

Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.

TRÉNINK

HLAVIČKOVÁNÍ V MLADŠÍ PŘÍPRAVCE

SERIÁL O PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE VE SPOLUPRÁCI S FAČR

FOTO: PAVEL JIŘÍK ST.

Hlavičkování je činnost vyjádřená jen několika málo procenty tréninkového času, téma tak trochu okrajové, ale přesto věc, kterou bychom neměli zcela opomenout. Podívejme se níže na možnosti, které máme, jak je píše v dalším díle seriálu o přípravě mladých fotbalistů ANTONÍN PLACHÝ, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR.

Hlavičkováním jako herní činností nemá cenu ztrácet čas v kategoriích U6–U7, protože hráči neumějí cíleně přihrát někomu míč na „hlavičku". Přesto můžeme sem tam ukázat, jak na to, s lehčími míči (tenisáky, molitanové míče...) a třeba i udělat soutěž, kdo trefí míč hlavou do pytle při závěrečném úklidu. Hlavičkování se sice i ve hře sem tam objeví, na systematický nácvik s normálním míčem (č. 3) je ovšem čas až v U9 či U10. I přesto, že hráče budeme učit v jednoduchých podmínkách cvičení správné provedení, ve hře se i v pozdějších letech objeví mnohdy se základními chybami: zavřené oči, hlava vtažená mezi ramena, úder jinou částí než čelem, v pozdějších letech načasování výskoku...

Může to být důsledek toho, že děti se učily hlavičkovat s těžkým míčem[1] nebo zbytečně brzy a špatně a i po dlouhé době se bojí úderu míčem. Pak zkrátka musíme zpět a s měkkými (molitan, měkké volejbalové...) míči pomalu učit správnou techniku. Pokud začneme hlavičkovat s těžkým míčem (tím je myšlen i míč č. 3) pravidelně příliš brzy, můžeme poškozovat nevyvinutou krční páteř nebo i nižší páteřní segmenty. Pokud vám dítě v dalších letech řekne, že ho při hlavičkování brní nohy, jděte přímo k lékaři, protože k poškození páteře již došlo!

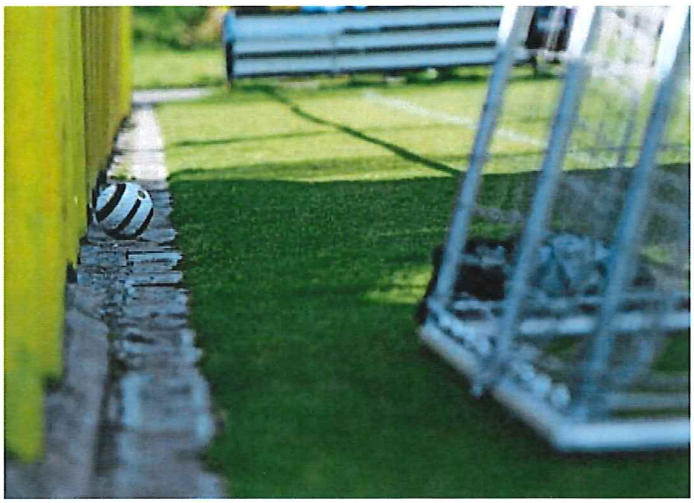
Jestliže jsme uvedli, že začít s cíleným nácvikem můžeme zhruba v ročníku U9, podívejme se alespoň na nějaké příklady, které bychom mohli či měli zhruba jednou týdně na pár minut zařazovat i dříve.

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

1. Hráči stojí okolo koše či nějaké nádoby, která leží na zemi, a snaží se po vlastním nadhozu trefit dovnitř. Pokud je dětí více, je třeba mít více nádob. Vhodný počet je do šesti na jeden koš. Koše jsou na zemi, protože učíme hráče hlavičkovat spíše před sebe dolů než nahoru. Pro postupnost a zajímavost můžeme třeba vzít tři druhy míčů (tenisák, molitanový, fotbalový) a říci, kdo se třikrát trefí tenisákem, má tři pokusy s molitanovým a pak s fotbalovým míčem.

