FOTBAL a trénink

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

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

3/2018

CENA: 35 Kč

Reprezentační restart s Jaroslavem Šilhavým

JUTAgrass®

registrovaná značka umělých trávníků vyráběných firmou JUTA a. s.

UMĚLÝ TRÁVNÍK PRO FOTBAL
MULTISPORT
DĚTSKÁ HŘIŠTĚ
TERASY A ZAHRADY

JUTA

výrobce umělých trávníků s licencí FIFA

www.jutagrass.cz, tel. +420 724 294 071

ESTO
European Synthetic Turf Organisation

FOTBAL a trénink obsah čísla 3/2018

1) ÚVODNÍK (STR. 3)
Zdeněk Sivek

2) ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 4)
Německá analýza světového fotbalu po Mistrovství světa 2018 v Rusku
Václav Mrázek

3) PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 10)
Roberto Martínez a trénink národního týmu Belgie
Zdeněk Sivek

4) PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 13)
Rozvoj rychlosti v tréninku juniorského týmu
Daniel Huňa, Tomáš Zápotočný

5) MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 17)
Rozvoj rychlostních schopností specifickou formou pro kategorii do 16 let
Martin Kastner

6) MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 22)
Rozvoj specifické rychlosti v kategorii hráčů do 14 let
Antonín Barák

7) TRÉNINK MLÁDEŽE (STR. 25)
Rozvoj rychlosti specifickou formou v kategorii do 12-13 let
Martin Kumšta

8) MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 28)
Tréninková cvičení kategorie 9-11 let s cílem stimulace rychlostních schopností v podmínkách vycházejících z utkání
Milan Šimoníček

9) ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 31)
Hra je motor pro rozvoj talentu
Václav Mrázek

10) ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 34)
Význam taktických dovedností v herním výkonu hráče
Pavel Frýbort

11) BIOMEDICÍNA (STR. 36)
Svalový glykogen a výkon ve fotbale
MUDr. Jaroslav Novák

12) AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 39)
Zprávy z AEFCA a náš Tip
Zdeněk Sivek

13) AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 40)
Aktuality a hlasy z UČFT
Roman Michálik

14) AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 41)
Kongres ESTO ve španělské Murcii
Jiří Křenek

Vážení přátelé, milí kolegové,

předposlední letošní číslo našeho časopisu pokračuje v módu, které přijalo prezídium naší Unie na začátku tohoto roku a to zaměřit se větším a důraznějším způsobem na odbornou problematiku, která souvisí, jak to je napsáno na titulní obálce, s idejemi, praktickými zkušenostmi, analýzami, odbornými doporučeními a celkovým know – how pro praxi tréninku a koučinku.

To také bylo základní zaměření již v roce 1995, kdy časopis vznikl z iniciativy Václava Ježka, Jiřího Křenka a Zdeňka Sivka, přičemž se již od prvního čísla našeho časopisu přispívalo k základnímu zaměření, které přinesl do tehdejšího českého fotbalového trenérství bývalý viceprezident UEFA a předseda Československé fotbalové asociace dr. Václav Jíra, totiž začlenit naše trenérství do širokého proudu evropských fotbalových trenérů.

Vývoj našeho časopisu nebyl později vždy jednoduchý a bez problémů, přišla i obtížnější období, ale společným úsilím se vždy podařilo překážky překonat.

V každém případě můžeme dnes konstatovat, že náš časopis je jediným časopisem v našem sportu vůbec, který má tak dlouhou historii, tak dlouho se podílí na řešení aktuálních odborných trenérských problémů našeho fotbalu.

V tomto směru jsme i před řadou podobně zaměřených zahraničních časopisů, které vznikaly a zanikaly, o kterých se už vůbec ani nic neví.

Naznačený krátký historický exkurs cítíme jako odkaz, který je připraven pro ty, kteří nás na našich místech v přípravě časopisů v budoucnu nahradí.

Letmý pohled do minulosti je třeba nahradit současnou realitou, tedy máme na mysli, že vrchol světového fotbalu v letošním roce, FIFA World Cup 2018, máme již za sebou a znovu připomínáme aktivitu naší Unie, která k této události připravila jako obvykle tištěný monotematicky zaměřený Fotbal a Trénink Speciál 2018, který již byl vydán a jistě jste už měli příležitost se s ním seznámit.

Vydání dnešního čísla Fotbal a Trénink č. 3 se proto jen letmo ohlíží za touto světovou událostí a to v úvodu tématem **Analýza světového fotbalu z pohledu německých trenérů** (mezinárodní konference na konci července v Drážďanech) z pera našeho dopisovatele V. Mrázka. V sekci profesionálního fotbalu vám nabízíme stručný pohled na jeden z mnoha tréninků **trenéra belgického národního mužstva R. Martíneze** z pera Z. Sivka a kolegové D. Huňa a T. Zápotočný nám pak představují jednu ze svých typických tréninkových jednotek s týmem juniorky FC Příbram.

V sekci mládežnického fotbalu jsme tentokráte zvolili společné téma, a to **rozvoj rychlosti u věkových kategorií od 9 do 16 let** od našich dopisovatelů M. Šimoníčka, M. Kumšty, A. Baráka a M. Kastnera, u některých zejména se zaměřením na rozvoj specifické rychlosti. A k tomu jsme přiřadili další příspěvek z výše uvedené německé konference, znovu v interpretaci V. Mrázka, na které byl představen jeden z posledních moderních modelů přípravy talentovné mládeže od předního německého odborníka M. Lochmana.

V části, v které se věnujeme teorii fotbalové hry a poznatkům z jiných odborných disciplin, máme pro vás k dispozici studii P. Frýborta o Významu taktických dovedností v herním výkonu hráče a další studii, která přináší poznatky z biochemie dalšího našeho dopisovatele J. Nováka na téma Svalový glykogen a výkon ve fotbale.

V závěru obsahu tohoto čísla je prostor věnován Zprávám UČFT od R. Michálika, Zprávám z AEFCA od Z. Sivka, včetně naší nabídky Náš Tip, kde nabízíme zajímavý titul do vaší případné odborné knihovničky.

Nezbytnou součástí tohoto čísla jsou jako vždy také reklamy našich sponzorů.

Až budete listovat tímto naším číslem, ti, kteří tento časopis připravují, už budou v plném pracovním zaměření k vydání posledního letošního čísla, který jako obvykle dostanete k Vánočním svátkům.

Zdeněk Sivek,
předseda redakční rady

SNÍMKY NA TITULNÍ STRANĚ

Jaroslav Šilhavý dokázal zvítězit ve své trenérské premiéře na lavičce reprezentačního mužstva ČR v utkání Ligy národů 13. 10. 2018 v Trnavě nad tradičním rivalem Slovenskem 2:1. V pozměněné sestavě s novým kapitánem Bořkem Dočkalem zahájil tak, věřme, úspěšný restart národního týmu.

Foto: **Jan Tauber**

Václav Mrázek, UČFT

Analýza světového fotbalu po Mistrovství světa 2018 v Rusku

Mezinárodní kongres fotbalových trenérů, 30. 7. – 1. 8. 2018, Drážďany, Německo

Německý fotbalový svaz pravidelně analyzuje vývoj světového fotbalu a výsledky okamžitě přenáší do praxe výchovy mládeže.

Analýza světového turnaje byla také hlavním tématem ITK 2018 (mezinárodní trenérský kongres) v Drážďanech na začátku měsíce srpna, 14 dnů po finále Mistrovství světa.

Spektrum akcí pro analýzy

- Mistrovství světa a Evropy
- Mistrovství světa a Evropy mládežnických týmů
- UEFA Liga mistrů
- UEFA Youth League
- Ligové soutěže v různých zemích
- Hospitace trenérů v klubech

Na Mezinárodním kongresu trenérů v Drážďanech analyzovali Mistrovství světa 2018 v Rusku sportovní ředitel národních týmů Joti Chatzialexiou, trenér Německa U19 Guido Streichsbier a trenér U21 Stefan Kuntz.

Na šampionát vyslal německý svaz čtyři čtyřčlenné analyzační skupiny, které zpracovaly celkem 20 utkání, od osmifinále až po finále turnaje. Součástí těchto týmů byli i trenéři, kteří prezentovali výsledky analýzy na tomto mezinárodním trenérském kongresu.

Sportovní ředitel národních týmů DFB Joti Chatzialexiou hned v úvodu uvedl, že analýza se nevztahuje k výkonu německého národní týmu na turnaji, ale jedná se o součást permanentního procesu DFB (Německý fotbalový svaz), k zachytávání trendů způsobu hry a nároků na individuální výkon hráče. Jakým směrem dále směřovat a rozvíjet herní koncept německého fotbalu, jak aktuální je jeho zaměření při výchově hráčů a trenérů.

Trenér národního týmu U19 Guido Streichsbier představil čtyři základní charakteristiky hry a individuálního výkonu hráče, které určovaly úspěšnost týmů na mistroství.

RYCHLOST/DYNAMIKA
VARIABILITA
INDIVIDUALITA
MENTÁLNÍ NASTAVENÍ

Rychlost hry

je základní faktor úspěchu složený z několika komponent. Jedná se o akci založenou na rychlosti vnímání a rozhodování, stejně tak i dynamickém provedené. S míčem mohou být tyto činnosti úspěšně provedené pouze tehdy, dokáže-li hráč zvládat základní technické dovednosti ve velmi proměnlivých podmínkách. Kvalita těchto komponent rozhoduje především při zisku a ztrátě míče

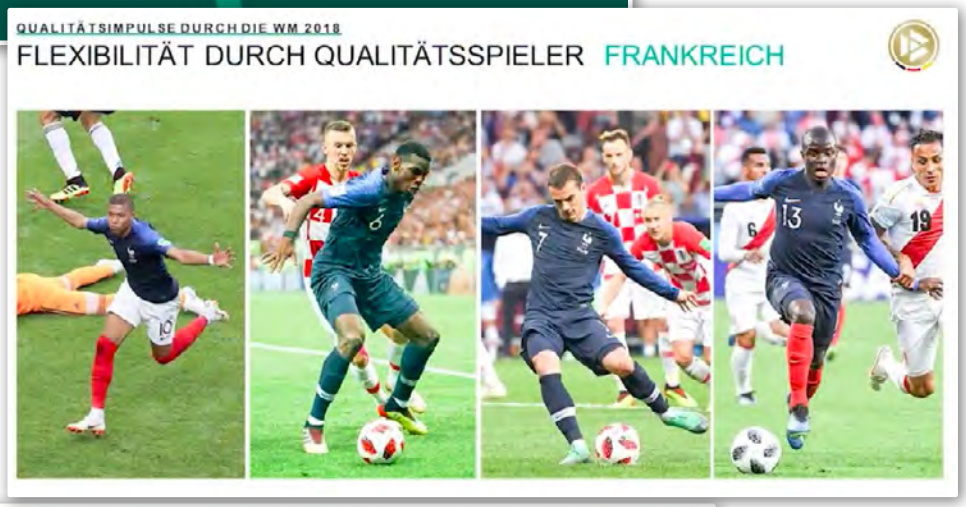
VNÍMÁNÍ
ROZHODOVÁNÍ
PROVEDENÍ

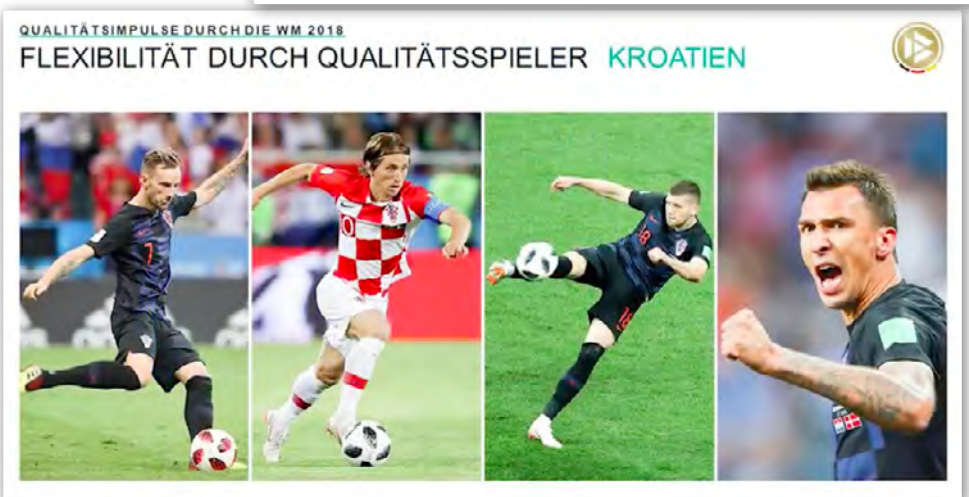
Variabilita

Variabilita herních systémů a stylů v jednotlivých utkáních i v jeho průběhu byla faktorem všech úspěšných týmů na mistrovství. Variabilita nejúspěšnějších týmů vychází mimo jiné z národních systémů výchovy v mládežnických kategoriích.

1. v jednotlivých utkáních
2. v průběhu utkání

- presink v různých prostorech hřiště
- držení míče vs. rychlý přechod do útoku
- změna rozestavení a prolínání pozic
- zapojování obránců do útoku a naopak





Variabilita hry týmu je výrazně ovlivněna flexibilitou schopností jednotlivých hráčů. Změna způsobu hry, změna v rozestavení a systému hry v jejím průběhu i v jednotlivých utkáních vyžaduje rychlé přizpůsobení hráče do různých rolí na různých postech. Čím větší počet flexibilních hráčů, tím větší schopnost uplatňování variabilního způsobu hry.

Individuální kvalita je základ týmové strategie:

skvěle zvládnutá základní technika využívaná v soubojích 1 na 1 a na 2, velká míra kreativity, přehled a inteligence v rozehrávce, to jsou typy hráčů, kteří na světovém turnaji v Rusku znamenali rozdíl v úspěšnosti týmů.

Základem týmové strategie pojmenovali němečtí trenéři účelnou individuální kvalitu. Kvalitní individualita sama o sobě bez týmové strategie nebyla na turnaji úspěšná. Především jižní týmy spoléhaly na kvalitu individualit, ale nedokázaly čelit týmům s variabilnější strategií.

Faktory individuální úspěšnosti

- zvládnuté souboje 1 na 1
- kreativní ovládání míče oběma nohama
- herně inteligentní středopolař

Milan Vopička, ředitel Sport-Technik Bohemia, se světovými cenami za sportovní stavby

Umělé trávníky třetí generace s certifikací FIFA a atestací FAČR

• **Pečujeme o kvalitu**
• **Projekce** • **Výstavba** • **Údržba**

Sokolovská 40, 186 00 Praha 8
Tel.: 222 317 885, Mobil: 602 122 020
E-mail: vopicka@sport-technik.cz

Dodáváme sportovní stavby na klíč!

Areál Dědina – Světová sportovní stavba roku

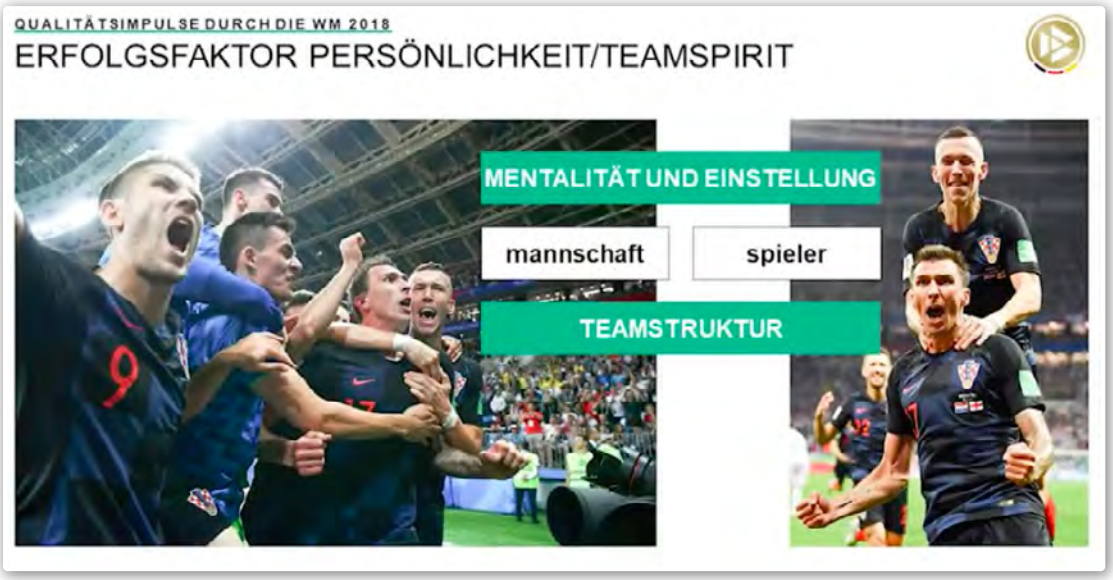
sporttechnikbohemia

www.sport-technik.cz

Charakteristická mentalita

Úspěch osobnosti a týmového ducha byl patrný zejména u menších zemí, které v průběhu turnaje uspěly. Orientace na týmový výkon všech hráčů se vzájemně zvládnutou taktikou a systémem hry bylo nadstavbou skvělých individuálních výkonů.

Podřízení se velkých hvězd týmovému úspěchu i v náročných fázích utkání bylo v turnaji zásadní. Odolnost a charakter těch nejlepších hráčů výrazně přispěl a k odolnosti celého týmu.



Mentální nastavení hráčů a celého týmu v pevnou týmovou strukturu

Dalším výstupem analýzy byla statistika poměru střel během mistrovství, a vstřelených branek. Ta potvrzuje výrazně zvýšenou efektivitu týmů ve finální fázi a zakončování.

Tento fakt popsal Stefan Kuntz jako jeden ze zásadních výstupů pro přenos do praxe v přípravě mládeže. Orientace obsahu tréninku na předfinální a finální fázi.

1623 střel (25,4 na utkání) je jedno z nejnižších čísel od roku 1966, odkdy se statistiky vedou, naopak počet vstřelených branek je druhý nejvyšší na Mistrovství světa.

2018 - 169 branek
2014 - 171 branek
2010 - 145 branek
2006 - 147 branek

Na mistrovství v Rusku se kopalo nejvíc pokutových kopů v historii, stejně tak byl největší průměr vstřelených branek ze standardních situací.

- 29 pokutových kopů (dosud nejvíce 18), vliv využívání video rozhodčími
- 73 branek padlo ze standardních situací, to je 45 % celkového množství.

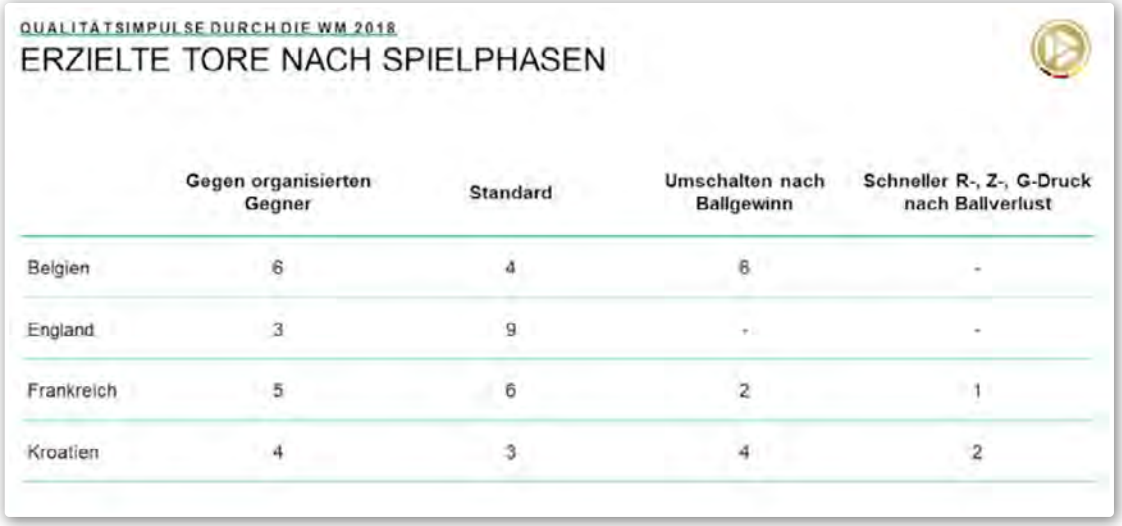
Statistika způsobu vstřelení branek nejlepších týmů na turnaji vypovídá o jejich kvalitách v jednotlivých fázích a situacích ve hře.

Belgie vstřelila nejvíce branek po překonání organizované obrany a bezprostředně po zisku míče.

Anglie byla silná především při standardních situacích.

Francie byla silná v postupném útoku a při standardních situacích.

Chorvatsko bylo nejkomplexnější družstvo směrem k ohrožení soupeřovi branky se skvělou činností po ztrátě míče.



	Gegen organisierten Gegner	Standard	Umschalten nach Ballgewinn	Schneller R-, Z-, G-Druck nach Ballverlust
Belgien	6	4	6	-
England	3	9	-	-
Frankreich	5	6	2	1
Kroatien	4	3	4	2

Vstřelení gólu:

- po překonání organizované obrany
- ze standardních situací
- přepnutím po zisku míče
- rychlou reakcí po ztrátě míče

Výstupem analýzy Mistroství světa v Rusku 2018, pro přenos do koncepce výchovy hráčů a trenérů v Německu, jsou čtyři faktory prolínající se jak v týmovém tak individuálním pojetí.

RYCHLOST
VARIABILITA
INDIVIDUALITA
MENTALITA

Závěr

Další odborné výstupy z tohoto tématu případní zájemci o tyto informace mohou získat na:
www.bdfl.de

Zdeněk Sivek

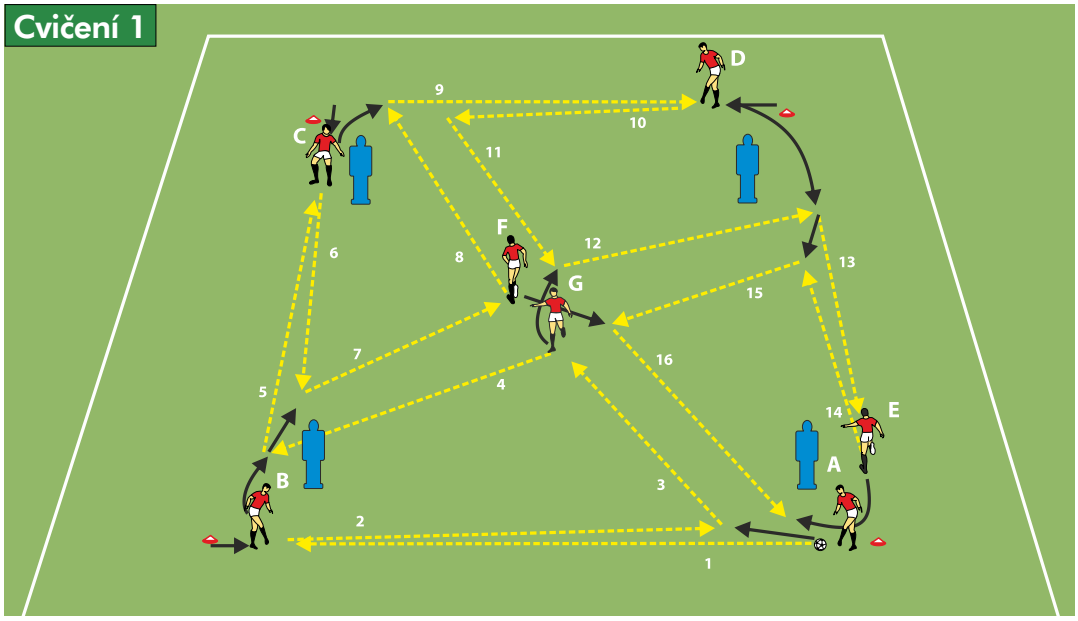
Roberto Martínez a trénink národní tým Belgie

Španělský trenér Roberto Martínez, který s letošními skvělými výsledky a předvedenou hrou na MS 2018 přivedl belgickou reprezentaci až k bronzovým medailím, se zařadil mezi nejvyšší třídu úspěšných koučů současného světového profesionálního fotbalu.

Svou kariéru kouče nastartoval v anglickém profesionálním fotbale, a to v týmu Wigan Athletic (kde předtím působil jako hráč celých šest let), s kterým získal v roce 2013 FA Cup.

Po tomto úspěchu přešel koučovat FC Everton Liverpool , odkud už vedla jeho další cesta k belgické reprezentaci. Nominace do této pozice byla v belgické fotbalové veřejnosti přijímána velmi rezervovaně a rozpačitě, což se velmi rychle změnilo po úspěšné kvalifikaci. Po MS v Rusku už všichni pochopili, že to bylo více než správné rozhodnutí ho pověřit tímto vedením. Skvěle připravený tým prezentoval vysokou úroveň své výkonnostní kapacity, která nesla typické rysy koučinku R.M. s důrazem na vhodně volenou taktiku hry, a kromě jiného, s akcentem na kreativitu, invenci, které odrážely skutečnost, že kouč pochází ze španělské fotbalové školy.

Z dostupných pramenů nabízíme několik cvičení, které tvořily jeho některé tréninkové jednotky (ještě v Anglii).



Cvičení 1

TÉMA
- Nácvik postupného útoku.

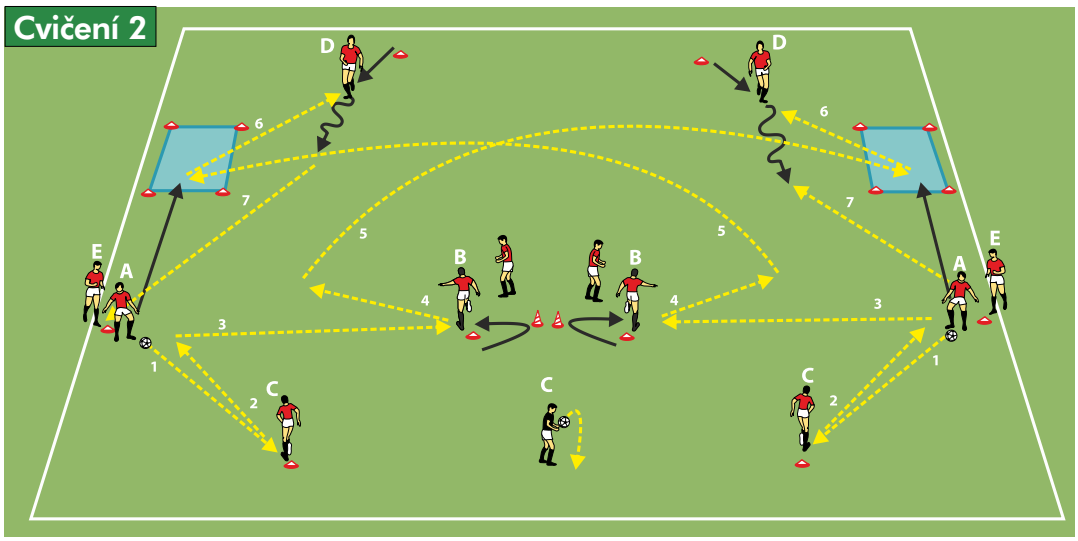
ORGANIZACE
- plocha 25 x 25 m,
- 4 figuríny,
- 7 hráčů (dva uprostřed),
- dostatek míčů.

POSTUP
- Cvičení začíná hráč A výměnou s hráčem B a potom již cvičení pokračuje dle popisu.

VARIANTY
- Figuríny měníme za pasivní/aktivní soupeře,
- zkracujeme/prodlužujeme prostor,
- měníme pozice hráčů,
- měníme směr cvičení.

POZNÁMKY

Kouč zdůrazňuje:
- jednodotekové provedení prostřednictvím střílených přihrávek,
- neustálý pohyb hráčů (zejména u hráčů F a G uprostřed), synchronizovaný pohyb hráčů s časovanými přihrávkami, maximální rychlost provedení bez ztráty přesnosti přihrávek, neustálé nabíhání na přihrávky, drilový způsob nácviku,
- kouč obměňuje cvičení přidáním pasivních/aktivních soupeřů, změna na herní cvičení,
- cílem cvičení je koučem vyžadované zautomatizování celého cvičení.



Cvičení 2

TÉMA
- Průpravné cvičení na přenášení hry prostřednictvím diagonálních přihrávek.

ORGANIZACE
- plocha 45 x 35 m,
- 12 hráčů,
- trenér,
- 2 označené prostory,
- 2 kužele a 2 plastikové talíře uprostřed plochy.

POSTUP
- Cvičení začíná výhozem míče trenérem, jakmile míč dopadne na zem, začíná cvičení synchronizovaně z obou stran, a to takto: hráč A si vymění přihrávkou míč s hráčem C a pokračuje přihrávkou na nabíhajícího hráče B (totéž na druhé straně) a poté cvičení pokračuje dle nákresu.

VARIANTY
- hráči si vymění pozice, zkracujeme/prodlužujeme prostor atd.

POZNÁMKY

Kouč vyžaduje:
- přesnost krátkých a diagonálních přihrávek do označených prostorů,
- neustálý pohyb hráčů,
- jednodotekové, timingové přihrávky (krátké přihrávky jsou střílené),
- drilové zaměření celého cvičení (cílem je automatizace nácviku),
- přidání pasivních/aktivních protihráčů mění provedení na herní cvičení.

Cvičení 3

TÉMA
- Průpravné cvičení na přenášení hry s kombinací hráčů uprostřed plochy.

