

# ANDREW HENDERSON



JAK SE STÁT  
*fotbalovou*  
*hvězdou*

1.

2.

3.

4.

1.0  
RATING



Tipy, triky  
a dovednosti  
od

**MISTRA  
SVĚTA**

ve freestyle fotbalu

JAK SE STÁT  
*fotbalovou*  
*hvězdou*

**ANDREW HENDERSON**

**JAK SE STÁT**  
***fotbalovou***  
***hvězdou***

Tipy, triky a dovednosti od mistra  
světa ve freestyle fotbalu

**sloart**



# Obsah

- 9 Předmluva
- 18 **Freestyle: Svoboda a způsob života**  
Petr „Zachy“ Zach,  
profesionální freestyler
- 20 Co je freestyle fotbal?
- 24 Tréninková zóna
- 28 **Trénink u stěny**
- 30 **Hlavičky**
- 33 **Motivace, motivace, motivace**
- 38 **Setkání s hrdiny**  
Andy Murray
- 40 **Hot Steppers**  
(nožičky podrážkou)
- 42 **Foot Stall**  
(balancování na nártu)
- 44 **Jester**
- 47 **Otázky a odpovědi:**  
(Vše o mně)
- 50 **Nožičky**
- 53 **Kolínka**  
(knee juggles)
- 56 **Rocket Launcher**  
(raketomet)
- 60 **Setkání s hrdiny**  
Harry Kane



62 **Nožičkování v sedu**

64 **180° flick**  
(otočka)

67 **Knee Akka**



70 **Rainbow Flick**  
(koloběžka)

74 **Reverse Step-over**

77 **Můj tým snů**

80 **Váš tým snů**

84 **Shoulder juggles**  
(žonglování rameny)

86 **Crossover v sedu**

88 **X-over v sedu**



90 **Otázky a odpovědi:**  
Hrdinové

94 **Nožičkování**  
**na podrážce**  
(sole juggles)

99 **SETKÁNÍ S HRDINY**  
Cristiano Ronaldo

102 **Around the World**  
(zeměkoule)

108 **Around the Moon**

112 **SETKÁNÍ S HRDINY**  
Anthony Joshua

118 **Chest Stall**  
(balancování  
na hrudi)

123 **Crossover**



127 **Head Stall**  
(balancování  
na hlavě)

132 **Homie Touzani Around  
the World (htatw)**

135 **Hop the World (htw)**

138 **Lemmens Around  
the World (latw)**

143 **Budování sebejistoty**

148 **Neck Stall**  
(balancování  
za hlavou)

152 **Neck Stall Push-up**

155 **Neck Stall Handstand**

158 **Otázky a odpovědi**  
Dovednosti, tajemství  
úspěchu a plány  
do budoucna

162 **Side Head Stall**  
(balancování  
na straně hlavy)

166 **Carousel**

170 **Top Head Stall**  
(balancování  
na vrcholu hlavy)

