# Fotbalový trenér

## základní průvodce tréninkem

Jaromír Votík, Jiří Zalabák

GRADA

sport extra

# Fotbalový trenér

## základní průvodce tréninkem

Jaromír Votík, Jiří Zalabák

Grada Publishing

**Doporučeno** trenérsko-metodickým úsekem Fotbalové asociace ČR jako doplňková literatura pro vzdělávání trenérů dětí a mládeže.

**Poděkování** autorů a redakce patří Klubu FC Viktoria Plzeň za spolupráci a poskytnutí fotodokumentace.

# Fotbalový trenér

základní průvodce tréninkem

Jaromír Votík
Jiří Zalabák

Autorky kapitol *Kompenzační cvičení a Zpevňovací a podporová cvičení*:
Marta Bursová, Petra Šrámková

Recenzenti: doc. PaedDr. Miroslav Nemec, Ph.D., PhDr. Laco Borbely

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4622. publikaci

Fotografie Jaromír Pech
Ilustrace Zdenka Marvanová, Daniela Benešová
Schémata Radek Votípka
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Gabriela Janů
Návrh a příprava obálky Studio Hozák
Sazba Jan Šístek
Počet stran 184
První vydání, Praha 2011
Vytiskla tiskárna FINIDR s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2011

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***
*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude* ***trestně stíháno****.*

978-80-247-3982-3 (tištěná verze)
978-80-247-7288-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-7289-9 (elektronická verze ve formátu EPUB)

# Obsah

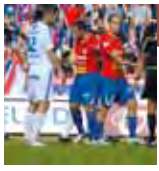

Předmluvy . . . . . 9

1 Úvod . . . . . 11

2 Stručně z historie fotbalu . . . . . 13

3 Charakteristika současného fotbalu . . . . . 17

Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů . . . 19



4 Přehled základních pravidel . . . . . 23

Hrací plocha . . . . . 24
Zjednodušená pravidla . . . . . 24
Malé formy fotbalu . . . . . 25

5 Herní výkon . . . . . 29

Druhy herního výkonu . . . . . 30
Obsah herního výkonu . . . . . 31
Útočné herní činnosti jednotlivce . . . . . 33
*Hra bez míče* . . . . . 33
*Přihrávání* . . . . . 33
*Zpracování míče* . . . . . 46
*Vedení míče* . . . . . 54
*Obcházení soupeře* . . . . . 57
*Střelba* . . . . . 61

Obranné herní činnosti jednotlivce . . . . . 66
*Obsazování prostoru* . . . . . 67
*Obsazování hráče bez míče* . . . . . 67
*Obsazování hráče s míčem* . . . . . 68
*Odebírání míče* . . . . . 69
Hra brankáře . . . . . 73
*Herní výkon brankáře* . . . . . 73
*Obranné činnosti* . . . . . 74
*Útočné činnosti* . . . . . 78
Herní kombinace . . . . . 80
*Útočné herní kombinace* . . . . . 80
*Obranné herní kombinace* . . . . . 82
Herní systémy a rozestavení hráčů . . . . . 85
*Útočné herní systémy* . . . . . 86
*Obranné herní systémy* . . . . . 86
*Rozestavení hráčů* . . . . . 87
Standardní situace . . . . . 88

**6 Druhy tréninkového procesu . . . . . 91**
Nácvik . . . . . 92
*Základní principy pohybového (motorického) učení* . . . . . 92
Herní trénink . . . . . 93
Kondiční trénink . . . . . 94
*Kondiční pohybové schopnosti* . . . . . 95
*Koordinační pohybové schopnosti* . . . . . 95
*K rozvoji pohybových činností* . . . . . 96
*Kompenzační cvičení* . . . . . 98
*Zpevňovací a podporová cvičení* . . . . . 99
Regenerace . . . . . 103
*Výživa a pitný režim* . . . . . 104
Psychologická příprava . . . . . 105
*Trenér – pedagog i psycholog* . . . . . 105
*Několik poznámek k psychologickému vedení týmu* . . . . . 106

**7 Didaktické formy tréninkového procesu . . . 107**
Organizační formy tréninkového procesu . . . . . 108
*Model tréninkové jednotky* . . . . . 108
Sociálně-interakční formy . . . . . 113
Metodicko-organizační formy . . . . . 113

**8 Plánování a evidence tréninkového procesu 115**

**9 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže 117**

Rozdíly v přípravě dětí a dospělých . . . . . 118
*Odlišné cíle a úkoly tréninku* . . . . . 118
*Tréninkové charakteristiky* . . . . . 118
*Preference herního výkonu* . . . . . 119
*Didaktická činnost trenéra* . . . . . 120
Biologicko-psychologické charakteristiky . . . . . 120
*Věková kategorie 6 až 10 let* . . . . . 121
*Věková kategorie 10 až 14 let* . . . . . 122
*Věková kategorie 14 až 18 let* . . . . . 123
Úrazová prevence a hygiena . . . . . 124