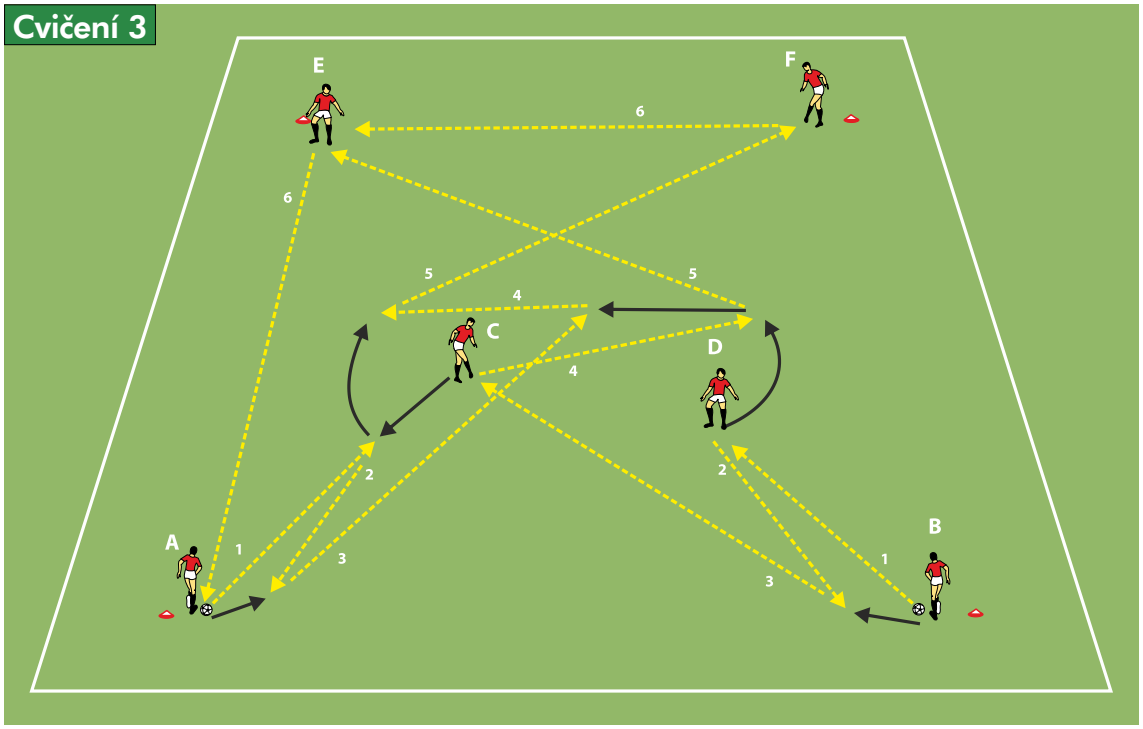
ORGANIZACE
- Plocha 25 x 25 m,
- 6 hráčů,
- 4 vytyčovací kužele,
- dostatek míčů.

POSTUP
- Cvičení začíná od hráčů A a B z obou stran střídavě,
- uprostřed kombinace mezi hráči C a D a poté podle nákresu.

VARIANTY
- Měníme posty hráčů,
- přidáváme pasivní/aktivní soupeře (změna na herní cvičení),
- zkracujeme/prodlužujeme prostor atd.

POZNÁMKY

Kouč zdůrazňuje:
- jednodotekové přihrávky,
- střílené přihrávky,
- timingový pohyb na přihrávku,
- neustálý pohyb hráčů,
- maximální rychlá kombinace mezi hráči uprostřed,
- přesnost přihrávek,
- drilové zaměření nácviku vedoucí k automatizaci.



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

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

Greenfields SPORTS TURF SYSTEMS

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

Kontakt: Envos, s.r.o., 150 00 Praha 5, Pod Fialkou 6, e-mail: envos@envos.cz, www.envos.cz
Tel.: +420 257 213 551, Fax: +420 257 213 320, Mobil: +420 602 201 203

Cvičení 4

TÉMA
- Průpravné/herní cvičení na nácvik kombinace ze středu hřiště se zakončením.

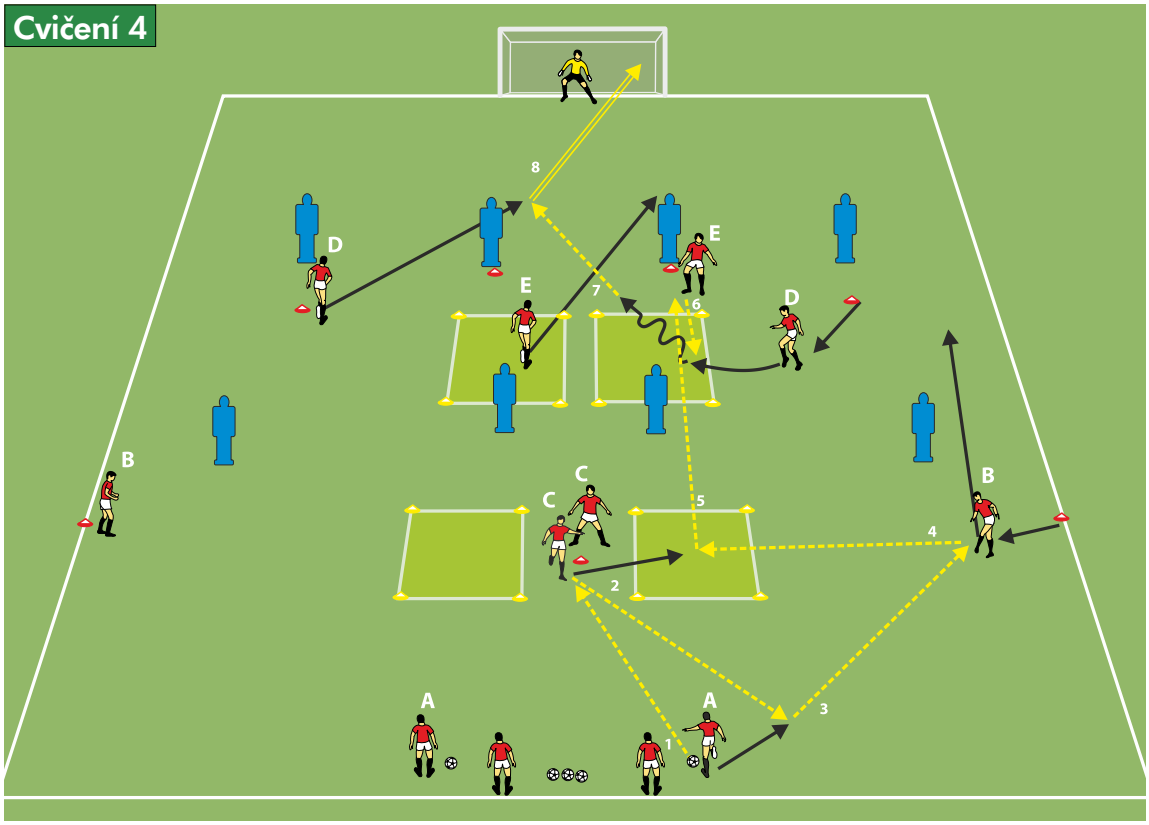
ORGANIZACE
- 9/11 hráčů, plocha poloviny hřiště, branka s brankářem, 8 figurín (později protihráči), 4 vyznačené prostory, dostatek míčů

POSTUP
- Cvičení začíná na pravé straně hráčem A,
- poté pokračuje přihrávkou na hráče C a dále dle nákresu,
- končí střelbou na branku.

VARIANTY
- Střídáme strany při zahájení cvičení, zmenšujeme prostor, zmenšujeme vyznačené prostory atd.

POZNÁMKY

Kouč vyžaduje
- synchronizovaný pohyb hráčů bez ztráty přesnosti přihrávek,
- náběhy do uvedených prostorů,
- střílené přihrávky,
- maximální rychlost provedení bez ztráty plynulosti,
- po zácviku měníme figuríny za pasivní/aktivní spoluhráče, přeměna na herní cvičení.

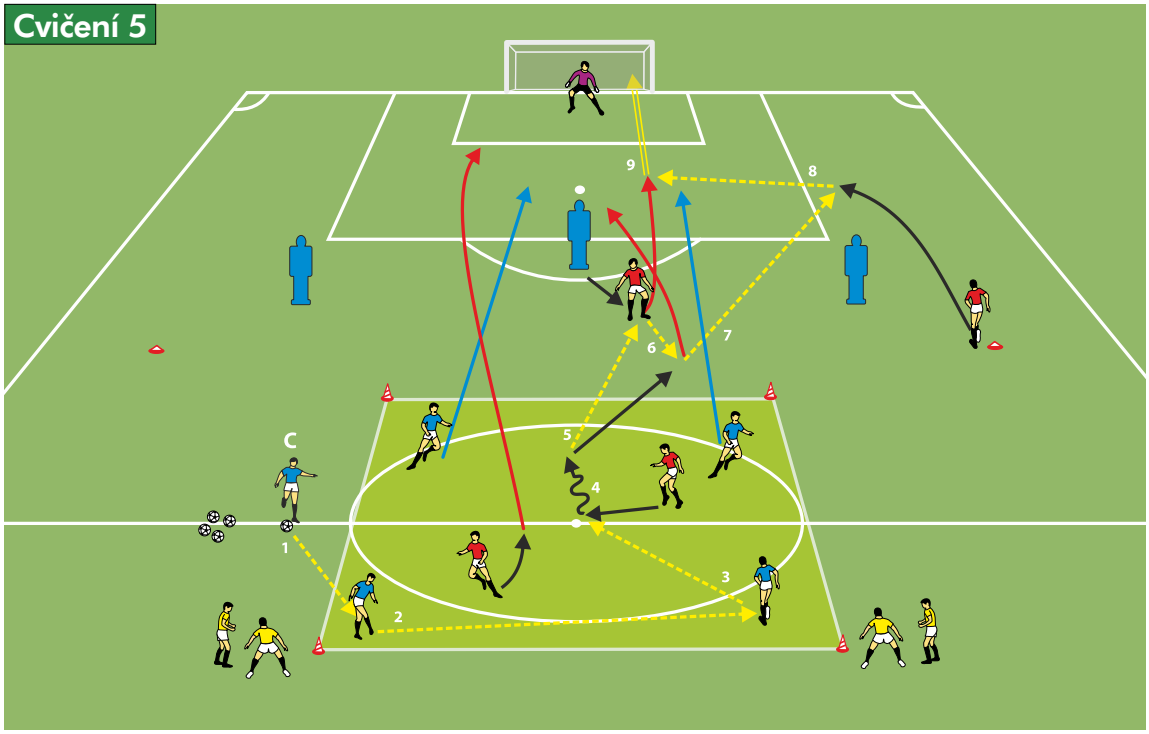


Cvičení 5

TÉMA
- Průpravná hra se zaměřením na protiútok ze středu hřiště (po získání míče v minihře 2 vs. 4).

ORGANIZACE
- 3 týmy po 4 hráčích,
- prostor poloviny hřiště (uprostřed vytyčený čtverec pro minihru 2 vs. 4),
- 3 figuríny před pokutovým územím,
- velká branka s brankařem,
- dostatek míčů.

POSTUP
- Hra začíná hrou modrých proti červeným od nahrávače C do vytyčeného prostoru, kde dochází k minihře 4 vs. 2.
- Po získání míče červenými začíná rychlý protiútok dle zobrazení, který je následován návratem 2 hráčů modrých do defenzivy.
- Důležité jsou náběhy červených hráčů dle vyobrazení.



VARIANTY
- modří mají pro svou kombinaci jen 10/5 přihrávek, při protiútoku může červené posílit dvojice žlutých hráčů, zatímco zbytek žlutého týmu posiluje defenzivu, hru obracíme na opačnou stranu hřiště atd.

POZNÁMKY

Kouč dbá na:
- rychlost provedení,
- přesnost provedení,
- bleskový nástup do protiútoku,
- jednodotekové přihrávky,
- střelecké zakončení,
- řídí rychlou výměnu týmů ve hře.

Legenda
- Pohyb bez míče
- Přihrávka
- Vedení míče
- Střelba

Závěr

Záměrem výše uvedeného příspěvku bylo předložit zájemcům o tuto problematiku příklady z praxe uvedeného kouče.

Záměrem také bylo, aby podobné příklady vyvolaly u jiných inspiraci, aby podobná cvičení (průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry atd.) bylo možné využít pro vlastní tréninkovou praxi.

Vždy by tak mělo platit, že kouč není jen objektem odborných informací, ale také jejich subjektem, tzn. že by je měl přenášet do praxe pouze přes svoji originální odbornou kreativitu, invenci, tedy jít svou vlastní cestou.

To je vždy nejlepší způsob, jak se dopracovat k pozitivním výstupům ve své činnosti.

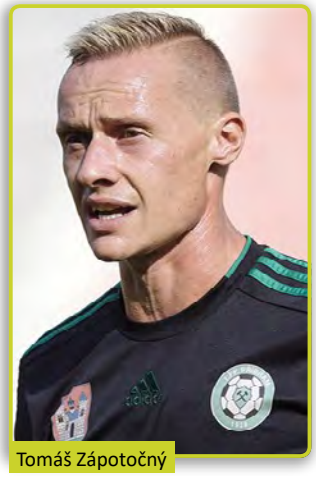
Přeloženo a upraveno dle zahraničních materiálů

Daniel Huňa, Tomáš Zápotočný, FK Příbram

Rozvoj rychlosti v tréninku juniorského týmu

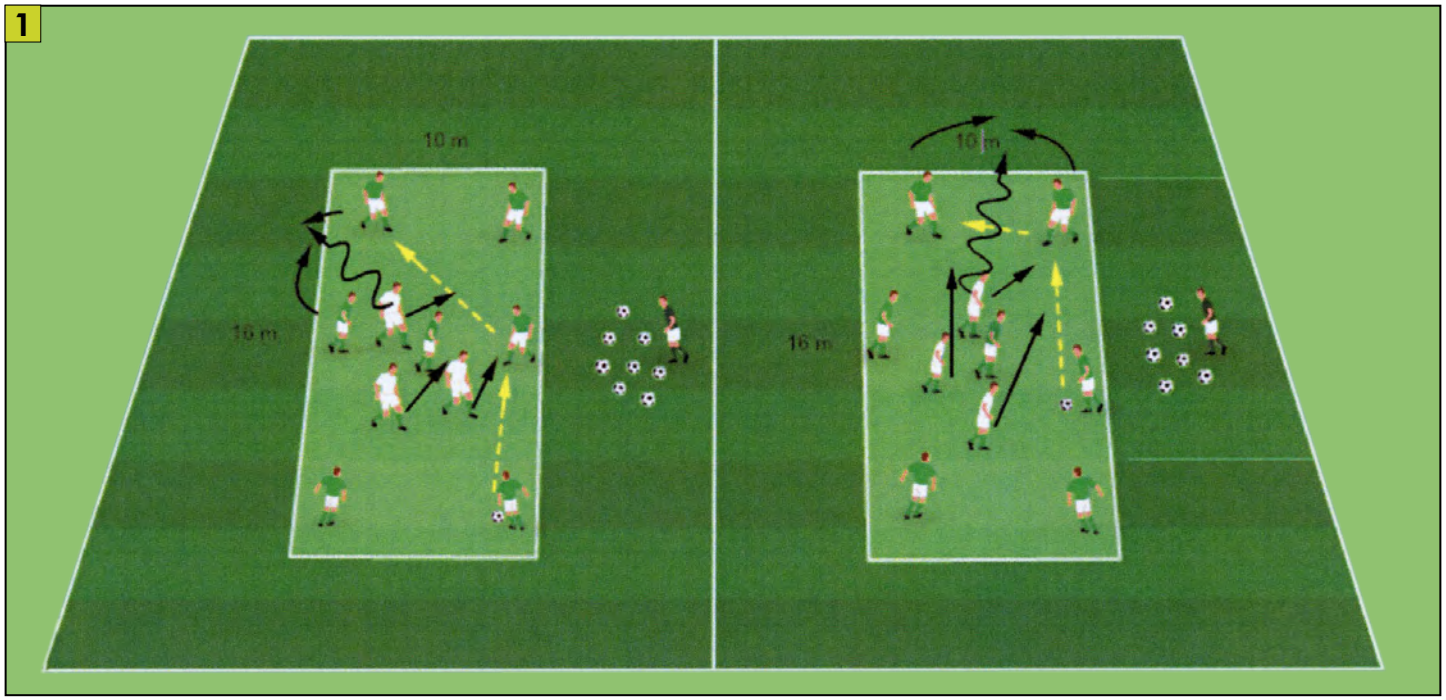
Již podruhé v tomto roce (předtím v čísle 2) dáváme příležitost nahlédnout do tréninkového procesu u týmů našich juniorek, tentokráte u juniorského týmu FK Příbram. Autoři dnešního příspěvku se zaměřují na to, jak rozvíjejí v tréninkovém procesu u svých hráčů rychlost. Nejde o ucelený systém rozvoje této schopnosti, spíše jen o některá cvičení, která se oběma trenérům osvědčila, a proto je nabízejí k úvaze i do dnešního našeho čísla.

Daniel Huňa


Tomáš Zápotočný

Rozcvičení

1



Cvičení 1

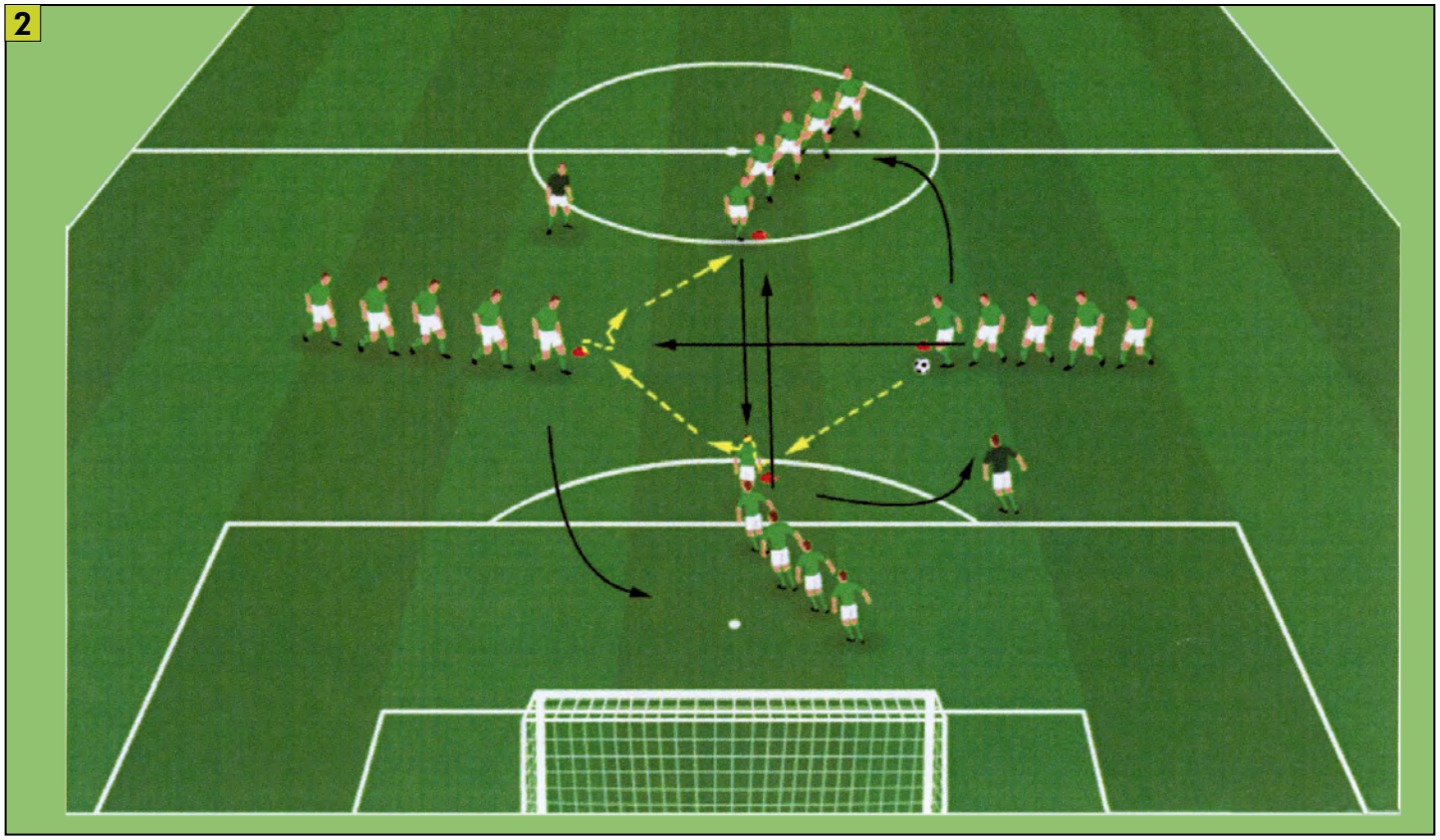
TÉMA
- Tiki Taka s presingem a následným přepnutím (herní cvičení – poziční hra – 20 min).

ORGANIZACE
- Plocha dvou obdélníků 10 x 16 m,
- 2 skupiny po 10 hráčích,
- míče, kloboučky, rozlišovací tílka.

POSTUP
- hra 7 vs. 3,
- úkolem hráčů na míči je provést co nejvíce přihrávek a po ztrátě přepnout do svého herního zisku,
- hráči uprostřed čelí organizovaným bráněním, snaží se konstruktivně získat míč a rychle ho vyvézt z vytyčeného prostoru

VARIANTY
- počet dotyků, výměna rolí týmů, různé velikosti míčů atd.

2



Cvičení 2

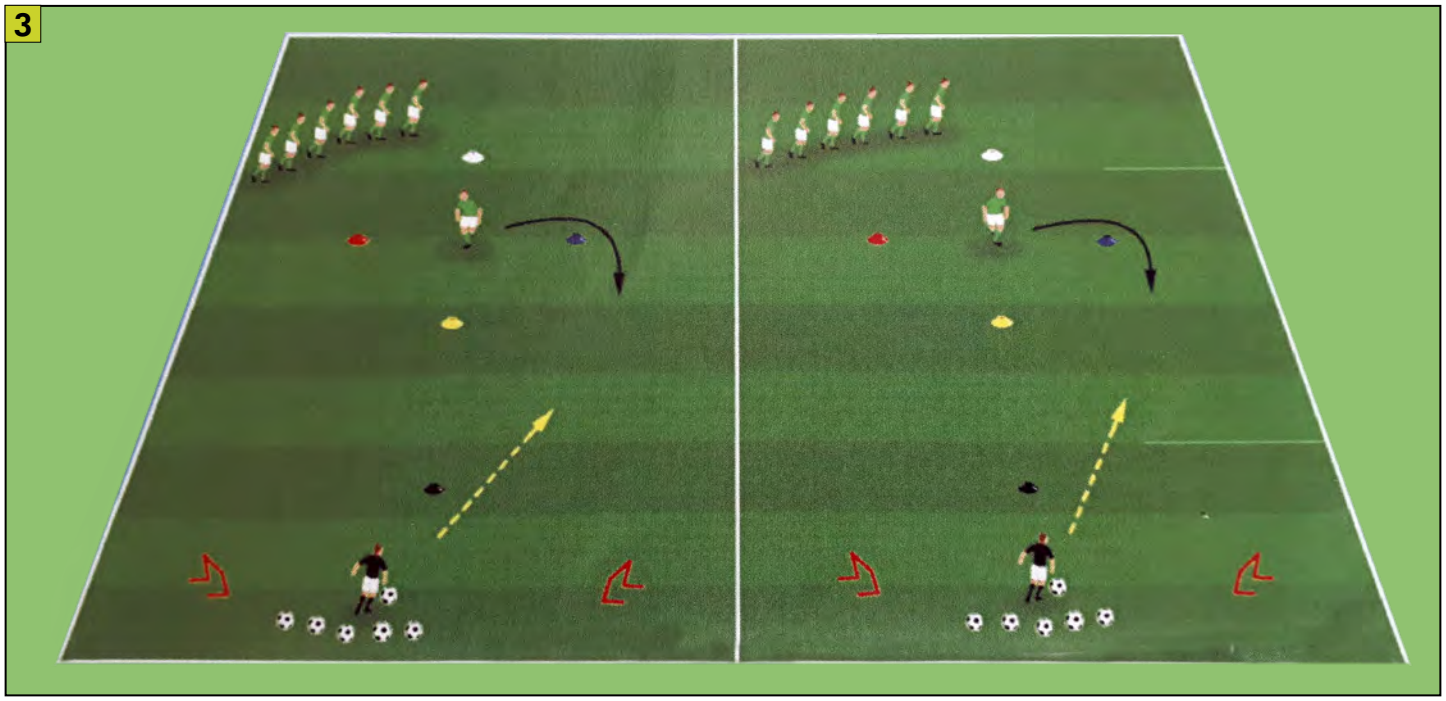
TÉMA
- Rozvoj reakční rychlosti (tlak na míč – 10 min).

ORGANIZACE
- 4 skupiny po 5 hráčích,
- vzdálenost met od sebe 10 metrů,
- mety, míče.

POSTUP
- Hráč s míčem nahrává nalevo nebo napravo,
- protější hráč okamžitě startuje a vytváří tlak na hráče s míčem, který má limit pouze dvou doteků,
- hráč po odehrání se posouvá do zástupu vedle, než kam nahrál.
- Cílem hráčů z protějšího zástupu je zisk míče.

VARIANTY
- Dva doteky jsou povinné,
- trenér zvětšuje/zmenšuje prostor atd.

3



Cvičení 3

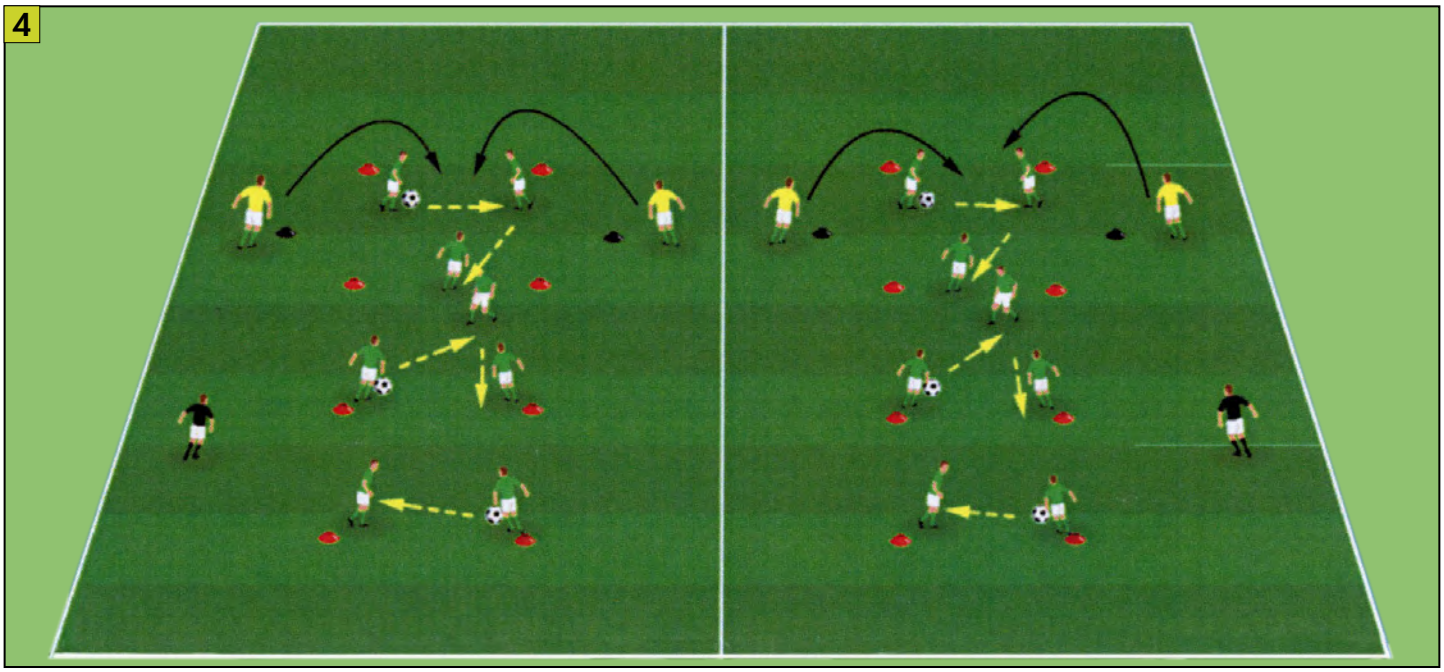
TÉMA
- Rozvoj startovní rychlosti se zakončením na branku (10 min).

ORGANIZACE
- 2 skupiny hráčů na velikosti plochy dle určení trenéra,
- 4 barevné kloboučky,
- 4 malé branky, dostatek míčů.

POSTUP
- Na pokyn trenéra hráč startuje z prostoru mezi kloboučky – vzdálené 3 m od středu,
- trenér určuje barvu kloboučku, který obíhá,
- po přihrávce od trenéra hráč střílí dle určení trenéra na jednu z malých branek.
- Hráč je limitován pouze dvěma doteky.

VARIANTY
- Pouze jeden dotyk s míčem,
- sprint až k černému kloboučku,
- odstranit prostoje hráčů/utvořit dva týmy s dvěma nahrávači atd.

Hlavní část TJ



Cvičení 4

TÉMA
- Rozvoj rychlosti prostřednictvím baga s tlakem na míč (10 min).

ORGANIZACE
- 3 čtverce velikosti 4 x 4 m,
- 2 skupiny po 10 hráčích,
- rozlišovací tílka, mety, dostatek míčů.

POSTUP
- Dvojice hráčů mimo čtverce na pokyn trenéra startuje s cílem získat co nejrychleji všechny 3 míče (asistent trenéra stopuje čas),
- hráči uvnitř čtverců se snaží co nejdéle držet míč,
- dvojice, která presovala, jde na konec skupiny a připraví se další dvojice.

VARIANTY
- Střídání hráčů,
- počet dotyků,
- v každém čtverci musí být míč,
- dvojice napadajících může opakovat cyklus dvakrát, třikrát,
- soutěž dvojic atd.

