Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

SBORNÍK CVIČENÍ ZAMĚŘENÝ NA ZAKONČENÍ VE FOTBALE PRO KATEGORII DOROSTU

Bakalářská práce

Autor: Petr Zavadil

Studijní program: Tělovýchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Petr Zavadil
Název práce: Sborník cvičení zaměřený na zakončení ve fotbale pro kategorii dorostu

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý
Pracoviště: Katedra sportu
Rok obhajoby: 2022
Abstrakt:

Bakalářská práce se věnuje procesu tréninkové jednotky fotbalistů staršího a mladšího dorostu. Tato práce obsahuje základní informace o tréninkových jednotkách fotbalových družstev, součástí je soubor 30 cvičení a her zaměřených na zakončování. Grafické zpracování daných her a cvičení bylo vytvořeno v programu XPS. Každé cvičení je detailně popsáno a může sloužit k jednoduchému přenesení do praxe pro jakoukoliv úroveň tréninku.

Klíčová slova: fotbal, trénink, střelba, zakončení, tréninková jednotka, tréninkový proces.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author:	Petr Zavadil
Title:	A collection of exercises focused on finishing in football for the youth category
Supervisor:	Mgr. Michal Hrubý
Department:	Department of Sport
Year:	2022

Abstract:

The bachelor's thesis is devoted to the process of the training unit of senior and junior football players. This thesis contains basic information about the training units of football teams. It also includes a file containing 30 finishing exercises and games. The graphical processing of the given games and exercises was created in the XPS program. Each exercise is described in detail and can be easily put into practice for any level of training.

Keywords: football, training, shooting, finishing, training unit, training process.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Hrubého, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Tovačově dne 29. dubna 2022

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Hrubému za profesionální přístup, cenné rady a konzultace v průběhu zpracování této bakalářské práce.

OBSAH

OBSAH 7
1 ÚVOD 10
2 PŘEHLED POZNATKŮ 11
2.1 Charakteristika fotbalu 11
2.1.1 Somatická charakteristika fotbalu 11
2.1.2 Kondiční charakteristika fotbalu 12
2.1.3 Psychická charakteristika 13
2.2 Herní činnost jednotlivce 14
2.2.1 Střelba 14
2.2.2 Zpracování míče 15
2.2.3 Přihrávání 16
2.2.4 Hra brankáře 16
2.2.5 Vedení míče 17
2.2.6 Obcházení soupeře 17
2.2.7 Hra bez míče 17
2.3 Herní kombinace 18
2.4 Herní systémy 18
2.5 Týmový herní výkon 19
2.6 Střelba ve fotbale 19
2.6.1 Četnost střelby 19
2.6.2 Způsoby střelby 19
2.6.3 Technika střelby 20
2.6.4 Prostor střelby 20
2.6.5 Úspěšnost a účinnost střelby 20
2.7 Didaktické formy tréninkového procesu 20
2.7.1 Organizační formy 21
2.7.2 Sociálně interakční formy 22
2.7.3 Metodicko-organizační formy 22
2.8 Tréninková jednotka 24
2.8.1 Organizace tréninkové jednotky 25

2.8.2 Skupinová forma tréninkové jednotky ... 26
2.8.3 Průběh tréninkové jednotky ... 27
2.8.4 Charakteristika a organizace tréninkové jednotky ... 27
2.8.5 Druhy tréninkového procesu ... 27
2.8.6 Plánování a evidence tréninkové jednotky ... 29
2.9 Charakteristika věkového období ... 29
2.9.1 Mladší dorost ... 29
2.9.2 Starší dorost ... 30
3 Cíle ... 32
3.1 Hlavní cíl ... 32
3.2 Dílčí cíle ... 32
4 Metodika ... 33
4.1 Analýza odborné literatury ... 33
4.2 Popis zpracování ... 34
5 Výsledky ... 35
5.1 Průpravná cvičení ... 35
5.1.1 Narážečka na třetího ... 35
5.1.2 Střelba po vedení míče ... 36
5.1.3 Dvojitá střelba ... 37
5.1.4 Intervalová střelba ... 37
5.1.5 Dvojitá střelba s dorážkou ... 38
5.1.6 Kondiční střelba ... 39
5.1.7 Střelba ve trojicích ... 40
5.1.8 Střelba po průnikové přihrávce ... 41
5.1.9 Zakončení ze strany ... 42
5.1.10 Zakončení po klamavém pohybu ... 43
5.1.11 Zakončení z prvního doteku ... 44
5.1.12 Zakončení po centru ... 45
5.1.13 Střelba ze tří pozic ... 46
5.1.14 Zakončení po přihrávce pod sebe ... 47
5.1.15 Zakončení po časované přihrávce ... 48
5.1.16 Zakončení po sprintu ... 49

