TRÉNINK

HRY A CVIČENÍ NA PŘIHRÁVKY A PŘEVZETÍ MÍČE V PŘÍPRAVKÁCH

PRAVIDELNÝ SERIÁL O METODICE PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

FOTO: PAVEL SLAVÍČEK

Minulý díl byl o vedení míče a kličkování zejména v mladší přípravce. Cvičení se vyvíjejí s dětmi stejně jako hra sama a postupně se zvyšuje význam přihrávání a práce s prostorem ve hře. ANTONÍN PLACHÝ, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR, na stránkách Pražského fotbalového speciálu přináší další díl seriálu, v němž prezentuje názory zaměřené na trénink malých fotbalistů.

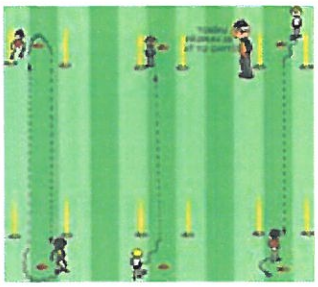
Převzetím míče rozumíme zpracování po zemi se pohybujícího míče. Přihrávání a převzetí je vhodné učit v mírném pohybu hráče, do pohybu a s důrazem na první dotek směrem do strany. Dětem ukazujeme převzetí „placírkou", ale těm nadanějším můžeme po čase (U8) přidávat další způsoby převzetí („šajtlí", podrážkou, druhou nohou). U dětí, kterým se nedaří ani v mírném pohybu míč převzít a přihrát, lze učení ještě zjednodušit a začít kopání i přijímání míče ryze staticky (míč stojí – hráč stojí), ale to budou pravděpodobně naprosté výjimky.

Základní požadavky, aby hráči před přijetím přihrávky nestáli a prvním dotykem si míč přijali, kam chtějí, je možné samozřejmě i drilovat (cca od U8) méně zábavnou formou než v níže uvedených hrách, kdy hráči stojí proti sobě, přihrávají si s požadavkem na přesnost a tvrdost, ale vždy jde jen o pár minut takového pro děti nezajímavého cvičení. I takové lze však postavit jako soutěž: *„Komu se povede 20× ve dvojici přihrát, aby míč co nejméněkrát utekl!?"*

Podívejte se, jak je možné postavit cvičení jako dětskou hru:

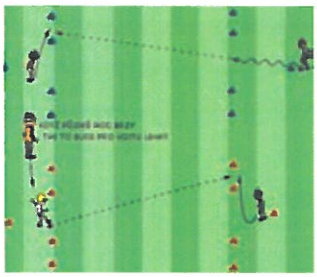
PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

1. **Trefovačka.** Na obrázku jsou děti proti sobě v brankách z met/tyčí (cca 2 m) na vzdálenost v rozmezí asi 6 až 10 m. Cvičení (pro děti hra) začíná tím, že obejdou metu za brankou a ze své branky z pohybu se snaží trefit branku soupeře. Ten přebere za brankou míč do pohybu placírkou, obejde metu za svou brankou a opět ze své branky střílí-přihrává. Gól platí, když míč projde brankou. Soupeř přitom musí přebírat míč opět za brankou. Velikost branek a vzdálenost je taková, aby děti byly úspěšné, když se snaží.



2. **Střílečka.** Stejné hřiště a hráči, ale děti již jsou ve větších brankách 3 až 5 m a snaží se dát gól soupeři, který chytá v brance jako brankař. Trenéři předvedou, jak se míče dají chytat i v pádu na bok, aby děti měly představu. Smí se i dorážet. Hra může přecházet ve hru 1 na 1 nebo lze hrát i rukama – házení na branku.

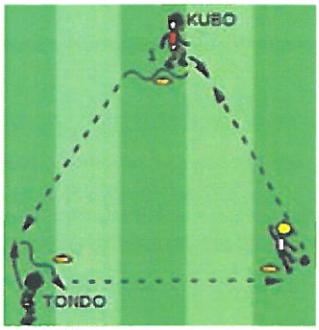
Takto zaměstnáváme děti v mladší přípravce nebo její první polovině (cca U8). Když chceme hru posunout o něco dále a přidat i rozhodování, kam míč přihrát, můžeme hřiště trochu upravit (cca U9). Postavíme obdobné hřiště, ale se čtyřmi brankami, vždy dvě a dvě malé (cca 1 m) proti sobě. Hraje se stejně, ale směr přihrávky-střely určuje hráč, který se pohybuje mezi svými dvěma brankami. V momentě, kdy hráč s míčem po obejití třetí mety je na úrovni svých branek připraven vystřelit či přihrát, naběhne po klamných pohybech jeho protihráč do jedné z branek a tam má směřovat přesná přihrávka. Hráč chytá míč až za brankou (aby bylo poznat, zda byl gól) a prvním dotykem si jej dává do pohybu, čímž připravuje svůj útok. V těchto hrách (terminologicky průpravných cvičeních) je tedy převzetí z pohybu do pohybu i s otáčením o 180°, ale bez tlaku na spolupráci a rychlost. V dalším již může přijít oboje.



