
„PZPN P/rojects 2012–2019“
- **Massimiliano Allegri** – „The Coach“
- **Prof. Francesco Cognetti**
„Coach: ally of health“

- **Stanislav Cherchesov**
interview s moderátorem
- **Polský diskusní kulatý stůl**
Jerzy Brzeczek, Andrzej Dawidziuk, Jan Urban a Jerzy Dudek
- **Carolina Morace**
„FIFA Women's World Cup 2019“
- **Gerard Houllier** – „Why Liverpool is so special. Evolution of our game on international level. How to manage talents nowadays.“

Níže v tomto článku půjde o stručné shrnutí poznámek ze symposia, nikoliv o popis či rozbor jednotlivých přednášek či prezentací, které nebyly určeny k dalšímu plošnému šíření.

Dá se říci, že celým programem i v neformálních debatách se prolínala jedna důležitá myšlenka: **„Chceme být lepší, chceme se zlepšovat, a proto se chceme učit, i od sebe navzájem.“**

To se netýkalo jen specifik odborné fotbalové problematiky, ale také souvisejících témat a oblastí. Tento nutný **proces růstu a úsilí o zlepšování** připomenul jak předseda AEFCA **W. Gagg**, tak polští představitel v souvislosti se stým výročí polského fotbalu, kde vždy hrála a hraje velkou roli trenérská profese a systém trenérského vzdělávání.

Zkrátka **i s růstem moderních technologií lidský faktor hraje stále zásadní roli** při zlepšování na hřišti i mimo hřiště, kde právě úspěšné tréněří a manažeré čerpají ze zkušeností a poznatků předchozích generací a používají moderní technologie.

P. Schreiner se zabíral velmi aktuální otázkou, kterou tak často řeší treněří po utkáních – **„hráli jsme dobře, ale nevyužili jsme šance..., kdybychom ty šance využili, vyhráli bychom...“**

Na příkladech top střelců ve světovém fotbale ukázal, jak a proč efektivně řeší finální koncovku. I když není jasné, za co vše o úspěšnosti rozhoduje „pouze“ talent a instinkt a co je již výsledkem natrénovaného řešení a celkového zlepšování v soutěžních utkáních.

Na řadě cvičení ukazoval, co vše a jak je možné zakončení v tréninkovém procesu, aby efektivnost zakončení se zlepšovala a zvyšovala ať už po individuální akci či standardní situaci nebo po různých způsobech kombinací. Právě tomuto **speciálnímu „střeleckému tréninku“** věnují top hráči a top týmy velkou pozornost. Tím se také řeší rozdíl v kvantitě a kvalitě pouhého „zakončení“ od kvality a kvantity samotné střelby a její efektivnosti měřené pouze a jedině vstřelenými góly.

K vysoké efektivnosti střelby se trénují nejen **„individuální střelecké techniky“**, ale také související či tzv. **doplňkové dovednosti**, především rychlé vnímání a předvídaní, rychlé a správné rozhodování, zkušenosti ze skórování, kvalita a rychlost reakce, resistance proti stresu a nervozitě apod. To vše v **„časoprostorovém tlaku“** a samozřejmě jak pod tlakem soupeře, tak i **pod tlakem vlastních spoluhráčů, fanoušků, medií a osobní psychologie**, kde hraje roli důraz na koncentraci, preciznost provedení, komplexnost pojetí atd.

Proto se prosazuje orientace na střelecký trénink **v praktickém herním kontextu a v herní specifčnosti**. K efektivnosti tohoto přístupu přispívá četnost opakování (drill) a vysoká intenzita rychlosti a korekce chyb, k čemuž pomáhají menší skupiny hráčů s hrou na menším prostoru, a tím i větší počet vstřelených gólů.

Důležité je cvičení a zlepšování ve vazbě na tzv. chytrost a také na prostorové a časové pole, ze kterých v utkáních padají góly, jako např. jeden na brankáře, dva na jednoho, tři na dva, standardní situace, kombinace v pokutovém území, střely z větší vzdálenosti atd.

Speciální trénink na střelbu (tedy i na střelbu hlavou) vyžaduje velkou pestrost a variabilitu, se střídáním postavení a rolí a samozřejmě také s individuálním přístupem a s velkou četností a intenzitou opakování a s porozuměním, proč je kvalita a koncentrace při střelbě gólů tak důležitá, proč je ten či onen postup možný, nutný a efektivní. Samozřejmě je využívání moderních tréninkových pomůcek, barevných rozlišení hráčů a dalších postupů, které v praxi a pod tlakem pomáhají „**brousit střelecké diamanty**“, které jsou tak žádaným „zbožím“ v každém týmu.

Existují samozřejmě i jiná pojetí speciálního tréninku pro střelce. Každopádně v době, kdy ve vyspělých státech takřka „vymírá“ herní spontánnost a střelecké instinkty získané na uličním a pláckovém fotbalu, jde o mimořádně aktuální součást tréninkového procesu.

A. Plachý prezentoval současné **přístupy technického úseku vzdělávání UEFA** v rámci vzdělávací Konvence UEFA a s mottem „lepší trenéři, lepší hráči.“ Benefity takových prezentací a dalších videoprezentací Jíry Panelu UEFA jsou přínosné především pro menší země, a to na všech úrovních fotbalu, resp. v národním a evropském kontextu. Jak potvrzují i webstránky UEFA. Jde více než jen o samotné vzdělávání a při vzdělávání se musí prosazovat co největší „**individuální přístup**“, jak v tréninkovém procesu, tak také ve vzdělávání a sebevzdělávání, které se dnes netýká jen hráčů a trenérů, ale i dalších specialistů, manažerů atd. Samozřejmě je stále větší zapojování **moderních technologií a IT specialistů** jak pro práci se „studenty“, tak s „učiteli“ a „učiteli učitelů.“

Při využívání moderních technologií však nejde pouze o technická data (z tréninkového procesu a z utkání) a jejich technickou analýzu pro optimalizaci sportovního výkonu, ale také pro další sdílení ve vzdělávacím procesu. Na pořad v praxi i ve vzdělávání se dostávají další aktuální témata, např. umělá inteligence a fotbal.

UEFA i ve vzdělávání prosazuje **větší orientaci také na ženský a dívčí fotbal, kde se v oblasti vzdělávání uplatňují 4 pilíře: 1) stipendia, 2) podpora, 3) workshopy a 4) schéma individuálních mentorů.**

V nadcházejícím období bude v rámci UEFA důležitý důraz na:

- a) Nové myšlenky, směry a formy aktivizace lidí** – lidských zdrojů, jejich znalostí a zkušeností pro zlepšování vzdělávání
- b) Priority** – učení založené na faktech, rozvoj systému vzdělávání a dalšího individuálního vzdělávání
- c) Moderní nástroje pro sběr a analýzu dat** a jejich praktické využívání
- d) Podpora kvalifikovaných trenérek pro ženský a dívčí fotbal**

S. Majewski přiblížil **analýzu FIFA U20 World Cup** a její možné využití v další fotbalové praxi, především pro organizaci defenzivní činnosti týmu, pro přechodové fáze a pro ofenzivní činnosti s velmi kvalitním, rychlým a efektivním zakončením. **Způsoby a systémy hry** jednotlivých týmů na tomto mistrovství se více či méně lišily, ale rozhodující byla celková týmová organizace hry a její adaptabilita, flexibilita a mobilita k efektivnímu zakončení, tedy ke střelení gólů ať už přímo ze hry nebo ze standardních situací.

K tomu nyní dostupné **velké databáze**, takže jde hlavně o umění tato data správně a rychle nejen vytvářet a analyzovat, ale také správně a rychle je i **interpretovat pro vlastní zlepšování a pro možné korekce a inovace** (a tam jde již o jinou a vyšší kvalitu trenérsko-koučovských znalostí a dovedností, než je tomu v samotné technické analýze či v daném analytickém a monitorovacím oddělení apod.).

A. Pardew zdůraznil význam aplikace nejnovejších poznatků a zkušeností trenérů a dalších specialistů a používaných moderních technologií **vůči mladým talentovaným top hráčům**, kteří na rozdíl od předchozích generací mají jiný **vztah k multi-mediálním formám**, které jsou využívány **jak v tréninkovém a výchovném procesu, tak v samotných utkáních, respektive před a po utkáních.**

Na dnešní hráče už nepůsobí jen tlak trenérů, fanoušků na stadionech a medií, ale také globální platformy **sociálních sítí**, kde se neřeší jen sportovní výkony, ale i týmové zákulisi, vliv hráčských agentů, rodičů a přátel, osobní soukromý život, mezilidské vztahy mimo fotbal samotný atd.

Tyto a další nové faktory vyžadují **nový edukační přístup** pro rozvoj mladých hráčů pro jejich úspěšné uplatnění na hřišti a také mimo hřiště čili vně fotbalu, který pro mladé hráče a jejich okolí je často už jen **byznysem** (případně sportovním byznysem), nikoliv jen **sportem**.

To vše má velký **vliv na práci trenérů a dalších specialistů**, kteří pečují o mladé fotbalisty. **Enormní rozdíly** mezi velkými a bohatými kluby na jedné straně, a mezi menšími a chudšími na druhé straně, dosahují rozměrů, které vedou až **k frustraci mladých trenérů** s mnoha negativními důsledky pro mládežnický i seniorský fotbal.