5.2 Herní cvičení 50
5.2.1 Zakončení situací 1:1 50
5.2.2 Stíhačka 51
5.2.3 1:1 s malými brankami 52
5.2.4 1:1 po sprintu 53
5.2.5 Zakončení po sprintu z brankové čáry a souboji 1:1 54
5.2.6 Mini utkání 1:1 55
5.2.7 Střelba po souboji 56
5.3 Průpravné hry 57
5.3.1 Prostrč míč brankou 57
5.3.2 Zakončení po přihrávce od narážeče 58
5.3.3 Hra na velkou bránu a tři malé branky 59
5.3.4 Všichni na útočné polovině 60
5.3.5 Postupný útok 61
5.3.6 Obránci v nevýhodě 62
5.3.7 Střední pásmo 63
6 Závěr 65
7 Souhrn 66
8 Summary 67
9 Referenční seznam 68

1 ÚVOD

Fotbal je jedna z nejhezčích a nejrozšířenějších her po celém světě. Je oblíbený zejména pro svou jednoduchost. Pokud si chce člověk zahrát tuhle hru, stačí mu pouze míč a jednoduché sportovní vybavení. Díky své jednoduchosti je často využívána jako náplň volného času i v těch nejchudších částech zemí světa. V České republice má fotbal také dlouholetou tradici. Kromě toho, že podporuje zdravý životní styl v podobě sportování, tak má také funkci kulturní. I když se lidé neshodnou v některých ohledech, fotbal je vždy ten, který dokáže lidi spojit a přivést na jiné myšlenky.

To, co dělá fotbal fotbalem jsou góly. Na konci zápasu nás nezajímá, kolik bylo přesných přihrávek, kopnutých rohů, střel na bránu, obdržených karet nebo procento držení míče, ale počet vstřelených branek, a proto se tato bakalářské práce zabývá právě touto dovedností fotbalisty.

První, teoretická část se zabývá fotbalem obecně. Charakterizuje fotbal z pohledu somatické, kondiční a psychické stránky sportovce. Navazující je kapitola patřící samotné herní činnosti jednotlivce, zde se pojednává o střelbě, přihrávkách, hře brankáře, zpracování míče atd. Dále práce obsahuje týmové pojetí hry, střelbu ve fotbale, didaktické formy tréninkového procesu, tréninkovou jednotku a charakteristiku věkového období.

V druhé praktické části je snahou práce představit několik druhů cvičení, ke zdokonalování fotbalového zakončení. Cvičení jsou zaměřena na kombinace, rychlost, vytrvalost a herní zatížení.

Bakalářská práce může by mohla být inspirací, jak pro fotbalové trenéry s vyšší trenérskou licencí, tak pro trenéry, kteří trénují na nižší fotbalové úrovni.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je kolektivní míčová hra, která patří mezi oblíbené sporty ve světě i u nás. Tento sport můžeme rozdělit do dvou skupin, a to na profesionální a na amatérské úrovni. Cílem hry je vstřelit soupeři míč do brány. Z důvodu nenáročnosti, ať už finanční nebo materiální, může fotbal hrát kdokoliv, jelikož je ke hře potřeba pouze míč. Jedná se o nejrozšířenější sportovní hru ve světě (Votík, 2001).

Profesionální forma fotbalu má určitý vliv na společnost v ekonomickém, ale i sociálním odvětví. Naopak u amatérské hry jde o zábavu, tudíž dochází i k rekreaci a rekondiční aktivitě (Votík, 2001). Podle Buzka et al. (2007) fotbal zasahuje do různých oblastí výchovy, kultury, prevenci proti rasismu, či drogám a vzdělání.

Na fotbalové hráče jsou v dnešní době kladeny čím dál větší nároky na fyzickou, ale i na psychickou připravenost. Z tohoto můžeme usoudit, že se fotbalová hra neustále zrychluje a fotbalový hráč má méně času a prostoru, a proto musí co nejrychleji a nejchytřeji řešit herní situace, které se při zápase vyskytují (Votík, 2003).

Podle objemu a intenzity dochází při hře k různému zatížení organismu. Objem zatížení je stanoven například počtem hráčů a počtem herních situací, kterým je hráč vystaven, nebo velikostí hřiště. Intenzita tréninku záleží na počtu opakování a fyzickém zatížení, při kterém se vyskytuje střídání zátěže (mírné, střední, submaximální, maximální). Hráč musí tedy neustále reagovat na herní situace a být v nepřetržitém pozoru (Votík, 2001).

Náročnost fotbalu se projevuje v oblasti vnímání, předvídání, rozhodování, koncentrace a tvůrčího myšlení. V tréninkovém procesu hráč získává zkušenosti a vědomosti, které jsou velmi důležité pro správné řešení herních situací (Votík, 2003).

Fotbal také klade vysoké nároky na nervosvalové a humorální regulační systémy, kterými je řízena pohyblivá činnost hráče. Zatížení v zápase rozvíjí mnoho aspektů, například vytrvalost v rychlosti, výbušnou sílu svalů dolních končetin nebo koordinaci (Fajfer, 1990).