3. **Trojúhelník** je nejen základním herním tvarem, ale i nejintenzivnější variantou pro převzetí míče a otočení hry. Chceme, aby si hráči naběhli od obránce (meta), zakřičeli o míč, co nejrychleji ho převzali a přesně a prudce přihráli. Cvičení je postaveno hlavně na kvalitě a pak až na rychlosti. Postupně zmenšujeme počet doteků až na dva v U9. V U9, když cvičení již znají, dbáme na to, aby přihrávka i převzetí bylo jako ve hře. Na obrázku vidíme, že přihrávka nemíří na obránce (metu), ale vedle na nabíhajícího hráče č. 1, který vzdálenější nohou od obránce míč přijímá, krátce vede nebo jen přiťukne a přihrává opět tou vzdálenější nohou od obránce. Pro názornost roli obránce místo mety splní na chvíli v každém trojúhelníku kouč. V kategoriích U10–11 by již neměl míč nikam utíkat a všechny přihrávky by měly být přesné a prudké. Opakování: 10–15 přihrávek jedním a 10–15 druhým směrem a druhou nohou.

Z levačky na pravačku – jak jednoduché…

Pak přistoupíme k soutěžím mezi trojúhelníky. Takovým cvičením strávíme v U8 cca 10 minut a v U9 15 minut a sledujeme, zda mají děti ještě potřebný zápal pro činnost. Měníme velikosti trojúhelníků! **Koučink:** *„Zkuste si, jak se vám lépe otáčí s míčem? Jakou nohou přijímáte míč? Jakou částí nohy…?"*



4. **Bagovka.** Pokud chceme trochu více herních souvislostí, tak využijeme poziční hry „bagovky", která je těžší variantou pro orientaci v prostoru. Míč je přiháván z pohybu do pohybu, ale již do různých směrů, což je náročnější na orientaci. Hráči nestojí u met, ale volně se pohybují v prostoru. Přihrávka směřuje na nabíhajícího hráče, který míč přijímá prvním dotykem s pohybem do kličky **a až po několika kontaktech** s míčem hledá dalšího nabíhajícího spoluhráče. Již na konci U7 je možné hrát tzv. na třetího, kdy hráč musí přihrát jinému, než od koho míč dostal, (bez problémů v orientaci je tato varianta až v U8 až U9). Prostor pro hru je čtverec o straně 8 až 15 metrů a vhodný počet na jednu cvičící skupinu je 3 až 5 hráčů s jedním trenérem (pomocníkem). Trenér se zapojuje aktivně a předvádí správné provedení. Ten, kdo chce míč, má si o něj říkat pohybem i slovem, čímž se učí mluvit při hře, ale hráči nic nevyčítají, když přihrávku nedostanou.
5. **Bagovka II.** Předchozí hra bez obránce přechází v bagovku **s pasivně bránícím trenérem**, (U7–U8) který ale při zjevné chybě převzetí může ukořistit míč a nechat ho hráče opět získat. Pokud dává trenér stejný důraz na přihrávku či kličku, může odebírat míč i při chybách v těchto činnostech.
6. **Bagovka III. Aktivně bránící obránce** nebo dokonce další přidaný obránce k trenérovi (4 na 2, 5 na 2) se týká spíše přelomu U8–U9. Na přelomu U9–U10 již děti standardně hrají 4 na 2 s naplno bránícími obránci. Kouč se zapojuje buď do bránění, či do útočení a ukazuje při tom správné jednání ať již v přihrávání, přebírání míče či rychlé změně směru s míčem, tak i ve správném naběhnutí pro přihrávku, nebo správném obranném střehu a postavení. Vlastně zde ukazuje a vysvětluje jak individuální dovednosti, tak i principy spolupráce při hře.

Co chceme aneb Kritická místa při převzetí: Hráč aktivně „na špičkách" očekává míč a přijímá ho nohou, na kterou míč letí. Přijímající noha je pevná a má aktivní dotek proti míči. S míčem se snažíme jít do pohybu vpřed či do strany, ale nezastavujeme se nad ním a necouváme od něj. U starších a déle hrajících dětí (U8 až U9) se již zabýváme i tím, do jakého směru si míč přijímají a jakou částí nohy. Pravou placírkou doleva, pravou šajtlí doprava, ale zkoušíme i převzetí slabší nohou.

Koučink: Trenér opakovaně předvádí dobré převzetí (kop, uvolnění, naběhnutí) a ptá se: *„Kdo si všimnul toho, kterou částí nohy jsem míč přebíral?"* jestli se s míčem zastavil apod. Jedna ukázka za začátku nestačí, je třeba ji i individuálně opakovat!