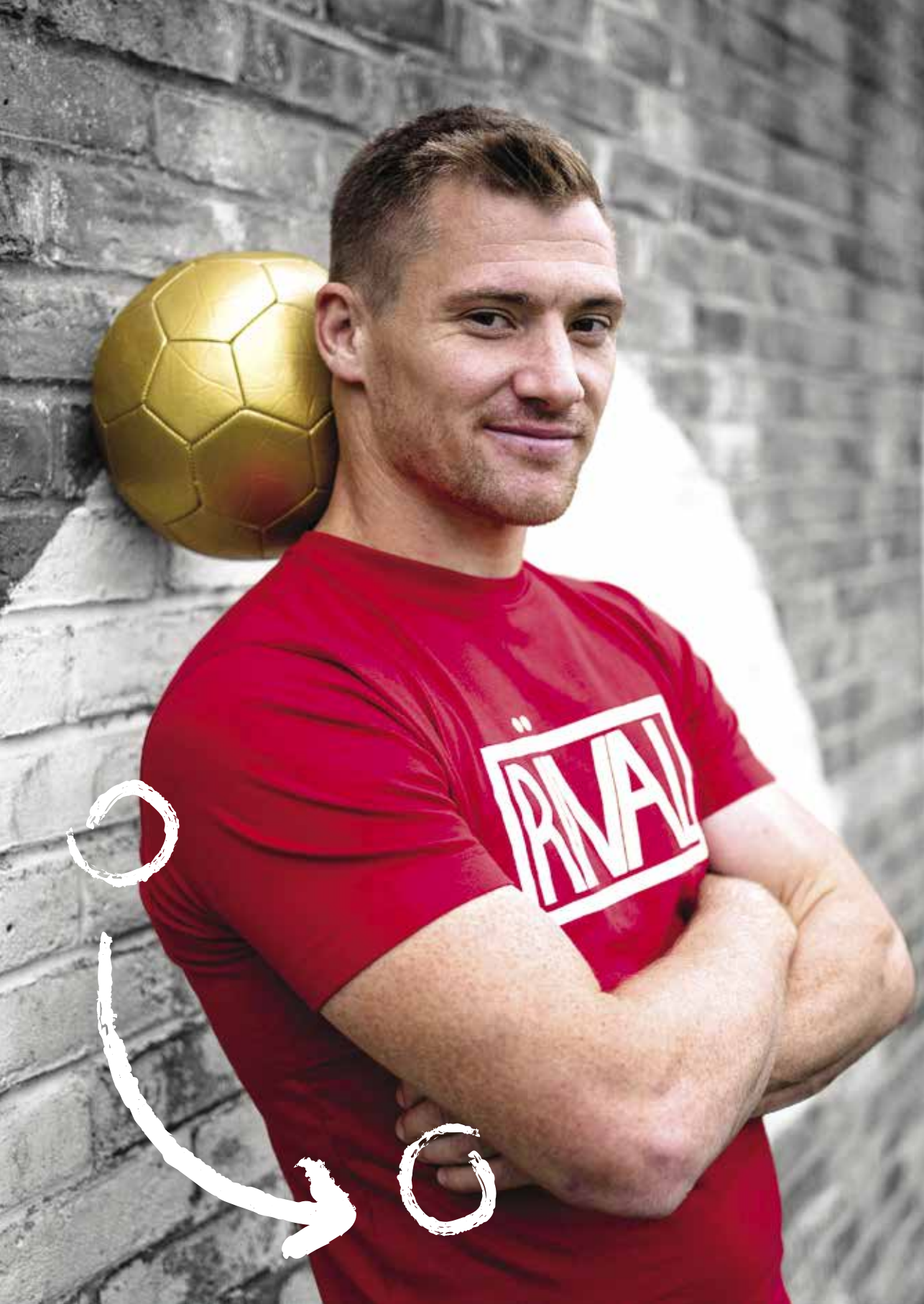
174 **Touzani Around  
the World (tatw)**

178 **Crossbar Challenge**  
(tref břevno)

187 Poděkování

189 Rejstřík







# Předmluva

## **Sport, sport a zase sport!**

Vyrostl jsem v Cornwallu a byl jsem sportovně založené dítě – vždycky jsem zkoušel různé aktivity a hry. Hodně jsem hrál stolní tenis, raketové sporty, dělal jsem cross-country a skok do dálky; zkrátka jsem potřeboval být aktivní. Fotbal ale byla moje první láska. Byl pro mě vším.

**„Sotva jsem se naučil chodit, hrál jsem fotbal. Byla to moje vášeň.“**

Fotbal jsem hrál při každé příležitosti a s přibývajícím věkem se moje nadšení ze hry rozhodně nevytrácelo.

Během dospívání jsem začal být frustrovaný – ne hrou samotnou –, ale nedostatkem příležitostí ji hrát.