2.1.1 Somatická charakteristika fotbalu

V tomto sportu najde uplatnění jakýkoliv typ člověka. Fotbalisté mohou mít různou tělesnou výšku, nejčastěji se však pohybuje od 170 do 190 cm. Výraznější rozdíly můžeme sledovat u hráčů, kteří nejsou české národnosti. Odlišnosti hráčů většinou vyplývají z vytíženosti v utkání, ve kterém má každý z hráčů v rámci své role individuální zatížení. Hráči vyšší postavy najdou své uplatnění hlavně v hlavičkových soubojích, jelikož hráč, který je menšího vzrůstu má

těžiště uložené níže, tudíž má v tomto směru větší výhodu hráč vyšší postavy. Hráč, který je menšího vzrůstu se může prosadit v rychlosti změně směru nebo v ovládání míče (Gil et al., 2007).

Charakteristika jednotlivých postů je následující. Brankáři se řadí mezi hráče, kteří jsou typičtí vysokou postavou a mají dlouhé horní i dolní končetiny, důležitá je především výbušná síla a flexibilita. Vysocí jsou často i středoví obránci, kteří jsou v zápase vystavováni spoustě soubojů. Středoví obránci mívají velmi dobré výbušné, silové a rychlostní výkony, oproti ostatním hráčům mají silnější tukovou složku a zároveň mají nižší aerobní výkonnost. Krajní obránci v moderním fotbale zastávají spíše záložní řady, jelikož jejich stavba těla je nižšího vzrůstu, tudíž se řadí mezi nižší hráče týmu. Nejslabší bývají ve většině případech středoví hráči, jsou fyzicky nejslabší, ale jejich kvality najdeme v aerobní výkonnosti. Výška a somatotyp útočníků je velice odlišná a je odpovídající spíše strategii hry. Naopak, mezi nejrychlejší hráče patří útočníci, jsou nejrychlejším článkem týmu v běhu na krátkou vzdálenost (Grasgruber & Cacek, 2008).

2.1.2 Kondiční charakteristika fotbalu

Mezi základní složky tréninku patří i kondiční příprava, která je zaměřena na ovlivňování pohybových schopností hráče. Kondiční příprava se také řadí mezi hlavní faktory sportovních výkonů a v celku má velký význam pro kondiční složku výkonnosti sportovce. Je zaměřena na ovlivňování pohybových schopností, na vytvoření široké pohybové základny (Dovalil, 2002).

Bedřich (2006) říká, že do této skupiny řadíme i vytrvalostní, silové a z malé části i rychlostní schopnosti. Kondiční schopnosti společně se schopnostmi rychlostními tvoří 25–40 % herního výkonu nebo týmového herního výkonu a spolu s taktikou a technikou tvoří základní předpoklad individuálního herního, či týmového herního výkonu – obecně předpoklad sportovního výkonu.

Systémové pojetí tréninkového procesu a sportovního výkonu jako množiny faktorů umožňuje hlubší vysvětlení rozvoje vzájemně se prolínajících silových, vytrvalostních a rychlostních schopností (Bunc, 2003). Pomocí různých prostředků, variability metod a střídání odpočinku a zátěže v tréninkovém procesu se vytváří houževnaté možnosti při rozvoji kondice. Za základní podmínku pro zvládnutí potřebného stupně techniky a psychické odolnosti je úroveň kondice, po které můžeme pozorovat změny v oblasti zdatnosti a sportovní výkonnosti (Měkota & Novosad, 2005).

Kondiční schopnosti se dělí na dvě složky. První z nich je obecná, která působí na všechny pohybové schopnosti pomocí různých cvičení a snaží se dosáhnout všestranného pohybového

rozvoje, můžeme se s ní setkat u tréninku dětí. Druhou ze složek je složka speciální, která představuje určitý tréninkový problém. Je získána od specificity sportu a uplatňuje pohybové schopnosti ve sportovních dovednostech, které jsou speciálně vytvořené pro strukturu pohybu (Měkota & Novosad, 2005).

Hlavních kritériem pro dělení specifické vytrvalosti je doba trvání pohybové činnosti, a tudíž rozdělujeme rychlostní vytrvalost, krátkodobou vytrvalost, střednědobou vytrvalost a dlouhodobou vytrvalost (Votík, 2005).

Z hlediska silových schopností považujeme za nejvýznamnější silovou vytrvalost, maximální sílu a rychlou sílu. Mezi další formy, od těch tří získané (smíšené) považujeme maximální silovou vytrvalost, rychlou vytrvalost, explozivní sílu a sportovní sílu (Votík, 2005).

Ideální dobou pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností je doba mladšího a staršího školního věku, na tyhle pohybové schopnosti by měl být v tomto věku kladen velký důraz. Ostatní schopnosti lze u dětí taktéž trénovat, důležité je ale respektovat věkové zvláštnosti, a to v celkové nižší náročnosti (objemu a intenzitě), ale i ve výběru cvičení a metod (Dovalil, 2002).