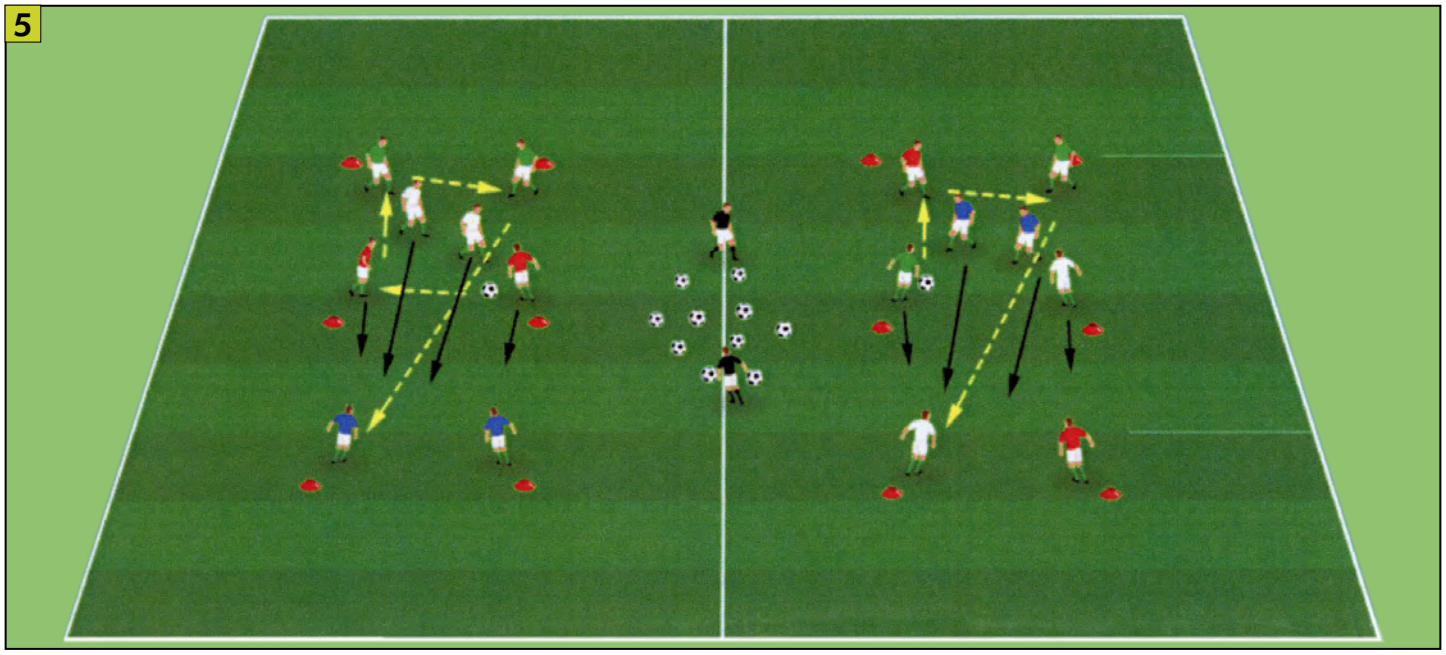
VÝSTAVBA, ÚDRŽBA A REKONSTRUKCE FOTBALOVÝCH HŘIŠŤ
VČETNĚ UMĚLÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE

PHILIPP
sportovní trávníky

PHILIPP SPORTOVNÍ TRÁVNÍKY a.s.
Nad Lávkou 672/5, 160 00 Praha 6
tel.:+420 272 660 286
fax: +420 272 660 287
e-mail: praha@travniky.cz

www. travniky.cz
Certifikace FIFA**, Atestace FAČR (ČMFS)
ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

5



Cvičení 5

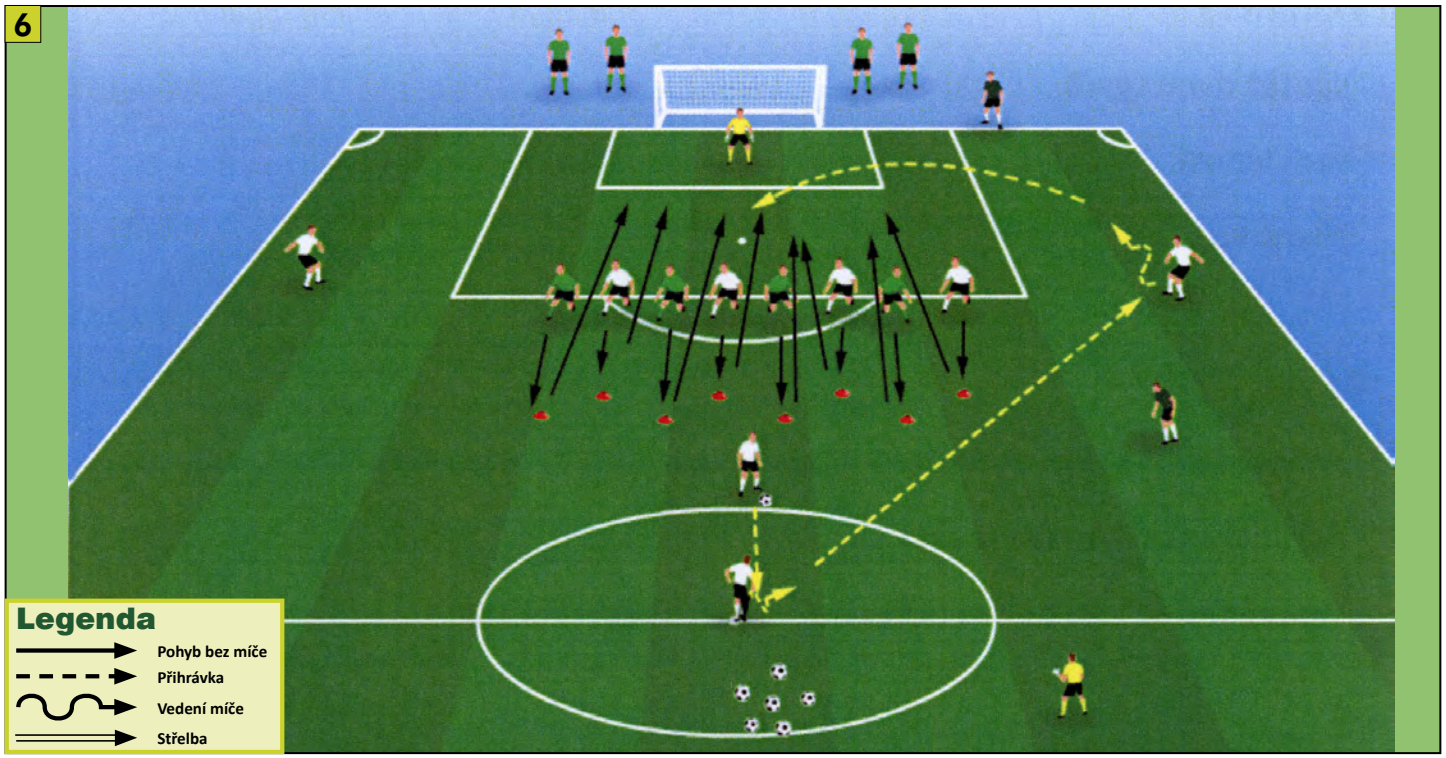
TÉMA
- Rozvoj rychlosti prostřednictvím baga 4 vs. 2 (zaměřený na zisk míče a orientaci v prostoru s přepínáním – 15 min).

ORGANIZACE
- plocha dvou čtverců 8 x 8 m,
- 4 skupiny po 4 hráčích (4 barvy),
- kloboučky, rozlišovací tílka.

POSTUP
- Hráči v jednom bagu 4 vs. 2 drží míč,
- pokud udělají minimálně 5 přihrávek, přihrávají do druhého čtverce, kde se nabízejí další dva hráči,
- další se k nim přesunou a pokračují ve hře.
- Bránící hráči se snaží získat míč konstruktivním způsobem.
- Jakmile dvojice ztratí míč, ihned přepíná do bránění.
- Důležitost orientace v prostoru a koncentrace na přepnutí jak na bránění, tak správné postavení v bagu.

VARIANTY
- Dva doteky,
- jeden dotek,
- neomezené přihrávky atd.

6



Cvičení 6

TÉMA
- Rozvoj rychlosti s následným dohráváním ofsajdové pozice (herní cvičení – 20 min).

ORGANIZACE
- polovina hřiště,
- 2 skupiny po 8 hráčích,
- 2 brankáři,
- délka úseku pro útočníky 5 m, pro obránce 6 m,
- branka, mety, rozlišovací tílka, dostatek míčů.

POSTUP
- Oba týmy startují zároveň k metám a zpět po první přihrávce středových hráčů,
- po centru z křídelního prostoru do pokutového území si útočníci hledají prostor pro zakončení, obránci se snaží útočníky obsadit a získat míč.
- Brankař po chycení míče rychle vykopává (vyhazuje) nazpět hráčům do středu hřiště.
- Po skončení akce se střídají obránci s novou skupinou hráčů za brankou.
- Rychlost akce do 4 sec.

VARIANTY
- Soutěž týmů,
- různé druhy centrů,
- obránci se točí po dvou akcích,
- vystřídání rolí týmů atd.

Závěr TJ

- Řízený strečink (10 min).

Závěrem

Výše uvedené příklady jsou jen malou částí ze zásobníků cvičení, která uvedení trenéři využívají při rozvoji rychlosti, vycházejících z podmínek a potřeb vlastní hry.

Důležité je, že si tato cvičení ověřili ve vlastní praxi, a proto je nabídli k případné diskuzi na uvedené téma.

Martin Kastner, FC Viktoria Plzeň

Rozvoj rychlostních schopností specifickou formou pro kategorii U16

Autor příspěvku nám do dnešního našeho vydání předkládá několik svých zkušeností, které si ověřil ve své praxi, kterou získal při rozvíjení rychlosti specifickou formou u svých hráču. Návrh, který nám předkládá, nabízí pohled se zaměřením na rozvoj reakční, akcelerační a absolutní rychlosti, kterou promítá do jednotlivých praktických cvičení, která si ověřil v tréninkovém procesu.

Problematika rozvoje rychlosti obecně, ať specifickými či nespecifickými prostředky, je velmi složitá a často podceňovaná, především v mládežnických kategoriích. Často se v těchto trénincích chybuje ve volbě konkrétních cvičení s ohledem na věkovou kategorii nebo úroveň pohybových dovedností a schopností. Také se často v „tréninku rychlosti“ stává, že rychlost jako takovou rozvíjíme méně efektivně, nebo ji nerozvíjíme vůbec. Rychlost pouze stimulujeme, nebo spolurozvíjíme s jinými pohybovými schopnostmi. Zpravidla nebývá problém v tom, že špatně volíme interval zatížení, odpočinku či počet opakování. Zásadním problémem je metodika a obsah s důrazem na to, aby se nepřeskakovala úroveň dovedností, ale přizpůsobovat trénink fyziologickým a kondičním parametrům jedince.

Chceme-li připravit trénink rychlosti, musíme si být jisti, že hráči mají osvojeny všechny základní složky rychlosti na takové úrovni, abychom mohli dále navazovat a posouvat jejich rychlostní limity. Setkáváme se totiž často se skutečností, že v průběhu tréninkového vývoje hráče dochází právě k přeskakování jednotlivých složek rychlosti, nebo špatné volbě metodiky a konkrétních cvičení. Tento problém se také může objevovat v průběhu jednotlivých tréninků.

Je proto žádoucí zachovat jakousi posloupnost, kdy na sebe jednotlivé složky rychlosti navazují. V některých cvičeních zaměřených na jednu konkrétní složku rychlosti se také často objevují i složky ostatní, což je přirozené a nelze vždy jednu složku zcela izolovat. Důležité je, aby nám neunikal detail, který v daném cvičení chceme řešit.

Dále je také důležité rychlost chápat jako skloubení psychiky (pocit rychlosti) a provádění rychlých přesných pohybů. Jedině s pocitem, že nějaký pohyb provádím opravdu rychle, jej můžu dále ještě zrychlovat.

Co se týká rozdělení rychlosti, je její základní trénovatelnou složkou reakční rychlost. V tomto tréninku bývá nejčastější chybou právě přeskakování jednotlivých úrovní v maximálně rychlém zapojení jednotlivých částí těla. Jde o trénink propojení všech smyslů a svalů, jejich vzájemné spolupráce a koordinace.

Jednoduše řečeno, uvést celé tělo co nejrychleji do pohotovostního stavu a dále navázat přesným a rychlým zapojením do pohybu. Jako příklad lze uvést schopnost hráče ovládat co nejrychleji všechny části těla jednotlivě i v různých propojeních, tzn. reagovat dostatečně rychle na různé podněty. Například když hráč dokáže pohotově reagovat (na vizuální či zvukový podnět) horní i dolní polovinou těla, lze navázat cvičením, kdy může celým tělem vykonávat rychlé pohyby na určité podněty v různých směrech. Opačným postupem či dokonce vynecháním osvojení si správné reakce některých částí těla, dochází k následnému limitu v dalším rozvoji.

Na rychlost reakční navazuje rychlost akcelerační. Tu lze chápat jako uvedení těla co nejrychleji z nulové rychlosti do rychlosti maximální nebo absolutní. V tréninku AR dochází velmi často k chybám v metodice, a to zejména využíváním výhradně silové složky. To má za následek u všech, ale především u akcelerovaných jedinců, jejich výkonnostní stagnaci v době ukončení jejich fyziologického vývoje, tedy někdy kolem šestnáctého až osmnáctého roku života. Z hlediska metodiky je základem akcelerace pohyb založený na maximální frekvenci kroků a koordinované práci celého těla. Není tedy žádoucí pracovat v silovém zapojení, ale právě ve včasnosti vypojení patřičných svalových skupin. Dále je také pro trénink AR důležité postavení těla, práce s jeho těžištěm a využití kinetické energie (využívat předklonu trupu jako hnací síly). Trénink akcelerace je s následujícím během maximální rychlostí velmi náročný na technické provedení. Nicméně se v tomto tréninku dá dosáhnout výrazného zlepšení.

Jako poslední navazující složkou rychlosti je rychlost absolutní, která se dá tréninkem nejméně rozvíjet a výrazně ji totiž ovlivňuje genetický kód. I zde samozřejmě dochází k nárůstu výkonnosti především díky technice běhu, ale její trénovatelnost je výrazně nižší než u předešlých složek rychlosti. Zde výkonnost ovlivňuje především zastoupení pomalých a rychlých svalových vláken a pohyb je již výrazně ovlivněn nástupem svalového potenciálu.

Při tréninku rychlosti specifickým způsobem je důležité, aby hráči měli dokonale osvojené činnosti, které chceme v tréninku rychlosti použít. Aby i za přítomnosti míče, soupeře, či pravidel v hrách a soutěžích dokázali svůj pohyb přibližovat hodnotám blížícím se svým rychlostním maximům. Tím samozřejmě docílit zlepšení pro fotbal specifických činností. Často se jedná jen o jednotlivé doteky s míčem, jejichž rychlým a přesným provedením lze docílit maximálně rychlé řešení herních situací.

Pro kategorii U16 zde uvádím několik cvičení, které lze využít a snadno různě modifikovat. Při výběru cvičení je však důležité brát ohled na specifické činnosti, ve kterých bude docházet k herním a kontaktním situacím. Zde je třeba přihlédnout k individuálním fyziologickým rozdílům hráčů. Zejména brát v úvahu rychlost vyčerpání energetických zdrojů v těchto situacích (maximální zapojení velké skupiny svalů). Tyto souboje

jsou velmi náročné na spotřebu energie, která pak může chybět v rychlosti provedení následného rychlostního prvku. Řešením je cílený výběr dvojic (skupin), či práce s intervalem zatížení, odpočinku a počtem opakování. Přístup by měl být v těchto cvičeních více individualizován. Nemělo by u hráčů docházet k pocitu únavy a celkového útlumu. V tomto případě již není hráč rychlostně trénovatelný. Jako vhodný impulz v tréninku rychlosti je navození soutěžní atmosféry. Ta by ale neměla ovlivňovat cvičení, ve kterých je důležité zaměřit se především na techniku.

Cvičení 1

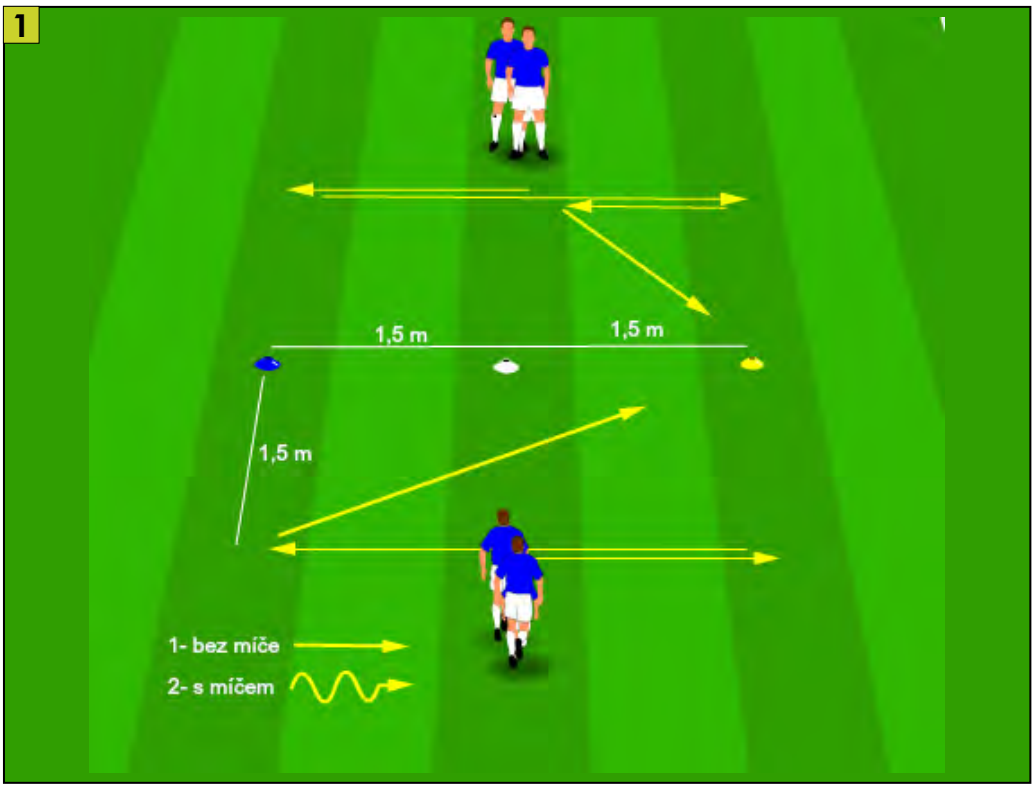
TÉMA
- Rozvoj reakční rychlosti (průpravné cvičení)

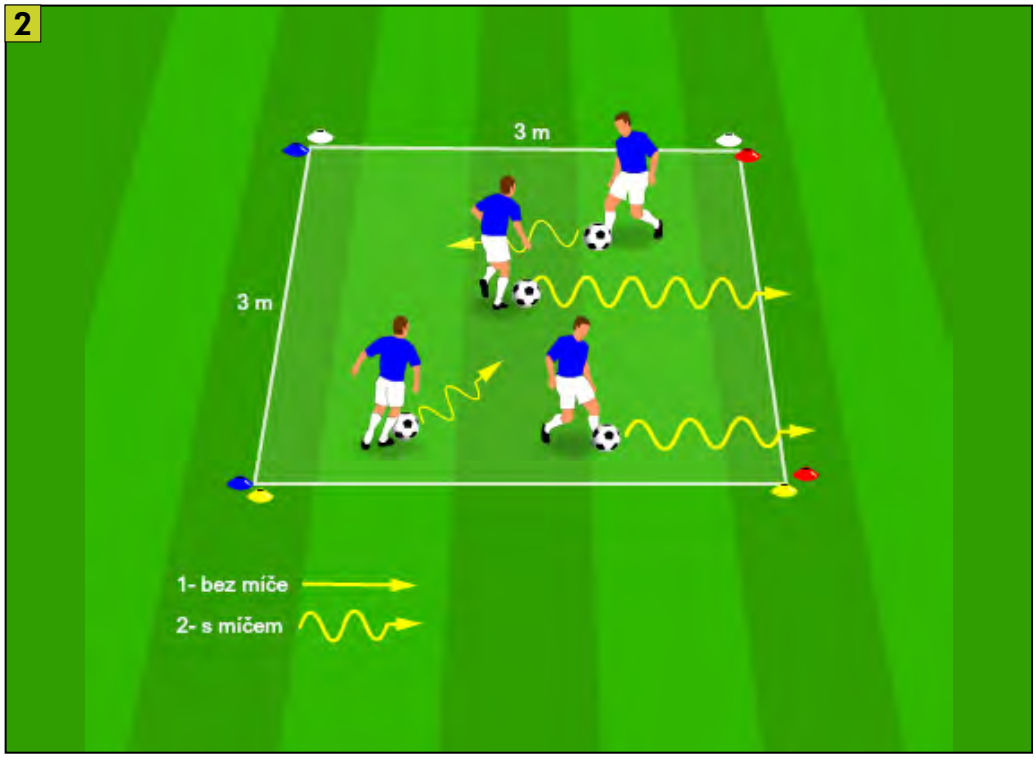
ORGANIZACE
- 2 hráči,
- 3 různě barevné mety ve vzdálenosti 1,5 m mezi sebou,
- 4 míče,
- vhodné soutěžní formou.

POSTUP
- Hráči se volně pohybují zhruba jeden metr od met čelem k sobě (může být i zády, nebo v jiné pozici). Trenér dává akustický signál v podobě barvy. Hráči mají za úkol co nejrychleji došlápnout libovolnou nebo předem určenou nohou těsně před metu. Sami si hlídají pravidla a určují vítěze.
- Hráči se před signálem musí neustále pohybovat, ale intenzita by neměla být příliš vysoká.

VARIANTY
- Varianta s míčem je totožná, ve volném tempu hráči manipulují s míčem cca 3 m a na signál ho musí u daném mety zašlápnout (libovolná, nebo předem určená noha ovládá míč).

DÁVKOVÁNÍ
- PO: 10–15x
- IZ: do 5“
- IO: 15–20“





Cvičení 2

TÉMA
- Rozvoj reakční rychlosti (průpravné cvičení)

ORGANIZACE
- Barevné mety – čtverec o rozměru 3 x 3 m a každá strana označena barvou (každá jiná, protilehlé stejné apod.), strana čtverce může být i různě pojmenovaná, očíslovaná či jinak označena.
- Minimálně 4 hráči (při vyšším počtu se čtverec zvětšuje),
- 4 míče.

POSTUP
- Hráči se volně pohybují ve vyznačeném čtverci, různě se proplétají.
- Na vizuální nebo zvukový podnět musí co nejrychleji vyběhnout stranou čtverce jejíž barva zazněla nebo ji trenér ukázal.
- Stejná pravidla platí i s míčem.
- Důležité je, aby hráči měli po provedení ven ze čtverce míč pod kontrolou.

VARIANTY
- Různé úpravy pravidel (do trenérem zvolené barvy mohou jen dva nejrychlejší hráči, třetí může do protilehlé a poslední hráč do postraní).
- Vhodné soutěžní formou.

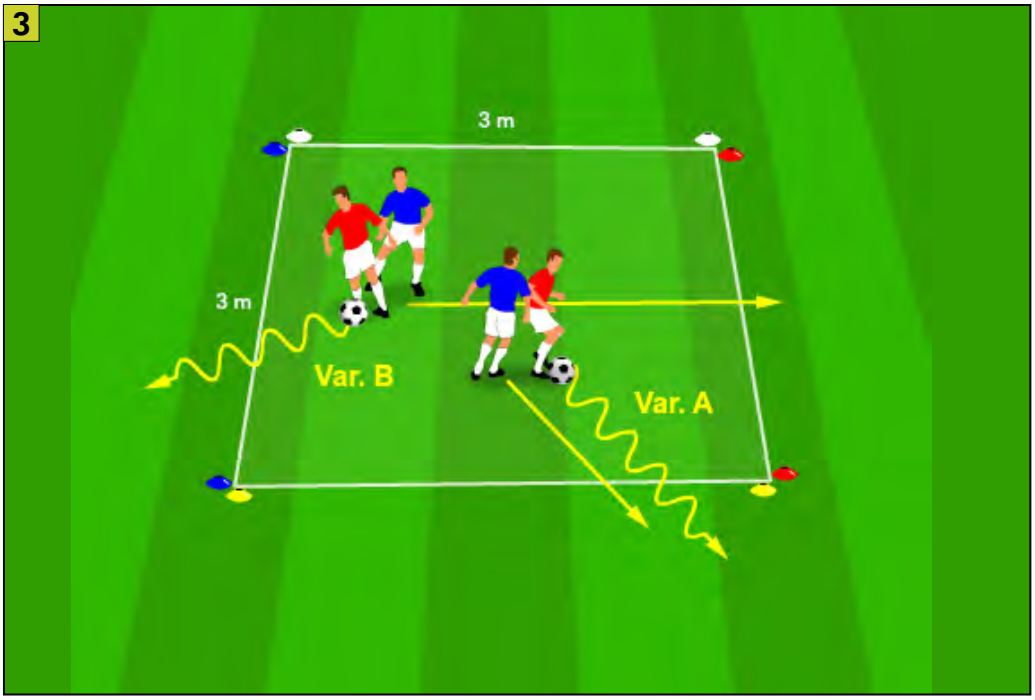
DÁVKOVÁNÍ
- PO: 10–15x
- IZ: do 5“
- IO: 15–20“

Cvičení 3

TÉMA
- Rozvoj reakční rychlosti (herní cvičení).

ORGANIZACE
- Ve stejném prostoru jako u předchozího cvičení, si jeden hráč kryje míč, druhý hráč se snaží míč získat. Po signálu, který dává trenér, hráč s míčem v držení provádí míč patřičnou stranou čtverce. Hráč bez míče musí do protilehlé strany (stejné, jinak barevné apod.).
- V tomto cvičení je důležité korigovat míru úsilí, ve kterém si hráči snaží odebrat míč.
- Dále je důležité nenechat souboj příliš dlouho, aby nedošlo k nástupu únavy.

DÁVKOVÁNÍ
- PO: 10–15x
- IZ: do 5“
- IO: 15–20“



Cvičení 4

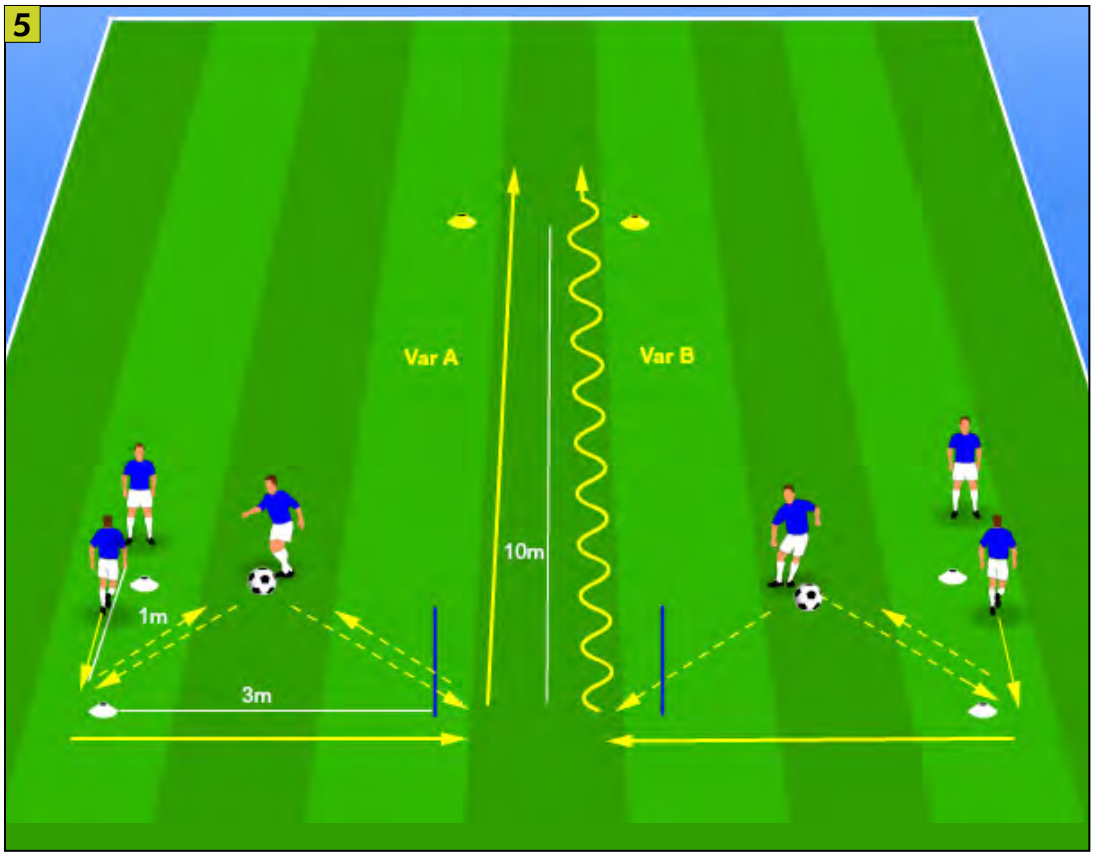
TÉMA
- Rozvoj reakční rychlosti (průpravná hra).

ORGANIZACE
- Hra 4 na 4 na malém prostoru 25 x 20 m.
- Můžeme zvolit různá pravidla a omezení, důležité je, aby se hráči nedostávali do příliš vysokého zatížení.

VARIANTY
- Při plynulém ději hry hráči musí reagovat na podněty vizuální, akustické nebo vyplívající ze hry.
- Například hráči týmu, který dosáhne branky, se musí co nejrychleji dotknout nejbližšího hráče soupeře (viz obrázek).
- Nebo hráči musí v průběhu hry reagovat na určený signál (vizuální, akustický) daným pohybovým úkonem (otočka, vyběhnutí, atd.) a znovu navázat na herní děj.