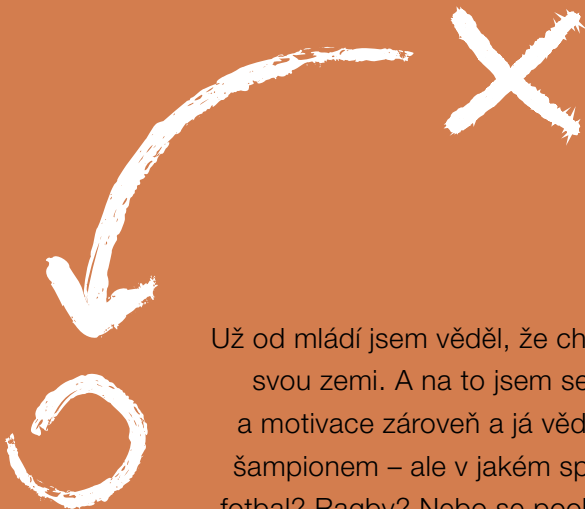


**„Když se něco nedaří,  
nemůžeš toho jen tak  
nechat. Musíš pokračovat  
a najít způsob, jak by  
to mohlo fungovat.“**

Klub, za který jsem hrál, vedl otec jiného hráče a ten hrál na stejné pozici jako já. Takže i když jsem byl jedním z nejlepších střelců týmu, seděl jsem většinu času na lavičce.

Můj bratranec mi doporučil, abych s ním místo toho raději hrál o víkendu ragby. A pro hodně sportovně založeného teenagera to nebylo složité rozhodování – sedět na lavičce a sledovat fotbal, nebo dělat jiný sport? Samozřejmě že jsem chtěl hrát! Bylo to perfektní řešení, a jakmile jsem ragby zkusil, hned jsme se do něho zamiloval. To je skvělé, pomyslel jsem si, vše, co se děje, má svůj důvod. Možná mám hrát právě ragby.



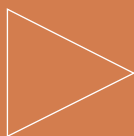


Už od mládí jsem věděl, že chci ve sportu reprezentovat svou zemi. A na to jsem se zaměřil. Byla to vášeň a motivace zároveň a já věděl, že chci být světovým šampionem – ale v jakém sportu? Měl bych si vybrat fotbal? Ragby? Nebo se poohlédnout po jiném sportu, který jsem ještě nezkusil a mohl bych v něm vynikat? Chtěl jsem se rozhodnout správně, protože kdybych si vybral špatný sport, nedosáhl bych ničeho...

### **Osud a freestyle**

Když mi bylo šestnáct, život se mi navždy změnil. Byl jsem vybrán, abych hrál ragby za nový klub v pohárovém zápase proti Truru, týmu, ve kterém jsem předtím působil několik let. Hvizd píšťalky odstartoval utkání a já se hned při první rozehrávce zapojil do hry. Chytil jsem míč, rozeběhl se podél postranní čáry a v jeden moment jsem se rozhodl změnit směr a udělal jsem úrok dovnitř hřiště. Ale jak jsem došlápl, nohou jsem uvízl v povrchu. Hřiště bylo podmáčené a tělem jsem se otočil, zatímco noha zůstala tam, kde byla, a já padl k zemi. Nohu jsem si napětkrát zlomil v oblasti holenní a lýtkové kosti a vymknul jsem si kotník.





**„Možná si myslíte, že jsem se jen doma bavil učením nových dovedností, ale já si vždy plnil i školní povinnosti!“**

Moje zranění bylo poměrně komplikované, takže jsem musel se zlomenou nohou podstoupit několik operací, při kterých mi tam voperovali kovovou destičku a devět šroubů. Ale to nejhorší mělo teprve přijít. Lékaři mi řekli, že možná nikdy nebudu moci pořádně chodit, natož dělat sport, a to mě vyděsilo. Jak už jsem řekl, sport byl pro mě vším. Byla to velká část mě samotného a slyšet ta slova nebylo nic příjemného. Všechny mé sny vzaly zasvé.

### **Soustředění**

Trvalo dost dlouho, než jsem se ze zranění plně zotavil (rok a půl), ale v té době se staly dvě důležité věci. Zprv jsem mohl znovu chodit a zadruhé jsem našel lásku ke sportu, kterému jsem do té doby vůbec nevěnoval pozornost.