Nejde jen o to, že mnozí trenéři mládeže ztrácejí víru k významu své práce, k fair-play a týmové soudržnosti, když všude vládou peníze a egoistické zájmy jednotlivců. Jde i o to, že zvláště v top klubech se již v mládežnických týmech potírá lokální a klubový patriotismus. V multi-národnostním a multi-kulturním prostředí na vliv a výsledky hry a rozvoje mladých hráčů působí i faktory, které dříve nehráli roli (cizí jazyky, kulturní a náboženské rozdíly, rozdílné společenské zázemí atd.).

Dále roste celoroční tréninková **herní vytíženost právě u top talentů**, kteří vedle klubových povinností mají ještě reprezentační povinnosti ve svých národních týmech, kde se navíc např. uplatňují jiné herní systémy, než je tomu v jejich klubech atd. To vše klade nové nároky nejen na tyto hráče, ale právě i na jejich trenéry jak pro „**přepínání**“ na jiné postupy a modely ve sportovní oblasti a rehabilitaci, tak v související komunikaci uvnitř týmu i s okolím a veřejností vůbec.

Takticko-strategické pokyny trenérů v klubu a v repre-týmů se tak dostávají do **kolizních a konfliktních pozic**, které navíc – často hodně negativně – ovlivňuje stále větší vliv hráčských agentů, kteří svůj vliv na „své“ hráče preferují i za cenu ztrát či negativních dopadů pro klub nebo repre-tým jako

celek. To vše je živná půda pro další **komercializaci, vulgarizaci a bulvarizaci soudobého špičkového fotbalu.**

Cesty k úspěšnému růstu a rozvoji mladých hráčů a jejich trenérů nejsou a nemohou být stejné. **Bez originality a unikátnosti se na cestě k dosažení úspěchu nejde obejít**, ale musí to pochopit a správně a férově uplatnit **celý řetězec**: mladý hráč (rodič, agent) – trenér – management (klubu, repre-týmu), což se neobejde bez vzdělávání a bez potřebné a vyvážené komunikace uvnitř a vně týmu. I proto se dnes ukazuje potřebnost „**koučování koučů**“ a „**řízení koučů**“ jak v praxi, tak ve vzdělávacím systému, který nelze redukovat na jedno jediné hodnotící kritérium (ani tzv. velké peníze nejsou jediným možným kritériem).

Je třeba **hledat nové prvky a přizpůsobovat se novým trendům**, nelze podceňovat, ale ani zveličovat dílčí **výkyvy, chyby a neúspěchy**, zvláště když především media a sociálně sítě situaci hodnotí až příliš povrchně a zbrkle, respektive bez ohledu na to, zda jejich kritika působí jako **předčasný alarm** nebo naopak jako **opožděný alarm**.

Tlaky na **neuvážené změny v hráčských a trenérských kádrech** jsou sice pochopitelné, ale ve svém důsledku velmi škodlivé, protože nepomáhají potřebné **dynamické a pružné stabilizaci**, kterou tolik potřebují právě silné a úspěšné týmy, kluby a repre-týmy. Bez „**umění balancování**“ se úspěšní trenéři a manažeři nemohli nikdy obejít a nemohou se bez toho obejít ani dnes, zvláště když se mají souběžně řešit nejen operativní, ale také koncepční a systémové změny u daného týmu, klubu či repre-týmu.

Nejen pro práci s mladými hráči, ale i pro práci ve fotbale vůbec, jsou nutné i další atributy „**umění vyhrávat, uspět a rozvíjet se**, (tedy také **schopnost vyjednat a nevzdávat se**). Vycítit, v čem se **v konkrétních podmínkách** lze a nutno měnit, a co naopak nelze akceptovat, což nikde a nikdy není jednoduché, jak by se mohlo zdát. Vyžaduje to totiž **být tvrdý nejen na druhé, ale také na sebe samého**, a to některým profesím či povoláním chybí (nejen některým trenérům a manažerům, ale třeba i policistům, vojákům, učitelům, byrokratům apod.).

Jinak řečeno, uspět v trenérské práci, zjm. při práci s mladými talentovanými hráči, vyžaduje také velký **charakter a osobní charisma**. Vyžaduje nejen vzpomínkovou a zkušenostní metodiku, ale také **inovativní modernitu** s orientací na dnešek, zítřek a budoucnost. To je spojeno s vlastním učením a **náročným „ny samotného hlavního kouče**, ale i ze strany celého **sebeřízením**“ nejen ze strarealizačního týmu (tzv. tým za týmem), respektive i ze strany celo-klubového managementu. A v tom bývá problém, protože se často uplatňuje zásada, že „**nadřazený má vždycky svou pravdu**“ a jinou pravdu nehledá...

Individuální přístup je zásadní, ale **nejde realizovat mimo kontext** týmu, klubu či repre-týmu, zvláště pokud se posuzují **rozdíly mezi „vyhráváním jednotlivého utkání“ a „budováním úspěšného týmu“**.

K dosažení opakované a dlouhodobější úspěšnosti je třeba nejen velké profesionální **koncentrace a disciplíny**, ale také velké **tvořivosti a trpělivosti**, protože cyklické a jiné výkyvy a vlivy vyžadují postupy **mimo tzv. zónu komfortu a stereotypu** s aplikací **různých úhlů pohledů** (uvnitř i vně týmu, klubu, repre-týmu atd.).

Pokračování v dalším čísle

Michal Ježdík

Wellbeing

Leaders Manchester 2019

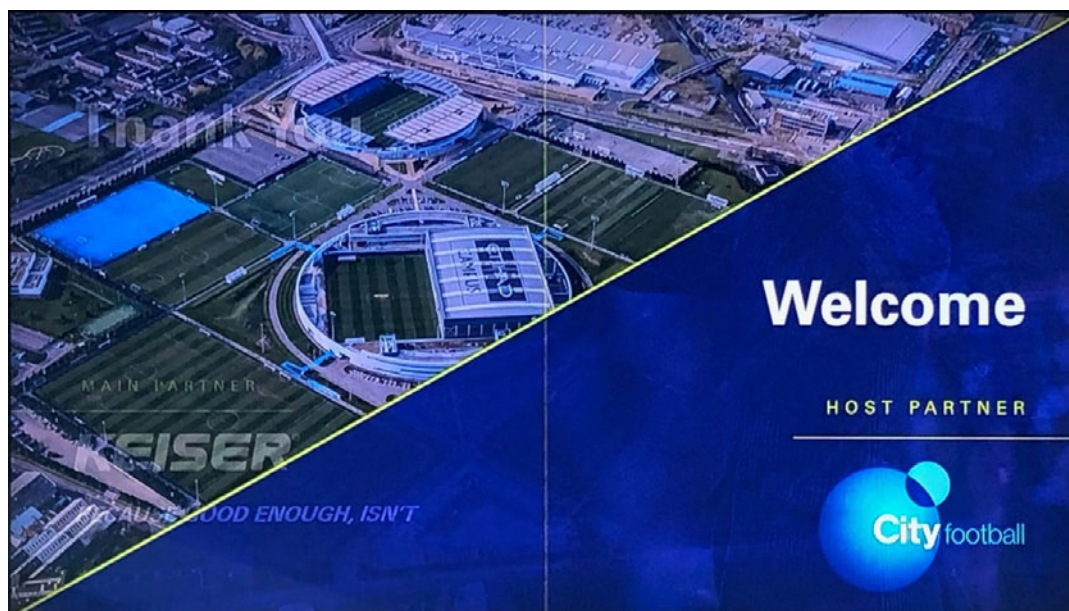
To hlavní v kostce z konference Leaders konané v areálu akademie Manchester City FC

Každý tým NBA musí od loňské sezóny zaměstnávat na plný úvazek psychologa nebo psychoterapeuta. Povinností je mít také vypracovaný plán, jak pomoci hráčům v případech nutné nouze. NBA tak následovala asociaci hráčů, která na základě analýzy vytvořila program všestranné péče o sportovce, kteří jsou často idolem pro současné fanoušky, ale i budoucí generace. Dlouho tabuizované téma depresí a dalších problémů, které potkávají elitní sportovce, se začalo dostávat na světlo světa velmi pomalu od roku 2010.



Více začalo zářit poslední tři roky. Pomohli tomu sportovci sami tím, že začali o svých problémech mluvit a hlásit se o pomoc. Reakce na sebe nenechala dlouho čekat. Vyhlášené instituce jako například Australský a Anglický institut sportu založily oddělení Wellbeing, které kromě osvěty přicházejí s preventivními a léčebnými programy. Michal Barda ve svém textu pro magazín Coach (11/2019, Wellbeing není jen wellness!, str. 24-25) říká: “Deprese není slabost, deprese je nemoc. Nemoc jako cukrovka, nebo rakovina, jen šíří lidskou duši a stojí za největším množstvím sebevražd na světě.“ Neznamená, že když se o depresi v našem sportovním prostředí moc nemluví, že neexistuje. Měli bychom být připraveni.