DÁVKOVÁNÍ
- PO: 4–6x
- IZ: 60“
- IO: 3‘

Cvičení 5



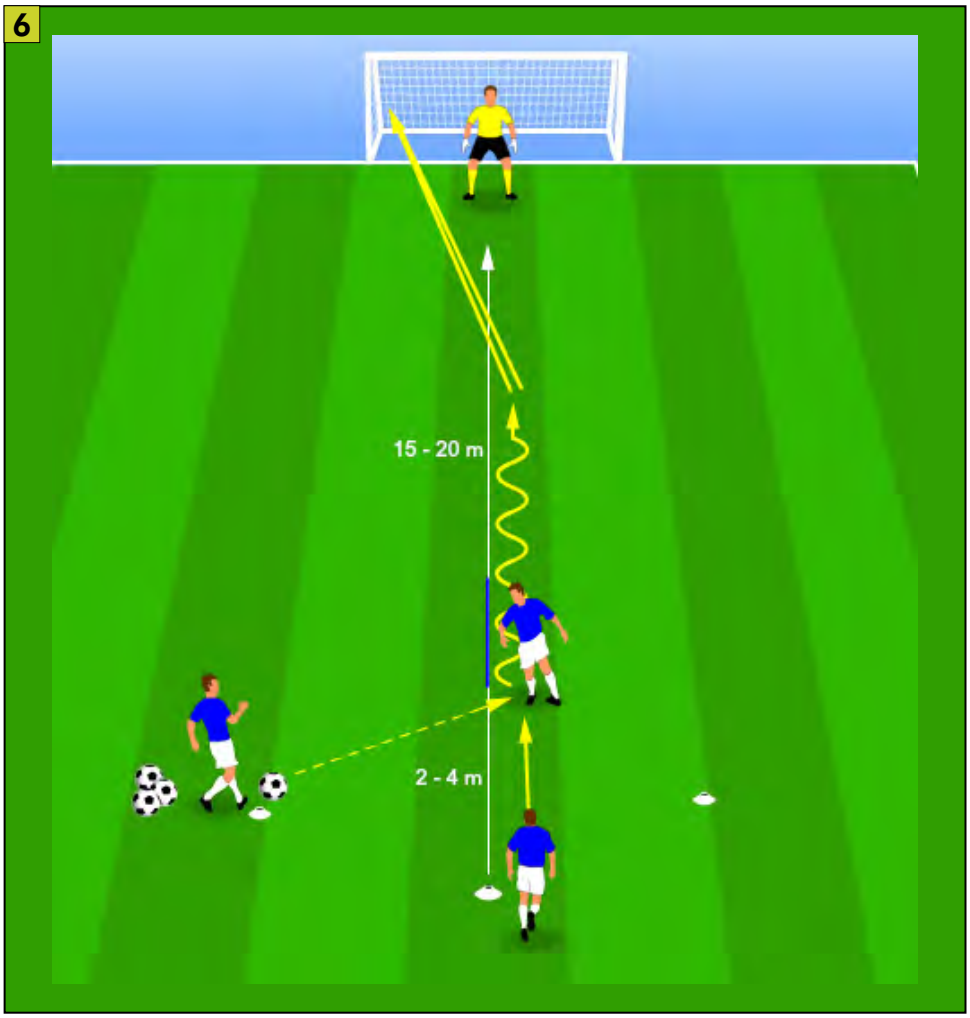
TÉMA
- Rozvoj akcelerační rychlosti (průpravné cvičení).

ORGANIZACE
- Plocha dle vyobrazení.
- Dvě skupiny po třech hráčích.
- Dostatek míčů.

POSTUP
- Hráč volně couvá k metě – 1 m, kde odehrává míč a navazuje do maximálního bočního pohybu (cval stranou) – 3 m , po druhém odehrání míče (Var A) s ostrou změnou směru, přes vysokou frekvenci kroků, vybíhá vpřed – do 10 m. Při druhé variantě (Var B) přebírá míč a vede maximální rychlostí (vhodné omezit doteky s míčem).
- Důležité je sledovat frekvenci kroků, práci trupu a paží. Vše v koordinovaném propojení.

VARIANTY
- Lze provádět i bez míče, nebo naopak ještě přidat přihrávku či převzetí.
- Upravovat lze způsob pohybu či zařazovat různé pohybové prvky.

DÁVKOVÁNÍ
- PO: 8–10x.
- IZ/IO: 1/10.

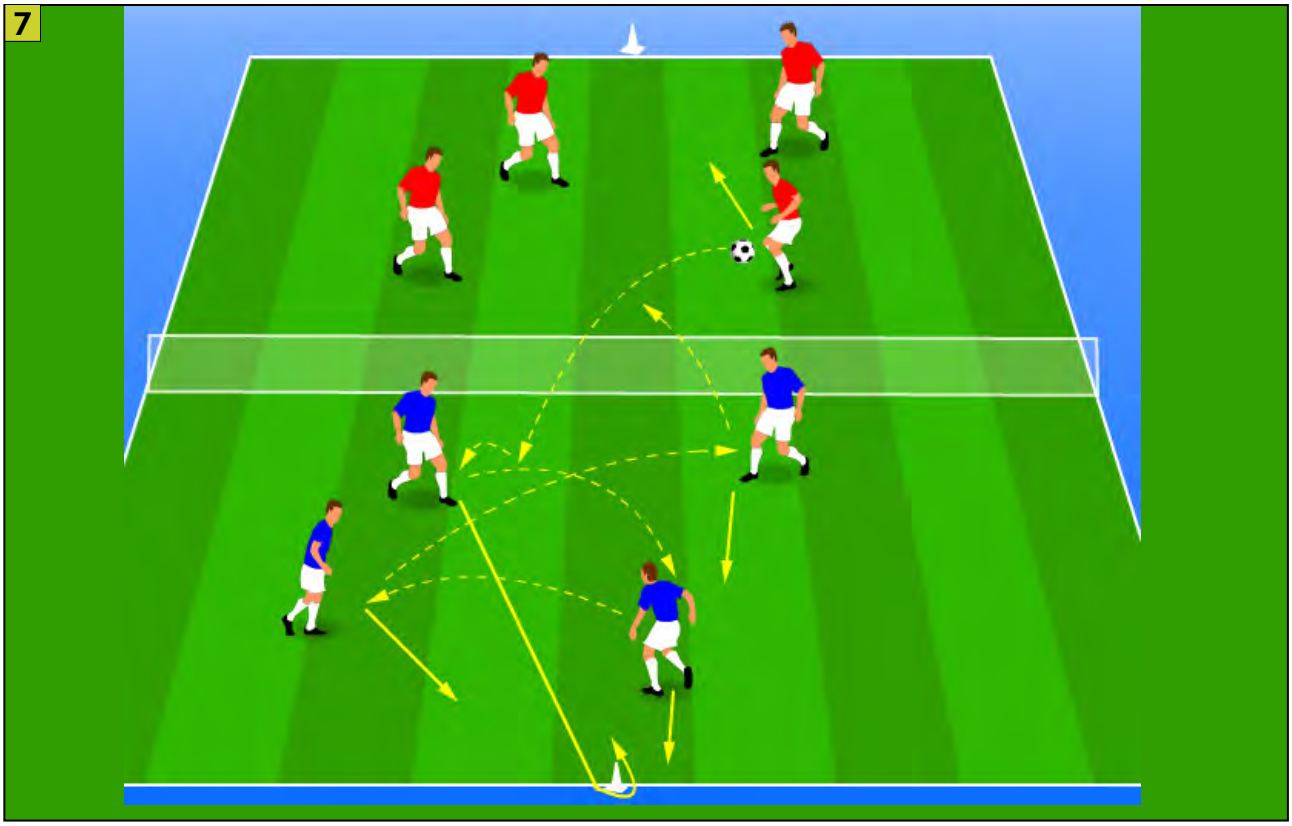


Cvičení 6

TÉMA
- Rozvoj akcelerační rychlosti (herní cvičení).

ORGANIZACE
- Plocha dle vyobrazení.
- Brankář.
- Velká branka.
- Dostatek míčů.

POSTUP
- 1 na 1 se zakončením.
- Hráč s míčem stojí zády k brance (možno i v jiném postavení). Přebírá míč a snaží se co nejrychleji zakončit. Převzetí míče prvního hráče je signálem pro druhého, který se mu snaží zabránit v zakončení.
- Vzdálenost od branky 15–20 m.
- Vzdálenost mezi oběma hráči je 2–4 m.
- Cílem je maximální akcelerace obou hráčů a úspěšné provedení herního úkolu.



Cvičení 7

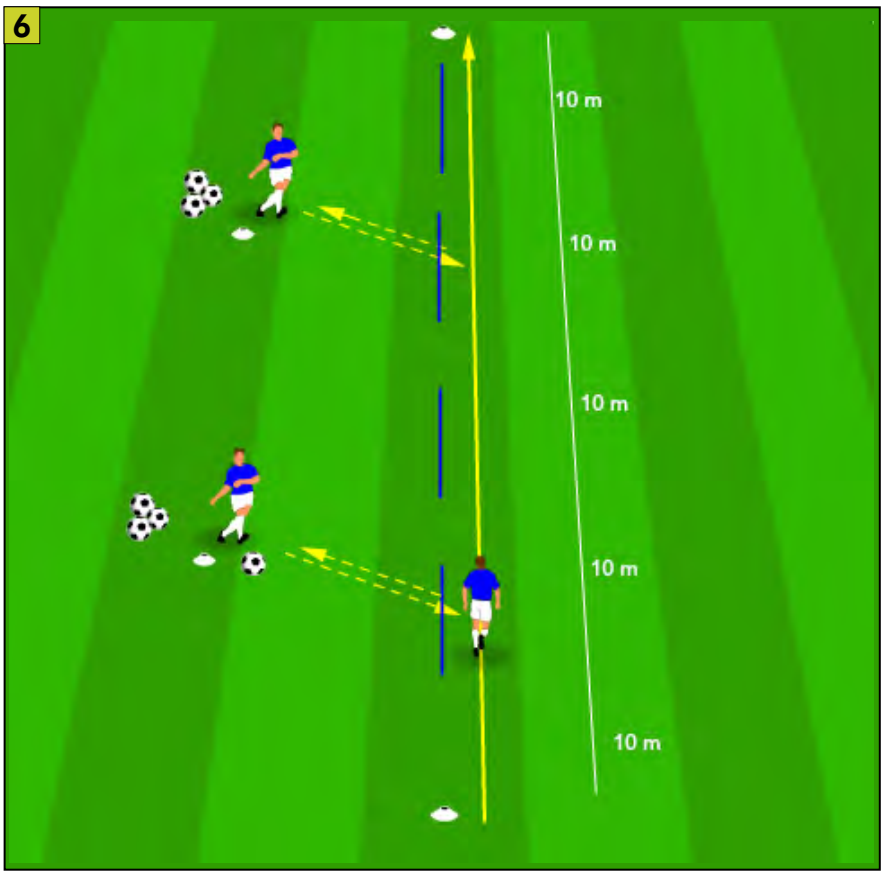
TÉMA
- Rozvoj akcelerační rychlosti (průpravná hra).

ORGANIZACE
- Plocha velikosti 30 x 15 m.
- Mety, dostatek míčů.

POSTUP
- Nohejbal 4 na 4.
- Každý hráč má pouze jeden dotek a každý z hráčů se musí v každé výměně zapojit. Na polovině každého týmu je povolen pouze jeden dopad míče a čtyři doteky týmu, včetně odehrání. Hráč musí po odehrání míče co nejrychleji oběhnout tyč nebo metu, která je cca 1–2 m za koncovou čarou. Poté se může znovu zapojit do hry.
- Hraje se na předem stanovený počet bodů a setů. Je však nutné brát v úvahu zatížení, aby nedocházelo k příliš vysokému a dlouhému zatížení.
- Důležité je nutit hráče do rychlého návratu zpět do pole, aby byli připraveni na další pokrčování hry.

VARIANTY
- Větší plocha, ale vyšší nárok na rychlost. Proto zkrátit dobu trvání. Manipulace s počty hráčů.

DÁVKOVÁNÍ
- Z/IO 1/6–8 (bráno od odehrání míče, přes následný sprint k dalšímu odehrání).



Cvičení 8

TÉMA
- Rozvoj absolutní rychlosti (průpravné cvičení).

ORGANIZACE
- Plocha dle vyobrazení.

POSTUP
- Maximální běh na 20, 30–60 m.
- S míčem: v průběhu 50 m sprintu mění hráč míru svalového zapojení, vždy po 10 m. V úsecích, které jsou ve svalovém „uvolnění“, musí odehrát (převzít) míč. Důraz kladen na rychlost a přesnost provedení. Možnost zařadit v jednom úseku i více činností (závislé na délce daného úseku).
- V úseku, ve kterém je hráč v „uvolnění“ by neměla výrazně klesat rychlost pohybu.

VARIANTY
- Bez míče: kladen důraz na techniku běhu.
- Možnost i rovného maximálního běhu bez míče i s míčem.

DÁVKOVÁNÍ
- PO: 4–6x, IZ/IO: 1/15–20

Závěr

Uvedené poznatky k rozvoji rychlosti specifickou formou naznačují, že autor má dobře ověřen svůj přístup k rozvoji této formy rychlosti v tréninkovém procesu u zvolené věkové kategorie. Takto zvolený přístup může vhodně přispívat do kultivace výkonnostní kapacity svěřených hráčů.

Antonín Barák, FAČR

Rozvoj specifické rychlosti v kategorii hráčů do 14 let

V dalším svém příspěvku do našeho časopisu náš přední odborník na trénikovou problematiku mládeže nabízí několik svých zkušeností z trénikové přípravy hráčů do 14 let, tentokráte se zaměřením na rozvoj rychlosti specifickou formou. Cenná na tomto příspěvku je zejména skutečnost, že uvádí příklady ze své vlastní tréninkové praxe, a proto mohou být o to více nabídnuty jako vhodné podněty dalším trenérům, kteří se touto problematikou zabývají.

V různých metodicko–organizačních formách si nejprve stanovíme záměr tréninku. Tím je rozvoj rychlosti specifickou formou. Dnešní ukázka TJ není myšlena jako jeden trénink, ale spíše jako nabídka cvičení a her do aktuálního tréninkového procesu této věkové kategorie.

Rychlost patří mezi základní pohybové schopnosti a pro hráče fotbalu je často limitujícím faktorem jejich individuálního herního výkonu. Ač jsou rychlostní schopnosti do velké míry geneticky předurčené, i rychlost je trenovatelná a každý její přírůstek může hráči velmi pomoci v jeho pohybovém projevu.

V tréninkovém procesu jsou z hlediska rozvoje rychlosti zásadní tyto principy:

1.) Maximální úsilí (intenzita)
2.) Vysoká úroveň motivace (soutěžní prostředí)
3.) Dostatečné zotavení (úplná nebo téměř úplná resyntéza makroergních fosfátů ATP – CP).

Pro kategorii U 14 doporučujeme zařazovat trénink rychlosti do každé TJ. Naprostá pravidelnost tréninku rychlosti je důležitou součástí tréninkového procesu žáků.

Rozcvičení

Cvičení 1

TÉMA
- Bago s přepínáním a rozvojem rychlostních schopností (herní cvičení)

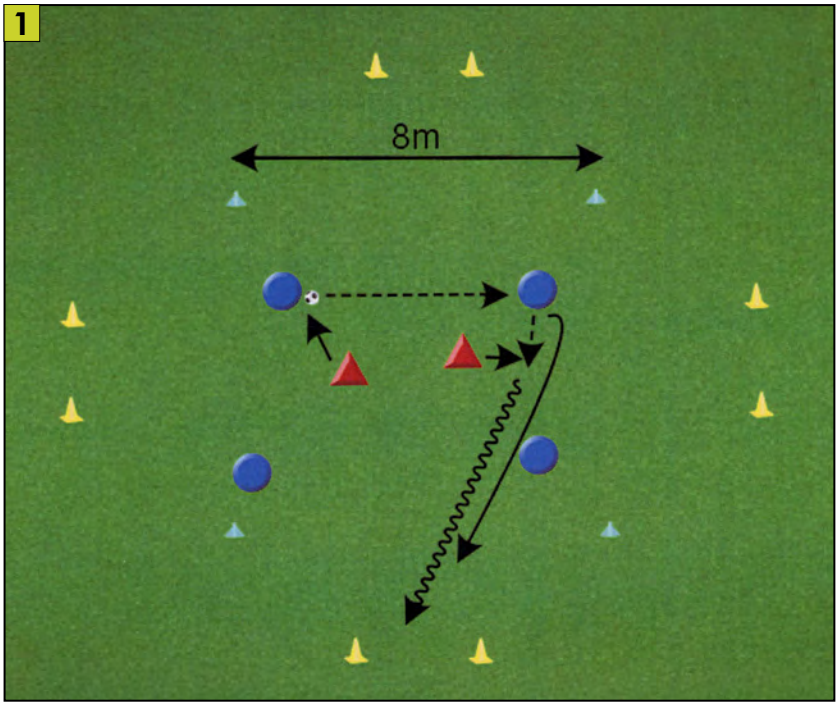
ORGANIZACE
- plocha – 15 x 15 m, vnitřní rozměr 8 x 8 m
- 3 skupiny hráčů po 6
- 4 branky z kuželů
- míče, mety

POSTUP
- čtveřice hráčů drží míč proti bránící dvojici uvnitř baga
- po zisku míče se bránící hráč snaží driblinkem projít libovolnou brankou
- hráč, který v bagu pokazil přihrávku, sprintuje za hráčem s míčem
- pokud se dotkne rukou hráče s míčem před brankou, zůstává v bagu

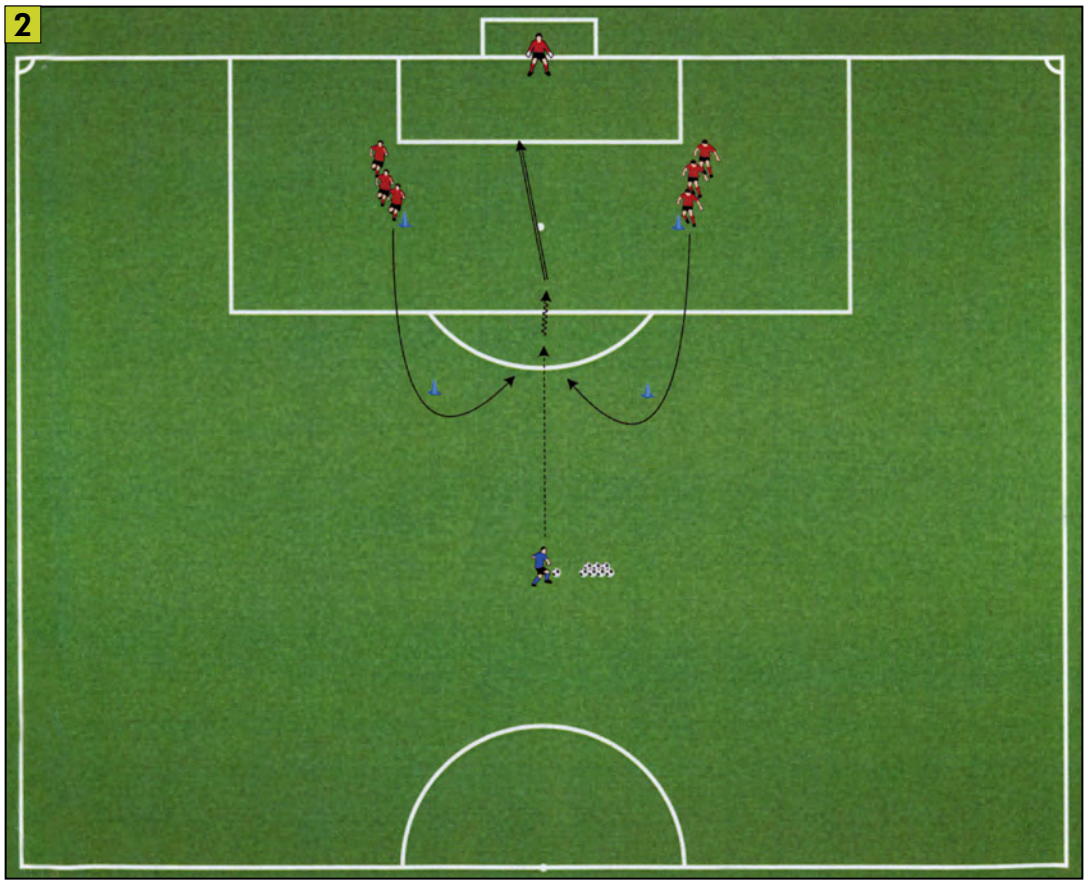
VARIANTY
- hra na různý počet doteků
- bago 3 na 1
- brankou probíhají oba hráči z baga a honí je hráč, který pokazil přihrávku a hráč po jeho pravé ruce

DÁVKOVÁNÍ
- 4 série po 4‘

KOUČINK
- co určuje tempo hry?
- jaký druh přihrávky použít v dané herní situaci?
- kdy dochází ke změnám v intenzitě rasance přihrávky?
- čím pomůžu spoluhráči s míčem?



Hlavní část TJ (70‘)



Cvičení 2

TÉMA
- rozvoj rychlosti specifickou formou se střelbou (herní cvičení dvojic)

ORGANIZACE
- plocha 25 x 10 m
- dvojice hráčů, brankář, trenér
- velká branka, 2 tyče, mety, míče

POSTUP
- dvojice hráčů reaguje na vizuální podnět – přihrávka od trenéra
- po startu hráči co nejrychleji obíhají každý svou tyč a snaží se vyhrát sprinterský souboj o míč
- hráč, který se dotkne míče jako první, střílí na branku

VARIANTY
- různé druhy běhu (bokem, první část běhu pozadu)
- hráč, který doběhl k míči jako druhý, dohrává souboj a snaží se soupeři zabránit ve střelbě

DÁVKOVÁNÍ
- 3 série po 4 opakováních pro každou dvojici

KOUČINK
- na co bude zaměřena pozornost před každým opakováním?
- čím si můžeš pomoci, aby ses natlačil v souboji před soupeře?
- co bude ovlivňovat rozhodnutí výběru kopu při střelbě?

Cvičení 3

TÉMA
- Rozvoj HČJ a rozvoj rychlostních schopností specifickou formou (průpravné cvičení)

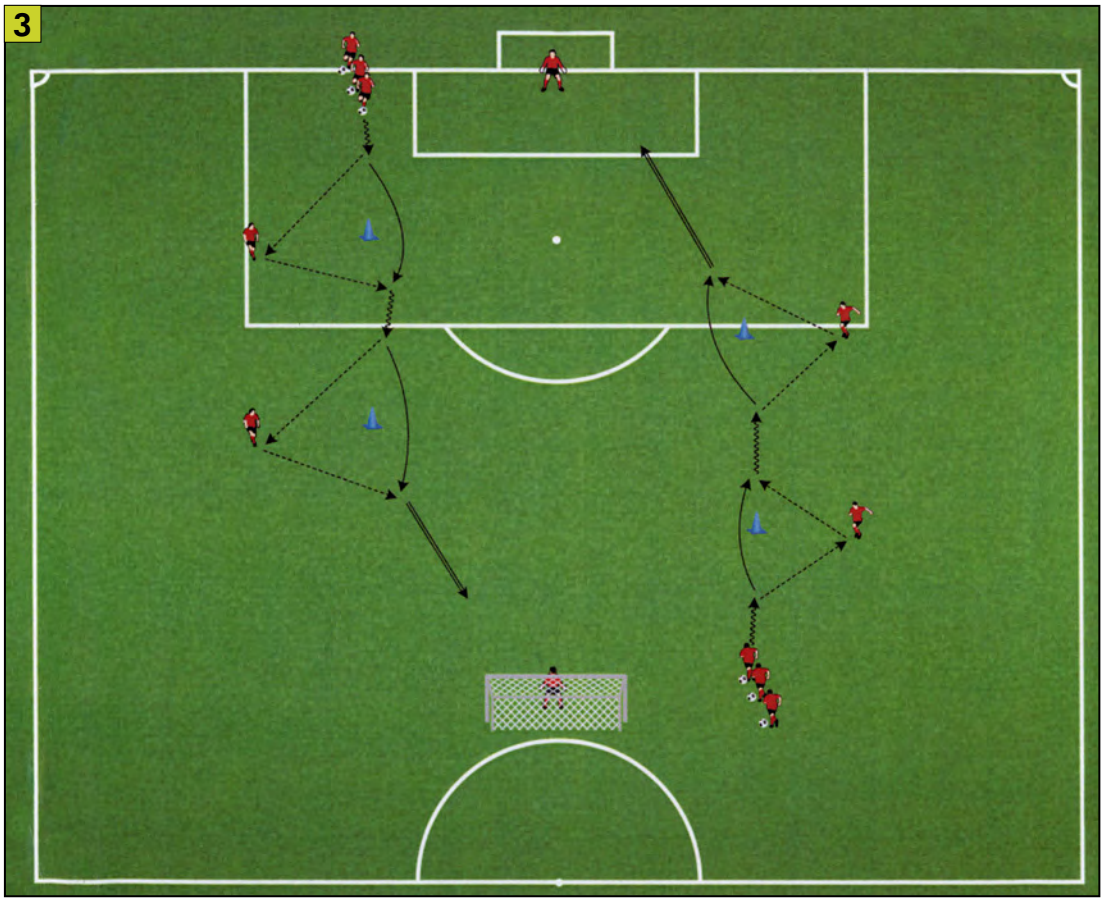
ORGANIZACE
- 40 x 25 m
- 2 skupiny hráčů, 4 narážeči, 2 brankáři
- 2 velké branky, 4 tyče, mety, míče

POSTUP
- hráč s míčem si po krátkém driblinku narazí opakovaně míč se dvěma narážeči a střílí na branku
- krátké úseky po přihrávce absolvuje maximální intenzitou

VARIANTY
- soutěž dvojic startujících na vizuální podnět trenéra v opačném směru
- po zakončení na branku dostává hráč od asistentů další míče a střílí opakovaně

DÁVKOVÁNÍ
- 2 série po 5 opakováních pro každou dvojici

KOUČINK
- na co bude zaměřena pozornost při každém opakování?
- jakým způsobem budeš přebírat míč v plné rychlosti?
- jak se zachováš těsně před provedením střelby?



Cvičení 4

TÉMA
- Rozvoj rychlosti specifickou formou zakončené střelbou (herní cvičení)

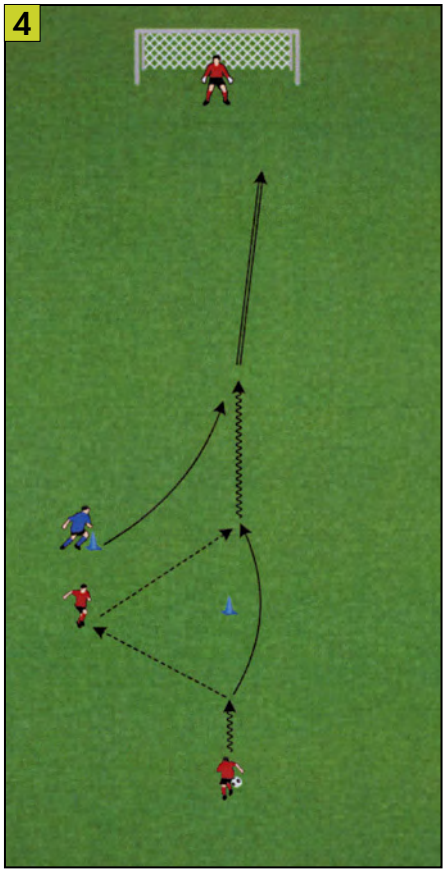
ORGANIZACE
- plocha 30 x 10 m
- trojice hráčů, brankář
- velká branka, tyče, mety, míče

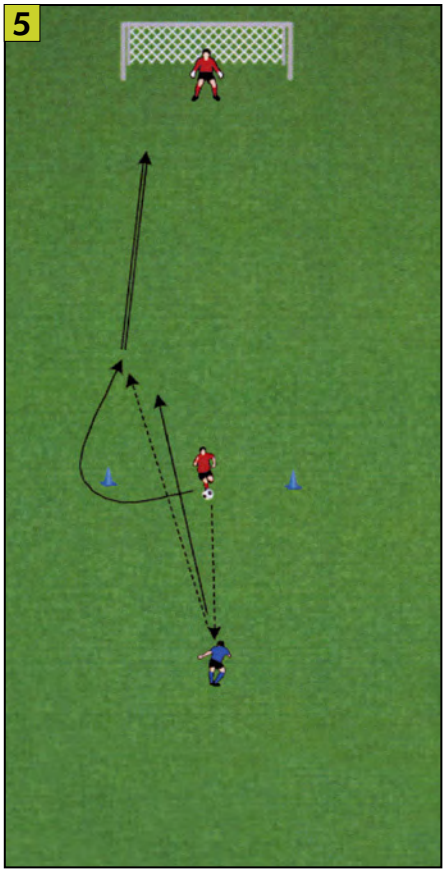
POSTUP
- hráč s míčem si po krátkém driblinku naráží míč se spoluhráčem
- po přihrávce nabíhá sprintem do volného prostoru
- jakmile mu spoluhráč narážečkou přihrává míč, startuje za ním bránící soupeř
- hráč se snaží o kvalitní převzetí míče a střílí na branku
- pokud bránící hráč vybojuje míč, zakončuje on

VARIANTY
- do útočné akce se zapojuje sprinterským náběhem i narážející hráč
- po střelbě na branku dostává hráč od asistentů další míče a opakovaně zakončuje

DÁVKOVÁNÍ
- 3 série po 4 opakováních (střídání rolí)

KOUČINK
- jakou intenzitou budeš provádět náběh do volného prostoru?
- jakou nohou si budeš přebírat míč vzhledem k postavení soupeře?
- jak si pomůžeš v souboji, abys neztratil míč?





Cvičení 5

TÉMA
- Rozvoj rychlosti specifickou formou a rozvoj HČJ (herní cvičení)

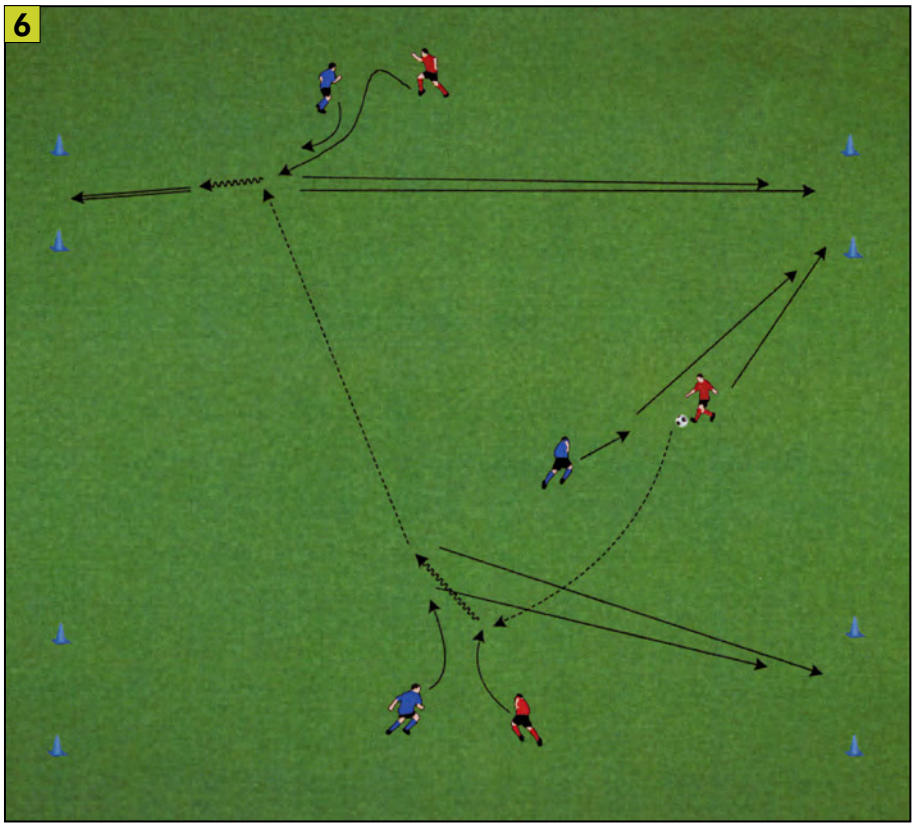
ORGANIZACE
- plocha 25 x 10 m
- 2 skupiny
- dvojice hráčů, brankář,
- velká branka, tyče, mety, míče

POSTUP
- hráč v postavení mezi metami si naráží míč a uvolňuje se okolo jedné z met
- druhý hráč mu narážečkou přihrává míč do běhu a sprintem ho stíhá
- pokud dojde k osobnímu souboji, střílí hráč, který ho vyhrál

VARIANTY
- různá vzdálenost hráčů
- různá šířka prostoru pro nabíhajícího hráče
- po střelbě na branku dostává hráč od asistentů další míče a opakovaně zakončuje

DÁVKOVÁNÍ
- 3 série po 4 opakováních (střídání rolí)

KOUČINK
- kterou nohou budeš přebírat míč vzhledem k soupeři?
- co můžeš udělat ve sprintu, abys nepustil soupeře vedle sebe?