**10 Zásobník pohybových her, průpravných herních cvičení a průpravných her . . . . . 125**

Pohybové hry . . . . . 126
Průpravná cvičení . . . . . 130
Herní cvičení . . . . . 147
Průpravné hry . . . . . 152
Cvičení pro trénink brankáře . . . . . 162

**Seznam použité literatury . . . . . 181**

# Předmluva Pavla Vrby

Vážení kolegové,

předpokládám, že většina z vás fotbal na určité úrovni hrála nebo doposud hraje. Hráčská zkušenost je jistě dobrý vklad do začátku trenérské kariéry, ale jen ta nestačí. Změna role hráč–trenér je poměrně složitá a vyžaduje postupné získání dalších, již trenérských zkušeností. Je nutno mnohé nastudovat, aby trenér zůstal tzv. v obraze.

Také jsem trenérské zkušenosti i vědomosti získával postupně. Hráčskou kariéru jsem byl pro zranění nucen ukončit v Přerově, kde jsem ještě jako hráč začal trénovat žákovský tým. Po návratu do Havířova jsem pracoval v Baníku Ostrava, nejdříve jako trenér přípravky, potom žáků a následně dorostenců. K fotbalu dospělých jsem se dostal až v roli asistenta A týmu mužů Baníku Ostrava. Současně jsem také získával další vědomosti a zkušenosti studiem trenérských licencí. Jsem přesvědčen, že každá zkušenost, ať už pozitivní či negativní, kterou jsem získal trénováním nebo studiem, mi pomohla a pomáhá v trenérské práci.

Čas věnovaný trénování žákovských a dorosteneckých týmů rozhodně nepovažuji za ztracený, naopak ho beru jako jedno z nejpříjemnějších období své trenérské kariéry. A právě trenérům, kteří chtějí zahájit svoji trenérskou kariéru u mládežnických týmů, může tato publikace pomoci při jejich „ rozjezdu“.

Do vaší trenérské práce, ať už s žáky, dorostenci či týmy dospělých, vám přeji hodně trpělivosti, radosti a trochu toho trenérského štěstí.

**Pavel VRBA**
trenér FC Viktoria Plzeň

# Předmluva Pavla Horvátha

Hrál jsem, hraji a chci hrát fotbal, a to co nejdéle. Až skončím, zřejmě mě však budou muset ze hřiště odvézt na vozíčku, uvažuji o tom, že bych u fotbalu zůstal, nejspíš jako trenér.

Po dobu mé hráčské kariéry v domácích i zahraničních klubech jsem hrál pod trenéry z Čech, Rumunska, Anglie, Portugalska i Japonska. Mohu tedy srovnávat jejich přístup, pojetí tréninku, způsob komunikace atd. Každý z nich měl svá specifika, každý byl svým způsobem unikát (psychologie, taktika, koučování apod.) a pod jejich vedením jsem získal hodně zkušeností, které při trénování případně využiji.

Já osobně bych si chtěl od každého vzít něco, co mě zaujalo a pomohlo mi. Podle mých zkušeností nemohli tito trenéři „žít" jen ze své hráčské minulosti, určitě na sobě dál pracovali a vzdělávali se.

Za důležité například považuji absolvovat minimálně týdenní stáž v různých fotbalových klubech, a to nejen v zahraničí, ale i u nás, v našich podmínkách.

Myslím, že pro zahájení trenérské kariéry nabízí tato publikace dostatek informací důležitých pro práci trenéra a je dobrým průvodcem základy trénování.

**Pavel HORVÁTH**
kapitán FC Viktoria Plzeň

# Úvod

Naším záměrem bylo připravit uceleně a přehledně zpracovanou publikaci, která na elementární úrovni, ale v poměrně velké šíři, předkládá fotbalovým trenérům vyvážený didaktický materiál s možností bezprostřední aplikace do praxe, srozumitelná doporučení a inspiraci pro trenérskou práci.

V teoretických kapitolách jsme se zaměřili na druhy herního výkonu, jeho obsah a didaktické formy tréninkového procesu. Nechybí charakteristiky druhů tohoto procesu od nácviku a herního tréninku, ve kterém dochází k osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností, až ke kondičnímu tréninku (rozvoji pohybových schopností), regeneraci a psychologické přípravě.