Úvodní setkání Leaders na téma Wellbeing se stalo brilantním úspěchem. Téma, o kterém se dlouho nemluvalo, ale bublalo všude kolem nás. Organizátoři odvedli vynikající práci, pozvali výborné lektory a ti zase prezentovali případové studie, při kterých se často tajil dech. Pro Vás, kteří jste nebyli v Manchester City FC, vzniklo stručné shrnutí dne, které jsem doplnil o své pocity a poznatky z rozhovorů u kulatých stolů nebo



v zákulisí. Klíčem byla čtyři témata, která byla prezentována v kinosále jednoho z nejmodernějších mládežnických center City Football Academy. Obsah témat zahrnoval širokou škálu, od rozvoje výkonnostního prostředí a plnění povinností ohledně péče až po odolnost a duševní zdraví. Všichni prezentující jsou členy Leaders Performance Institute a své získané zkušenosti a znalosti sdíleli na místě, kde se sešli elitní odborníci ze sportovního prostředí z celého světa. Ideální prostředí pro vznik kok-

tejlu, který se dá pít v různých částech světa, nejen v Manchesteru. Moderátorem programu byl John Bull, jehož úvodní slova se dají parafrázovat takto: Wellbeing není ani tak pouhým kamenem, který by měl zůstat neotočený. Je to spíše velký balvan, který by měl být odvalen stranou. K obecné shodě dodal: „Je třeba zmínit, která prostředí tomu věnují pozornost. Zasažené území se neustále mění.“

Zde vám předkládáme to hlavní v kostce ze čtyř případových studií, sedmi řečníků a nepřeberného

množství informací, které můžete po přečtení předat třeba svým sportovcům a ve svých organizacích. Nebo jen o problematice mluvit. Nemůžete nic zkazit. Fotbal je sport, který je ve velkém ohrožení. Je to nejpůvodnější sport na planetě a zároveň sport, kterému se věnuje nejvíce lidí. Je rozšířen po celém světě, rychle se učí a informace o něm se rychle šíří. Díky tomu by se informace o potenciálních problémech mohly dostat rychle a ke správným lidem. Je to příležitost.

Případová studie 1: City Football Group: Vytváření prostředí prosperity a výkonu

Řečníci: Cherrie Daley, Director of Performance Services & Applied Research, City Football Group, Carolyn Macnab, Group Human Resources Director, City Football Group, Grant Downie, Performance Services Expert, City Football Group

Spíše než se spokojit s reaktivitou, City Football Group (CFG) se snaží rozvíjet sdílené porozumění mezi všemi, kdo se v tomto sportovním obchodním kolosu vyskytují. Jsou to sportovci, jejich trenéři, lidé z obchodního oddělení i zaměstnanci sportovních oddělení. Prostředí všichni se zvýšenými psychologickými nároky. Lidé, kteří s nimi diskutují, znají prostředí, jeho nároky na lidi kladené. Mají zároveň porozumění a empatii a všem spolupracujícím poskytují intervence multidisciplinárním způsobem. Cílem je zasáhnout tyto 3 složky: Athlete wellbeing (sportovci) – staff wellbeing (zaměstnanci back office – například obchodní a finanční oddělení) – Performance and staff wellbeing (sportovní úsek). Končným cílem je dostat do procesu i rodiče hráčů.

CFG před třemi a půl lety představila svoji City PASS iniciativu. PASS je zkratkou pro: Player Advanced Safety & Support a jeho záměrem je

týmový přístup pro vyhodnocení obav mezi jeho 1000 sportovci a přibližně 1000 zaměstnanci. City PASS například umožnil koordinovanější přístup na úrovni Akademie a napříč CFG umožňuje této organizaci řešit záležitosti týkající se wellbeing, chování a výkonnosti. Důležité říci, že se to netýká pouze sportovců!

CFG rovněž vyvinula screeningový nástroj zvaný „Jaké je skóre?“, který klade 11 otázek, na hodnotící škále 1 – 7 (nikdy – někdy – vždy), což umožňuje aktivní přístup k hráčům. Tyto dotazníky sportovci vyplňují třikrát ročně ve spolupráci s pracovníkem z oddělení psychologické podpory a umožňují měřit názory v průběhu času. Všechno se zrodilo z jednoho počátečního problému: zeptal se někdo hráčů na jejich vlastní wellbeing? Odpověď na tuto otázku byla často záporná. Členové sportovního úseku měli často dobrý subjektivní pocit, ale ne vždy věděli přesně nebo dokázali popsat, co je k hypotéze vede. Často ani nevěděli, jak vyjádřit obavy nebo komunikovat s hráčem.

Prvním krokem bylo zavedení workshopů na téma wellbeing pro vzdělávání svých zaměstnanců. Na těchto setkáních se používá zjednodu-

šený jazyk zpřístupňující toto téma. To zaměstnancům umožňuje případně zvednout varovný prst skrze SAFE (= bezpečný) přístup, který lze shrnout takto: „S = Spot – zaznamenat včasné varovné signály, A = Ask – ptát se v důvěryhodném prostředí, F = Follow up – pokračovat s další konverzací a E = Encourage – povzbudit hráče, aby hledal další podporu.“

Co se týče zaměstnanců zodpovědných za výkon a výkonnost, CFG chápe potřebu prokázat empatii pro úkoly těch, kteří v takových rolích pracují. Můžete být zkušení, avšak také jste člověk, který může chybovat. CFG se snaží nesoustředit se tolik na výsledky a riziko podpory „kultury obviňování“, stejně jako i na značný počet hodin, které strávíte na pracovišti. CFG vybízí svoje lídry k sebereflexi a vytváření situací zranitelnosti a omylnosti pro své zaměstnance. Musí jít příkladem a ukázat potenciální cesty, po kterých se sportovci mohou vydat.

Na závěr mi dovolu **osobní zkušenost**. Často a mnoho se mluví o psychologické přípravě sportovců. Málo se ale mluví a pracuje s lidmi, kteří jsou odpovědní za jejich přípravu! Nebudme slepí a pracujme se všemi. Pracujme s příklady a zkušenostmi z celého světa.

Případová studie 2

The Rugby Football Union: Povinnost péče & Podpora sportovce

**Řečník: Simon Kemp, Medical Services
Director, Rugby Football Union**

RFU identifikovala jasný vztah mezi wellbeing a výkonem. Je zde jasná představa o povinnosti péče. Navíc je to správná věc. Jak Kemp říká: „Nejlepší a nejprizpůsobivější lidé dělají nejlepší hráče.“ Existuje rovněž porozumění, že wellbeing není to samé, jako být šťastný nebo se cítit dobře. Žít co nejlépe platí pro celý život, nejenom pro rugby. To povzbudilo proaktivní přístup napříč anglickým rugby.

RFU pomohla podpořit úsilí o spolupráci v oblasti duševního zdraví a wellbeing, které přišlo od jejich medicínského úseku a od kolegů z hráčské ragbyové asociace (Rugby Players' Association, RPA) a Premiership Rugby, jenž dohlíží na anglickou domácí špičkovou soutěž. Je to spolupráce těch správných zúčastněných stran. Rámec spektra wellbeing je velmi široký. Od klinicky indisponovaných, přes sportovce končící kariéru, výkonnostně nevyrovnané až po sportovce na vrcholu. Hráči se mohou pohybovat nalevo i napravo a empirické důkazy naznačovat, že není třeba se tolik soustředit na to, co je špatně. I v tomto období je třeba se více soustředit a mít proaktivní přístup k wellbeing. Právě a proto, že je sportovec často zdánlivě v pohodě.

RFU dohlížela na zakotvení a obsazení odborníků na osobní rozvoj – Personal Develop-

ment Managers do každého klubu, což umožňuje snazší konverzaci mezi kluby a unií, ale také poskytuje větší vizibilitu problematice. Existuje také průběžný program workshopů a seminářů týkajících se tématu kariéry sportovce a období po kariéře. Dalším zásadním nástrojem je RFA kampaň „Lift the Weight“, jejímž cílem je zeslabení stigma, že o zabezpečení duševního zdraví se má starat každý hráč sám. Aktivní zapojení bývalých hráčů bylo zásadní v prolomení těchto bariér.

Trenéři ochotní aktivně spolupracovat jsou nezbytnost. RFU obhazuje model, který se snaží vzdělávat trenéry tak, aby viděli a byli obeznámeni se zatížením hráčů nad rámec tréninků a hraní. V podstatě vyvinuli koncept tzv. životní zátěže, který bere v potaz nejen sportovní, ale i soukromou část života. Rovnice je jednoduchá. Dobré zotavení a wellbeing zvyšují schopnost sportovce unést zátěž, zlepšit výkon a udržet výkonnost.

Data a výzkum se staly cenným nástrojem k určení celkové strategie ragbyové unie. Průzkumy ukazují, že s postupem sezóny psychologická zátěž roste, a naopak wellbeing klesá. Obavy se pohybují od aktivit spojených s rugby, jako jsou zranění, očekávání a výběr, až po činnosti, které s rugby přímo nesouvisí, jako starosti s financemi, osobní závazky a rovnováha mezi pracovním a soukromým životem. Leadership a management mají hmatatelný

dopad na wellbeing. Zní to jednoduše, ale klíčové je implementovat prvky, které vedou k nepřetěžování hráčů a k rovnováze mezi aktivním sportovním „životem“ a soukromým. Hráči například deklarovali, že chtějí, aby se jich více lidí uvnitř organizace pravidelně ptalo, jak se mají.