Cvičení 6

TÉMA
- PH 3 : 3 na 4 malé branky zaměřená na rozvoj rychlosti specifickou formou

ORGANIZACE
- hřiště 25 x 15 m
- 3 skupiny (skupina – 2 trojice hráčů)
- trojice hráčů
- 4 malé branky
- mety, míče

POSTUP
- volná hra 3 : 3 na 4 malé branky
- v každé hře se na signál snaží určená trojice proběhnout některou ze čtyř branek
- trojice soupeřů je sprintem stíhá a snaží se jich dotknout před proběhnutím branky
- body za proběhnutí se započítávají do celkového skóre
- v každé hře proběhnou 2 sprinty (střídání rolí trojic)

VARIANTY
- hra 2 : 2, 4 : 4
- hra na 6 branek
- hra s přečíslením, žolík je v roli prchajícího hráče

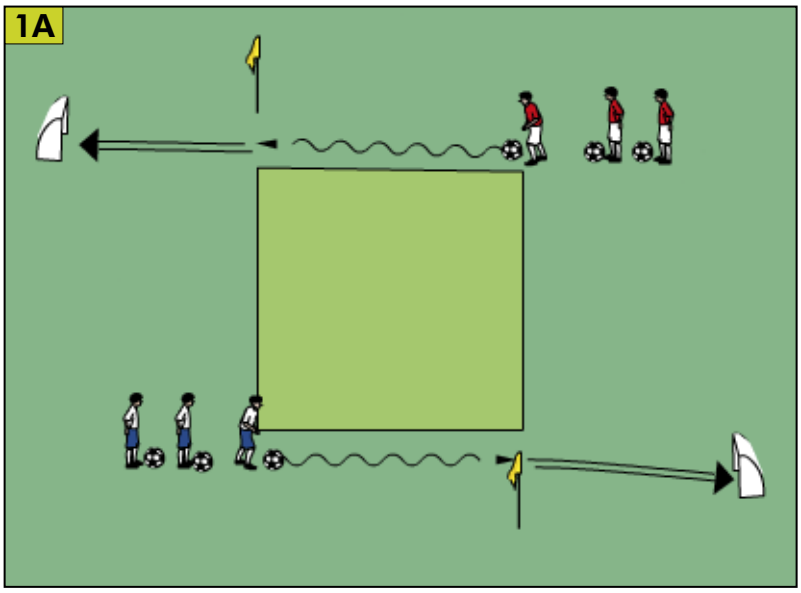
DÁVKOVÁNÍ
- IZ pro hru 3 : 3 – 1´
- v každé hře 2 sprinty
- PO každé trojice – 5 her
- každý hráč celkem 10 sprintů

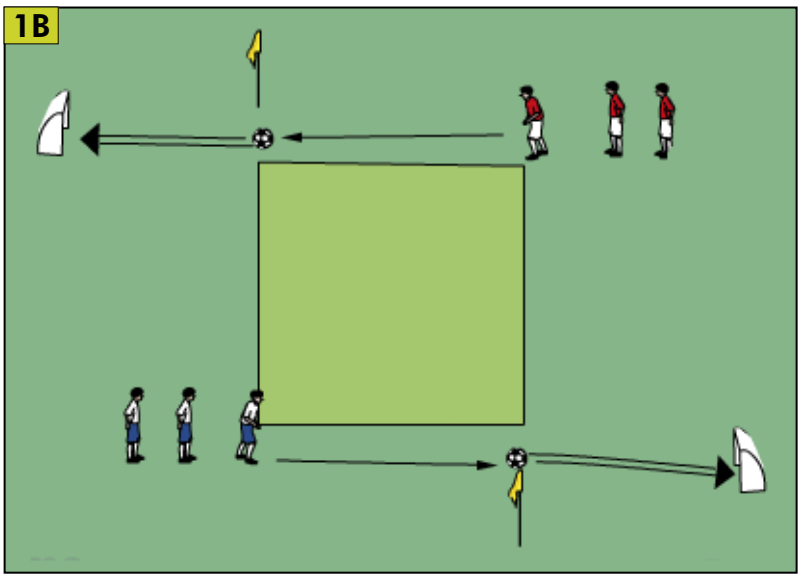
KOUČINK
- jakou branku si vybereš pro proběhnutí?

Martin Kumšta, AC Sparta Praha

Rozvoj rychlosti specifickou formou u kategorie 12-13 let

Trenér akademie AC Sparta nabízí své praktické zkušenosti z tématu rozvoje rychlosti specifickou formou u uvedené kategorie mládeže, s kterou již delší dobu pracuje. Uvedená cvičení jsou ověřena a vybrána přímo z jeho tréninkové praxe a nabídnuta prostřednictvím našeho časopisu dalším kolegům k případné diskuzi.





Cílem je stimulace a rozvoj rychlostních schopností specifickou formou. V kategorii mladších žáků se snažíme o co nejvšestrannější rozvoj pohybových dovedností. Tréninky by měly být zábavné a zároveň efektivní. Naší snahou je kluky motivovat samotnou hrou, soutěžemi, kdy se zábava, nadšení a nasazení objevuje automaticky.

V případě rozvoje rychlostních schopností musíme brát ohled a respektovat určité zákonitosti: rozcvičení a zahřátí organismu, doba zátěže a odpočinku (1:6 až 1:12) a v neposlední řádě maximální intenzita provedení cvičení.

1a Vedení míče se zakončením

ORGANIZACE
- dvě malé branky, mety, míče, dva zástupy hráčů

POSTUP
- délka vedení 10 m, vzdálenost zakončení 10 m
- hráči vyrážejí s míčem na podnět trenéra
- vyráží vždy dvojice hráčů proti sobě
- rozhoduje rychlost a přesnost provedení
- po pro vedení se hráči s míčem zařazují do protějšího zástupu

VARIANTY
- různé polohy startu
- různé vzdálenosti vedení míče (vzdálenost branky)

KOUČINK
- jakou nohou vedeš míč?
- jakou nohou budeš zakončovat?

1b

Totéž jako **1a**, jen místo vedení míče sprint hráče bez míče.

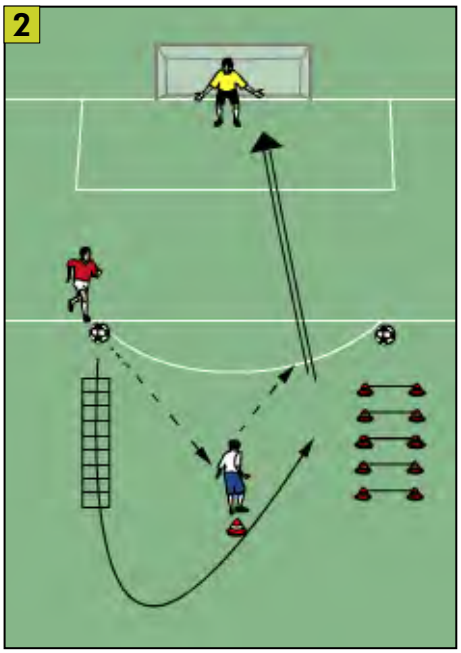
2 Koordinace se zakončením

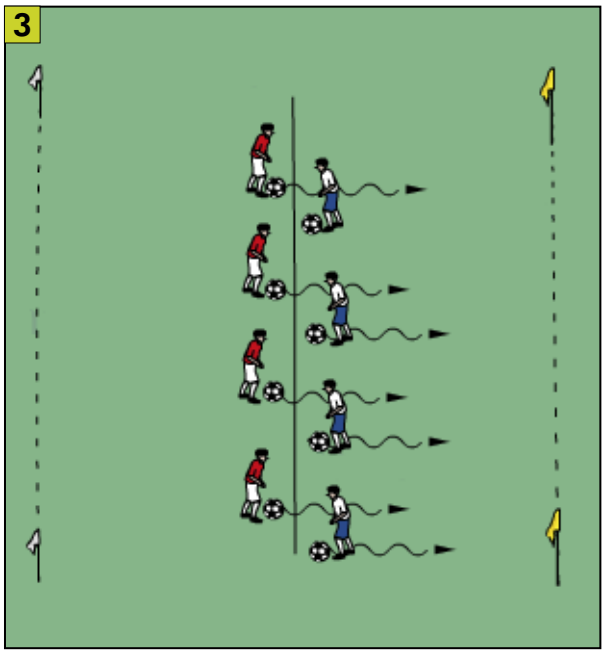
ORGANIZACE
- míče, mety, koordinační žebřík, překážky, branka

POSTUP
- červený hráč začíná přihrávkou na modrého
- provádí koordinační cvičení (žebřík/překážky)
- obíhá modrého hráče, od kterého dostává přihrávku do zakončení
- stejný cyklus se opakuje z druhé strany (překážky/žebřík)

VARIANTY
- různé možnosti koordinace (podle pomůcek)
- různé vzdálenosti obíhání do zakončení

KOUČINK
- jaký zvolíš způsob zakončení (počet dotyků)?
- jaký zvolíš způsob zakončení vzhledem k postavení brankáře?





3 Honičky s míči

ORGANIZACE
- míče, mety, tyče, dvojice hráčů

POSTUP
- délka vedení 5–10 m
- dvojice s míči stojí proti sobě
- trenér určuje barvu tyče (mety)
- snahou je dostat se na úroveň tyčí dříve než soupeř

VARIANTY
- různé postavení hráčů (zády, bokem…)
- různé pokyny od trenéra (reagovat na opačnou barvu)
- různé vzdálenosti běhu

KOUČINK
- jak můžeš zmást soupeře?
- jak můžeš získat výhodu při startu?
- jak daleko či blízko je dobré mít míč od nohy?

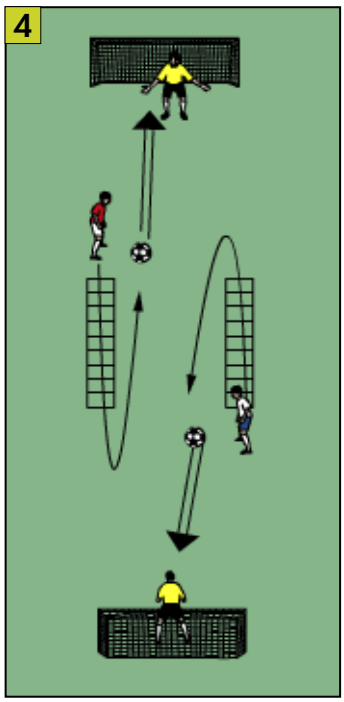
PROVÁDÍME PRAVIDELNÉ A STŘEDNĚDOBÉ ÚDRŽBY UMĚLÝCH FOTBALOVÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE, VČETNĚ
PŘÍPRAVY HRACÍ PLOCHY NA REATESTACI FAČR

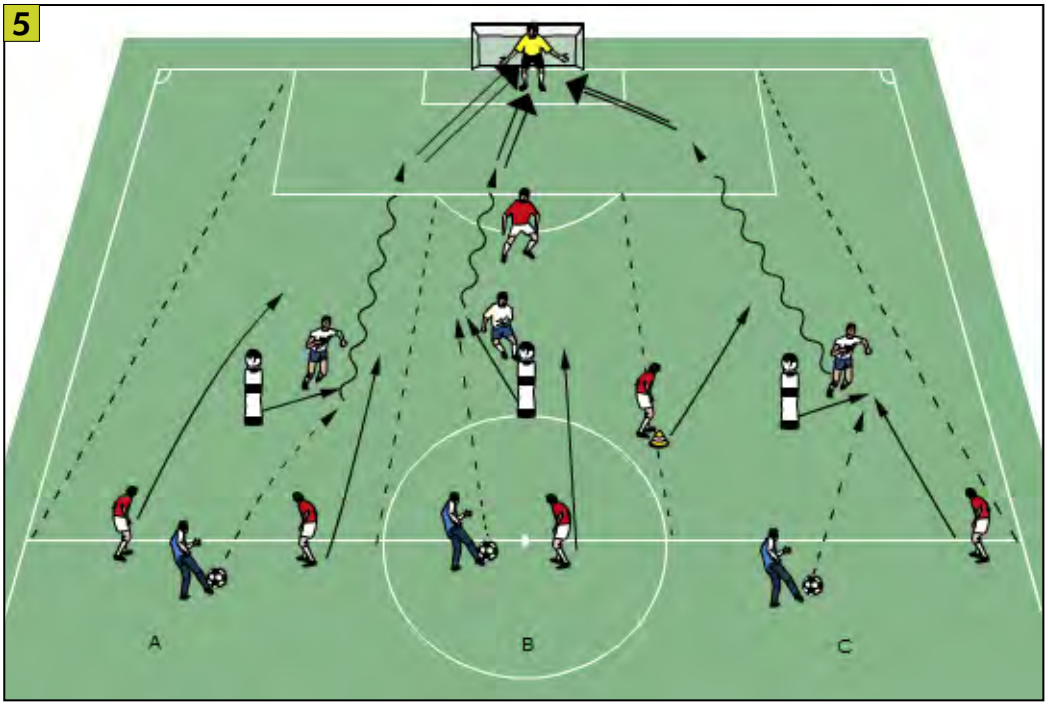
ENVOS
OBCHODNÍ A STAVEBNÍ SPOLEČNOST, s.r.o.

Greenfields SPORTS TURF SYSTEMS

Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přídavným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávníkem pomocí přídavného 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.

Kontakt: Envos, s.r.o., 150 00 Praha 5, Pod Fialkou 6, e-mail: envos@envos.cz, www.envos.cz
Tel.: +420 257 213 551, Fax: +420 257 213 320, Mobil: +420 602 201 203





4 Koordinace dvojic se zakončením

ORGANIZACE
- dvě branky, míče, koordinační pomůcky (žebříky, překážky…), dvojice hráčů

POSTUP
- vzdálenost míče od branky 20 m
- dvojice hráčů si připraví míče na zakončení
- na signál vyráží a provádí koordinační cvičení
- nabíhají na míč a zakončují
- bod získává hráč, který je rychlejší (vstřelí branku)

VARIANTY
- různorodost pomůcek
- vzdálenost zakončení
- různé možnosti koordinačních cviků
- různé druhy zakončení (po převzetí, samostatný nájezd,…)

KOUČINK
- jak se můžeš rozhodovat v zakončení vzhledem k soupeři?
- jakou nohou střílíš?

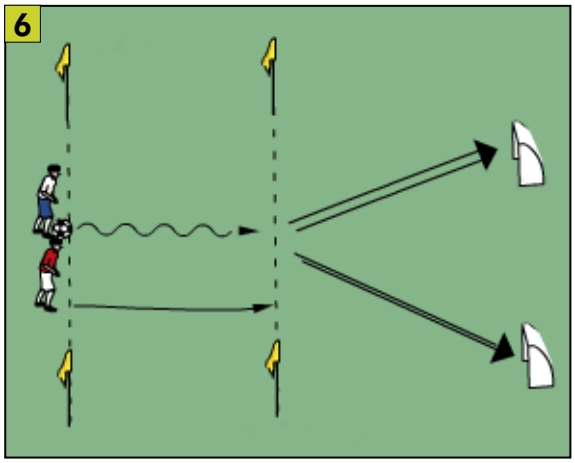
5 Rychlý protiútok se zakončením v koridorech

ORGANIZACE
- míče, mety, panáky (tyče), branka, trojice hráčů

POSTUP
- vzdálenost hráčů od branky: modrý 30 m , červený 5-10 m od modrého
- hřiště je rozděleno na 3-4 pásma
- modrý hráč si říká pohybem o přihrávku (trenér/hráč)
- v okamžiku přihrávky vyráží červení hráči
- modrý hráč se snaží dostat do zakončení
- úkolem červených hráčů je zabránit modrému skórovat
- pravidelné střídání útočících a bránících hráčů v trojici
- posuny mezi koridory

VARIANTY
- různé postavení bránících hráčů
- různé vzdálenosti od branky (délka sprintu všech hráčů)
- možnosti vyražení bránících hráčů (při přihrávce/převzetí)

KOUČINK
- kam se nabízíš pro přihrávku?
- jakým směrem převezmeš míč?
- co vše je důležité sledovat při výběru místa pro přihrávku?
- jak si kryješ míč a kam míč navádíš?
- jak se budeš chovat jako obránce?
- jak budete komunikovat s obránci?



6 Jeden na jednoho se zakončením

ORGANIZACE
- míče, tyče (mety), dvě malé branky, dvojice hráčů

POSTUP
- vzdálenost mezi tyčemi 10 m, vzdálenost branek od tyčí 15 m
- dvojice hráčů stojí na startu (úroveň met, tyčí)
- modrý vyráží s míčem
- červený reaguje a vyráží na pohyb modrého
- červený může atakovat modrého hráče za úrovní druhých žlutých tyčí
- snahou obou je docílit gólu do jedné z branek

VARIANTY
- různé postavení bránících hráčů
- různé vzdálenosti vedení míče (ochranné pásmo)
- start akce na pokyn trenéra

KOUČINK
- jak si kryješ míč před soupeřem?
- jakou nohou vedeš míč?
- kterou nohou zakončuješ?
- jakým směrem povedeš míč, na jakou branku budeš zakončovat?
- jak můžeš dostat hráče s míčem pod tlak?

Závěr

Uvedený příspěvek z tréninkové praxe akademie AC Sparta Praha nabídl několik příkladů, jak rozvíjet uvedené téma u uvedené věkové kategorie.

Je všeobecně známo, že toto téma musí být v pozornosti i v dalších věkových kategoriích, neboť rychlost ve všech svých aspektech je nezastupitelnou složkou individálního herního výkonu každého hráče.

Milan Šimoníček, FAČR

Tréninková cvičení U9-U11 s cílem stimulace rychlostních schopností specifickou formou

v podmínkách vycházejících z utkání

V kategorii přípravek cílíme především, kromě všestranného rozvoje, na rozvoj dovedností a z tohoto důvodu je třeba organizovat tréninkovou jednotku maximálně efektivně a snažit se vyvarovat větším zástupům a jiným prodlevám, kdy trénink přestává být tréninkem, zábavou, rozvojem a začíná být nudou.

V případě tématu stimulace rychlostních schopností je však nutné brát ohled na připravenost hráče provádět cvičení v maximální intenzitě a s následným adekvátním odpočinkem. Doporučený poměr mezi intervalem zátěže a intervalem odpočinku je 1:6–10 a ideální organizací je tedy právě forma štafetových soutěží. Udržet pozornost a zaujetí dětí v zástupu však není jednoduché, a proto je možné interval odpočinku zkrátit (a počet hráčů v zástupu zmenšit) a umožnit rychlejší opakování. Ovšem v případě, že při větším počtu opakování poklesne maximální intenzita cvičení, je třeba činnost na chvíli přerušit. Tuto dobu je vhodné využít pro vyhlášení výsledků či pro diskusi s hráči o tom, co se jim ve cvičení daří a kde se případně mohou v dalších pokusech zlepšit.

Cvičení 1

ORGANIZACE

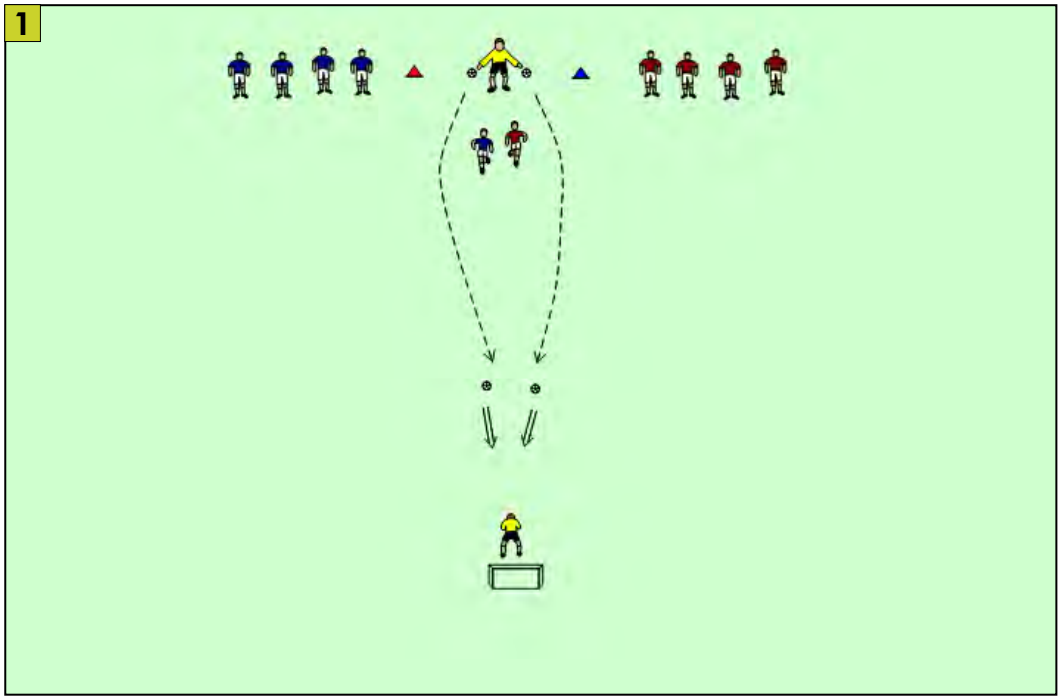
- 2 týmy, závod dvojic, branka ve vzdálenosti cca 30 m.

POSTUP

- Trenér vhazuje dva míče na vzdálenost alespoň 15 m.
- Kdo vstřelí první gól, získává bod.
- 1. gól = bod pouze v případě, že druhý hráč nevstřelí branku.

KOUČINK

- Jak můžeš získat výhodu při startu?
- Jaký míč a podle čeho si vybereš?
- Odkud budeš střílet a podle čeho se rozhodneš?
- Kterou nohou zakončuješ?
- Co můžeš dělat, když vystřelíš jako první?

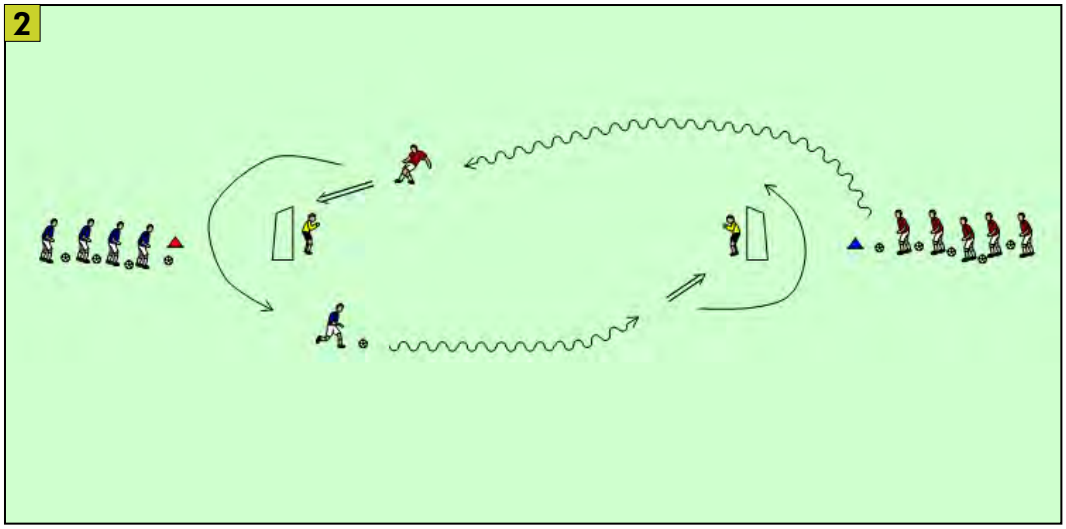


Cvičení 2

ORGANIZACE
- 2 týmy za brankami proti sobě, branky ve vzdálenosti cca 20 m.

POSTUP
- Modrý hráč vede míč, zakončuje na branku, přepíná do obrany, obíhá branku a snaží se dostat soupeře pod tlak při zakončení.
- Červený hráč vyráží v momentě střelby soupeře a snaží se zakončit dříve, než jej doběhne hráč soupeřova týmu. Po střelbě obíhá branku atd.
- Každý hráč tak oběhne „kolečko“ a zařazuje se ke svému týmu.

KOUČINK
- Odkud budeš zakončovat, aby si měl co největší šanci doběhnout soupeře?
- Jak daleko či blízko je dobré mít míč od nohy při jeho vedení a v jaké situaci?
- Co můžeš udělat pro to, aby jsi dal gól?
- Proč je dobré běžet co nejrychleji za soupeřem, i když to vypadá, že mu nemůžeš vzít míč?



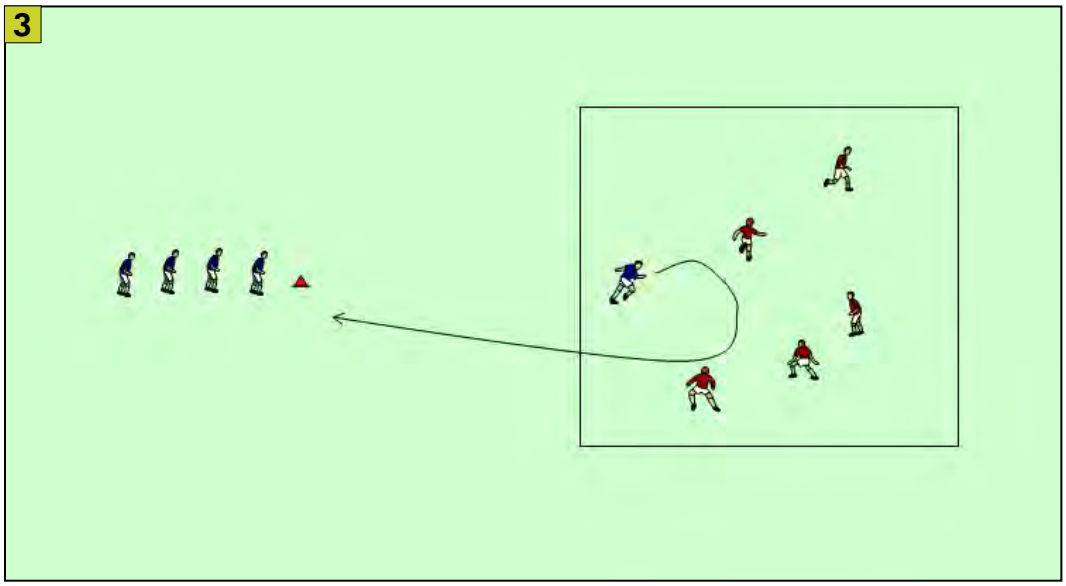
Cvičení 3

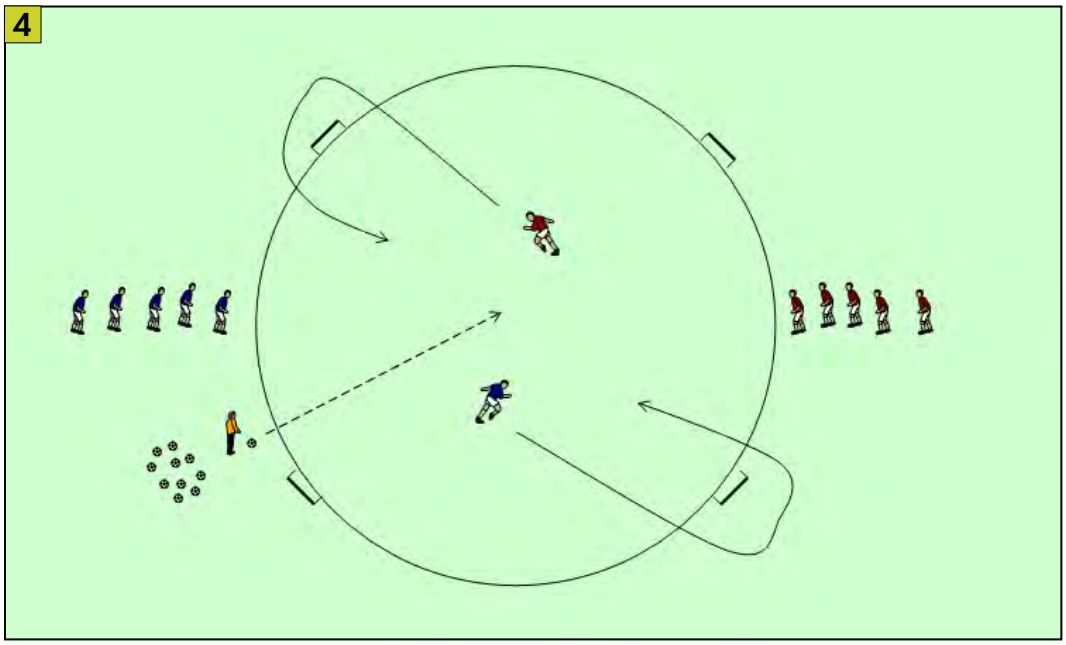
ORGANIZACE
- Dva týmy, prostor cca 6 x 6 m, start 10 m od čtverce.

POSTUP
- Chytající hráči vyráží po jednom štafetovým způsobem. Hráč může předat štafetu v případě, že se dotkne jakéhokoliv hráče z týmu soupeře.
- Trenér měří výsledný čas celého týmu, následně se role prohodí a tým s nižším časem vítězí.