Čtenář získá základní informace z teorie a praxe fotbalového tréninku. Ulehčit jejich přenos do praxe má 210 schémat a popisů pohybových her, průpravných a herních cvičení i průpravných her pro hráče v poli i brankáře. Už z názvu některých kapitol je zřejmé, že nejsou opomenuta ani specifika sportovní přípravy dětí a mládeže.

Z výše uvedených důvodů je tato publikace doporučena Fotbalovou asociací České republiky, trenérsko metodickým úsekem, jako studijní doplňková literatura pro vzdělávání trenérů na základní úrovni, především dětí a mládeže.

Většina z vás fotbal na určité úrovni hrála, má tedy své praktické hráčské zkušenosti a zažila různé metody různých trenérů. A proto všichni určitě víte, že fotbal není „černobílý“, cest k úspěchu je více a každý trenér si postupně hledá tu svoji. Pokud vám začátek hledání vaší cesty usnadní tato publikace, tak byl náš záměr splněn.

Autoři

# Stručně z historie fotbalu

Fotbal vznikl z míčových her, které byly a jsou v každé historické etapě v různých obměnách součástí kulturního vývoje lidstva. První zprávy jsou z období asi 3000 let př. n. l. (Čína, Řecko, Řím, Májové, Aztékové atd.). Ve středověku první zprávy pocházejí z Francie, Itálie, ale především Anglie (dekret z roku 1313 zakazuje fotbal – boj o míč s cílem dopravit jej do některé městské brány).

Pro přelom 18. a 19. století v Anglii je charakteristický vznik a následně značný rozvoj „novodobého" fotbalu. **Původní pravidla vznikla v roce 1840.** Football Association – sdružení 11 zástupců škol a klubů – vzniklo v r. 1863. Anglický pohár – nejstarší soutěž na světě – zahájila činnost v r. 1871. Z Anglie se fotbal šířil nejdříve do Evropy a pak do celého světa. **V roce 1904 byla založena Mezinárodní fotbalová federace – FIFA.** První MS se konalo v roce 1930 v Uruguayi. UEFA – Evropská unie fotbalových asociací – byla založena v r. 1954.

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století v cyklistických a veslařských klubech a dále ve studentských kroužcích (zmínka pochází např. z r. 1885). První fotbalové utkání se konalo v roce 1887 v Roudnici (jiný zdroj udává r. 1892). **V roce 1901 vznikl Český fotbalový svaz,** v r. 1891 byla založena AC Sparta Praha (jiný zdroj uvádí rok 1894) a r. 1892 zahájil činnost SK Slavia Praha. V Brně se první fotbalové utkání hrálo r. 1896. První zmínka o fotbalu na Slovensku pochází z r. 1893 z Banské Bystrice. V roce 1922 byla založena a též přijata za člena FIFA Československá asociace fotbalu (ČSAF).

Československá fotbalová asociace zanikla k **1. 1. 1993** s rozdělením Československé federace a vrcholným fotbalovým orgánem v České republice se stal **Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS).** V roce 2011 došlo ke změně názvu na **Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR).**

Československý fotbal má bohatou minulost. Mezi nejvýznamnější úspěchy patří:

1934 – 2. místo MS v Itálii
1962 – 2. místo MS v Chile
1964 – 2. místo na OH v Japonsku
1976 – 1. místo ME v Jugoslávii
1980 – 1. místo na OH v Moskvě
1980 – 3. místo ME v Itálii
1990 – MS v Itálii – postup do čtvrtfinále

V roce 2010 bylo v České republice registrováno 4 148 fotbalových klubů, ve kterých hrálo 15 378 týmů, a registrováno bylo přes 700 000 hráčů, z toho 1 709 profesionálů, přes 426 000 amatérů a 280 000 žáků a dorostenců. Futsal hrálo přes 51 000 hráčů.

V současné době dochází i u nás k dynamickému rozvoji ženského fotbalu jak na úrovni národního svazu, tak v rámci mezinárodních soutěží. V roce 2010 se v České republice organizovaně věnovalo fotbalu přes 14 000 žen a téměř 4 000 dívek. Fotbalová utkání rozhodovalo téměř 3 900 rozhodčích (z toho 38 žen) a tréninkový proces zajišťovalo téměř 11 600 trenérů. V současné době patří české juniorské reprezentace mezi výše hodnocené týmy v Evropě a seniorská reprezentace postupně od roku 2008 ustupuje z předních míst světového žebříčku FIFA.