Koučink: Trenér by měl stát proti hráčům tak, aby viděl, zda nezavírají oči. Což jim může připomínat přímo nebo děti orientovat na jejich vnímání: *„Co jsi viděl na míči před úderem? Čeho se bojíš, že zavíráš oči?"*

2. Trenér či rodiče nadhazují míče dětem, které přibíhají jedno za druhým a vracejí míč do rukou trenéra (U7–U8). Podle vyspělosti a dovedností může dávat rozdílné úkoly a některým házet třeba i na větší vzdálenost nebo žádat, ať se snaží trefit míč tam, kam dá trenér dlaně. Po hlavičce může navazovat jiná činnost, aby děti nestály v zástupu. Možné je využít na nadhazování někoho z rodičů a mít tedy jednoho rodiče či trenéra na 3–4 děti. Rodič musí být poučen, co dětem říkat a jak házet míč. Děti procházejí nadhozením trenéra i rodiče a skupiny jsou těsně vedle sebe. Trenér tak má kontrolu i druhé skupiny.



3. V U8/U9 mohou hrát děti proti sobě na branky vzdálené cca 3 metry od sebe. Hráč si nadhodí míč a zkouší dát gól. V U9/U10 již jeden

1 Pro děti v předpřípravce nebo i v počátku mladší přípravky je těžký i míč č. 3, jak na kopání, tak zejména na hlavičkování. Děti se v naprosté většině bojí, když se jim něco blíží k obličeji, a tak se musí začínat opravdu s lehkým míčem (nafukovací balonek, molitan) a z velmi malé vzdálenosti (1–2 m). Možná se to nezdá, ale zafixování takové věci, jako je zavírání očí při hlavičce, se nemusí podařit odbourat ani v dospělosti, ani na vrcholové úrovni.

nadhazuje druhému a ten střílí hlavou zpět na branku. Hru lze tedy využít i k rozvoji brankářských činností. Ideální na takovou hru je molitanový míč nebo míč na beachvolejbal, který je lehčí a měkčí.

4. Koordinačně těžší cvičení může být hlavičkování ve výskoku, proto například zavěsíme míč do plátěného pytle na břevno přenosné branky. Udělejte alespoň dvě výšky zavěšení míče. Pozor na bezpečnost, branka musí být buď ukotvena, nebo musí být striktně dodrženo, že na pytle se nikdo nevěší před ani po cvičení. Nebo míče drží v ruce trenéři (rodiče), což má tu výhodu, že ho mohou dávat individuálně výš či níž a hráči si i mohou říkat, jak vysoko chtějí. Opět je vhodné vidět, zda hráči mají při úderu otevřené oči.

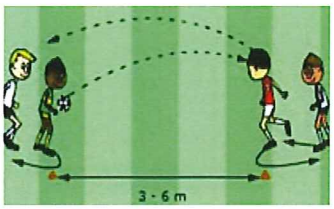
POSLOUPNOSTI

Hlavičkování je dovednost, jejíž rozvíjení přichází s tím, jak si hráči jsou schopni přihrát cíleně vzduchem na hlavu. Neznamená to, že bychom je učili nakopávat míč dopředu nebo začali preferovat cílenou rozehru rohů nakopnutím nazdařbůh před branku. Hráči to však již okoukávají a zkoušejí, proto je vhodné hlavičkování opakovaně zařazovat, ať již ve dvojicích v hrách uvedených u mladší přípravky, nebo v modifikacích jiných her či cvičení. I zde je však potřeba nějaké posloupnosti, protože děti nebudou hned umět hlavičkovat směrem, kterým chtějí a navíc ve výskoku. Jednotlivé dovednosti hry hlavou nemusejí v této kategorii bezchybně zvládat, ale měli bychom se jim věnovat, aby se je hráči postupně naučili. Shrňme tedy krátce onu posloupnost navazující na mladší přípravku.