Na závěr mi dovozte **osobní komentář**. Pokud najdete čas a energii, prostudujte si na webu The Saracens Way. Je to filozofie anglického ragbyového klubu Saracens FC, která se dá zjednodušeně vtěsnat do jedné krátké věty: **Kultura a hodnoty, ne talent, jsou základem vítězných organizací**. The Saracens Way tvoří 4 základní hodnoty **poctivost, disciplína, pokora a míra práce**, které se sledují a od všech účastníků vyžadují každý den. Na jejich dodržování dohlíží ředitel Will Fraser, bývalý hráč, který je v klubu od roku 2005 a kariéru ukončil po zranění krku v momentě, kdy byl klíčovým hráčem klubu. Prostudováním získáte jedinečný pohled na organizaci, která se stala jedním z nejúspěšnějších novodobých ragbyových klubů v Evropě. Jak kulturní změna, silný soubor hodnot a důraz na jejich dodržování, včetně důrazu na osobní štěstí a pohodu jsou základem úspěchu. Pochopíte, že všechno souvisí se vším, proč vztahy, týmová dynamika a respektování rodinných záležitostí se musí vnímat v souvislostech a mají dopad na výkon na hřišti a spokojenost zaměstnanců v klubu.

Wellbeing

- Wellbeing is not the same as being happy or feeling good
- Rather it is Eudaimonia (flourishing and living your best life)
- Options and activities are generic for human beings

Případová studie 3: Rozvoj odolnosti & nastavení mysli pro výkon pod tlakem

Řečníci: Aaron Williamon, Director of Performance Sciences, Královská hudební akademie a Ben Williams, Head of Human Performance, Ineos Team – Britský jachting
Moderátor: David Fletcher, Senior Professor in Performance Psychology & Management, Loughborough University

Královská hudební akademie nepracuje pouze s hudebníky, ale se všemi, kteří vystupují na pódiu. Většina z nich má vášeň na pódiu vystoupit a pravidelně vystupovat. Celkový počet studentů se pohybuje kolem 850. Při výuce musí pracovat s faktem, že mnoho hudebníků jsou perfekcionisté. Cílem všech pedagogů a vzdělávacího systému, je posunout každého studenta z bodu A do bodu B. Do pedagogického sboru vybírají pedagogy, kteří umějí a chtějí posouvat studenty vpřed a jsou schopni a ochotni hledat další úrovně dokonalosti. Pro vedení školy, i pro pedagogy to je každodenní proces s vysoce ambiciózními lidmi. Odolnost v tomto případě vnímají jako „tlačit studenty vpřed“, nebo také aby byli ochotni stále opouštět své komfortní prostředí. Klíčem je pak vytvářet prostředí, které stimuluje jít na pódium a podat výkon na úrovni svého osobního maxima. Základní metodou ve škole je Pozitivní psychologický přístup. Jachting je od roku 2014 sportem, který využívá nejnovější high-tech technologie. Ačkoli je jeho základem pobyt na vodě, některé věci spojené s technologiemi se dají do určité míry naučit na suchu. V poslední době se také jachtingu věnuje čím dál tím více žen. Už to zdaleka není sport pouze pro muže. Soutěživost pro jachtaře není bezprostřední boj tváří v tvář. Velmi často je

to spíše boj na dálku, boj s časem, počasím a sám se sebou. I proto je jejich hlavním úkolem vytvořit koncept rozvoje každému jachtaři zvlášť, s přihlédnutím k jeho osobnostním rysům. Posouvání odolnosti o stupeň výš je klíčovým faktorem.

Odolnost vychází z překlenutí mezičasu mezi tréninkem a výkonem. Královská hudební akademie (Royal College of Music – RCM) přijala systematický přístup navržený tak, aby odstranila jakýkoliv špatný výkon a návyky životního stylu. Zatímco odolnost může být v plachtění založena na osobnosti člověka, v hudbě je spíše založena na jeho chování. Je nutné poskytnout velice kvalitní zpětnou vazbu a soběstačnost. RCM věnuje velkou pozornost názorům, které hudebníci čerpají ze svého řemesla, a také často škodlivým účinkům, které mohou mít vliv na jejich wellbeing. To zahrnuje vědomé zkoušení, ale rovněž to znamená i systematickou práci.

RCM také společně s londýnskou Imperial College vyvinula simulátory výkonu. Umožňuje studentům vystupovat před nepřátelským publikem a nespokojenými porotci. Williamon říká: „Provedení lidí tímto procesem výkonu a poskytnutí šance dostat okamžitou zpětnou vazbu – nesnažíme se ztěžovat život našim hudebníkům, ale dáváme jim šanci vidět, jaké to je, když věci fungují dobře a když to dobře nejde. A rovněž jim pomáháme najít strategie pro řešení situací, které se nevyvíjejí dobře, a tyto momenty změnit.“

Prostředí je rovněž klíčovým faktorem wellbeing, zejména při osvojování si holistického přístupu (holistický = celostní, poznámka autora). Námořníci v Ineos Team UK mají tendenci překonávat sami sebe, hledat, co je možné, dříve, než zjistí, co je v jejich přístupu racionální. Týmy America's

Cup jsou závislé na počasí a potřebují být připravené kdykoliv a za jakýchkoliv podmínek podat vysoký výkon. Jako takový, tým využívá svého vlivu k tomu, aby během intenzivního období bylo wellness rozděleno co nejvíce. Cílem je spíše konvergence (sblížení) než poddajnost. Námořníci Ineos jsou schopni porozumět jeho komplexnímu výkonnostnímu modelu, a proto se cítí šťastní a bezpečně, když nějaký problém vyvstane.

Ať už se jedná o hudbu či plachtění, nebo sport obecně, individuální přístup k těm, co podávají výkon, je nezbytný. Jedna velikost není pro všechny kvůli potenciálně odlišné interpretaci života a výkonnostním stresorům, které zažívá každý jednatel, ale většinou každý jinak. Je jednodušší jednat s konkrétním sportovcem o konkrétním záměru. Ještě efektivnější je tato spolupráce v momentě, když je po ruce někdo, kdo rozumí individuálnímu kontextu se sportovcem nebo umělcem.

Na závěr mi dovolu **osobní komentář**. Jako trenér jsem si kladl otázku „Jak mohu optimálně rozvíjet každého hráče, a přitom udržet jeho unikátní projev?“ Teď si stejnou otázku kladu směrem k lidem v týmu, kteří se podílejí na rozvoji sportovního úseku. Došel jsem k závěru, že většina věcí se dá dělat na stejném principu.

Následující se mi osvědčily:

- neustálé posouvání krátkodobých cílů, aby se lidé dostávali mimo svou komfortní zónu, jakmile předchozí věc zvládnou,
- pracovat systematicky,
- stále vidět velký obraz a věci do něj spojovat,
- vidět malé specifické, často rozdílové věci ve výkonnosti jednotlivce a zároveň velký obraz jeho budoucí kariéry,
- optimalizovat vývoj ve smyslu poměru mezi tím co jednotlivec musí udělat pro úspěch a kam by se chtěl dostat. Nedílnou součástí všech těchto principů je komunikace, mimo jiné na téma, co musí ještě zlepšit, aby se dostal na jeho osobní vrchol.

Případová studie 4: Změna mentálního nastavení wellbeing v elitním sportu

Řečník: Matti Clements, Deputy Director of Athlete Wellbeing & Engagement, Australský sportovní institut

V Australském Institutu Sportu (AIS) byla společenská a politická vůle k rozvoji wellbeing sportovců a vytvoření infrastruktury, která k tomu bude sloužit a procesy podporovat. Spouštěcím mechanismem bylo, že někteří sportovci, kteří byli zařazeni do národního programu high performance, měli horší výkonnost než před tím. Clementsová je na vrcholu organizační struktury wellbeing a přímo reportuje exekutivě AIS. Má velkou podporu v klíčových pozicích organizace. Všem pomáhají udržet směr odborné studie, které potvrzují, že wellbeing sportovců a jejich zapojení musí být bráno v potaz v rozhodovacích procesech na všech stupních organizace. Stejnou podporu je nutné věnovat i trenérům. I oni musí mít možnost komunikovat o svých problémech s psychology, mentory nebo jinými odborníky. Všechny návštěvy u klinických psychologů jsou sportovcům i trenérům hrazeny z prostředků AIS. Pod smlouvou s AIS jich je

v Austrálii 27. Psychologové mají všechna DATA. Interní informace o pacientovi ale zůstávají mezi pacientem a psychologem. Ven se dostanou pouze zobecněná čísla jako například: počet návštěv, kolik a jakých druhů onemocnění se vyskytuje nebo informace o četnosti návštěv a délce jejich trvání. V současné době mají v péči 750 sportovců a trenérů. V poslední době se ukazuje, že velkou zbraní úspěšných sportovců jsou 3 pilíře: chování + profesionální přístup + osobnostní rozvoj.

V Austrálii se ukázalo, že jeden ze základních problémů bylo přílišné zaměření se na podporu sportovců až po skončení kariéry (v Čechách se často spojuje do pojmu Duální nebo Druhá kariéra). Mnohem efektivnější jsou opatření a důkladnější podpora cílené na současné sportovce. S ohledem na to byla Clementsová schopna dohlížet na vývoj obsahu vzdělávacího programu napříč národními řídicími orgány AIS. Ačkoli tyto orgány často nemají dostatek času a zdrojů na financování a rozvoj sebe sama, tento úkol se podařilo předsadit a úspěšně spustit, včetně kontrolních mechanismů. Smyslem wellbeing sportovců bylo a je podpořit každého

v zaměření se na vlastní potenciál, pomoci jim vyrovnat se se stresem a umožnit jim cítit se ve svém životě produktivně a spokojeně. Pokud jde o zapojení sportovců, důležité je, aby se sportovci smysluplně zapojili do své komunity, povzbudit je, aby hledali způsob, jak se učit a získávat zkušenosti, a to vše při propojování se s ostatními, jak sociálně, tak profesionálně. Pomoci jim mohou rodiče, partner i kamarádi.