Pro rozvoj žákovského a dorosteneckého fotbalu má velký význam spolupráce FAČR a MŠMT ve smyslu propojení

školního a svazového fotbalu. Konkrétně se jedná o spolupráci v rámci 50 SpSM (Sportovních středisek mládeže) na úrovni základních škol a 41 SCM (Sportovních center mládeže) spolupracujících se středními školami. Jejich činnost, dotovaná státem, určitě přispívá k dalšímu zkvalitňování práce s fotbalovými talenty.

K vyhledávání a rozvoji fotbalových talentů přispívají různé turnaje a projekty jako například McDonald´s Cup, Danone – Pohár národů, Coca-Cola Školský pohár, Kouba Cup a akce v rámci projektu „FOTBAL ANO – DROGY NE“.

Český fotbal samostatně dosáhl od roku 1993 těchto úspěchů:

1996 – 2. místo na ME v Anglii
2000 – 2. místo na ME na Slovensku – reprezentace do 21 let
2000 – účast na ME v Belgii a Holandsku
2000 – účast na OH v Austrálii
2001 – postup do čtvrtfinále na MS v Argentině – reprezentace do 20 let
2001 – 2. místo na ME ve Finsku – reprezentace do 19 let
2002 – 1. místo na ME ve Švýcarsku – reprezentace do 21 let
2003 – 3. místo na ME v Lichtenštejnsku – reprezentace do 19 let
2004 – 3. místo na ME v Portugalsku
2006 – 2. místo na ME v Lucembursku – reprezentace do 17 let
2006 – účast na MS 2006 v Německu
2006 – 3. místo na ME v Polsku – reprezentace do 19 let
2007 – 2. místo na MS v Kanadě – reprezentace do 20 let
2008 – účast na ME ve Švýcarsku a Rakousku
2008 – 3. místo na ME v ČR – reprezentace do 19 let
2011 – účast na MS v Mexiku – reprezentace do 17 let
2011 – 3. místo na ME v Dánsku – reprezentace do 21 let
2011 – 2. místo na ME v Rumunsku – reprezentace do 19 let

# Charakteristika současného fotbalu

**Fotbal je sportovní, týmová, branková hra** a patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může také ale sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy. **Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí** činností v průběhu utkání. Výsledky posledních analýz utkání nejlepších světových mužstev dokazují, že hráči v průběhu utkání překonají v závislosti na jejich místě v sestavě přibližně 10 000–13 000 m. Z toho např. hráč středové řady absolvuje přibližně 3 000 m chůzí, 5 600 m klusem, 3 400 m rychlým během nebo sprintem. Délka sprintů je nejčastěji 16 až 30 m (cca 30krát za utkání).

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly.

Vysoké nároky na hráče plynou ze značného objemu a intenzity zatížení v utkání. Intenzita zatížení je nepravidelná – od maximálního přes submaximální až ke střední a nízké. Je závislá na úrovni soutěže, kondiční a technické úrovni hráčů, postu hráče, kvalitě soupeře atd.

Tendence, které se na nejvyšší výkonnostní úrovni objevují přibližně od ME v Belgii a Holandsku v roce 2000, byly potvrzeny a ještě zvýrazněny i na ME 2004 v Portugalsku a MS 2006 v Německu. Požadavky na moderní pojetí individuálního i týmového herního výkonu komplexně splňovala hra Španělska na ME 2008 ve Švýcarsku a Rakousku a na MS 2010 v Jihoafrické republice. Tyto tendence lze zformulovat do následujících bodů:

- **zautomatizovaná,** bezchybná technika i pod tlakem herního stresu, orientovaná na **ofenzivní myšlení a strategii;**
- tzv. **akční typy hráčů** – maximálně aktivní a dynamické pojetí, univerzalizmus v útočné i obranné fázi hry lze chápat jako novou kvalitu individuálního herního výkonu; explozivní, elastická realizace herních činností v různých rolích a často na různých postech spojená s klamavými pohyby (nárůst požadavků nejen na pohybovou činnost, ale také na její řízení, na psychické procesy);
- **konstruktivní defenziva** – značné nároky na úroveň technicko-taktické stránky defenzivních činností;
- **agresivní ofenziva** – založená na předcházející skupinové součinnosti presinkového charakteru;
- **tvůrci hry** – tendence naznačují ústup od jednoho k několika tvořivým hráčům.

K dalším novým změnám jen stručně. **Nejvíce změn je na postu brankáře,** úloha „chytajícího libera“ znamená i změny v obsahu tréninku směrem k požadavkům na dokonalé osvojení některých dovedností hráče v poli (čtení hry, přihrávání např. prvním dotykem, vedení míče apod.).

Dále je stále zdůrazňována **nutnost přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání.** Jde o požadavky na rychlost vnímání a hodnocení (co nejrychlejšího čtení hry), dále rozhodování a řešení, a to vše v **deficitu času**