- Trefit míč po vlastním nadhozu čelem (U7), mít otevřené oči a aktivně udělat úder – měkčí nebo molitanový míč, úklid míče hlavou do pytle.
- Vrátit míč čelem do ruky nadhazujícího trenéra (U8) nebo spoluhráče (U9).
- Usměrnit ho do branky po nadhození trenéra či spoluhráče (U9) viz hra číslo 3 u mladší přípravky
- Hlavičkovat ve výskoku zavěšený míč (U8/U9) – koordinace ve výskoku.
- Po nadhození trenéra či spoluhráče ze strany změnit směr letu míče směrem na branku (U10/U11) v mírném pohybu.
- Po přihrávce nohou vzduchem ze strany usměrnit míč směrem na branku (U10/U11/U12) za pohybu hráče nebo dokonce ve výskoku. Hlavičkování v „rybičce" ze stoje nebo mírného pohybu.
- Postupně zpřesňovat přihrávku i střelu na branku, schopnost usměrnit míč na branku ve výskoku i z rychlého běhu. Soubojové situace o míč letící vzduchem U11/U12.

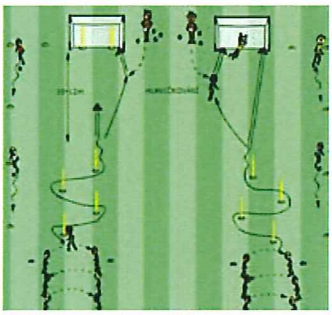
PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Stále můžeme využívat cvičení z mladší přípravky.



1. Hráči se ve dvojici snaží udržet míč ve vzduchu hlavičkováním – hra na rekord.

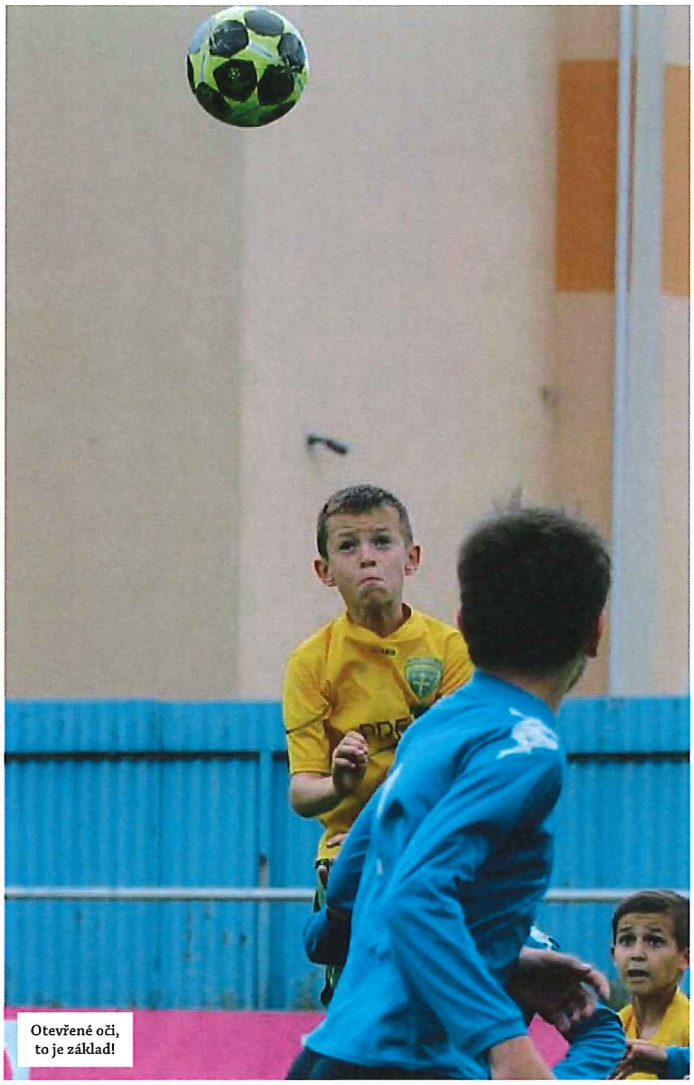
2. Hráči hlavičkují a po hlavičce přeběhnou do protějšího týmu nebo odcouvají do svého. (viz obrázek nahoře) Pokud se nedaří držet míč, vždy je třeba začít přesným nadhozením. Vzdálenost je taková, aby se hráčům postupně dařilo dělat více přihrávek hlavou. Minimem je, že se vystřídají alespoň čtyři hráči po jednom nadhození. Malá vzdálenost nemusí být nutně výhodnější a je třeba hledat tu optimální, která je asi v uvedeném rozsahu na obrázku dole.