2.1.3 Psychická charakteristika

V průběhu tréninku, ale i zápasu má velký význam psychická složka jedince, hraje velmi důležitou roli, jelikož jsou na hráče kladeny velké nároky, a to jak při soutěžních utkání, ale také i v tréninkové jednotce. Nesmí se opomenout ani běžné každodenní problémy (Vaněk et al., 1980)

Mentální schopnosti, smyslové schopnosti, motorika, získané schopnosti, motivace, únava a emoce. Na této složce je závislý sportovní výkon hráče (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Působení psychických složek při největším výkonu je závislé především na osobnosti hráče, na jeho genetických a psychických vlastnostech a taky schopnostech, které daným způsobem filtrují úroveň psychických procesů, mají tedy velký vliv na jeho aktuální psychický stav. Velmi těžkým úkolem je příprava hráče na dané utkání, jelikož podmínky, které se odehrávají během utkání se dají velmi těžko předvídat (Buzek, 2007).

Pokud hodnotíme výkon jedince z psychologického hlediska, můžeme ho omezit pouze na motivaci a schopnosti, které jsou rozděleny na intelektuální a senzorické. Mezi intelektuální schopnosti řadíme předvídání, pochopení určitých akcí soupeřů nebo rychlost myšlení. Analýza, pozornost, pochopení a kinestezii náleží senzorickým schopnostem (Dovalil et al., 2002).

2.2 Herní činnost jednotlivce

Hlavní činností každého hráče je zvládnutí technické a taktické složky v každém zápase, jsou to dvě stránky, které jsou na sebe určitým způsobem vázány. V tréninkové jednotce se nacvičuje taktika a technika zvlášť, avšak při trénování obou složek zároveň se hráč v tomto odvětví jen zlepšuje.

Individuální herní výkon (IHV) je základem herního výkonu týmu. Podle Votíka (2003) je zřejmé, že pokud dojde v tréninkové jednotce ke zdokonalení individuálního herního výkonu, potom je dokázané, že se celková snaha jedince promítá do herního týmového výkonu.

Herní dovedností je myšleno, jak rychle a kvalitně se hráč při tréninkové jednotce učí a zdokonaluje, jde o nácvik střely na branku, vedení míče v poli, přihrávání mezi hráči atd. Jedná se tedy o dovednosti, které hráč získá v průběhu tréninku.

Fajfer (2005) charakterizuje IHV jako sborník dovedností a výkonnosti jednotlivého hráče, který uplatňuje svoje kvality ve hře.

2.2.1 Střelba

Definice střelby je úmyslné usměrnění míče do branky protivníkova týmu tak, aby jej gólman nebo jiný hráč ze soupeřova družstva nemohl zabránit. Je jedním z faktorů o úspešnosti útočné fáze neboli celého zápasu (Votík, 2005).

Střelba je považována za jednu ze základních dovedností hráče, která musí být dokonale zvládnuta, aby celková snaha vedla k dosažení gólu, tudíž výhře zápasu. Aby byla střelba co nejefektivnější, musí být technická stránka střelby dokonale natrénovaná a osvojená. Každý pokus střelby na branku musí být předem promyšlený a hráč by měl být schopen střelbu přizpůsobit herní situaci. Efektivita střelby závisí na mnoha faktorech, které ji mohou ovlivnit. Hráč musí být připraven na správné vyhodnocení herní situace, musí být v neustálém kontaktu s ostatními hráči a musí vědět, jakým způsobem bude střelba provedena. Místo, kde se střetne kopačka s míčem, funkce švihové a stojné nohy, postavení horní části těla z velké procentuální části ovlivňuje kvalitu střelby (Fajfer, 2009).

Činnost, která je střelbě předskokanem je velice nezbytná. Při tréninkové jednotce proto využíváme nácvik, který se uskutečňuje před střelbou. Jedná se o nácvik střelby prvním dotykem po přihrávce, po zpracování a vedení míče, po hře, kdy se hráč pokouší obejít soupeře a vystřelit nebo po získání míče. Méně známou formou střelby je střelba hlavou. Je-li při tréninkové jednotce procvičováno několik herních situací, kdy může hráč vystřelit, tím větší získává rozhled nad reakcemi, které vzniknou v průběhu zápasu (Votík 2003).

Technika střelby není jen jedna a zkušený hráč by měl zvládat všechny z nich, aby měl na výběr v určité herní situaci. Střelba může být prováděna vnitřním nártem, vnějším nártem, přímým nártem, hlavou atd. (Fajfer, 2009).

Podle Ondřeje (1990) můžeme střelbu dělit na základě určitých kritérií (viz tabulka 1).

Tabulka 1. Dělení střelby (Ondřej, 1990).

Podle způsobu úderu:	Vnější a vnitřní stranou nohy
	Nártem
	Patou
	Špičkou
	Čelem
	Určitou částí hlavy (např. spánková část)
Podle výšky, do které míč vzletí:	Přízemní
	Polovysoká
	Vysoká
Podle vzdálenosti:	Z bezprostřední blízkosti
	Ze střední vzdálenosti
	Z velké vzdálenosti
Podle úhlu střelby:	Před středem branky
	Z úhlu
Podle rychlosti, kterou míč letí:	Prudká střelba
	Měkká neboli technická střelba
Podle rotace, kterou míč nabere:	Přímá střelba
	Oblouková střelba
Podle činnosti, která se uskutečnila před střelbou:	Střelba z místa (přímý volný kop, rohový kop, pokutový kop – penalta)
	Střelba po vedení nebo získání míče
	Střelba po obejití soupeře

2.2.2 Zpracování míče

Jednotlivé způsoby zpracování vyplývají z herní situace. Zpracování je činnost, která se pojí v první řadě s přihrávkou. Fotbalista díky zpracování dostává míč pod svou kontrolu.