MODIFIKACE
- Hráči ve čtverci mají každý míč, kolem čtverce postavíme minibranky. Úkolem chytačů je odebrat protihráčům míč, v případě gólu do branečky se odečítá 5 s z celkového času.

KOUČINK
- V jakém prostoru máš největší šanci chytit protihráče nebo odebrat míč?
- Kdy je lepší dělat velké a kdy malé kroky?
- Do jakého prostoru navádíš míč?
- Jak si kryješ míč před soupeřem?





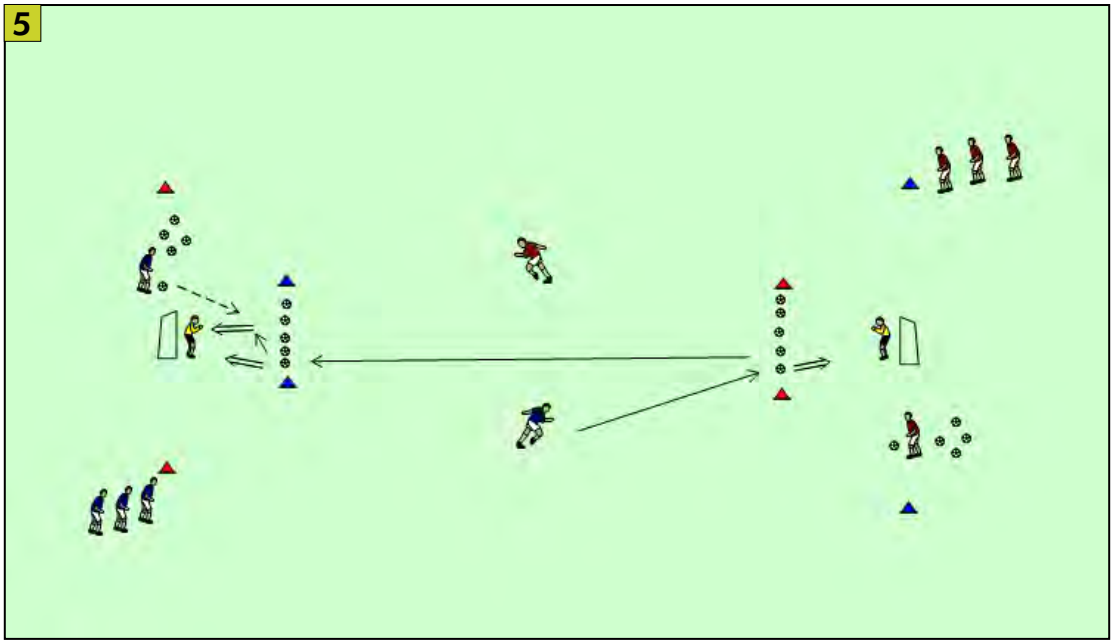
Cvičení 4

ORGANIZACE
- 2 týmy, kulaté hřiště o průměru 15 m.

POSTUP
- Trenér vhazuje míč do hřiště, v ten moment vyráží první hráči ze svých zástupů, obíhají libovolnou protější branku a první hráč u míče zakončuje.

MODIFIKACE
- Trenér vhazuje 2 míče.

KOUČINK
- Podle čeho se rozhodneš jakou branku oběhneš?
- Do které branky stříláš?
- Jakou nohou stříláš?
- Najdeš různá řešení herní situace?

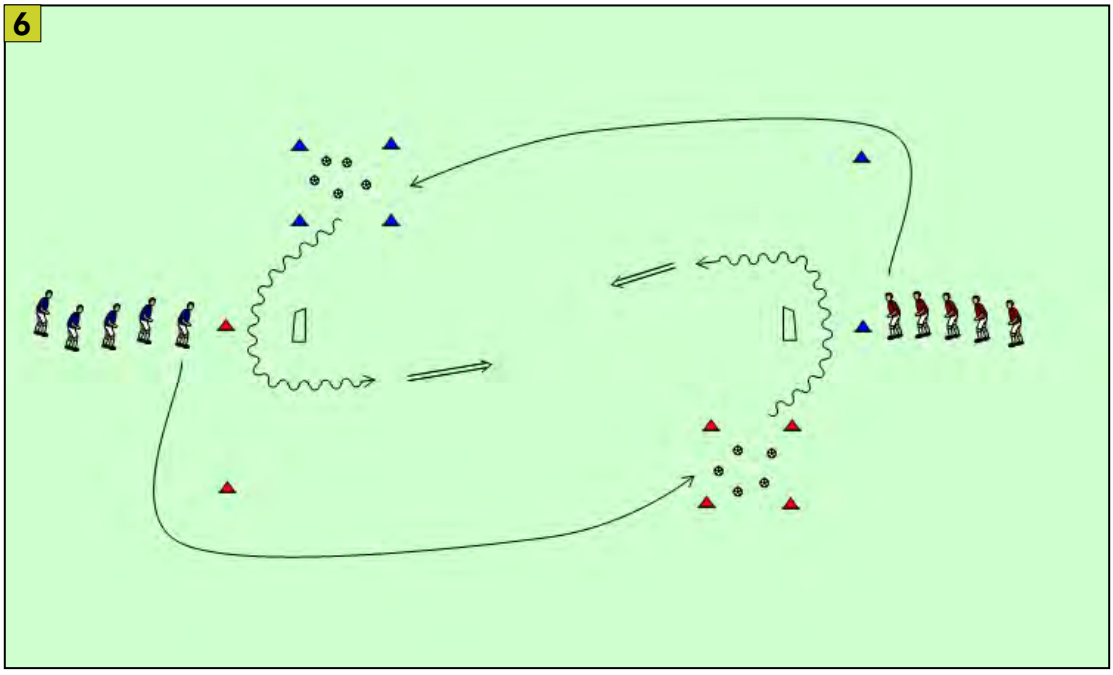


Cvičení 5

ORGANIZACE
- 2 týmy, soutěž dvojic, branky 30 m od sebe.

POSTUP:
- Hráči střílí na jednu branku, následně přebíhají a střílí na druhou branku, na kterou ještě střílí míč přihraný/nahozený spoluhráčem.
- Po střelbě jde hráč přihrávat vedle branky a hráč který přihrával se řadí do zástupu.
- Počítají se góly a hráč z dvojice, který proběhl trať dříve získává navíc ještě bod.

KOUČINK
- Jakou nohou a ze kterého místa střílíš?
- Který míč si vybereš?
- Co můžeš udělat, aby si cvičení zvládl rychleji?
- Jak můžeš v zápase uplatnit to, že ti spoluhráč dohazuje míč?



Cvičení 6

ORGANIZACE
- 2 týmy, soutěž dvojic, minibranky 15 m od sebe

POSTUP
- Hráči obíhají kužel, v území si berou jeden míč, obíhají branku a zakončují.
- Hráč, který jako první vstřelí branku vyhrává.

KOUČINK
- Jaký míč si vybereš?
- Kterou nohou vedeš míč?
- Jakým způsobem zakončuješ – záleží to na vzdálenosti?
- Kdy a podle čeho volíš moment pro střelbu?
- Můžeš nějak omezit soupeře?

Závěr

Uvedená cvičení jen naznačují, kterým směrem se může trenér vydat v tréninkovém procesu, pokud sleduje výše uvedené téma. Šíře možností ve výběru podobných cvičení je značná. Záleží jen na trenérovi, kterou si vybere a přenese do praxe, aby zdokonalil tuto schopnost u svých svěřenců.

Václav Mrázek, UČFT

Hra je motor pro rozvoj talentu

Mezinárodní kongres fotbalových trenérů, 30. 7. – 1. 8. 2018, Drážďany, Německo

Tradiční akce organizovaná asociací německých fotbalových trenérů je zároveň doškolovacím seminářem trenérů s licencí UEFA-Pro (Fussball-Lehrer), a UEFA-A. Hlavním tématem letošního kongresu byla analýza mistrovství světa v Rusku a vyhlídky německého fotbalu z různých směrů. Největší úspěch sklidil **Prof. Dr. Dr. Matthias Lochmann**, který se zaměřil na neefektivitu práce v přípravkových kategoriích.

Prof. Dr. Dr. Matthias Lochmann

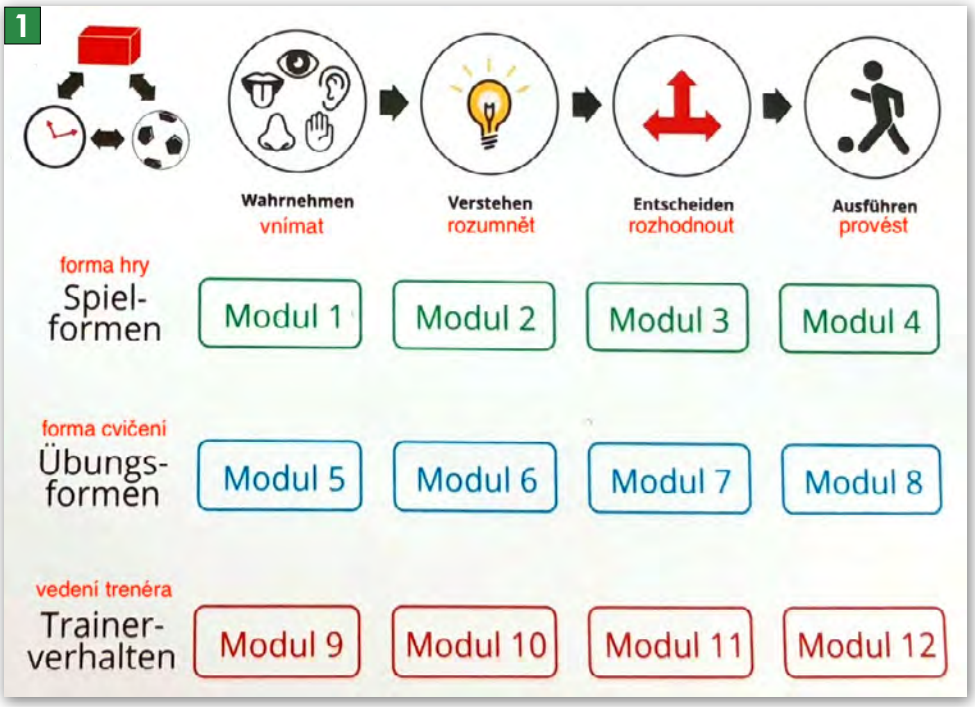
Prof. Dr. Dr. Matthias Lochmann z University v Erlangenu poukazuje na to, že z obrovského potenciálu dětské základny v Německu přivádí systém do národních týmů jen několik špičkových talentů. Základna hráčů je výrazně omezena absencí herních činností zejména v nižších věkových kategoriích. Aby fotbalista mohl dobře hrát fotbal, musí nejprve dobře vnímat herní situaci, porozumět jí, rozhodnout se o dalším průběhu a teprve potom provést akci.

Tento 4-fázový model (obr. 1),
VNÍMÁNÍ – POROZUMĚNÍ – ROZHODNUTÍ – PROVEDENÍ
není v tréninku dětí uplatňován.

Odhaduje, že 70 až 80 % tréninkových forem a obsahu směřuje přímo k provedení a děti se tak učí ovládat míč bez herních souvislostí.

Kromě toho je podle Matthiase Lochmanna problémem, že děti jsou nejen špatně vedeni, ale také nedostatečně zapojeni do zápasové praxe. To je zřejmé z množství nenominovaných hráčů k utkáním, náhradníků a střídajících hráčů. Také brzká fixace na určitý post brání hráči v rozvoji a stejně tak časté instrukce trenéra, které omezují hráčovu svobodu volby.

1



Jaké je řešení? Prof. Dr. Dr. Matthias Lochmann představuje **Fair Play League 4.0 – FUNiño** pro kategorie ve věku 7 až 9 let (obr. 2).

FUNiño je metoda sportovní výchovy vycházející s pouličního fotbalu, kterou na konci 90. let představil Horst Wein. Dnes je tento koncept oficiálně využíván v 27 zemích a například v Rakousku a Švýcarsku se jedná o základní kámen učení fotbalu pro děti ve věku od 7 do 12 let.

V Německu je FUNiño využíváno pouze lokálně, a proto ho Prof. Lochmann nabízí německému svazu v mírných úpravách jako součást systému výchovy, který má v Německu skvělé parametry především až od věku 12 let.

FUNiño principy:

- malý počet hráčů, (3:3 + 1 střídající)
- malá hřiště 26 x 20 m
- malý míč č. 3
- 4 branky 2 x 1 m
- pravidlo střídání řízené hráči
- bez rozhodčích, rozhodují hráči
- trenér pouze dohlíží, pomáhá, neřídí
- turnajový způsob
- libovolný počet hřišť

Tento formát hry, turnaje, ale i tréninku, nabízí ideální podmínky právě pro 4-fázový model učení hry. Hráči mají maximální počet doteků s míčem v herních souvislostech a podmínkách, děj je dynamický s neustálým požadavkem na jeho vnímání a rozhodování o dalším průběhu. Hráči nejsou fixovaní na konkrétní herní pozici, všichni brání i útočí. Dvě malé branky dávají možnost vstřelení velkého počtu branek, zároveň nutí brankáře k stálému napojení na děj před ním a dobrému výběru místa. Herní prožitek je maximální a skvěle rozvíjí kognitivní procesy.

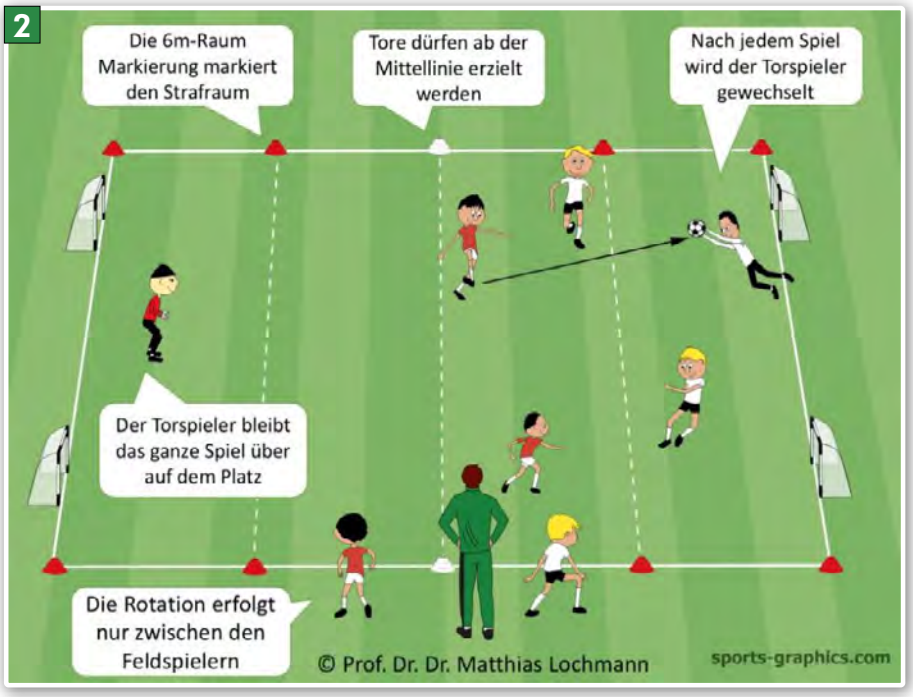
Profesor Lochmann uvádí ideální dobu hry 7 min a 3 min odpočinek s výměnou soupeřů. Například při osmi družstvech po čtyřech hráčích na čtyřech hřištích v sedmi utkáních, absolvuje 24 dětí za 67 min turnaje 49 min čisté hry (obr. 3).

Efektivitu malých her Prof. Lochmann demonstroval srovnáním poměru činností s míčem na jednoho hráče během 15 minut hry, opět mezi FUNiño a formátu 7:7 (obr. 4).

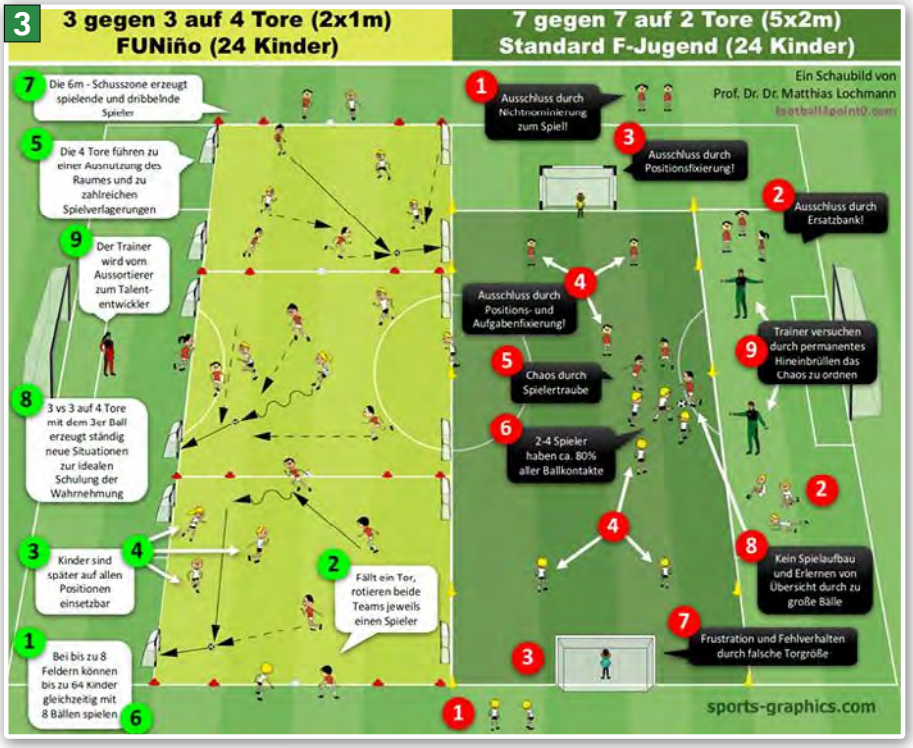
Dále procentuálním srovnáním jednotlivých parametrů hry v počtu 7:7 proti FUNiño (obr. 5).

Po teoretické části Prof. Lochmann působivě předvedl několik cvičení v praxi, která v kombinaci se způsobem vedení prolínáním řídících stylů s nabídkou, řízeným a samostatným objevováním skvěle navázala na jeho

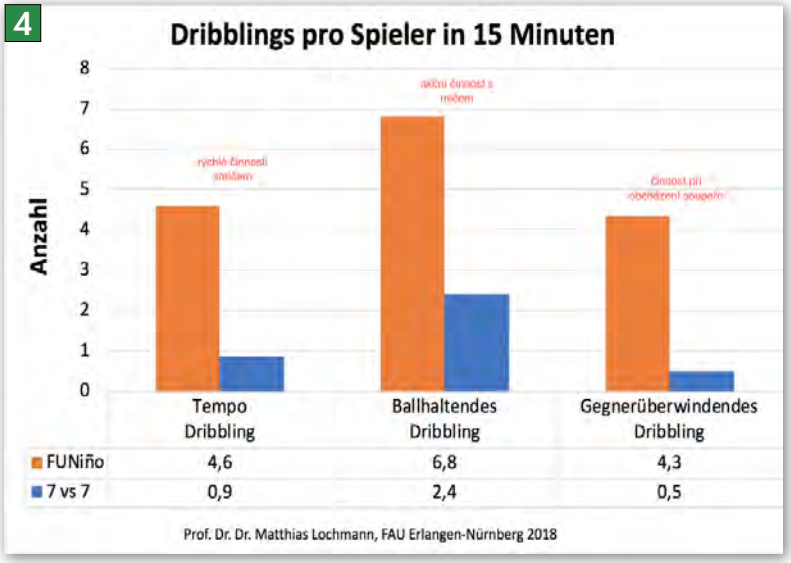
2



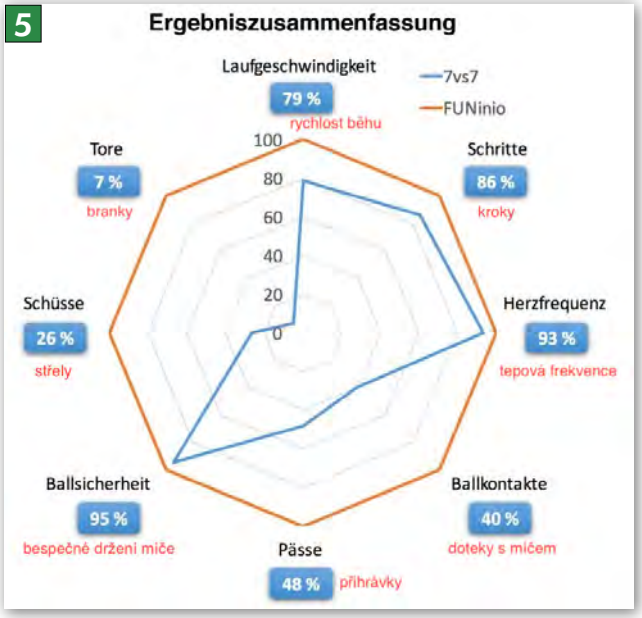
3



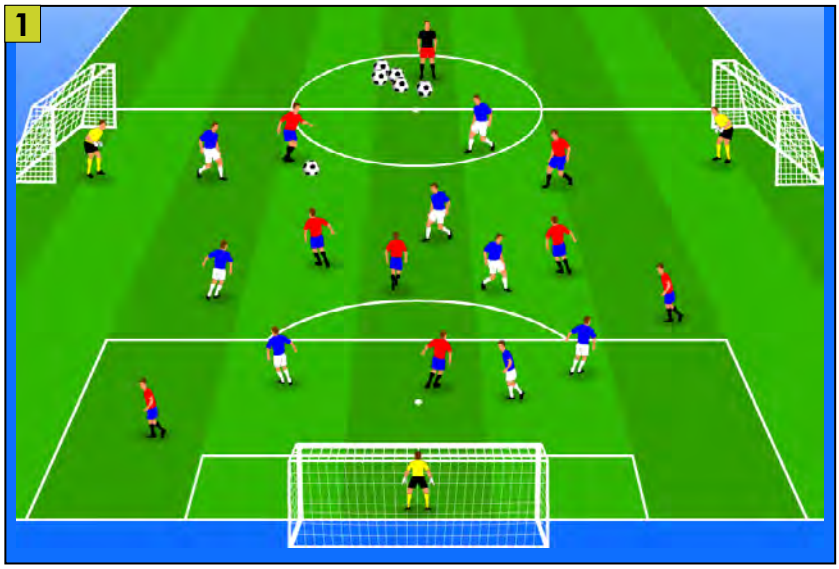
4



5



teoretickou část. Ve všech případech cvičení se jednalo o průpravnou hru, která hráčům nabízela hned několik variant řešení. Úměrnou velikostí hrací plochy k počtu hráčů udržoval stálý časoprostorový tlak a ve všech případech využíval více než dvě branky.



Cvičení 1

ORGANIZACE

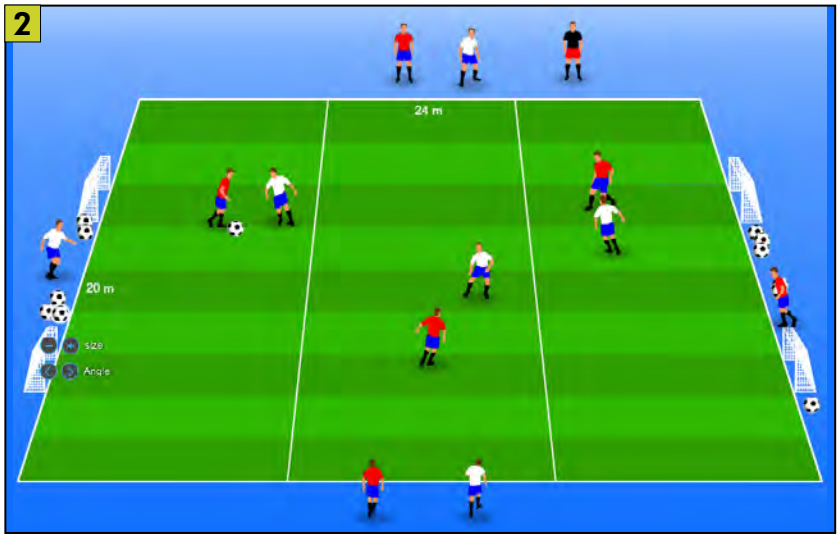
- PH 8:8 na 3 branky + brankáři (16 + 3 hráči), všechny kategorie od U12
- Hra probíhá na polovině hrací plochy, 3 branky jsou rozmístěné do trojúhelníku na hranici vymezeného prostoru.
- Dva týmy se snaží zakončit do libovolné ze tří branek.

VARIANTY

- útočící tým má 20 s na co největší počet zakončení, po ztrátě uvádí trenér, nebo protilehlý brankář do hry přihrávkou další míč. Týmy se střídají v útočení a bránění po 20 s. IZ 2 min, IO 1 min, PO 3
- hra trvá 2 min, bránící tým se po zisku míče snaží co nejdříve zakončit, útočící rychle přechází do bránění. Další míč do hry uvádí trenér, nebo protilehlý brankář. IZ 4 min, IO 1 min, PO 3–5 .
- hra probíhá plynule s výměnou rolí po ztrátě a zisku míče IZ 3 min, IO 1 min, PO 3–5

CÍLE CVIČENÍ

- souboje 1:1
- držení míče
- vnímání prostoru
- součinnost v obou fázích hry
- presing po ztrátě míče
- rozhodování po zisku míče



Cvičení 2

ORGANIZACE

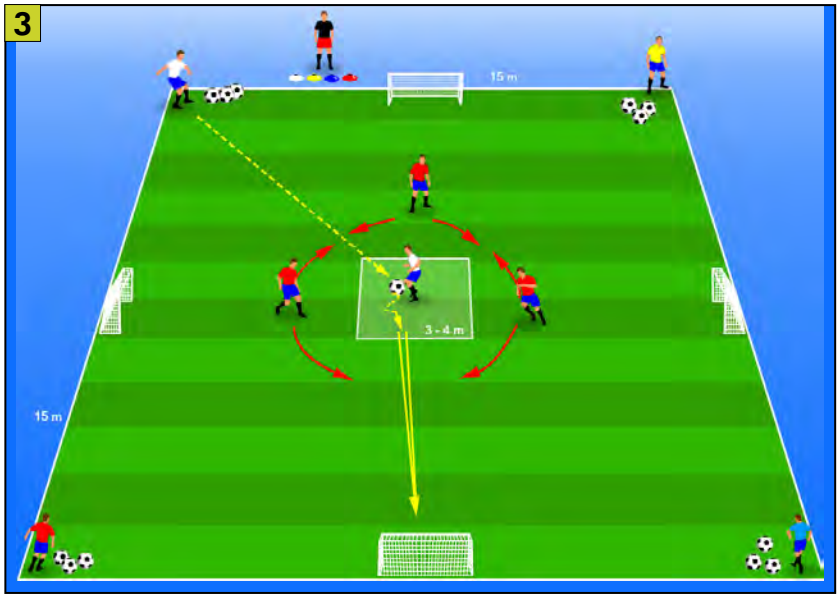
- PH 3:3 na 4 branky (12 hráčů, 2 sk po 6), všechny kategorie
- Hra probíhá v prostoru 20 x 24 m, rozděleném do tří 8 m dlouhých pásem. Každý tým útočí na 2 protilehlé branky od sebe vzdálené 5 m. Hra simuluje součinnost tří středových hráčů.

VARIANTY

- zakončení pouze z útočné zóny, střídání trojice po vstřeleném gólu, (využití prostoru k protiútoku během střídání),
- hra pobíhá v každém pásu v počtu 1:1 s možností vynechání středového pásma kolmou přihrávkou, zakončení pouze z útočného a středového pásma,
- hra 3:3+3 naražeči kolem na útočné polovině,
- střídání trojic po vstřeleném gólu, nebo po časovém intervalu například 2 min.

CÍLE CVIČENÍ

- souboje 1:1
- vnímání, využívání a vytváření prostoru
- součinnost v obou fázích hry
- využívání přečíslení
- reakce a výběr místa v podčíslení



Cvičení 3

ORGANIZACE

- PH 1:3 na 4 branky (8 hráčů), všechny kategorie od U10
- útočící hráč se ve vymezeném prostoru nabízí na přihrávku ze strany, kterou nesmí obránci bránit. Po převzetí se snaží zakončit do jedné ze čtyř branek. K vytvoření prostoru pro zakončení může ve vymezeném prostoru využít dribling s více dotekky. 3 obránci v součinnosti brání pozičně 4 branky.
- Soutěžně 2 sk. po 4 hráčích, střídání rolí po 4–8 útocích.

VARIANTY

- útočící hráč má neomezený počet doteků a zakončuje přímo z chráněného území,
- útočící hráč může vyjet z chráněného území do volného prostoru, kde obránci mohou bránit naplno,
- zahajující hráč se po přihrávce zapojuje do útočení 2:3 v libovolném prostoru
- trenér určuje zdviženou barvou mety přihrávajícího hráče.

CÍL CVIČENÍ

- výběr volného prostoru při přebírání míče
- vytváření volného prostoru při přebírání míče
- souboje 1:1
- vnímání, bránění prostoru
- defenzivní součinnost

ZÁVĚR

Jak ke konci svého vystoupení Prof. Lochmann uvedl, uvedená cvičení se mohou stát inspirací pro další varianty podobných příkladů pro tréninkovou praxi, které si mohou trenéři prostřednictvím své kreativity a invence sami vytvořit.

Pavel Frýbort, Technický ředitel Bahrajnské fotbalové asociace

Význam taktických dovedností v herním výkonu hráče

Co je jejich obsahem a ve kterém věku učit tyto dovednosti?

V následné studii se autor, jeden z mála čechů, kteří se angažují v zahraničním fotbale, zabývá více než jen zajímavým, ale z hlediska výstavby individuální herní výkonnostní kapacity, mimořádně důležitým aspektem – významem taktických dovedností v herním výkonu hráče, jejich obsahovou náplní a také způsobem, jak tyto dovednosti učit. Navazuje tak na řadu podobných studií, které již v minulosti měly své místo na stránkách našeho časopisu.