3. Trenér nadhazuje skupině hráčů na hlavičku ve výskoku (U10) nebo i v pádu (U11/12). Jedná se o malé skupiny hráčů, kteří zakončují ve výskoku z jedné či ze dvou nohou dospělým do rukou nebo na branky, kde střídáme brankáře. Zde je vhodnější učit hráče spíše hlavičkovat směrem dolů než nahoru, ačkoliv směr nahoru může být gólově jistější. Hlavička v záklonu bez aktivního pohybu hlavy není vhodná chvály, ani když padne gól. Hlavičkuje se ze vzdálenosti, která dovoluje trefit branku vzduchem, tedy velmi podobně jako v minulém cvičení. I v tom je vhodné individualizovat, ale zase ne tak, aby lepší hlavičkáři byli méně úspěšní. Podobné cvičení s nadhozením trenéra jde vkládat do více cvičení, viz následující.

4. Na obrázku je cvičení zkombinované se zakončením nohou, kde kouč či rodič nadhazuje na druhou střelu hlavou. Pokud je hráčů za metami hodně (3–4 už je moc) a stáli by v zástupech, začíná se ve čtverci třeba přihrávkami hlavou (nohou) ve dvojici, a jakmile předchozí hráč vystřelí, již vybíhá další do slalomu. Hráči tedy sami sledují kdy začít (praktický didaktický styl) a kouč má čas na koučování kvality zakončení! Dovednější hráči mohou dostat třeba přihrávku do výskoku oproti těm méně dovedným a navíc mohou mít u branky bez brankáře úkol zakončit nohou do jednoho kouta branky a hlavou do druhého.

Tip: U starších přípravek je na hraně to, zda hráči zvládnou nahazování, a může se stát, že polovina nadhozů je nepoužitelných na hlavičkování. Netrvejme tedy na hlavičce za každou cenu, když je nadhoz od spoluhráče špatný, a nechme alespoň z jednoho místa nadhazovat dospělého. Na druhou stranu se to hráči také učí.


Otevřené oči, to je základ!

INDIVIDUALIZACE

Postoupili jsme ve výčtu až k mladším žákům a je zřejmé, že někteří hráči budou v hlavičkování dovednější a někteří méně. I zde je proto vhodné úkoly tréninku individualizovat. Naznačené dovednosti v podstatě ukazují na cvičení prováděná ve dvojicích až čtveřicích, ale zhruba od starší přípravky můžete zařazovat i hry, jako je házená s přihrávkou hlavou po vlastním nadhozu. Hlavičkování je důležitou činností, ale významu nabývá až s technickou vyspělostí hráčů, zejména dovedností cílené přihrávky vzduchem. Nepodceňme tedy, ale ani nepřeceňme potřebu nacvičovat hru hlavou. Jednou týdně cvičení s hlavičkováním je během tří tréninků v těchto kategoriích vhodné, i když můžeme mít blok, kdy se tomu věnujeme každý trénink po pár minutách intenzivněji, a týden či dva, kdy se k tomu v cíleném cvičení nedostaneme.

Někdy příště můžeme navazovat tematicky do žákovských kategorií, ale pokud někdo chce vidět další hry a cvičení, tak na adrese **http://fotbal.tvcom.cz/SportTv/Metodicka-videa/** najdete co nevidět i kategorie až do dorostů. ■

INSPIRUJTE SE!

Kniha, kde se objeví kompletní texty popisující co a jak v kategoriích přípravek a mladších žáků, již vyšla. Jsou zde rady nejen pro trenéry, ale i pro rodiče. Učebnice už je v prodeji a můžete si ji objednat v nakladatelství Mladá fronta na e-mailové adrese prodej@mf.cz. Za 349 Kč bude brzy k dostání i v běžných knihkupectvích.