- Převzetí – jedná se o situace, kdy se míč pohybuje po hrací ploše a hráč zpracuje situaci některou částí nohy (nártem, chodidlem, špičkou atd.)
- Tlumení – hráč zpracovává míč při dopadu na herní plochu
- Stahování – hráč zpracovává míč již letící ze vzduchu (Votík, 2003).

Při nácviku přihrávek se zdokonaluje také nácvik zpracování. Při tréninkové jednotce je vhodné zařadit do trénovaní i žonglování s míčem, jelikož při této aktivitě dochází ke získávání citu hráče k míči při tlumení nebo stahování (Plachý & Procházka, 2014).

2.2.3 Přihrávání

Aby byla navázána spolupráce mezi hráči je nutné zařadit do tréninkové jednotky také nácvik přihrávek, jelikož se jedná o jednu z nejdůležitějších herních dovedností ve fotbale. Vzájemná spolupráce je vázána mezi hráčem, který přihrává a mezi hráčem, který zpracovává. Přihrávající musí být schopen vyhodnotit herní situaci a dokonale se rozhodnout v jaké minutě přihrát, do jakého místa přihrát a jakým způsobem míč přihrát, a to buď hlavou (ve výskoku, v pádu, středem nebo bokem čela) nebo nohou (vnitřním nártem, vnějším nártem, podrážkou) (Votík, 2003).

Aby přihrávka byla úspěšná ve hře, musí mát hráč perfektně zvládnuté postavení těla, ve kterém chce míč přihrát. Vrchní část těla by měla být nad míčem, aby byl míč v pohybu na zemi. Noha, ne které hráč stojí by měla být postavená vedle míče a měla by stanovovat směr kterým se míč bude ubírat. Také musí být umístěna tak, aby noha, která kope měla přímou cestu k míči. Nejvíce známá přihrávka je vnitřní stranou chodidla neboli placírkou (Zoutman, 2012).

Existují dvě metody, jak dokonale nacvičit přihrávání mezi hráči. První metodou je nácvik přihrávky ve hře a herních cvičeních. Tato forma tréninku je pro fotbalisty zábavnější, jelikož se herní situace v průběhu hry mění a hráč se musí sám rozhodnout, jakou formu přihrávky zvolí a jak si nejlépe zpracuje míč. Druhou metodou je cvičení drilové, ve kterém je výhodné to, že se trenér může soustředit na detaily, které se odehrávají při přihrávce. Tudíž může analyzovat případné chyby (Plachý & Procházka, 2014).

2.2.4 Hra brankáře

Povinnost neboli herní činnost brankáře je rozdělena skoro stejně jako u ostatních hráčů v hracím poli. Spočívá v činnosti obranné buď s míčem, nebo bez míče a v činnosti útočné, také s míčem, nebo bez míče. V obranné fázi s míčem je myšleno například chytání, vyrážení nebo

odebírání míče, naopak v útočné fázi s míčem brankář míč vykopává, vyhazuje nebo přihrává (Votík, 2005).

2.2.5 Vedení míče

Vedení míče se řadí do útočné fáze herní činnosti, zjednodušeně se jedná o běh v souvislosti s ovládáním míče. Hráč, který se ujal vedení kope míč před sebe, následně do něj kopne a opět k němu doběhne, tato činnost se opakuje pořád dokola.

Zdá se, že se jedná o velmi jednoduchou činnost, ale právě naopak. Je velmi důležité udržovat míč různými způsoby a dodržovat si určitý rozestup mezi míčem a kopnou nohou, vzdálenost by měla být co nejmenší, aby se nevytvořilo mnoho času pro odebrání míče soupeřem. V průběhu vedení míče je nutností také to, aby nejen sledoval míč, ale také prostor kolem sebe a dokázal pracovat s tělem (náklony, zmatení soupeře, změny směru).

Doba činnosti hráče s míčem během utkání trvá necelé 3 minuty. Můžeme rozlišovat několik typů vedení míče, a to přímým směrem a se změnou směru. Míč může být veden přímým nártem, vnitřní nebo vnější stranou nohy (Votík, 2005).

2.2.6 Obcházení soupeře

Tato útočná herní činnost navazuje na vedení míče, protože k obcházení soupeře hráč potřebuje určitou rychlost, několikrát vyšší než obránce a vše se musí odehrávat za držením míče útočícího hráče. Do skupiny obcházení se řadí všelijaké kličky, klamání tělem soupeře, ale také i náhlé změny směru v činnosti vedení míče.

Jedná se o jednu z velmi důležitých útočných činností, která je účelná, tedy pokud je prováděna správným způsobem a ve správný čas. Obcházení soupeře je velmi úzce spjato s vedením míče. Nejjednodušší dělení obcházení soupeře je do dvou skupin, které představují dlouhé a krátké kličky (Votík, 2005).