V mnoha diskuzích mezi trenéry, ale také laickou veřejností se velmi často při hodnocení herního výkonu hráčů, nebo celého týmu, setkáváme s pojmy jako „hráči to (ne) zvládli taktický, soupeř byl taktický vyzrálejší nebo také trenér zvolil dobrou taktiku“. Co je, ale obsahem těchto tvrzení/komentářů? A kromě toho, jak lze zdokonalovat tento indikátor herního výkonu, když je tak zdůrazňován, třeba ve sportovní přípravě mladých hráčů ve vyspělých fotbalových zemích, kteří jsou na začátku kariéry pohybově nadaní a později například od 15 let věku (po pubertě) můžeme u vybraných jedinců hovořit o vyšší úrovni talentu, který je jedním z předpokladů dosažení elitní výkonnosti v dospělosti popř. maximálního individuálního potenciálu, který nutně nemusí dosáhnout profi úrovně.

Většina odborníků se shoduje, že dlouhodobým trendem ve vývoji hráče fotbalu je jeho komplexnost či univerzálnost, chápaná podle anglického sloganu „read and react = čti a reaguj“ pod intenzivním a opakovaným časoprostorovým tlakem soupeře. Kromě například špičkové úrovně fitness komponent a charakteru hráče/oddanosti milovat fotbal je absolutně nezbytné, aby byl hráč kultivován do tzv. **vhledu do hry**. Obsahem vhledu do hry je porozumění herním souvislostem v herních situacích. Nároky na plnění herních úkolů je nezbytné opakovaně provádět pod časoprostorovým tlakem soupeře. Předmětem komplexnosti hráče jsou tedy:

1. **Rychlá a správná rozhodnutí**, v zahraničí se mluví **o taktickém rozhodování** - synonymum je taktické jednání neboli chování. Taktické rozhodování je obsahem tzv. **percepčně kognitivní složky.**
2. **Rychlá a přesná realizace** vybraného taktického rozhodnutí - synonymum je **exekutivní složka/technická/motorická složka**.

Výsledným produktem těchto dvou složek je **dynamizace herních činností**, někteří trenéři mluví o **„individuální technicko - taktické způsobilosti resp. o dynamické individuální herní kompetenci hráče“**, která je hlavním a již cca 30 let záměrně sledovaným vývojovým trendem ve výchově mládeže a vede k tzv. univerzálnosti/komplexnosti hráče, jenž je způsobilý rychle a správně se adaptovat na vyvíjející sled herních situací v podmínkách vysokého tělesného zatížení. Znamená to, že takto komplexně připravený hráč disponuje vhledem do herních souvislostí, **ví co dělat a dělá to, a toto realizuje velmi rychle a opakovaně pod vlivem intermitentního pohybového zatížení**. Otázkou je, jak kultivovat tento dlouhodobý vývojový trend, kdy základní podmínkou každého trenéra dětí a mládeže je umění dlouhodobě zdokonalovat taktické rozhodování hráče?

Mimochodem v minulých desetiletích při překládání zahraničních odborných fotbalových materiálů a následně v rámci tuzemské terminologie čeští specialisti a trenéři nesprávně vyjmuli slovo „taktika“ ze spojení „taktické rozhodování/tactical decision making“ a začali ho zaměňovat za herní strategii, popř. herní styl, čímž došlo ke zmatečnému využívání, resp. zneužívání. Stalo se tak něčím magickým při řadě hodnocení a jakýmsi vágním a univerzálním vyjádřením herního výkonu, zejm. pro novináře, ostatní trenéry nebo pro majitele klubu. Důležité je zdůraznit, že i ti, kdo dnes slovo „taktika“ běžně používají, fakticky neví, co to znamená! Jedná se o trenéry, komentátory, hosty při utkáních v rámci přenosů Fortuna ligy/Het ligy/CHL/EL, novináře apod. Bohužel velká část z nás tak nevědomě fabuluje laickou veřejnost a všichni tak svou činností přispíváme k tomu, že celý výchovně vzdělávací proces dětí a mládeže se stává neefektivní, což výsledky „A“ mužstva ČR a klubů v CHL a EL jen podtrhují.

Jak bylo zmíněno, tato nelichotivá realita vede v konečném důsledku k neefektivnímu sestavení tréninkových plánů a periodizačního modelu pro talentované mladé hráče a pohybově nadané děti. **Setkáváme se proto v praxi s nesmyslným a diletantským názorem, že „taktika“ se má trénovat od 15 let věku anebo, že je pouze pro dospělé. Pokud toto někdo šíří, pak chce, aby jeho hráči nesbírali informace z herního pole a nepřemýšleli, nicméně on sám si přeje opak! Nevědomě tak poškozuje mentální vývoj hráče, respektive vhled do hry, který se odehrává v hlavě resp. mozku, především v útvarech jako je (pre)frontální lalok mozkové kůry, mozeček a hypokampus.**

Tento příspěvek se v rámci korektní interpretace různých pojmosloví a polopravd snaží zdůraznit, že zdokonalovat percepčně kognitivní dovednosti u dětí a mládeže je stejně důležité jako zdokonalovat například prostý pocit míče/footwork/ball mastery nebo rozvíjet různé fitness parametry (aerobní výkon a výkonnost a anaerobní výkon a výkonnost – zde po pubertě).

A tak kvalitativní míra osvojení herních dovedností (dominantně útočných) je reprezentována dvěma složkami:

1. percepčně - kognitivní složkou, a vnějším projevem je **chování hráče/taktické jednání** a časově předchází,
2. exekutivní resp. technické složce **tzn. motorickému provedením**.

Nelze je oddělit a vzájemně na sebe působí. Obě složky je nutné formovat od 6 let věku. Proč? Důvodem je zásadní poznatek o vlivu neuroplasticity mozku, následném vzniku kognitivních map a posílání impulzů z mozku do svalové tkáně ovlivňující svalovou koordinaci, tudíž provedení pohybu. Kvalitativní míra osvojení herních dovedností je determinována:

a) úrovní rychlosti myšlení,
b) rychlostí a správností taktického rozhodování/volby pohybové odpovědi,
c) nervosvalovou adaptací tzn. úrovní pohybového provedení.

Níže se seznámíme a vysvětlíme tréninkové prostředí, s cílem maximálně rozvíjet potenciál hráče v percepčně kognitivní složce. *Nutno poznamenat, že nejlepší čeští hráči významně zaostávají v dosažené úrovni percepčně kognitivní oblasti v porovnání s nejlepšími světovými hráči a* ***řadí se tak k širokému výkonnostnímu průměru v rámci profesionálního fotbalu*** *(viz nálezy Fotbal a trénink, 2016 Speciál).*

Co tedy znamená a obsahuje **pojem percepčně kognitivní dovednosti neboli taktické dovednosti?** Velmi jednoduše vnímání, synonymum je percepce na straně jedné a na straně druhé je to kognice, synonymum poznávání. **Vnějším projevem je chování hráče** v herní situaci, synonymum je **taktické jednání** a obsahuje několik klíčových bodů/detailů/elementů začleněných do konkrétní herní dovednosti s míčem nebo bez míče, například přihrávání, krytí míče, převzetí míče, driblink s míčem, časované nabíhání bez míče, klamavé pohyby, které jsou realizovány pod různým časoprostorovým tlakem soupeře.

Jaké jsou dílčí elementy taktických dovedností, které ve spojení s motorickým provedením určují finální kvalitu herních dovedností, ve kterých reprezentanti ČR selhávají v porovnání s elitní úrovní (viz nálezy ve Fotbal a trénink 3/2015; 2016-Speciál; 1/2017)?

1 Percepce (vizuální, zraková) dovednost je způsobilost jedince přesně vyhledávat a lokalizovat nejvíce významné informace/podněty v zorném/herním poli. Mluvíme o **vizuální vyhledávací strategii** a je reprezentována místem/lokalizací (kde) a relevantními informacemi (co). Jednoduše jako hráč se dívám kolem sebe/vizuálně fixuji a kolikrát to zopakuji, například v průběhu 30 sekund. Začínám tedy číst hru, získávám cit pro hru tím, že lokalizuju postoj, úhly v kloubech horní a dolní končetiny, oblast pánve nebo celkově postavení soupeře vzhledem k situaci, vzdálenosti mezi hráči, uvědomuji si sebe v prostoru a čase.

2 Kognitivní dovednost je způsobilost hráče zahájit reakce ve velmi krátkém časovém úseku na základě kvality sběru informací. Aby docházelo k super rychlým reakcím, je nutné osvojit si na vysokou úroveň **znalostní základ**, který hráči transformují na zkušenosti, například i v průběhu teoretických hodin výuky fotbalu. Tento znalostní základ umožňuje hráčům získané informace z okolí seskupovat do větších a smysluplných jednotek (vzorců hry), což v konečném důsledku vede k identifikaci vznikajícího vzoru hry ještě před jeho vznikem, mluvíme o **rozpoznávání specifických vzorců hry**, synonymem jsou **představy nebo také mentální reprezentace**.

3 Znalosti jsou vlastně scénáře, které jsou ukládány (kódovány) a znovu vybaveny v **paměti**. Efektivní vybavení je primárně založeno na rychlosti vyhledávání informací v paměti. Hráč nyní vzpomíná, jaké bylo efektivní řešení problému v minulosti. Zde vstupuje do děje výše zmíněná zkušenost, která ale může být fixována na stereotypní „stále stejná nebo podobná" taktická rozhodnutí. Navíc kódování a znovu vybavování se dále stává důležitou komponentou **anticipace**, která znamená předjímání podnětů, které nastanou v budoucnosti v prostoru a čase! Anticipace zahrnuje, výše zmíněné percepční dovednosti jako rozpoznání specifických vzorců hry, vizuální vyhledávací strategii a samotné taktické rozhodování. V celém výše popsaném textu trenéři pro hodnocení hráče používají termín „herní inteligence".

4 **Taktické rozhodnutí** znamená, nalézt nejefektivnější řešení, které ale mnohdy také reflektuje i dovednostní úroveň tohoto hráče tzn. motorickou složku. Pro většinu herních činností je charakteristická velká rychlost jednotlivých operací. Je jasná tendence k automatizaci výběru taktického rozhodnutí z připravených vzorců řešení.

Tímto textem chceme, aby si všichni činovníci ve fotbale uvědomili, že percepčně-kognitivní dovednosti leží v základu herního výkonu hráče, těžko se testují, a je na nás trenérech jak efektivně učíme děti od 6 let umění dívat se kolem sebe, sbírat informace, jaký znalostní základ o principech hry/trendech do nich dostaneme, jak dokážeme formovat kreativní taktická rozhodnutí.

Podle nálezů hodnotící úroveň **percepčně kognitivní dovednosti** resp. taktické dovednosti například v parametru „vizuální percepce" je mezi skupinami českých elitních a zahraničních hráčů (Pogba, Modrič, Xavi, Kross, Hazard, Sterling) významný rozdíl! *„Výše jmenovaní hráči častěji mění* ***vizuální fixaci v odlišném herním poli*** *(dívají se – otáčí hlavou, sbírající informace, rozpoznávají správné informace) a navíc tyto vizuální fixace trvají kratší dobu. Znamená to, že tito hráči zaznamenají za 20 sekund, kdy trvá útočná herní kombinace například 8 vizuálních fixací do prostoru, kam se může herní situace vyvíjet a méně dovední pouze 0–2 vizuální fixace. Navíc, ti nejlepší z nejlepších dokážou měnit vizuální fixaci i v průběhu toho, kdy přebírají míč např. 3 vizuální fixace za 1 sekundu. Těmito klíčovými body/detaily v herní dovednosti „převzetí míče" jiní hráči na stejné nebo nižší výkonnostní úrovni nedisponují!"*

Jak tedy nastavit vhodné podmínky v tréninku dětí a mládeže s cílem maximálně kultivovat zásadní ukazatele **percepčně-kognitivních dovedností, synonymum taktických dovedností?** Co tedy učíme a hodnotíme napříč věkovými kategoriemi a to již od přípravek například v rámci útočných herních dovedností?

1 Neustálá orientace v prostoru – míč má spoluhráč, „orientující se" hráč se tedy pohybuje v prostoru, **„dívá se kolem sebe, vizuálně fixuje tzn. lokalizuje a detekuje významné informace z řeči těla spoluhráčů a soupeře"** (mluvíme o „čtení hry"), **je pozorný!** Toto je percepční dovednost „umění vidět herní pole" a zdokonalujeme tuto taktickou dovednost v mladších přípravkách.

2 Tajminkový/časovaný výběr místa pro příjem míče, pokud ho má spoluhráč – v určitém momentě se takticky hráč rozhodne, že chce skutečně přijmout míč. Pro další úspěšné pokračování útočné akce bude záležet na tajminku/regulaci rychlosti naběhnutí do „správného" prostoru a navíc bude záležet, kterou dolní končetinou převezme míč „prvním dotekem", toto mnohdy určí, jestli druhý dotek bude spíše přihrávka zpět nebo do strany (neútočné) nebo naopak vpřed k brance soupeře (kolmé/penetrující/smrtící pro soupeře). Toto je percepčně-kognitivní dovednost, kdy kromě lokalizace a detekce je zde taktéž taktické rozhodnutí, které se mnohonásobným opakováním formuje do návyku/automatismu. Dovednost najít si včas vhodný prostor a přijmout zde míč vhodnou dolní končetinou, toto je první dotek. Navíc o nebezpečnosti akce pro soupeře je dominantní, kam bude realizován druhý dotek. Snaha je ho provést do směru soupeřovy branky, cílem je maximálně zrychlit herní děj. Typický rys amatérského fotbalu a v našich podmínkách i mnohdy profi fotbalu, kdy hráči dozráli do nižšího kvalitativního stupně v porovnání s TOP elitní úrovní je, že druhý dotek je realizován v podobě přihrávky do strany nebo zpět, v tomto případě pak herní děj hráč zpomaluje. Učíme ve starších přípravkách.

3 Klamavé pohyby/regulace rychlosti před příjmem míče – soupeř z pohybů uvolňujícího/nabíhajícího hráče čte hru, tzn. to co, se stane v blízké budoucnosti, anticipuje. Z tohoto důvodu uplatňujeme klamavé pohyby „chceme být nepředvídatelní". Velmi často je tento klamavý pohyb realizován úpravou regulace rychlosti pohybu při výběru místa. Učíme v mladších přípravkách.

4 Kontrola herního prostoru před příjmem míče – znovu je zásadní pro elitní hráče dívání se a čtení hry, „jak se vyvíjí a jak se bude vyvíjet sekvence herních situací tzn. anticipuje". Před příjmem míče se ohlédne, co je v prostoru kam převezme míč, **„skenuje prostor a dívá se do budoucnosti", posléze do tohoto prostoru převezme míč v bočním postavení, bližší dolní končetinou a vnitřní stranou chodidla k prostoru, kde bude druhý dotek. Učíme od mladších přípravek.**

Závěr

Souhrn taktických dovedností, např. **neustálá orientace v prostoru, tajminkový výběr místa pro příjem míče, klamavé pohyby/regulace rychlosti před příjmem míče** a kontrola herního prostoru před příjmem míče, je doplněn o **motorickou realizaci/provedení taktického rozhodnutí**, jež je osvojena v procesu mnoha tisíc hodin věnovaných získání „pocitu míče" stimulací proprioreceptorů ve svalech a šlachách pohybového systému a za současného vytvoření **pohybového vzoru** v mozečku projevujícího se koordinací pohybu/obratností spojené s dostatečnou úrovní regulace „pocitu míče". Od 12 let děti musí být nuceny řešit herní situace pod maximálním časoprostorovým tlakem soupeře. Časoprostorový tlak soupeře klade vyšší nároky na rychlost myšlení, taktické rozhodování a hlavně realizaci tohoto rozhodnutí v podobě provedení a následného řetězce dalších činností, ať už jsem hráč s míčem nebo bez míče. Jen tak lze dosáhnout u vybraných jedinců elitní úrovně v percepčně kognitivních dovednostech, ale tato úroveň není pro všechny mladé hráče, kteří takový trénink absolvují, proto nebuďme zklamaní, že zrovna z vašeho týmu na TOP úroveň nikdo nedosáhl, ale bylo by přece velké osobní zadostiučinění, pokud ano.

MUDr. Jaroslav Novák, Ph.D.
Ústav tělovýchovného lékařství Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni

Svalový glykogen a výkon ve fotbale

Látkou, poskytující energii potřebnou ke svalové kontrakci, je adenozintrifosfát (ATP). Je obsažený nejen ve všech svalových buňkách, ale ve všech buňkách lidského těla. Úkolem ATP není dodávat energii jen pro svalovou kontrakci, ale krýt energetické potřeby každé buňky v závislosti na její funkci. Umožňují to dvě tzv. makroergní fosfátové vazby. Jejich štěpením (hydrolýzou) se uvolní energie, upotřebitelná okamžitě ke svalové práci.

Většina ATP v těle mnohobuněčných organismů se vyskytuje nitrobuněčně, jen zanedbatelné množství ATP se nachází i mimo vlastní buňky v extracelulárním prostoru. Koncentrace ATP v buňkách se liší druh od druhu a v rámci jednoho těla tkáň od tkáně. I v rámci jednoho buněčného typu se koncentrace ATP liší při srovnání několika jedinců až dvojnásobně. Zhruba však vnitrobuněčná koncentrace ATP činí 1–10 mmol/litr (mM/l).

ATP se vyskytuje i mimo buňku, například v tkáňovém moku či v krvi. Také extracelulární ATP má řadu funkcí, např. v nervové soustavě slouží jako pomocný neurotransmiter hrající důležitou roli v procesech paměti, učení a vnímání bolesti. V hladké svalovině ovlivňuje kontrakci, ve varlatech má vliv na uvolňování testosteronu.

Adenosindifosfát (ADP) příp. adenozinmonofosfát (AMP), vzniklé odštěpením jedné nebo dvou fosfátových komponent z ATP, na sebe mohou zpětně využitím dodané energie tyto fosfátové komponenty navázat a tak obnovit výchozí potenciál. Tuto zpětnou reakci katalyzuje enzym ATP-syntháza. Látkou, která potřebné množství energie může dodat prakticky okamžitě, je kreatinfosfát (CP). Systém ATP-CP je tedy systémem, umožňujícím okamžité krytí energetických nároků.

Pro sportovce zajímavé je zjištění, kolik energie může tento systém při intenzivní pohybové zátěži poskytnout. Za předpokladu 70 kg vážícího muže na 30 kg svalové tkáně připadá celkem 120–180 mmol ATP a 450–510 mmol CP. Vyjádřeno v kcal na celkovou svalovou hmotu jedná se o 1,2-1,8 kcal obsažených v ATP a 4.5-5.1 kcal obsažených v CP, tedy celkem 5.7 až 6.9 kcal, připadajících celkem na ATP-CP systém. Není to mnoho, jak o tom svědčí další údaj – při výkonu maximální intenzity, jakým je např. běžecký nebo cyklistický sprint, tyto rezervy nepokryjí delší než několikavteřinový výkon (do 10 s).

K obnově ATP při déletrvajících výkonech tedy musí dodávat energii další mechanismy. Zdrojem této energie jsou živiny, přijímané v potravě a ukládané do zásobáren v lidském těle. Zásobárnou glycidů v lidském těle je glykogen v kosterních svalech a v játrech, zásobárnou lipidů je tuková tkáň. Za mimořádných podmínek, zejména při objemově náročných vytrvalostních zátěžích a negativní dusíkové bilanci mohou být jako zdroj této energie využívány také aminokyseliny.

Podíl substrátů, tedy především glycidů a mastných kyselin, na krytí energetických nároků pohybové činnosti závisí na intenzitě zátěže. Čím vyšší je intenzita zátěže, tím vyšší je podíl glycidů. Krátkodobé výkony maximální intenzity trvající do jedné minuty jsou kryty převážně anaerobními systémy. U těch nejkratších – několikavteřinových – hraje nejdůležitější roli zmíněný ATP-CP systém, u výkonů v délce trvání desítek sekund se rozhodující měrou uplatňuje anaerobní glykolytický systém. Zde je výhradním zdrojem energie pro resyntézu ATP anaerobní odbourávání glykogenu s konečným produktem kyselinou mléčnou a průvodní změnou vnitřního prostředí ve smyslu metabolické acidózy.

U výkonů trvajících 75 s až 2 minuty se uplatňují anaerobní a aerobní mechanismy krytí metabolických nároků přibližně půl na půl, tedy oba mají přibližně poloviční podíl na krytí těchto nároků. U výkonů delšího trvání postupně nabývá stále vyššího významu aerobní krytí metabolických nároků. Někteří autoři rozlišují dva aerobní systémy krytí metabolických nároků – aerobní glykolytický systém, uplatňující se u vytrvalostních výkonů vysoké intenzity, ale relativně krátkého trvání (minuty až desítky minut) a aerobní lipolytický systém, uplatňující se u vytrvalostních výkonů maratónského a ultramaratónského charakteru (hodiny až desítky hodin). **(Obr. 1 na další straně)**

Zatímco během výkonu jsou energetické nároky kryty převážně ze zásobáren, představovaných svalovým a jaterním glykogenem a tukovou tkání, v průběhu zotavení jsou tyto zásobárny postupně obnovovány ze zdrojů obsažených v potravě. V porovnání energetické hodnoty těchto energetických dep jsou u zdravého jedince zásobárny lipidů prakticky nevyčerpatelné (u dospělého 65 kg muže cca 75 000 kcal), zatímco zásobárny glycidů v podobě glykogenu představují pouhý zlomek tohoto množství (okolo 1500 kcal, tedy okolo 2% celkových energetických rezerv).

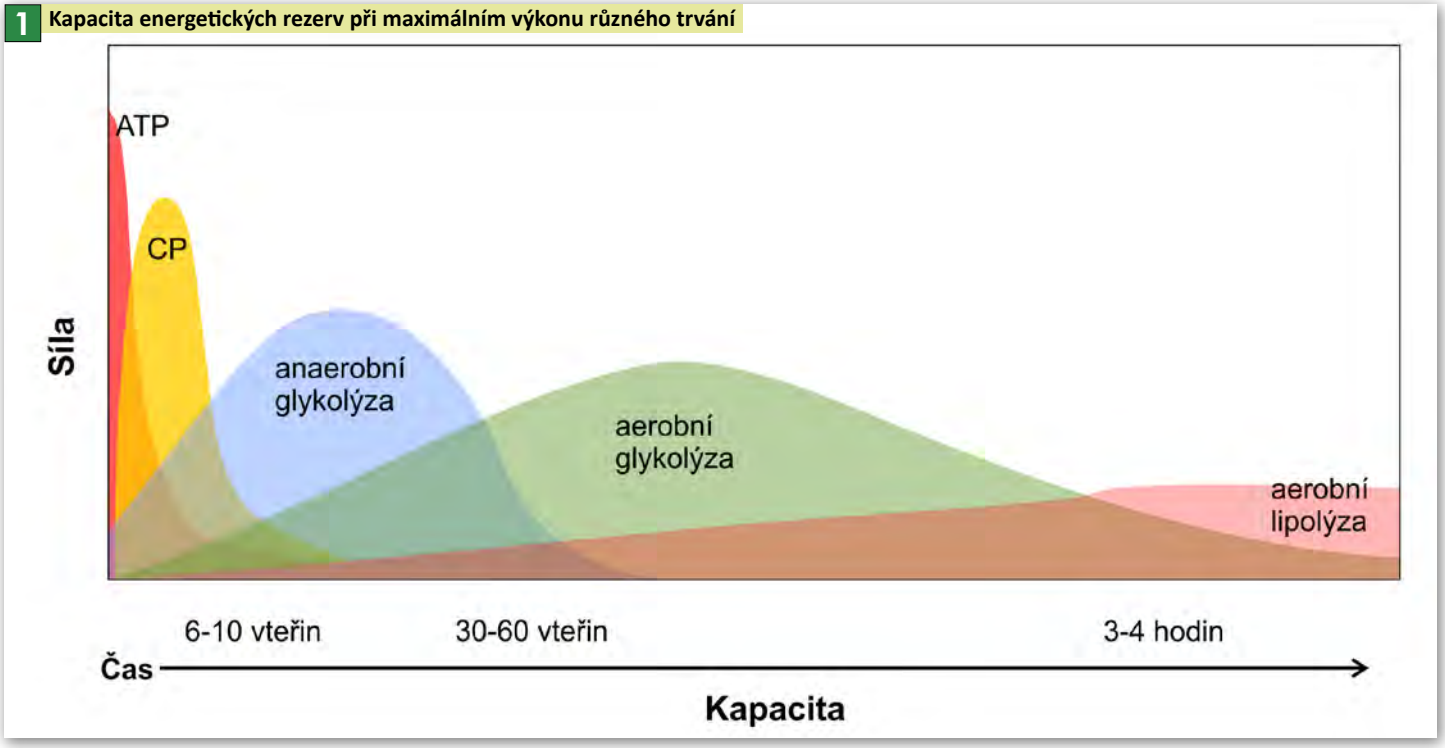
Tyto glycidové rezervy lze během výkonu zcela nebo téměř zcela vyčerpat. V krajním případě může sval krátkodobě využít energie z glukózy, obsažené v krevním řečišti. Následná hypoglykémie však vede k intenzivnímu pocitu únavy a výrazně negativně ovlivňuje výkon sportovce.

Jakou zátěž pro hráče představuje fotbalové utkání?

Podle řady měření, dnes již rutinních, urazí výkonný hráč během zápasu 10 až 13 kilometrů. Většina z této vzdálenosti připadá na chůzi nebo pomalý běh – poklus, mnoho kratších úseků však hráč absolvuje ve vysokém až maximálním tempu. Právě četnost těchto úseků vysoké až maximální intenzity během utkání odlišuje hráče nejvyšší výkonnosti od hráčů jen průměrných. Počítačové vyhodnocení ukázalo že hráči nejvyšší mezinárodní úrovně naběhají o 28 % více tempem vysoké intenzity (2,43 km proti 1,90 km) a nasprintují o 58 % více (650 m proti 410 m) než profesionální hráči nižší výkonnostní úrovně. V dánské lize naběhali ve vysokém tempu hráči vrcholných týmů o 30 až 40 % více než hráči středu či dna tabulky.

Samotná suma naběhaných metrů během utkání není ve fotbale zdaleka jedinou formou pohybové zátěže. Dalšími náročnými prvky vysoké intenzity

1 Kapacita energetických rezerv při maximálním výkonu různého trvání



jsou obraty, akce s míčem, výskoky, osobní souboje, krátké akcelerace, změny směru a další. Hráči anglické Premier League provedou během zápasu okolo 700 obratů a okolo 110 akcí s míčem.

Pokles sprintérských úseků, celkové metráže absolvované vysokou intenzitou a celkovým počtem naběhaných metrů během druhého poločasu ve srovnání s poločasem prvním ukazuje, že v průběhu zápasu výkon hráčů negativně ovlivňuje postupně narůstající únava. Týká se to hráčů jak elitní, tak „subelitní" výkonnosti.

Podle různých autorů dosahuje průměrná hodnota tepové frekvence (TF) během utkání 85 % maxima a nejvyšší hodnoty TF se maximu blíží (98%). Energetické nároky, posuzované podle spotřeby kyslíku, se během utkání pohybují v průměru na 70 % VO_2max.

Během utkání provedou elitní hráči 150 až 250 krátkých akcí vysoké intenzity, vyžadujících okamžité krytí energetických nároků. To může nabídnout pouze rezerva kreatinfosfátu (CP), resp. rozštěpení makroergní fosfátové vazby CP. K jeho obnově může dojít vzápětí v průběhu pohybové aktivity nižší intenzity. Přímé stanovení CP ve svalových biopsiích množství CP 15 až 30 vteřin po takových intenzivních zápasových činnostech dosahovalo jen 75 % výchozí úrovně. Lze předpokládat že během této doby mohla proběhnout poměrně rychlá resyntéza CP, a že pokles CP mohl být daleko hlubší. Po opakovaných úsecích vysoké intenzity může pravděpodobně CP klesnout i na méně než 30 % výchozí úrovně.

Laktacidémie (hladina kyseliny mléčné v krevní plasmě – LA) po utkání svědčí o podílu anaerobního glykolytického mechanismu na krytí energetických nároků. Záleží samozřejmě na tom, s jak velkým odstupem od zatížení tohoto typu byl proveden odběr krve k analýze a jaký byl charakter zátěže vyšetřeného hráče v závěru utkání. Naměřené hodnoty LA se proto pohybují v širokém rozmezí 2 až 10 mmol/l s individuálními maximy okolo 12 mmol/l. I tyto nálezy ukazují, že v průběhu zápasu dochází ke zvýšené produkci svalového laktátu. Pokud byly zachyceny vysoké hodnoty laktacidémie během zápasu, jednalo se spíše o odezvu na opakovanou sérii intenzivních herních zátěží než o reakci na jednorázovou zátěž anaerobního charakteru. Zátěže tohoto typu však během zápasu nejsou nijak výjimečné.

Vyčerpání glykogenu během fotbalového utkání

Rozhodující podíl na krytí energetických nároků v průběhu fotbalového utkání má aerobní glykolytický a lipolytický systém. U intenzivnějších běžeckých úseků se uplatňují jako zdroj energie glycidy, reprezentované glykogenovými depy. U úseků absolvovaných v poklusu, chůzí, či výjimečně pasivním stáním se mohou uplatnit triglyceridy a mastné kyseliny, mobilizované z tukových rezerv. Řada studií, vycházejících z přímého stanovení obsahu svalového glykogenu v bioptických vzorcích, potvrzuje předpoklad výrazného poklesu glykogenových rezerv v průběhu utkání v důsledku výrazného uplatnění těchto rezerv při krytí metabolických nároků svalové práce.

Nepřetržitá vytrvalostní zátěž vede již během 50 minut k úplnému vyčerpání glykogenu v pomalých vláknech, po dvouhodinové zátěži jsou téměř vyčerpány rezervy i ve vláknech rychlých. K významnému poklesu glykogenových rezerv téměř k nulovým hodnotám dochází již během prvního poločasu v případě, že výchozí úroveň glykogenových rezerv byla nízká. Hráči, u nichž byl výchozí obsah glykogenu na uspokojivé úrovni, měli v poločase ještě dostatečnou rezervu, i ti však končili zápas s prakticky vyprázdněnými rezervami.

Dohrávat utkání s vyprázdněnými glykogenovými rezervami neplatí pochopitelně obecně. Vždy záleží na pozici a úkolech hráče v mužstvu, na kvalitě soupeře, na nasazení, na výchozí úrovni glykogenových rezerv, také na klimatických podmínkách, na hydrataci a dalších faktorech. Proto řada dalších autorů po utkání tak výrazné vyčerpání glykogenových rezerv nenašla. V každém případě však pokles glykogenových rezerv navozuje výrazný pocit únavy.