Když jsem měl nohu v sádře, viděl jsem video, ve kterém nějaký chlapík dělal triky s fotbalovým míčem. Připadalo mi, že je snad ani není možné provést. Než jsem se zranil, dělal jsem nožičky a zkoušel míč kontrolovat, ale jeho dovednosti byly neuvěřitelné. Uvědomil jsem si, že bych se i přes svoje zranění mohl nějaké triky naučit, a v ten moment jsem měl cíl. Znovu jsem se na něco zaměřil. Naučil jsem se balancovat s míčem na hlavě a spánku, dokonce i na holeni, i když jsem měl stále nohu v sádře. Opravdu mi to pomohlo se zotavit, protože jsem objevil něco, na co jsem se zaměřil a co mě motivovalo. Učit se těmto dovednostem mi pomohlo k uzdravení a rehabilitace už nebyla nepříjemná nuda.

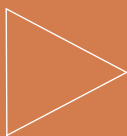


## Mistrovství ve freestyle

Udělal jsem zkoušky, pokračoval dál na univerzitu a moje rekonvalescence byla úspěšná. Jak už jsem uvedl, rok a půl trvalo, než jsem se úplně zotavil. Tehdy jsem naprosto propadl freestyle fotbalu a trénoval jsem, kdy to šlo, zatímco jsem se připravoval na závěrečné zkoušky na střední škole.

Zjistil jsem, že se koná národní mistrovství ve freestyle fotbalu, akce, kterou pořádal Red Bull, a já se rozhodl, že do toho půjdu. Co bych mohl ztratit? Do soutěže jsem se přihlásil a byl jsem radostí bez sebe, když jsem se tam dostal hned v prvním kole. Potom jsem byl pozván do





Bristolu na kvalifikaci pro mistrovství – a vyhrál jsem. Tak jsem se dostal do národního finále v Londýně a vyhrál jsem i to! V té době jsem byl ve svých sedmnácti nejmladším národním šampionem.

### **Nekladme si malé cíle**

Manažer soutěže mě oslovil a řekl mi něco, co jsem nepovažoval za možné: že se freestyle fotbal může stát mou prací na plný úvazek. Netušil jsem, že bych se tím mohl živit. Bylo to bláznivé! Přijel do Cornwallu, aby přesvědčil mé rodiče, že je to pro mě opravdová příležitost, a i když oni o tom úplně přesvědčení nebyli, já věděl, že se na tuto novou životní dráhu chci vydat.

Přihlásil jsem se na univerzitu a byl jsem přijat, ale věděl jsem, že se musím zaměřit na svůj sen – stát se světovým šampionem v tomto sportu a dříť na tom, jak jen to bude možné, abych toho dosáhl. Tak jsem tedy svou přihlášku stáhl a druhý den jsem odjel a už se nikdy neohlédl zpět. Rok nato v září 2011 jsem vyhrál své první mistrovství světa ve freestyle fotbalu. Celkem jsem se stal pětkrát světovým šampionem a osmkrát šampionem Velké Británie. Víím, že všechna má práce, odhodlání, hodiny a hodiny tréninku a soustředění za to stály a je opravdovou poctou, že jsem v tomto sportu označován jako „nejlepší všech dob“.

**„Netušil jsem,  
že bych se tím mohl  
živit. Bylo to bláznivé!“**

**INSPIRACE  
OD MÉHO TÁTY**

Můj táta soutěžil v nejvyšších soutěžích v judu. Byl šampionem British University a trénoval s britským olympijským týmem. Vyrůstat a vidět tolik oddanosti a zápalu pro sport bylo inspirující. Věděl jsem, že chci být také takový. Chtěl jsem zažít ten pocit ve sportu, který miluju. Tomu můj táta naprosto rozuměl a učil mě nikdy se nevzdávat. Vždycky říkal: „Když v něco věříš, tak na tom pracuj a pracuj. A pak toho dosáhneš.“



# Freestyle:

## Svoboda a způsob života

**„Freestyle fotbal byl pro mě ze začátku jen způsob, jak zahnat nudu na zahradě. Dnes je to můj život a nedokážu si představit, že bych dělal něco jiného.“**