2.2.7 Hra bez míče

Hra bez míče je charakterizována nepřerušovaným pohybem hráče po hřišti v útočném procesu hry, žádá vysokou úroveň kondice, schopnost rychlé orientace v prostoru a čase, výhodné zhodnocení herní situace a správné porozumění se spoluhráči.

Tato herní činnost nabízí co nejdokonalejší a nejúčelnější individuální nebo skupinové řešení herních úkolů, ovlivňuje prostor hráče od míče, vzdálenost od branky (soupeřovy nebo vlastní) a postavení ve hře.

V tomto procesu se uplatňuje i nabíhání, jedná se o přímočarý pohyb v různých intenzitách, který směřuje do volného prostoru s cílem získat výhodné postavení (Votík, 2005).

2.3 Herní kombinace

Podle Ondřeje (1990) je herní kombinací myšleno záměrné jednání a spolupráci dvou nebo více hráčů, kteří řeší určitou herní situaci ve fotbalovém zápase. Tohle vzájemné řešení hráči provádějí svými herními činnostmi, které přesně zapadají do prostoru a času.

Jedna herní situace neboli herní úkol může být uskutečněna pouze jednou herní kombinací, ale ve většině případů se vyskytuje více kombinací, které jsou na sebe vázány nebo probíhají současně (Votík, 2005).

Útočná herní kombinace je založena na přihrávce, na výměně míst na hřišti nebo na činnosti, která se nazývá „přihraj a běž“.

Obranná herní kombinace spočívá na vzájemném zjišťování, na přebírání hráčů, na zvýšeném obsazování hráčů s míčem nebo na součinnosti při vystavení protihráče do postavení mimo hru (Votík, 2005).

2.4 Herní systémy

Systém hry je určitý způsob organizované hry družstva, která je využívána v podmínkách rozestavení hráčů v hracím poli. Každý systém má svou vlastní charakteristiku, která spočívá ve vzájemné dělbě činností a v organizaci spolupráce mezi jednotlivými hráči, ale i mezi jednotlivými řadami. Charakteristika tedy vyplývá z určitých hráčských rolí v daném herním systému (Votík, 2005).

Hráči, kteří jsou v herním poli plní úkoly, které vyplývají z jednotlivých herních rolí herními činnostmi (nabíhání, přihrávání, obsazování soupeřů nebo prostoru, uvolňování atd.) (Ondřej, 1990).

Mezi útočné herní systémy řadíme systém kombinovaného útoku, systém postupného útoku a systém rychlého protiútoku. V obranných systémech se nachází systém zónové obrany, systém osobní obrany a systém kombinované obrany (Votík, 2005).

2.5 Týmový herní výkon

Týmový herní výkon je založen na dokonalých dovednostech jednotlivých hráčů, které dohromady tvoří týmový herní výkon (THV). Velice útlá spolupráce hráčů by měla dosahovat svých cílů (Buzek et al., 2007).

Pokud tým zabrání dosažení soupeřových cílů, dosáhne co nejlepších výsledků (Fajfer, 2005). Aby bylo dosáhnuto cíle týmu, musí hráči mezi sebou kooperovat a trenér musí férově rozdělit kompetence, které budou pro utkání platit. Pro adekvátní týmový výkon a dosáhnutí všech cílů v zápase, je potřeba už v tréninkové jednotce zlepšit strukturu týmu. Jedná se tedy o to, aby měl každý hráč přesně určenou roli a aby byl srozuměn s organizací týmu a aby mu byly jasné vztahy, kterými se tým řídí (Votík, 2003).

Protože tým bereme jako sociální skupinu, je podstatný i rozvoj sociálně-psychologické složky, aby v týmu fungovaly sociální vztahy, komunikace a celistvost týmu. Nesmí se opomínat ani motivace hráčů, jelikož na těchto vlastnostech závisí úspěšné získání společných cílů neboli vítězství (Buzek et al., 2007).

2.6 Střelba ve fotbale

Střelba je jednou z útočných a herních činností jednotlivce a vyskytuje se na konci útočné fáze. Vrcholem snahy celého fotbalového družstva je vstřelení míče do branky. Vytváření střeleckých příležitostí a střelba se řadí mezi nejvíce náročné herní činnosti, protože v této chvíli se soupeř snaží bránit s největším zápalem do hry. (Bokša & Mendlík, 1989).

2.6.1 Četnost střelby

Čím více se hráči snaží střílet na branku, tím se zvedá šance vstřelení do branky. Tato herní činnost přitahuje větší zájem ze strany diváka a je podložena kvalitou zakládání, vedením a řešením finální fáze – útočné.

Velký počet střel ale nezaručuje úspěch v zápase, jelikož se musí brát zřetel i na kvalitu střelby, která je ovlivněna několika faktory (Bokša & Mendlík, 1989).

2.6.2 Způsoby střelby

Střelba je prováděna buď z místa neboli ze standardní situace (rohový kop, přímý volný kop a pokutový kop), nebo ze hry, kdy byl míč v pohybu.