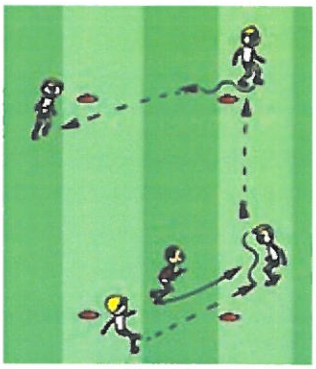
U ročníku U8 již otázkami sledujeme nejen sílu prvního doteku, ale i směr převzetí, který má být do volného prostoru, ale většinou ještě hráči nejsou schopni se prvním dotykem s míčem otočit o více než 90°, což je možné po nácviku v pozičních hrách či ve cvičeních, vyžadovat a očekávat zhruba v U9. Vyspělejší děti však může trenér již navádět k těmto dovednostem dříve.

Tipy: U nejmenších zapojujte rodiče nebo i starší sourozence do „bagovek" a vysvětlete jim jejich umírněnou míru obranné aktivity. Trénink je tím mnohem intenzivnější, než kdybyste hráli ve větším počtu. To se týká zejména prvních let U6 až U8, nebo potud, pokud by naplno aktivně bránící obránce zamezoval alespoň několika málo (5 až 6) opakovaným přihrávkám. Dalšími možnostmi pozičních her chceme rozvíjet i přijmutí míče s otočením o 180°, ale v herních souvislostech, postupně s přibývajícím počtem obránců, kteří brání naplno.

7. **Barcelonské bago.** Hraje se v obdélníku zhruba 6 × 15 m, v počtu 4 na 1. Hráči na kratší straně mohou přihrát míč jakémukoliv hráči na delší straně, který jej přebere, otáčí se a převádí míč ke druhé kratší straně. Tam opět hráč nabíhá, dostává přihrávku a vybírá si, zda přebere míč, otočí se a přihraje na druhou delší stranu, nebo jej vrátí zpět. Podmínkou na kratších stranách jsou alespoň dva doteky pro zdůraznění rychlé práce s míčem. Na delších stranách je vedení míče a přihrávka z takové vzdálenosti, aby to bylo jako ve hře. Ne tedy příliš krátká vzdálenost, která by dostávala přihrávkou spoluhráče do presu bránícího hráče.

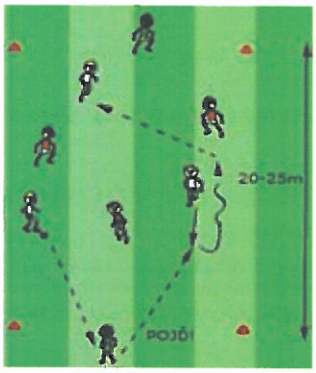
Uvádíme sice, že uprostřed je jeden hráč, ale na jedné polovině může pomoci i trenér omezenou aktivitou (spíše tam kde je na kratší straně slabší hráč), aby nemusel střední bránící běhat „do mrtva".

Hráče uprostřed vyměníme po chvíli, jakmile vidíme, že už nemůže, a to i v případě, že druhým bránícím je trenér. Zpočátku lze hrát i tak, že bránící nesmí za ohraničením obdélníku a později že smí napadat jen na kratších stranách. Navazovat můžeme následující hrou. Někdo zvládne dovednosti této hry již v 8 letech, někdo bude mít problémy i ve starší přípravce. Navazovat můžeme další hrou, kde je obránců více.



8. **Čunča – hra trojic až čtveřic.** Hra je zaměřená na otáčení hry a spolupráci s brankářem. Hrají dva početně stejné týmy, ale díky spolupráci s „brankáři" (nebo ze začátku s trenéry) vzniká přečíslení útočících o dva hráče. Tým, který má míč, se jej snaží převést k jednomu „brankáři" na koncích hřiště, je tedy vlastně branka a hráč se učí otáčet hru nebo přihrát malou domů a okamžitě znovu nabíhat. Pokud tým přihraje brankáři a převezme znovu míč, pokračuje bez přerušení k druhé brance. Pokud neztratí míč, může dát takto několik gólů za sebou.

Když se hry daří, zaměřujeme se na detaily, nabíhání, přebírání, přihrávání a rychlé práce s míčem, což již v U9 mohou hráči provádět přesně a rychle, ačkoliv s omezeným rejstříkem. Např. v U8 převzetí spíše placírkou, ale již v U9 může být rejstřík u nadaných širší – šajtle, podrážkou se stahovačkou o 180° a ve starší přípravce již s podstatně větší rychlostí a úspěšností.



9. **Hra na 4 branky.** Ve všech kategoriích se potýkáme s řešením situací před brankou, kdy se hráči sbíhají do trychtýře. K učení nabíhání a přihrávání před branku, do volného prostoru, lze velmi dobře využívat **hru na 4 malé branky** a v počtech hráčů 2 na 2 až 5 na 5. Vyšší počty jsou neefektivní i v kategoriích mladších žáků. Pro podporu útočných činností můžeme využívat přečíslení útočníků, zapojením „žolíků", kteří hrají s tím, kdo má míč. ■

PRAŽSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ TAKÉ NAJDETE NA:
www.facebook.com/fotbalpraha