V průběhu se ukázalo, že je nezbytné zbavit wellbeing stigma jako v elitním sportu, tak v australské společnosti. Jako ideální se ukázalo využít dat o současných sportovcích, kteří poté následně vyprávějí příběhy o wellbeing a jejich osobních zápasech s depresemi a podobnými nemocemi. Cílem je vzdělávat a vytvářet lepší porozumění záležitostem týkajícím se mentálního zdraví a wellbeing. Rodící se kultura wellbeing a zapojení sportovců v AIS je vázána na financování. Klíčem bylo přesvědčit národní orgány o důležitosti finanční podpory tohoto programu. Národní řídicí orgány přišly se standardy, které péče o sportovce v této oblasti musí splňovat.

Závěr

Osobní poznámka na závěr. Žijeme v zemi, kde se návštěva psychologa nebo psychiatra stále bere jako něco nepatřičného a často i opovrženého. Pokud se shodneme, že naši sportovci a trenéři mohou mít stejné nebo alespoň podobné problémy jako jejich kolegové v anglosaském světě měli bychom:

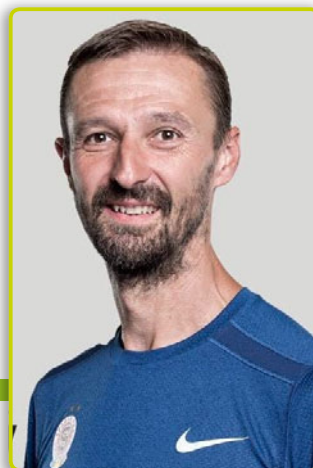
- najít platformu ke komunikaci tohoto tématu,
- začít zespu, u dětí a jejich trenérů,
- zapojit média.

A to je vše. Konečně velký dík patří všem, kteří jste tento text přečetli. Doufáme, že jste si z něj odnesli několik střípků a že to bylo pro vás

inspirující. Sdílejte myšlenky s podobně naladěnými kolegy. Všichni jsme na cestě ke zlepšení našich hráčů. Podmínky wellbeing mohou být něco, co nás může posunout vpřed. Zatím to vypadá tak, že sportovci, trenéři a organizace v anglosaském světě jsou v tomto směru v dobrých rukách. 

Bartalský Peter

AC Sparta Praha Ženy A a tréning



Cvičenie 1

TÉMA

- Strelba po navedení medzi kužeľmi zo strany
- Prepínanie po strelbe (vybiehanie)
- Vytváranie efektívnych streleckých pozícií

ORGANIZÁCIA

- 9 hráčov (na každej pozícii po troch)
- Výmena miest po každom zakončení
- Na každej pozícii lopta

POSTUP

- Hráč 1 prevádza loptu slalomom medzi kužeľmi + strela zvnútra 16m zo strany, po strele prepína a šprintuje von zo 16m tam naráža hráčovi číslo 2, ktorý zakončuje strelou spoza 16m, hráč číslo 2 šprintuje von zo 16m a hľadá si pozíciu na nábeh, hráč číslo 1 pokračuje šprintom a obieha hráča 2, vtedy začína navádzať z čiary hráč číslo 3 + prihrávka na číslo 2 ten posúva loptu na center za obranu a hneď strháva svoj pohyb do zakončenia.

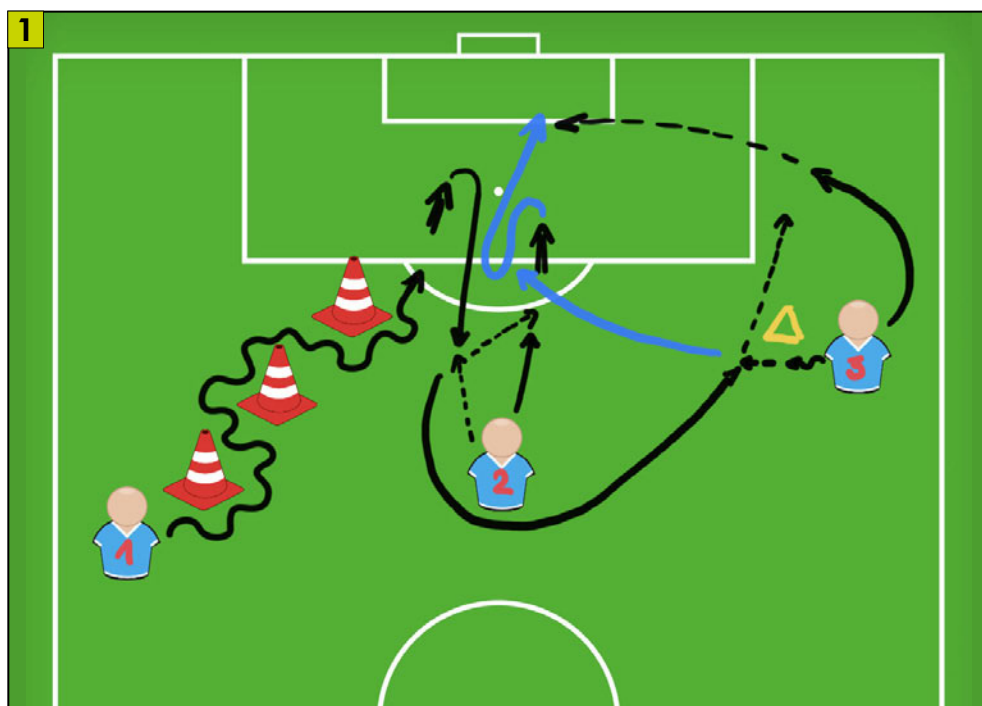
- 2 prvá tyč a 1 spätná

VARIANTY

- 1 obranca
- Tandem hráč 1 s hráčom 3

KOUČINK

- Doraz na vedenie lopty
- Prvý dotyk / rýchla práca s loptou
- Presná/dorazna strelba
- Prepínanie
- Nábehy



Cvičenie 2

TÉMA

Strelba z prvého dotyku po nábehu za obranu

ORGANIZÁCIA

- 9 hráčov
- 4 panáci

POSTUP

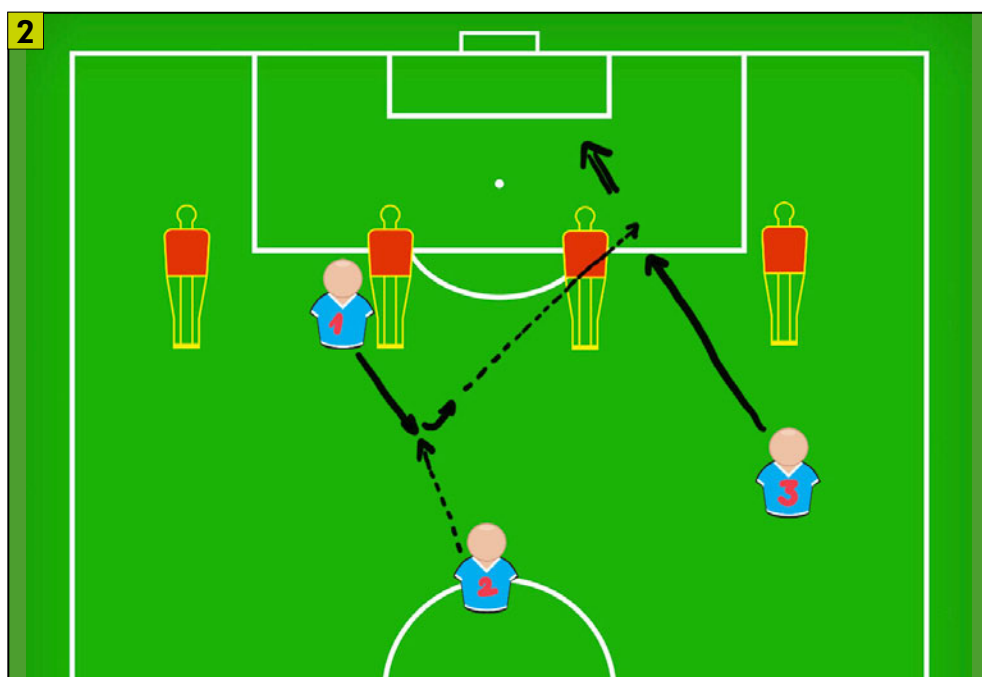
Hráč číslo 2 posunie loptu, vtedy sa odpútava hráč číslo 1 od obrancu, preberá ľavou nohou do pohybu a hľadá prienikovou prihrávkou hráča číslo 3 ten strieľa z prvého dotyku