Mezi tyto způsoby patří: hlavou, prvním dotykem ze hry, po zpracování a vedení míče, po zpracování míče, po zpracování míče a obejití soupeře, po zpracování, vedení míče a obejití soupeře (Bokša & Mendlík, 1989).

2.6.3 Technika střelby

Z technického hlediska se při ukončení akce používají všechny základní kopy, způsoby hry hlavou a údery jinými částmi těla s výjimkou horních končetin. Při zakončení nohou může hráč využít základní způsoby: Přímým nártem, vnitřním nebo vnějším nártem, vnitřní stranou nohy.

Špička a pata se používají jen zřídka. Nejvíce používaná metoda je metoda nártem, hlavně ze středních a větších vzdáleností, využívá se ale v jakékoliv příležitosti. Pro střelbu ze standardních situací okolo pokutového území vybíráme častěji střelbu vnitřním nártem, která se používá společně s vnitřní stranou nohy v situaci, kdy je hráč blízko branky soupeře (Bokša & Mendlík, 1989).

2.6.4 Prostor střelby

V dnešní době se prostor střelby řadí mezi nejdůležitější faktory, které nejvíce ovlivňují účinnost střeleckých pokusů. Nejčastěji používané místo na hřišti je pokutové území, jelikož se v tomto prostoru vytvářejí střelecké situace a herní kombinace založené na přihrávce a uvolnění. V pokutovém území dochází ke střelbě jen po standardní situaci, po dlouhé přihrávce, nebo po vedení míče (Bokša & Mendlík, 1989).

2.6.5 Úspěšnost a účinnost střelby

Jakákoliv střela je pro tým úspěchem, je ale opravdu důležité, aby pro dosažení branky byla kvalitní a dostatečně přesná. Pokud bylo kvalitní řešení útočné fáze, pak je úspěšnost střelby důležitým ukazatelem. Podmínkou pro úspěšnou střelbu je překonání obrany a brankáře. Přesnou střelou je myšlena střela, která míří přímo do prostoru branky. Opačně za neúspěšnou střelbu považujeme tu, která je buď chycena nebo směřuje mimo branku. Účinnost střelby považujeme počet střel, které směřují k jedné brance (Bokša & Mendlík, 1989).

2.7 Didaktické formy tréninkového procesu

Druh tréninkového procesu podléhá velkému množství faktorů (kvalita trenéra, schopnosti a dovednosti jedince, podmínky). Kvalita trenéra a jeho schopnostech v trénování je závislá na výsledku tréninkového procesu, výsledek je také ovlivněn tím, jakou má trenér

osobnost. Úkol, jako je určování cílů spadá do kompetencí trenéra (metody a náplně tréninku, motivace.

Tréninkový proces rozdělujeme na:

- Organizační formy
- Sociálně-interakční formy
- Metodicko-organizační formy (Lenhert, Novosad & Neuls, 2001).

2.7.1 Organizační formy

Základní organizační formou je tréninková jednotka, kterou rozdělujeme do čtyř pramenů. První je úvodní část, druhá průpravná část, třetí hlavní část a čtvrtá je závěrečná část (Votík, 2005).

V úvodní části jsme seznámeni s obsahem a hlavním cílem tréninkové jednotky. Jsou zde probírány organizační záležitosti, hodnocení odehraného zápasu a následná motivace (Votík & Zalabák, 2003).

Průpravná část zahrnuje:

- Přípravu hráče na určité zatížení v tréninkové jednotce. Neklade se zde důraz na velké zatížení hráče, pohyb je v mírné intenzitě (volný běh s poskoky, obratnost, žádné rychlé pohyby).
- Po zahřátí svalstva následuje protažení.
- Za protažením je zařazena dynamická činnost, v této složce můžeme využít například míč, abychom připravili vnitřní orgány na dané zatížení.
- Po ukončení dynamické činnosti máme možnost zvýšit intenzitu zatížení. (Perič, 2004).

Organismus jedince je plně odpočatý až v hlavní části tréninkové jednotky, jelikož v této složce plníme předem dané cíle a úkoly, které byly pro tuto část tréninkové jednotky nachystány. Hráč je v této chvíli připraven na zatížení. Využíváme obratnostně složité činnosti, nacvičujeme nové pohybové dovednosti a rozvíjíme rychlostní schopnosti, ale můžeme zdokonalovat také dlouhodobou či krátkodobou vytrvalost (Lenhert et al., 2001).

Závěrečná část slouží k zotavení organismu. Je rozdělena do dvou částí. První část zahrnuje dynamické cvičení s nízkou intenzitou, náplní dynamické části může být malá hra. Druhá část věnuje pozornost statickému protažení, kde bychom mohli zařadit kompenzační cvičení, hlavně u dětí (Perič, 2004).

2.7.2 Sociálně interakční formy

Velmi zakládajícím kritériem jsou vztahy mezi hráči a trenérem, jejich vzájemná spolupráce. Dle těchto vztahů můžeme rozeznávat sociálně interakční formy. Jedná se o hromadnou, skupinovou a individuální (Votík & Zalabák, 2003).