Na hráči jsou patrné známky vyčerpání nejpozději poté, co výchozí úroveň glykogenu poklesne pod 25% výchozí úrovně. Již během prvního poločasu lze očekávat pokles ke 40 % předzápasového stavu, ve druhém poločase dochází k dalšímu poklesu, který výrazně negativně ovlivní herní výkon. **(Obr. 2 na další straně)**

Při utkání v kopané dojde k vyčerpání glykogenových rezerv v obou typech svalových vláken, tedy jak pomalých, tak rychlých.

Vyčerpání svalového glykogenu nemá jen dopad na energetické zásobárny svalu, ale také na činnost centrálního nervového systému. Vyčerpání glykogenových rezerv vede ke zhoršení v přesnosti provedení technických prvků, ke zhoršení rozhodovacích schopností, a je provázeno vyšším rizikem zranění. V závěrečných fázích zápasu tak hráči, kteří si dokáží udržet svalový glykogen, jsou schopni výrazněji uplatnit svoje sprintérské schopnosti, zvládnout hru ve vysokém nasazení a přehrát vyčerpanějšího soupeře. Dopřát hráčům přiměřenou dodávku glycidů před utkáním a během něho patří k zásadám strategie, jak oddálit nástup únavy.

K obdobným výsledkům docházejí i další autoři, zabývající se problematikou výkonnosti hráčů týmových sportů, kde významnou roli hrají opakované úseky s vysokou až maximální intenzitou, střídané úseky relativně „odpočinkovými" (rugby, americký fotbal, lední hokej, florbal, vodní pólo a další). Velmi nízké hodnoty svalového glykogenu byly naměřeny po ligovém zápase i u hráčů ledního hokeje. Tři dny po zápase byl vzestup svalového glykogenu u hráčů s vysoce glycidovou stravou o 45 % vyšší ve srovnání s hráči s „normální" stravou. U skupiny s glycidovou stravou byl dosažen významně vyšší výkon při utkání, posuzovaný počtem „nabruslených" metrů a dobou nasazení na ledě.

Jiní autoři porovnali vliv glycidové stravy na výkony hráčů v průběhu fotbalového zápasu. U skupiny s 65% podílem glycidů v denní výživové bilanci naměřili jednak významně vyšší obsah svalového glykogenu ve srovnání se skupinou s pouhým 30% podílem glycidů ve výživě, jednak také zaznamenali o 33 % více pohybových aktivit vysoké intenzity během zápasu. U technických prvků během zápasu rozdíly nebyly, nebyly ani rozdíly v hladině laktátu.

Zmírnit negativní dopad poklesu glykogenu v zatěžovaných svalech na výkon hráče během utkání lze dvojím způsobem. Jednou z možností je zvýšit obsah glykogenových rezerv pomocí některé z výživových strategií v kombinaci s vhodnou úpravou tréninkového zatížení.

Druhou možností je optimální konzumace glycidů ve vhodné úpravě před zápasem a také v průběhu zápasu.Totéž platí i pro zatížení tréninkové, dostupnost občerstvení v podobě glycidové suplementace během tréninku není nijak limitována. Podrobný rozbor jídelníčku může ukázat, že glycidy ve stravě hráčů nesplňují požadované množství, což se pak promítá do nižší úrovně glykogenových rezerv.

Hráči by měli konzumovat zvýšené porce na glycidy bohatých jídel případně glycidových doplňků již v tréninku, zejména pokud je tréninková zátěž kondičně zaměřená. Případný deficit může doplnit dávka glycidů ve výši 2.5 g/kg tělesné hmotnosti, požitá nejpozději tři hodiny před utkáním. Časový odstup od začátku zápasu je důležitý, neboť příliš vysoké množství zejména jednoduchých glycidů v období 15 až 45 minut před zápasem může naopak vyvolat zvýšené vyplavení insulinu s následnou hypoglykémií.

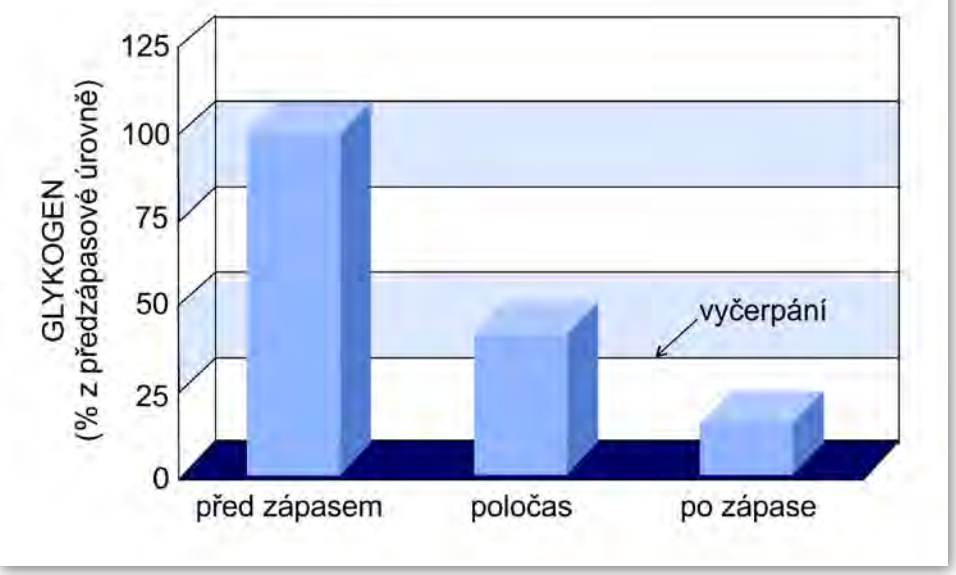
V průběhu zápasu (případně také tréninku) lze zpomalit vyčerpání glykogenových rezerv konzumací cca 60 g glycidů za hodinu, podávaných v menších dávkách. Lze tím udržet svalový glykogen na úrovni, umožňující podávat maximální výkon po celé utkání až do závěru. Glycidy mohou být podány v různé formě, tedy např. také jako tyčinky müsli, jako gely, žvýkací bonbóny či v nápojové formě. I v těchto formách dochází k jejich rychlému a efektivnímu využití. Během zápasu je někdy obtížné tato doporučení dodržet, je proto nutné mít glycidové doplňky připravené a využít předem neplánovaných přerušení hry k rychlému občerstvení. Tím spíše to platí o přestávce mezi poločasy.

Při kombinaci glycidů, elektrolytů a dalších látek v nápojích je třeba určité opatrnosti. Při simulovaném fotbalovém utkání při pití nápoje obsahujícího vedle glycidů a elektrolytů také kofein hráči sice dosahovali nejlepších výsledků ve sprinterských úsecích, byla však zaznamenána také nejvyšší dehydratace.

V průběhu tréninkového procesu a zejména v situcích, kdy hráče čeká několik zápasů s krátkým odstupy mezi nimi, je třeba pečovat o co nejefektivnější doplnění glykogenových rezerv po jejich vyčerpání – jak tréninkovém, tak zejména zápasovém. Je proto třeba co nejdříve po výkonu hráči zabezpečit dostatečnou nabídku glycidy bohatých potravin. Pokud se k takové nabídce hráč dostane až s několikahodinovým odstupem, obnova glykogenových rezerv se výrazně zpomalí.

I přes časnou nabídku glycidy bohatých potravin může být obnova zejména svalového glykogenu u fotbalistů pomalejší, než při zátěžích cyklického vytrvalostního charakteru. Časté přerušení pohybové aktivity v týmových sportech (tzv. „stop-go“ aktivity) je spojeno s prvky výrazně excentrické svalové zátěže a případného mikrotraumatického postižení svalu. Obnova energetického potenciálu je tím negativně ovlivněna. K obnově zásob glykogenu po utkání nedošlo ani po 48 hodinách, ačkoliv hráči konzumovali 8 glycidů na kg tělesné hmotnosti denně. Přestože konzumovali vysoce glycidovou stravu, došlo k obnově původní úrovně glykogenových rezerv u fotbalistů po zápase až po 72 hodinách.

2 **Úbytek glykogenu v kosterním svalu během fotbalového zápasu ve srovnání s výchozí úrovní v % (dle Agnevika, 1970)**



Obnova svalového glykogenu probíhá nejrychleji v prvních dvou hodinách po výkonu. Konzumace glycidů ve výši 9 g/kg tělesné hmotnosti po intenzivní přerušované zátěži vede k rychlejší obnově sprintérské výkonnosti než obvyklá konzumace glycidů ve výši 5 g/kg tělesné hmotnosti. Po přerušovaných zátěžích sprintérského charakteru se zdá, že rychleji dochází k obnově glykogenových rezerv v rychlých vláknech.

Vyčerpání glykogenových rezerv během utkání je významným faktorem únavy, která pak ovlivňuje výkon hráče. Již pokles na 50 % výchozí úrovně svalového glykogenu výrazně snižuje schopnost anaerobně krýt metabolické nároky vysoce intenzivní zátěže pomocí anaerobní glykolýzy. Ani 24 hodin po výkonu nebývá často dosaženo výchozí úrovně svalového glykogenu. Jako příčinu uvádějí někteří autoři malou pozornost, kterou mužstva problematice obnovy svalového glykogenu výběrem vhodné výživy věnují.

Podle některých doporučení je vhodné přidávat v časném zotavném období ke glycidovým zdrojům také proteiny, které mohou napomáhat resyntéze glykogenu a urychlit obnovu funkční kapacity svalu. Ačkoliv některé studie toto tvrzení nepodporují, zdá se, že doplnění vysoce glycidové stravy o proteiny může přinejmenším zvýšit chuťovou toleranci potravin, i když resyntéza glykogenu má obdobný průběh jako bez proteinové suplementace.

Podání glycidů s vysokým glykemickým indexem (GI) hned po zátěži využívá pohotovosti buněk co nejrychleji doplnit jaterní a svalové glykogenové zásobárny, a to rychleji, než při podání glycidů s nízkým glykemickým indexem. Příkladem potravin s vysokým GI nad 70 jsou kukuřičné lupínky, vařené brambory, předvařená rýže, med, burizony, bramborové lupínky, glukóza aj., příkladem glycidů s nízkým GI pod 55 je většina ovoce a zeleniny, ořechy, tmavá rýže, fruktóza, černý chléb, jogurt aj. Pokud občerstvovací nápoje obsahují kombinaci glycidů a elektrolytů, dochází nejen k obnově glycidových rezerv, ale také k postupné rehydrataci. Doplnění nápojů o proteiny může přispět ke zmírnění příznaků opožděné svalové bolestivosti (DOMS), které provázejí výkon v řadě týmových sportů. Přidáním proteinů k potravě po náročné zátěži navíc poskytuje substrát ke zvýšené pozátěžové proteosyntéze.

Naléhavost problému s obnovou energetického potenciálu svalu narůstá v případě utkání jdoucích po sobě v krátkém časovém sledu či v případě nastavení nebo prodloužení normální hrací doby. Opakovaně byly zaznamenány nízké úrovně obsahu svalového glykogenu již před utkáním, související s nedostatečnou výživovou strategií po předchozím vyčerpání. Vhodná suplementace glycidovými doplňky výživy během utkání může vést až k 39% úspoře svalového glykogenu s významným výkonovým a výsledkovým přínosem – hráči naběhali více metrů v průběhu 2. poločasu a zaznamenali více vstřelených a méně obdržených branek.

Závěry

Fotbalisté často nemají ve výživě dostatečně vysoké zastoupení glycidů. Náročné pohybové aktivity s přerušovanými úseky vysoké intenzity, jak je tomu u fotbalu a řady dalších týmových sportů, mají za následek postupný pokles výkonnosti do značné míry v důsledku postupného vyčerpání svalového glykogenu. Během tréninku a optimálně i během zápasu se doporučuje dodávat 60 až 90 g glycidů za hodinu v podobě nápojové, polotuhé (gely) nebo pevné. Konzumace nápojů s obsahem glycidů a elektrolytů ovlivňuje výkon hráče v několika směrech: zvyšuje pohybovou výkonnost (u fotbalistů počet naběhaných metrů) a udržuje sprintérské schopnosti a technické dovednosti až do konce utkání.

Bohatá nabídka glycidů okamžitě po zátěži je základním předpokladem úspěšné a rychlé regenerace. Promyšlený výživový režim po zátěži a před následující zátěží je důležitý jednak při náročném dvoufázovém tréninku, jednak při rychlém sledu utkání s krátkým intervalem mezi nimi. K obnově glykogenových rezerv po náročné zátěži je zapotřebí dodat 9-10 g glycidů na kg tělesné hmotnosti. V kombinaci s proteiny lze dosáhnout zmírnění pozátěžových příznaků opožděné svalové bolestivosti. Sestavit optimální jídelníček by měl u týmů vrcholné výkonnosti kvalifikovaný výživový poradce s přihlédnutím k výživovým a chuťovým zvyklostem jednotlivých hráčů.

Zprávy z AEFCA

Walter Gaag a Zdeněk Sivek

V předvečer mezinárodního trenérského kongresu v Drážďanech, který pořádal Spolek německých fotbalových trenérů, se zde dne 29. července 2018 sešel mimořádný Výkonný výbor AEFCA.

Mimořádný proto, že řešil neobvyklou situaci, která vznikla s pořádáním tradičního podzimního AEFCA Sympozia. Pro vysvětlení připomínáme, že v loňském roce požádala Asociace francouzských fotbalových trenérů o přidělení letošního sympozia jako příspěvku k 50. výročí založení této organizace. AEFCA přivítala tuto iniciativu, podepsaly se vzájemné smlouvy a vše nasvědčovalo tomu, že nic nestojí v cestě, aby Paříž letos na podzim přivítala nejen zástupce 49 národních trenérských organizací, které jsou sdruženy v AEFCA, ale jako obvykle i zástupce trenérské profese z jiných kontinentů. Na začátku července však Asociace francouzských fotbalových trenérů vedení AEFCA sdělila, že odstupuje od smlouvy o pořádání Sympozia a jako důvody uvedla nedostatek finančních prostředků. Toto překvapivé rozhodnutí a sdělení však nezastihlo výkonný výbor AEFCA nepřipravený, neboť jeho dobře reagující managament má vždy v záloze další náhradní řešení.

Toto řešení tedy počítá s variantou, že AEFCA Sympozium se uskuteční ve dnech 9. – 10. listopadu v Turecku (hotel XANADU, Belek, Antália).

Nicméně, tato nastalá situace si vyžaduje řadu nezbytných opravných opatření (programové změny, změny ve smlouvách s přednášejícími, nové smlouvy s domácími pořadateli a řadu dalších programových a logistických úprav), na kterých se intenzivně pracuje tak, aby v tento termín nic nebránilo v pořádání úspěšného Sympozia.

V dalším programu setkání VV AEFCA byla podána zpráva o úspěšném plnění smluv se sponzory (Telesport, WyScout, MyCoach, Adidas atd.), bylo znovu konstatováno, že pozastavení členství trenérským organizacím (Kazachstánu, Gruzie, Albánie a Moldávie) je dočasné, resp. do té doby, pokud uvedené organizace nezačnou plnit své povinnosti dle AEFCA Statutu o členství.

Velká pozornost byla věnována tématu Nová strategie AEFCA do nejbližší budoucnosti, nově založená pracovní komise připraví návrh tezí pro příští zasedání k dalšímu projednání.

VV AEFCA také projednal nové žádosti o přijetí do AEFCA ze strany trenérských organizací Indie, Japonska a Ruska (druhá národní trenérská unie) s tím, že uvedení zájemci musí blíže specifikovat svoji představu o svém členství (aktivitě) v AEFCA a také musí blíže představit své národní trenérské organizace. K uvedenému tématu se znovu vrátí příští zasedání VV AEFCA.

K personálnímu obsazení funkcí v příštím VV AEFCA bylo konstatováno, že se na příští valné hromadě AEFCA předloží návrh, aby se v tomto orgánu také vytvořil prostor pro ženské zastoupení, neboť v Evropě velmi rychle narůstá počet těch žen a dívek, které již získaly některou z trenérských licencí a mají tedy právo v tomto orgánu být zastoupeny.

VV AEFCA se také zabýval perspektivou příštích Sympozií – 2019 Polsko, 2020 Slovinsko nebo Irsko.

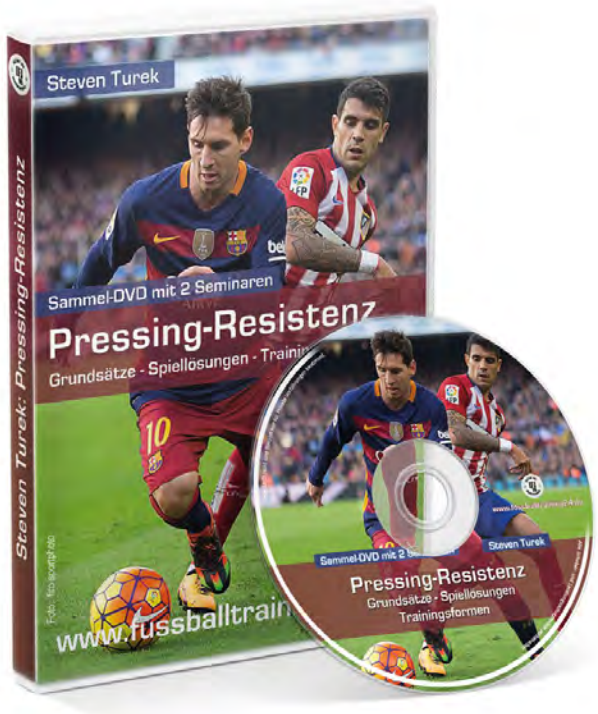
Příští zasedání VV AEFCA se uskuteční v rámci Sympozia v listopadu v Turecku.

Další informace mohou najít naši čtenáři na **aefca.eu**.

Zdeněk Sivek
AEFCA Viceprezident

NÁŠ TIP

Steven Turek
Pressing-Resistenz



Pro dnešní vydání našeho časopisu jsme jako náš tip vybrali téma Pressing, které na DVD prezentuje typický německý přístup k řešení tohoto významného tématu při výstavbě výkonnostní kapacity nejen týmů, ale i jednotlivců. Autorem je mladý německý odborník Steven Turek, s jehož příspěvky se můžeme v poslední době permanentně setkávat nejen v německém fotbale.

Autor nám nabízí dva praktické workshopy:

1. **workshop obsahuje 24 animací, 34 grafických znázornění a řadu praktických cvičení v rozsahu 68 minut,**
2. **workshop pak 9 animací, 25 grafických znázornění a další řadu praktických cvičení v rozsahu 38 minut.**

Obsah celého DVD nabízí jednak trenérům řadu podnětů jak nácvik a zdokonalování tohoto tématu přenášet přes trénink do vlastní herní praxe a těm, kteří trenéry školí, zajímavý návod, jak toto téma zařadit do vzdělávacích akcí.

Zdeněk Sivek

Titul je vydáván Institutem pro mladý fotbal v Essenu (Německo) a je k disposici za 39,95 Euro přes mailové spojení: Support@ifj96.de

Aktuality a hlasy z UČFT

Vážení členové Unie českých fotbalových trenérů a milí čtenáři. Dnes se v „Aktualitách a hlasech z UČFT“ zaměříme na některé dotazy, se kterými se setkáváme často, a proto jsme se rozhodli je objasnit všem.

Jeden z častých dotazů je, jak je to s volným vstupem členů UČFT na utkání organizovanými Fotbalovou asociací České republiky. Nejdříve je třeba se na problematiku podívat z pohledu struktury a práva. V minulosti byla naše organizace a Ligová fotbalová asociace právně pod Fotbalovou asociací. Dnes je situace jiná a každá organizace je samostatný právní subjekt. Nelze tedy, aby FAČR ovlivňoval dění v LFA nebo v UČFT. Utkání první a druhé ligy organizuje LFA, nikoliv FAČR. Už z této podstaty nelze výše zmíněný benefit nárokovat, protože ani jedna z organizací jej nemá zanesen do svých řádů.

Samotná podstata tohoto benefitu nemá v dnešní době žádný logický rámec. Položme si otázku: Proč by měl klub pouštět zdarma na svá utkání někoho, kdo uhradí jiné organizaci členský příspěvek? Členský příspěvek, který je v řádech stokorun, přičemž permanentky klubů jsou v řádech tisícikorun. LFA, tedy kluby, s naší organizací nemají právně nic společného, proto máme podepsáno memorandum Fotbalová rodina, díky kterému jsme usedli za jednací stůl a jednáme o možnostech spolupráce. Z naší strany jsme vznesli návrh na spolupráci v oblasti stáží v klubech nebo na vstup zdarma na utkání v případě pořádání semináře. Takový benefit poté lze považovat za prospěšný pro celou fotbalovou komunitu.

Zůstaňme u benefitů a služeb, které UČFT svým členům nabízí, což je také častý dotaz a vyčíslememe si je. Podívejme se na to, jak se jednotlivá členství v unii vyplatí z hlediska přímých finančních čísel:

Licence PROFI a UEFA A

Členství v letech	Cena členství	Sleva na hlavní doškolení	Tištěný časopis zdarma	Elektronický časopis zdarma	Vstup na semináře v případě návštěvy 1x za rok a zisk 12 kreditů	Voucher na nákup libovolného zboží u partnera www.sportfotbal.cz
2018	600 Kč	1.300 Kč	90 Kč	140 Kč	200 Kč	300 Kč
2017	600 Kč	–	90 Kč	140 Kč	200 Kč	–
2016	600 Kč	–	90 Kč	140 Kč	200 Kč	–
celkem	**1.800 Kč**	**1.300 Kč**	**270 Kč**	**420 Kč**	**600 Kč**	**300 Kč**
		2.890 Kč				

U těchto licencí porovnáváme tří leté období platnosti licence.

Licence B, C a důchodci

Členství v letech	Cena členství	Tištěný časopis zdarma	Elektronický časopis zdarma	Vstup na semináře v případě návštěvy 1x za rok a zisk 12 kreditů	Voucher na nákup libovolného zboží u partnera www.sportfotbal.cz
2018	**400 Kč**	**90 Kč**	**140 Kč**	**200 Kč**	**300 Kč**
		730,00 Kč			

Jak můžete vidět, v obou pásmech se členství v UČFT vyplatí. V přímých nákladech získáte více, než uhradíte ve členství. Mimo to jsou zde další ekonomické benefity:

Další benefity

Cashback u partnera Cashback World	Publikační činnost
3 až 5 % z každého nákupu ve více než 80.000 firmách jako Shell, OMV, Mall, Kasa, Kika atd.	Možnost publikace za odměnu od 500 až 1.000 Kč za článek, který je publikován na webu nebo v časopisu UČFT.

V případě, že jste v naší organizaci aktivní, můžete za publikační činnost profit navýšit. Dále zde jsou obtížně vyčíslitelné služby, jako čerpání know-how a inspirace díky přístupu do zabezpečené sekce vzdělávání, místo setkávání, možnost zveřejnění svého životopisu pro kluby, právní poradenství atd.

Jako nezávislý spolek a nezisková organizace, jsme závislí na své velikosti a to jak vzhledem k vybraným členským příspěvkům, tak v síle hlasu a slova vůči našim partnerům, kterými jsou FAČR, ČOV nebo ze soukromého sektoru společnosti, které jsou orientovány na klientský zásah.

Buďte aktivní součástí naší organizace, přispějte k našemu rozvoji a ovlivňujte pozitivně naše fotbalové prostředí.

Vedení UČFT

KONGRES ESTO konaný ve španělské Murcii 3.-4. září 2018 se stal historickým

K 1. 7. 2018 ukončil svou 9 letou úspěšnou činnost výkonný ředitel ESTO Nigel Fletcher a nahradil ho Stefan Diderich, pro kterého byl kongres v Murcii – La Manze vlastně premiérou v této funkci.

Jeho nástup bude spojen s novou etapou ESTO a jeho transformací na ESTC, s kterou jsme byli seznámeni v jeho úvodním vystoupení. Je zcela jasné, že jde o velmi progresivní krok, protože úzkou spoluprací s americkým STC (Synthetic Turf Council) dojde k velkému posílení pozic jak v Evropě, tak i celosvětově.

O co se vlastně jedná?

Jde především o globální marketing i význam na trzích a samozřejmě i velmi významnou pozitivní změnu ve vztahu k nejvyššímu světovému fotbalovému orgánu FIFA a pochopitelně i dalších federací jako je ragby, pozemní hokej apod.

Propojením obou organizací vzniká vlastně i jednotné mezinárodní zastoupení pro celkem 237 (USA) + 72 (Evropa) firem = 309 celkem. Toto je úctyhodná síla, která bude mít finanční a další benefity nejen pro své členy, ale především i pro své zákazníky!

Nově se zavádí jednotné členství, kdy všichni členové ESTC budou mít stejný typ členství a každý bude mít právo hlasovat – jeden člen rovná se jeden hlas.

Nové bude také jméno místo ESTO (European Synthetic Turf Organisation) se mění na:

ESTC EUROPEAN SYNTHETIC TURF COUNCIL.

Nově také vzniká globální mezinárodní výbor 4 osoby z evropského ESTC a 4 osoby z amerického STC.

V průběhu Kongresu jsme se tradičně aktivně zúčastnili working group pro údržbu vedenou Alexem Bobeicou, kde jsme vzpomněli úspěšný pražský Kongres ESTO z listopadu 2018 i předvedení údržbových postupů pro umělé fotbalové trávníky, které se nám v rámci pražského kongresu podařilo uspořádat!

Podrobně jsem na této evropské úrovni diskutovali o aktuální problematice granulátů zvláště SBR, které jsou pod silným tlakem ekologických loby v Evropské komisi.

Někteří výrobci se proto znovu začínají zabývat výrobou tak zvaných „bez zásypových“ UT. Výrazně jsme také nedoporučili návrat k ekologickým zásypům a to zvláště k nyní připravovaným korkovým…

Někteří prodejci začínají nabízet trávníky tak zvané čtvrté či páté generace. FIFA však používá pro všechny umělé trávníky název FOOTBALL TURF a tedy o žádné trávníky čtvrté nebo páté generace se v žádném případě nemůže jednat jde pouze o obchodní trik!

O co se tedy jedná pod těmito pseudo názvy?

1) Jedná se buď o UT s tak zvanými ekologickými zásypy, které se v podmínkách České republiky naprosto neosvědčily! Tyto trávníky totiž také nasávají vodu, což v zimním období znamená, že běžně mohou zamrzat a hřiště se stává neregulérním!
Naopak při letních přívalových deštích velmi lehké materiály, jako je korek, kokosové ořechy a podobně, jsou z hřiště nevratně odplaveny.
2) UT tak zvaně bez zásypové nebo s minimálním vsypem písku, nás s trochou nadsázky vracejí o mnoho let zpátky.
My v České republice jednoznačně upřednostňujeme používání gumigranulátového vsypu, protože zastáváme názor, že dosud není vyvinut a neexistuje lepší vsyp pro fotbal. Pokud se týká tak zvaných bez zásypových povrchů, je nutno také upozornit na skutečnost, že gumigranulát neplní pouze odpovídající komfortní terén pro hráče, ale také stabilizuje správné postavení jednotlivých vláken vlastního UT.
Jsme také přesvědčeni, že bez zásypový UT nemůže zajistit stabilní pohyb hráčů, kteří by mohli na něm velmi často podklouzávat.

ESTO
European Synthetic Turf Organisation

JIŘÍ KŘENEK

FOTBAL a trénink

PŘEDPLATNÉ PRO ROK 2018

STÁVAJÍCÍ JEDNOTLIVÍ PŘEDPLATITELÉ

Cena pro **Českou republiku** je stanovena na **130 Kč**
Cena pro **Slovenskou republiku** je stanovena na **5 eur**
Vážení předplatitelé, prosíme vás, pro **rok 2018** použijte **stejný variabilní symbol (VS),** který vám byl již dříve přidělen! Platbu poukažte na **nové číslo účtu: 256183947/0300**.

NOVÍ PŘEDPLATITELÉ

Prosíme o osvědčený postup objednávek,
a to přes naše webové stránky: www.casopis-fotbalatrenink.cz.
Zde jsou dvě rubriky: Předplatné ČR a Předplatné SR.
Vaše objednávky nám přijdou na e-mail: casopis-fat@volny.cz.
Odkud vám zašleme všechny potřebné údaje k provedení platby včetně variabilního symbolu.

Fotbal a trénink SPECIÁL
V třetím týdnu v září vyšlo tradičně tištěné číslo, které pro Vás připravil autorský kolektiv UČFT pod vedením Vernera Ličky, tentokrát přináší strategickou analýzu z MS 2018.
Podrobnější informace najdete na našem webu: www.casopis-fotbalatrenink.cz

Předplatné pro UČFT zajišťuje: **G.D.K. Sport M.,** Londýnská 25, 120 00 Praha 2 , tel: 222 513 569, nebo 606 711 845

FOTBAL A TRÉNINK VYDÁVÁ UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ
Předseda redakční rady: Zdeněk Sivek, zástupce předsedy redakční rady: Pavel Frýbort
Členové redakční rady: Ladislav Valášek, Jaroslav Hřebík, Jaromír Votík, Pavel Hartman, Jiří Křenek
Stálí dopisovatelé: Václav Mrázek, Antonín Barák a Milan Šimoníček
Realizace: Agentura G.D.K. Sport M. a grafická úprava: DKS graphics & DTP
Předplatné: Agentura G.D.K. Sport M.
Více na: www.casopis-fotbalatrenink.cz
ISSN 1212-3390

Profesní organizace:

Asociace zhotovitelů fotbalových hřišť s umělými trávníky při ESTO, z.s.

ESTO
European Synthetic Turf Organisation

ASOCIACE, jako Profesní organizace sdružuje deset největších českých firem s plným členstvím, které dodávají špičkové umělé trávníky 3. generace pro fotbal a zajišťují dodávku fotbalových hřišť na klíč v celé České republice. Úzce spolupracuje s FAČR.

ASOCIACE je přidružena a přímo spolupracuje již od svého založení v prosinci 2007 s evropským sdružením ESTO (European Synthetic Turf Organisation) se sídlem v Bruselu.

Asociace zhotovitelů fotbalových hřišť s umělými trávníky při ESTO, z.s.

Londýnská 329/25, 120 00 Praha 2 – Vinohrady

mobil: 602 122 020

www.asociaceut3g.cz

IČ: 22690409