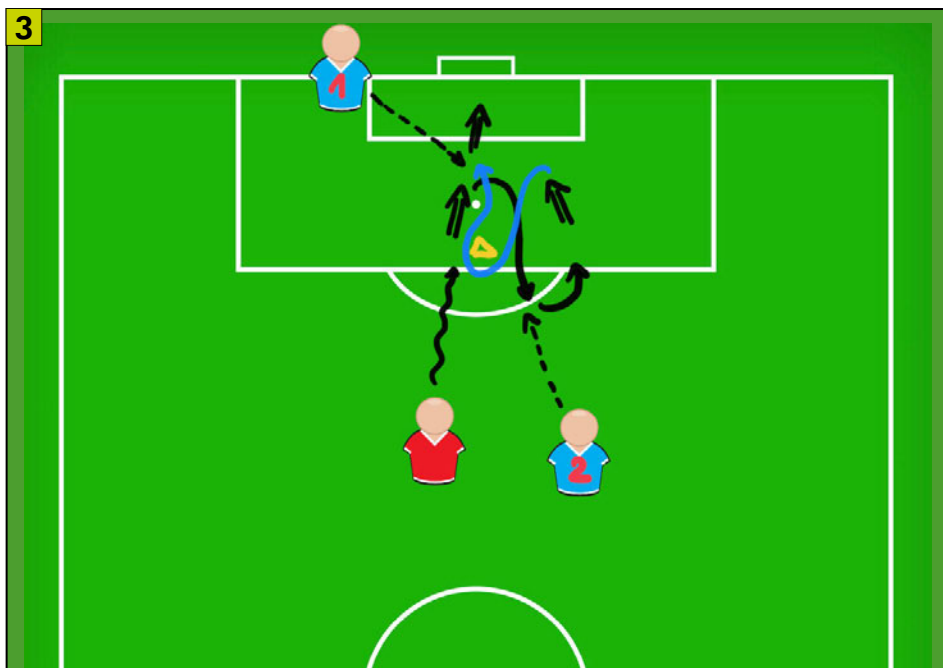
VARIANTY

- Hráč číslo 1 môže vrátiť loptu na hráča číslo 2 a ten hľadá prienikovou prihrávkou hráča číslo 3
- Hráč číslo 1 doráža vyrazenú loptu od brankára

KOUČINK:

- Prudkosť a presnosť prihrávky
- Prvý dotyk
- Správne načasovanie nabehov
- Presnosť streľby z prvého dotyku





Cvičenie 3

TÉMA

Opakovaná strelba z 3 pozícií

ORGANIZÁCIA

- 9 hráčov
- 1 kužeľ

POSTUP

Rýchle navedenie + strelba spoza 16 m, rýchle otočenie + prihrávka od hráča číslo 2 + vytočenie do 16 m + strela, rýchle nabehnutí okolo kužeľa + prihrávka od hráča číslo 1 + strela z prvej

VARIANTY

- Hráči vedľa brány môžu byť na oboch stranách a útočník reaguje na pokyn
- Posledné zakončenie hlavou

KOUČINK

- Presnosť a razancia strelby
- Vedenie a prebratie lopty (príprava na strelbu)

Cvičenie 4

TÉMA

Zakončenie po tandeme a centrovanej lopte zo strany

ORGANIZÁCIA

- 12 hráčov
- 4 panáči

POSTUP

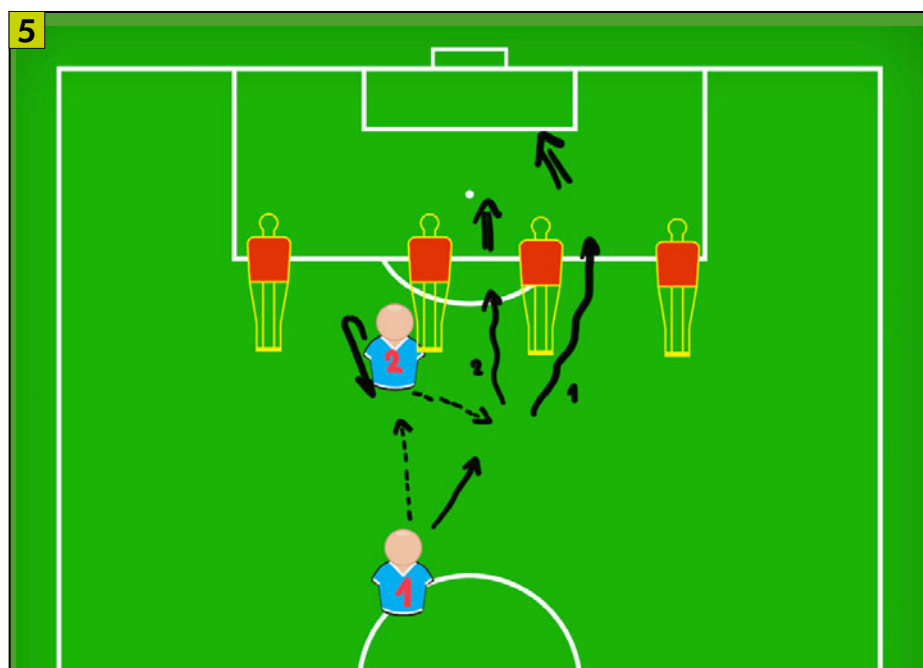
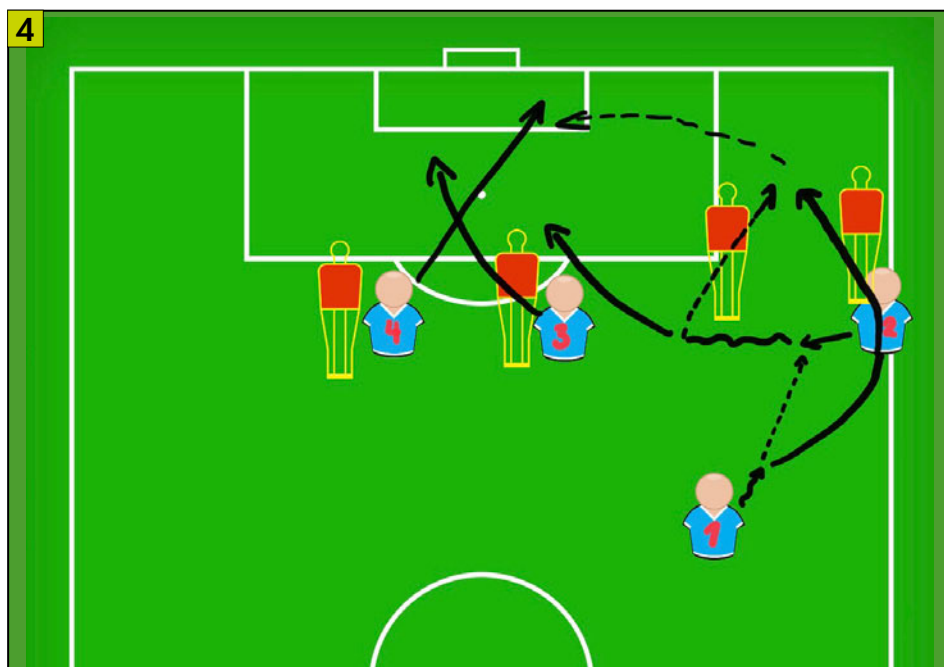
Hráč číslo 1 navádza v okamžitú sa odpútava od obrany hráč číslo 2, ktorý dostáva prihrávku, navádza na stred a čaká na zabehnutie (tandem) od hráča číslo 1 + nábeh do zakončenia hráčov 2, 3, 4

VARIANTY

- Možeme pridať obrancu

KOUČINK

- Správne načasovanie tandemu
- Komunikácia
- Presnosť a prudkosť prihrávky
- Vyber efektívnych priestorov
- Presnosť zakončenia



Cvičenie 5

TÉMA

Strelba po narazacke

ORGANIZÁCIA

- 12 hráčov
- 4 panáči

POSTUP

Hráč číslo 2 si svojím odskokom pýta loptu od hráča číslo 1, ten pokračuje v pohybe a po narazacke preberá loptu a obchádza hráča do 16 m + strela

VARIANTY

- Samostatný nájazd na brankára
- Spätná prihrávka na hráča číslo 2 po prekonaní obrany
- Hráč číslo 2 doráža odrazenú loptu

KOUČINK

- Odskokenie
- Prudkosť prihrávky
- Prvý dotyk
- Vyhodnotenie situácie po narážačke
- Presnosť strelby

Kateřina Honová, RFA Jihomoravského kraje

Kolenní kloub

v pohledu konceptu

PHYSIOBOOK

TESTOVÁNÍ

Bolest kolene je častým steskem dospívajících fotbalistů a nejen jich. Koleno je vzhledem ke své struktuře vysoce náchylné k přetížení, které je generováno neoptimálním svalovým zajištěním, nesymetrií zátěže nebo chybou v neuromuskulárním řízení pohybového vzoru. Jak se na funkci kolene dívat, čeho si všimnout a jak testovat – o tom bude další díl seriálu Physiobook.



Kolenní kloub soupeří s kloubem hlezenním o titul nejkomplicovanější kloubní struktury lidského těla. Na stavbě se mimo kloubních ploch krytých chrupavkou, kloubního pouzdra, drobných vazů, svalů a jejich úponů (což jsou běžné součásti všech kloubů) podílí také systém menisků a vnitřních vazů, které umožňují důmyslnou trojkombinaci pohybů, která se při „prostém“ ohnutí kolene děje: pohyb rotační, valivý a klouzavý. O vyváženost pohybu se stará systém statických a dynamických stabilizátorů.

V praxi je však tento dokonalý systém mnohdy neúměrně přetěžován a opakovaně poškozován nesprávnou technikou tréninku, neřešenými dysbalancemi či nevhodnými tréninkovými pomůckami. Mnohde z těchto poškození se skrývá v tzv. kompenzačním rozsahu, kdy tělo poškozující zátěž přes změnu pohybového vzoru dočasně „vyřeší“, a bolest se v danou chvíli neprojevuje. S navyšujícím se objemem zátěže a přibývajícím věkem dochází ke snížení této kompenzační šíře, a tak to, co dříve nevadilo, vadit začne. Řešením je důsledné hledání pouštěče potíží.