K freestyle fotbalu jsem se dostal ve čtrnácti letech díky kamarádovi. Viděl jsem ho dělat s míčem triky, které se mi zdály skoro nemožné. Naštěstí měl tenkrát se mnou trpělivost a byl natolik ochotný, že mi vysvětlil pár triků pro začátečníky. Zprvu jsem trénoval pro svoje potěšení, a to dlouhé hodiny ve velmi intenzivním tempu. Potom jsem zjistil, že v Česku se freestylu nevěnujeme jen my dva. Vyzkoušel jsem si první soutěže, poznal další atlety a setkal se se světovou špičkou. V tomto období si mě freestyle podmanil. Nemyslel jsem takřka na nic jiného a během celého dne jsem si do notýsku zapisoval triky, které mě zrovna napadly. Několik takových zápisků mi dokonce zabavili i učitelé.

*Účinkování na kempu Marka Matějovského v roli trenéra freestyle fotbalu*

Můj vztah k freestyle fotbalu se za celou tu dobu nezměnil. Tento sport totiž jednoznačně dostává svému jménu. Můžeme ho jednoduše přeložit jako „svobodný styl“ a za sebe mohu říct, že přesně takový význam má v mém životě. Nezáleží na tom, jakou mám zrovna náladu a co se děje kolem, v okamžiku, kdy se nohama dotknu toho „kulatého nesmyslu“, ze mě všechnen stres a negativní emoce spadnou. Nikdy mě nepřestane udivovat, jakou svobodu v sobě freestyle fotbal skrývá. Neexistuje žádná předloha ideálního freestylera. Každý ať se věnuje trikům, které ho naplňují. A že jich je opravdu nepřeberné množství... Troufnu si říct, že v dnešní době se dají dělat každou částí těla. Poslední dobou už se objevují triky spojené s akrobatickými prvky jako salta, stojky a přemety. Já ale svůj trénink nejraději věnuji nejobtížnější kategorii triků, a to ve stoje nohama.

Freestyler se soutěžními ambicemi v kategorii *battle* musí svůj trénink zaměřit na rozšíření svých dovedností o co nejvíce triků a stylů. Na soutěži vždy vyhrává ten, kdo předvede nejobtížnější triky v kombinaci s těmi originálními. Dále se posuzuje plynulost a to, zda se v jednotlivých zápasech hráč opakuje či ne. Existují kategorie *sick three*, *show flow* a *challenge*. Druhá zmíněná se zaměřuje na kreativitu. Každý účastník si připraví vystoupení na hudbu – vyhrává nejzdařilejší produkce. Ve zbylých dvou kategoriích hráči poměřují své triky ve stoje nohama.

Za shodu náhod, která mě k tomuto sportu přivedla, jsem neskutečně vděčný. Freestyle fotbal byl pro mě ze začátku jen způsob, jak zahnat nudu na zahradě. Dnes je to můj život a nedokážu si představit, co jiného bych dělal. Procestoval jsem díky němu Evropu a zažil spoustu neopakovatelných okamžiků a setkání.

A co ty? Bude z tebe hvězda freestyle fotbalu?

Petr „Zachy“ Zach  
profesionální freestyler, medailista na mistrovství ČR 2019,  
TOP 100 světa



*Trénink v extrémních podmínkách je sice náročný, zároveň ale velmi přínosný pro kondici i techniku.*

*Foto: MZ Design*

# Co je freestyle fotbal?



**Freestyle fotbal je sport sám o sobě, ale musíte být kreativní a využívat vlastní individualitu. Je to něco mezi sportem a určitým druhem umění.**

Projevujete se prostřednictvím fotbalového míče. Kombinujete proměnlivý pohyb a kreativitu s míčem, který máte zcela pod kontrolou.

Původ freestyle fotbalu není jasný. Jako první předváděl umění freestylu německý mladík jménem Francis Brunn, který účinkoval v cirkusu. Připojil se k putovní show v roce 1939 a vystupoval napříč Evropou a Amerikou. Nejznámější bylo jeho představení, v němž předváděl sestavy s jedním míčem, které vypadaly jednoduše, ale vyžadovaly vysoké soustředění a hodně zručnosti.