V praxi velice často nacházíme zkrácení přímé hlavy čtyřhlavého svalu stehenního, které generuje větší tlak na patelu, což v kombinaci s oslabením a zkrácením flexorového aparátu kolene nadmíru

přetěžuje nejen kloubní chrupavky a vnější ligamentózní aparát kolene, ale také přední zkřížený vaz. Ruptura tohoto vazů, která se stále častěji objevuje již v adolescentním věku, má v naprosté většině případů rozvlákněnou strukturu a poukazuje tak na opakované mikrotraumatizace. Při vyšetření kolenního kloubu je tedy žádoucí mimo standardních ortopedických testů, které zobrazují pasivní rozsahy pohybů a joint play, prověřit základní pohybové vzory a jedná-li se o sportovce, pak i dynamické testy společně se základním rozbořením tréninku. Přestože jsou informace o kompenzaci zátěže dlouhodobě k dispozici, neustále se setkáváme s poddimenzováním flexibility a síly kolenních flexorů, které společně s nepřiměřeným posilováním extenzorové svalové skupiny, slabou laterální stabilizací pánve a neoptimální funkcí kotníku a nohy opakovaně generuje vznik přetížení kolenního kloubu.

Aby tělo mohlo dobře fungovat, musí být dobře nastavené. Všechny segmenty (části) musí být:

- dostatečně pružné (flexibilní)
- silné

- správně zapojené do pohybu (koordinované).

Testování těchto funkcí je náplní konceptu Physiobook.

Testovány budou 4 bloky:

- anatomie
- flexibilita
- síla
- koordinace

ANATOMIE

Pozice kolen

Provedení:

V napříměném postoji s rovnoměrnou zátěží na chodidla se odečte pozice kolen. Do protokolu se zaznamená, zda jsou rovná, do X nebo do O. V hodnocení je třeba přihlídnout k výsledkům testování chodidla (PB1), které, při nálezů snížené klenby a „C“ Achillovy šlachy, již upozorňuje na nutnost podrobnější diagnostiky a ve většině případů i mechanickou korekci vložkou do obuvi.

FLEXIBILITA

Zajímat nás budou 2 skupiny svalů:

svaly zadní strany stehna (hamstringy) a svaly přední strany stehna (čtyřhlavý sval stehenní). Vyšetření bude provedeno dvěma testy.

1. Aktivní zdvih nohy

Vleže na zádech přitáhnout obě špičky směrem k hlavě, končetiny propnuté v kolenou. Testovanou zvednout nahoru, kam až to bude možné. Plné provedení je v kolmici končetiny se zemí (obr. 1).

2. Leh na zádech s přitážením jednoho kolene k hrudníku

Vleže na zádech na lehátku (lavičce) přitáhnout jedno koleno co nejvíce k hrudníku, druhou končetinu volně svést dolů. Sledujeme úhel v kolenním kloubu. Pokud je holeň kolmo k zemi, je přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního optimálně protažena. Pokud nacházíme tupý úhel v koleni, je prostor na další protahování (obr. 2).

SÍLA

V kvantitativním posouzení síly flexorů a extenzorů kolene je optimální zobrazení na speciálních strojích umožňující tzv. izokinetickou dynamometrii. Je třeba si uvědomit, že každých 10% snížení silového poměru hamstringů vůči kvadricepsu navyšuje 11 x riziko vzniku úrazu předního zkříženého vazy. Protože však ne vždy je toto testování k dispozici, je třeba si v terénu nějak poradit a níže tedy budou uvedeny testy nevyžadující žádné speciální pomůcky.

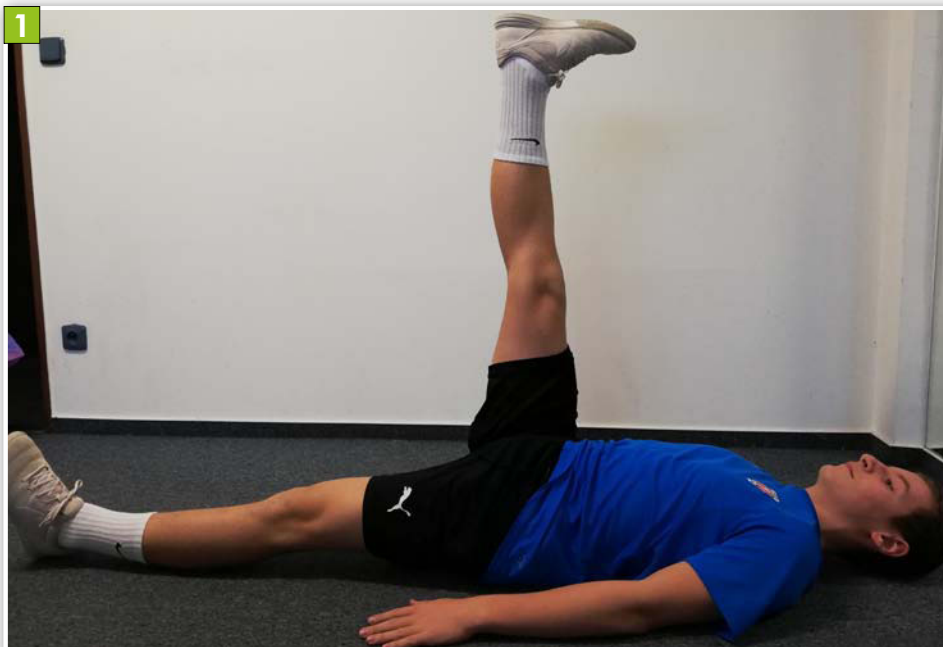
Důležitý je také charakter síly. Mimo maximální sílu je třeba se v tréninku zaměřit i na trénink vytrvalostní.

1. Testování síly extenzorové skupiny: Rychlé podřepy na jedné noze na stupínku

Testovaný se postaví jednou nohou na nízký stupínek (lavičku). Provádí podřepy na stojné noze, špičkou druhé se vždy lehce dotkne země (nepřetáhá na ni však váhu!), vrací zpět do pozice plného natažení kolene. Počítáme počet opakování za 30 s. Výsledek by měl být stejný (podobný) na obě končetiny.

2. Testování síly flexorové skupiny: Pánevní lift jednožez

Vleže na zádech s pokrčenými koleny se opřít o jednu nohu, druhá zvednutá v kyčli do pravého úhlu. V této pozici provádět zvednutí a spouštění pánve (bez dotyku s podložkou). Zaznamenáme celkový maximální počet opakování (obr. 3).



Dřep na jedné noze

Testovaný provede podřep na jedné noze, druhá končetina je v lehkém pokrčení. Podřep se provede 5x a sleduje se pozice kolene. Pokud je v rovné pozici, je test splněn, pokud se vtáčí dovnitř (nebo ven), nebo se objeví bolest kolene, test splněn není (obr. 4).

Drop jump test

Při seskoku ze stupínku, který je ve výši kolena a okamžitým výskoku, sledujeme pozici kolene. Pokud je přítomno zaúhlení dovnitř nebo se objeví bolest, není test splněn.

Triple hop stability test

V tomto testu se provede 3x poskok na jedné noze vpřed, po posledním doskoku musí testovaný zůstat stát na jedné noze aspoň 5 vteřin bez výraznější nestability. Sledujeme pozici kolene, které se nesmí dostat do valgózního postavení (směr dovnitř).

Y test

Z tejpů nalepíme na zem velké písmeno Y s úhlem mezi jednotlivými rameny 120°. Testovaný se postaví prsty na vyznačenou část a druhou nohou se snaží dosáhnout co nejdál. Začínáme směrem vpřed (front – F), poté vzad (back left – BL a back right BR). Místo, kam dosáhne špičkou je místo, od kterého se bude měřit zpátky ke značce základny. Důležité je nepřenést váhu na pohybující se končetinu, v tom případě je test neplatný. Mimo rozsah sledujeme také pozici stojné (testované) končetiny (obr. 5).



Seznam doporučené literatury u autorky příspěvku

Zprávy z AEFCA

Poslední letošní zasedání Výkonného výboru AEFCA se uskutečnilo dne 12.10. ve Varšavě, den před konáním 40. AEFCA Symposia.



Celé letní období v činnosti Výkonného výboru AEFCA bylo ve znamení naplňování závěrů a úkolů svého posledního zasedání v dubnu v Lisabonu.

Z bohaté agendy vybíráme rekapitulaci participace zástupců VV AEFCA na evropských fotbalových akcích, na konferenci holandských trenérů v květnu, na 12. UEFA Grassroots konferenci v červnu, na setkání zástupců FIFPro, také v tomto měsíci, znovu došlo k setkání s představiteli Cruyff-Institutu, v červenci se zástupci našeho orgánu zúčastnili tradičního mezinárodního kongresu německých trenérů v Kasselu. V září navštívili ustanovující konferenci trenérů ze zemí světa, které mluví portugalským jazykem a v neposlední řadě se také účastnili našeho mezinárodního workshopu v Praze k 25. výročí založení nejen naší Unie, ale také našeho časopisu Fotbal a Trénink.

První těžiště jednání pak bylo v poslední kontrole obsahu, organizaci a dalších konsekvencích souvisejících s následným 40. AEFCA Symposiem, které se otvíralo příštím den.

Neméně pozornosti bylo věnováno uspořádání AEFCA Symposia v příštím roce, neboť kandidát na toto pořádání, asociace slovinských trenérů, se pořádání zřekl.

Druhé těžiště jednání bylo zaměřeno na dva důležité aspekty, a to na nové návrhy budoucí marketinkové činnosti AEFCA, kde vystoupil také náš generální sekretář Roman Michálik s velmi podnětným návrhem, který by v případě realizace vyřešil celou řadu problémů v této oblasti a mohl by podstatně vylepšit výnosy z této činnosti pro příští období. Druhý návrh pro tuto oblast nabídli zástupci Itálie a Portugalska.

Oba návrhy se teď podrobují studijní analýze, stanoviska k nim budou zaujata co nejdříve.

Další těžiště debaty pak vycházelo z návrhu našeho člena Zdeňka Sivka, který předložil these, jež se týkaly budoucího rozvoje AEFCA (AEFCA OVER THE NEXT YEARS), ve své podstatě jde o budoucí pozici AEFCA v kontextu evropského fotbalu, o nové filozofii rozvoje, o definici nové strategie, metodologie, o nových budoucích principech existence, o proaktivní a dynamické roli v evropském fotbale, o sportovních hodnotách, sociální a edukativní roli a i o dalších motivech, které by jednak zvýraznily naši pozici v mezinárodním fotbale a také posílily pozice národních trenérských subjektů.

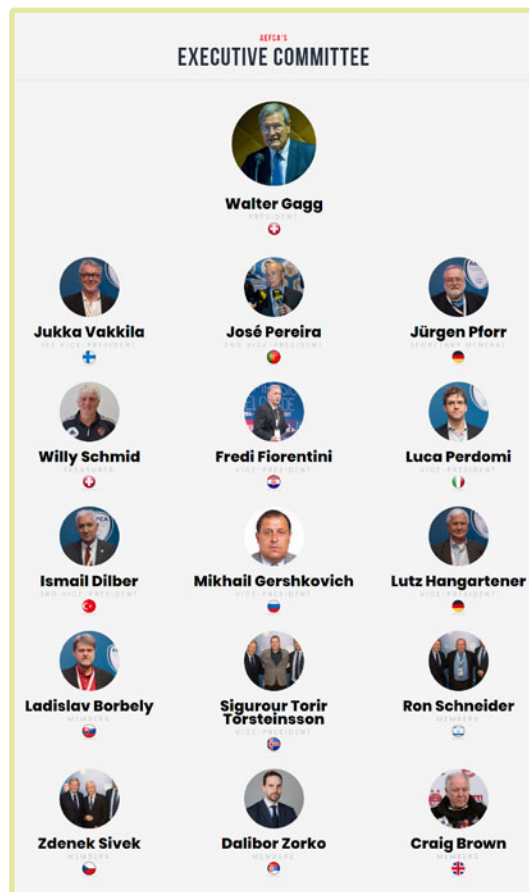
Jde o klíčový návrh, který může výrazným způsobem posílit naše postavení nejen v evropském, ale i světovém fotbale dneška a v nejbližší budoucnosti.

Také tento dokument je pečlivě vyhodnocován, závěry k němu budou předloženy k další rozpravě a diskuzi v následujícím období.

Ostatní agenda byla již zaměřena na operativní záležitosti/hodnocení spolupráce sponzorů, stav financí s výhledem na rok 2020, vyhodnocení úrovně webových stránek, výhledy v hledání dalších mezinárodních partnerů pro spolupráci atd. Zasedání exekutivy AEFCA se pak zaměřilo na operativní řešení některých aktuálních potřeb následujícího Symposia.

Další informace z výše uvedeného zasedání na aefca.eu.

Zdeněk Sivek



NÁŠ TIP

Steven Turek / Peter Schreiner

Praktische Trainingstipps – Teil 3

Vertikalspiel effektiv trainieren

Z bohaté kolekce odborné německé literatury, která sleduje problematiku tréninkového procesu, chceme nabídnout publikaci, která je zaměřena na jeden ze současných vývojových trendů, kterým je vertikalizace hry.

Autor **Steven Turek**, který patří k nejpřednějším odborníkům na metodiku v tréninkovém procesu, nabízí na 44 stranách 32 grafických znázornění, respektive cvičení, která sledují výše uvedené téma s důrazem na efektivitu vlastního nácviku.

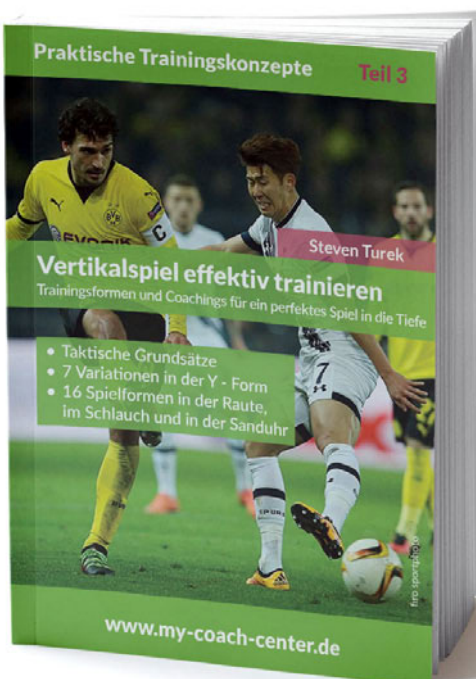
Celé téma je doplněno pokyny pro trenéry jak tento nácvik vést, řídit, korigovat a jak nabyté dovednosti implementovat do herní praxe.

Publikace stojí **14,99 Euro** a je ji možno zakoupit na Shop.IFJ96.de.

Zdeněk Sivek

Bližší informace, včetně zakoupení na adrese:

<https://shop.ifj96.de/de/heft-vertikalspiel-effektiv-trainieren>





Předseda FAČR Martin Malík



Prezident AEFCA Walter Gagg



Verner Lička s prezidentem Švýcarské unie trenérů Philipem Müllerem

Informace z UČFT

Hlavní oslava 25. výročí UČFT se uskutečnila na Mezinárodním semináři 23. 9. 2019 ve velmi moderním prostoru „Centra pohybové medicíny v Praze 4“, za velkého zájmu fotbalových trenérů všech trenérských licencí.

Se svými zdavicemi vystoupili jak předseda FAČR Martin Malík, tak i prezident AEFCA Walter Gagg.

Předseda FAČR zhodnotil i časopis FOTBAL a TRÉNINK za jeho nesporný a dá se říci i ojedinělý význam pro český fotbal. K 25. výročí vydávání časopisu, převzali z rukou předsedy oceňující diplom dva zakládající členové redakční rady, Zdeněk Sivek a Jiří Křenek.

Walter Gagg ocenil, že UČFT uspořádala pro AEFCA řadu mezinárodních setkání work shopů i zasedání exekutivy evropské unie, což

mělo velký význam pro naplňování plánu rozvoje evropských trenérů.

Mezi účastníky semináře jsme samozřejmě velmi rádi přivítali bývalé i současné trenéry české A reprezentace, Dušana Uhrina, Ivana Haška, Pavla Vrbu i Jaroslava Šilhavého. Zrovna tak i zahraniční hosty a to jak přednášející: Mario Vossen či Gianny Biassy, ale také P. Müllera a generálního sekretáře AEFCA Jürgen Phorra. Přítomni byli rovněž významní bývalí reprezentanti – současní trenéři a manažeři Jan Suchopárek, Luboš Kozel, Jiří Kotrba, Karel Poborský, Jaroslav Hřebík a Petr Čech.



Milou samozřejmostí byla i účast delegace Slovenské unie fotbalových trenérů, v čele s prezidentem Laco Borbélym.

Ve zcela zaplněném sále neutu- chala pozornost i díky oběma moderátorům, Petru Vichnarovi a Antonínu Plachému. S formou a úrovní „oslav“ byl velmi spokojen i sám předseda FAČR Martin Malík.

Účastníci rovněž ocenili vysokou odbornou úroveň tištěného časopisu Fotbal a Trénink SPECIÁL 2019, s premiérovým hodnocením Ligy mistrů ročník 2018/19, který všichni na semináři rovněž obdrželi.



FOTBAL a trénink

Celoroční předplatné elektronického časopisu Fotbal a trénink pro rok 2020 zůstává nezměněno: pro ČR 200 Kč a pro Slovensko 8 €. Rovněž bankovní spojení pro jeho úhradu pro české i slovenské předplatitele zůstává stejné jako v letošním roce. Další informace o předplatném najdete na oficiálním webu www.ucft.eu.

FOTBAL A TRÉNINK VYDÁVÁ UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

Redakční rada: předseda Zdeněk Sivek, zástupce předsedy Pavel Frýbort,
 členové: Ladislav Valášek, Jaroslav Hřebík, Jaromír Votík, Pavel Hartman, Jiří Křenek,
 Michal Ježdík, Václav Mrázek a Milan Šimoníček,
 stálí dopisovatelé: Antonín Barák, Kateřina Honová, Martin Kumšta, Daniel Franc.
 Realizace: Agentura G.D.K. Sport M., grafická úprava: DKS graphics & DTP.

www.casopis-fotbalatrenink.cz

ISSN 1212-3390

Za text a grafiku jednotlivých příspěvků odpovídají autoři a jejich pohled nemusí vždy vyjadřovat stanoviska redakční rady. Redakce si vyhrazuje právo na krácení příspěvků.