U většiny fotbalových skupin, především u nižších výkonnostních formátů panuje spíše hromadná forma tréninku, kde každý hráč vykonává stejnou činnost. Hromadná forma je občas potřebná, trenér nemá možnost sledovat všechny hráče a je pro něj velmi složité odlišit individuální projevy a potřeby hráče (Perič, 2004).

Hráče také můžeme rozdělit do několika menších skupin, kde má každá za úkol něco jiného. Této formě tréninkové jednotky říkáme skupinová. Hráči jsou rozděleni do skupin podle cílů tréninkového procesu. Může se jednat o nácvik standardních situací, útočné a obranné fáze, kompatibilitu jednotlivých řad. Trenér má v této oblasti více příležitostí vnímat individuální projevy jedince (Fajfer, 2009).

V individuální formě se trenér může soustředit na každého hráče zvlášť, tudíž je zaměřen pouze na jednoho jedince, zjišťuje tedy jeho nedostatky, které se po té hráč snaží postupně odbourávat (Votík, 2011).

2.7.3 Metodicko-organizační formy

Tato forma je využívána k zdokonalování herních činností jedince, herních kombinací a systémů, standardních situací. Jsou uplatňovány v různých formách:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry (Votík & Zalabák, 2003).

Dle Bělky et al. (2015) rozlišujeme formy pro sportovní hry na:

- Individuální činnost s míčem
- Hry v menších skupinách

Pohybové hry jsou aktivitou, které se účastní dva a více hráčů. Je organizovaná a má dopředu určená pravidla, která hlídají daní rozhodčí, nebo si je mohou hráči kontrolovat sami. Měla být v prvé řadě dodržována a akceptována všemi hráči. Určují, jak dlouho se bude hrát a na jaké ploše. Kterákoliv hra by měla mít určité cíle a danou náplň. Dle volby hry se hráč může

zdokonalovat rychlostně, vytrvalostně, silově a může si osvojovat nové dovednosti (Mazal, 2007). Pohybové hry jsou používány k rozvoji pohybových schopností a pro zvládnutí manipulace s míčem na základní úrovni (Votík & Zalabák, 2003).

Bělka (2018) říká, že by měl trenér při uspořádání pohybové hry postupovat takto:

- Volba příslušné pohybové hry
- Zvolení herní plochy
- Ujištění se, že je pohybová hra bezpečná
- Použití odlišných druhů pomůcek (rozlišovací trička, míče, kužely, branky)
- Seznámení se s pohybovou hrou (všichni hráči by měli být obeznámeni se základními informacemi o hře, informace by neměly být zdlouhavé)
- Rozdělení hráčů do určitých skupin (možnosti rozdělení jsou losováním, dva kapitáni)
- Oznámení pravidel
- Průběh pohybové hry (rozhodčí dohlíží na průběh hry)
- Následné hodnocení

Pohybové hry by se měly nejčastěji vyskytovat u přípravek a žáků, u mládeže méně a u dospělých úplně minimálně. Taktéž by měly být rozdělené dle věku hráčů. Každá pohybová hra má u různých věkových kategorií jiný význam, v přípravce jde především o hraní, zkoušku sportu, naučení se nových věcí a v první řadě získání motivace a chuti. U žáků je zcela jasná touha po vítězství, chtějí být rychlejší a silnější než všichni ostatní, v tomto věku se setkáváme s porovnáváním fotbalových dovedností jako je například střelba. U starší věkové kategorie jde hlavně o odreagování a o stmelení kolektivu (Votík, 2005).

Průpravná cvičení mají předem stanovené herní podmínky, které nelze měnit. Jsou používána při nácviku a zdokonalování techniky v herní činnosti. Hráčova soustředěnost je zaměřena pouze na provedení dané situace, když není pod tlakem soupeře (Votík & Zalabák, 2003).

Herní cvičení je komplikovanější tím, že je přítomen soupeř. Podmínky v herním cvičení jsou neplánovaně proměnlivé. Velice důležité je, aby trenér přizpůsobil podmínky cvičení tak, aby dosáhl svého předem připraveného cíle (Votík, 2005).

Průpravné hry jsou specifické nepřetržitým herním dějem, v této oblasti se zdokonalují herní dovednosti v podmínkách, které jsou skoro stejné jako v utkání. Dochází zde také ke změnám úkolů hráčů. Pravidla průpravných her se mohou upravovat tak, aby se zvětšila frekvence zatížení a činností, které je potřeba trénovat (Velenský, 2005).

2.8 Tréninková jednotka

Za základní organizační formu považujeme tréninkovou jednotku. Při přípravě a uskutečnění tréninku, musí být brán zřetel na zákonitosti, které jsou pro tréninkovou jednotku dané (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

Rozdělení tréninkové jednotky na části je u mnoha sportů stálé, ale není neměnné. Trenér by se měl jen inspirovat a brát tohle rozdělení jen jako doporučení, které je ozkoušené a v praxi odzkoušené. Tréninková jednotka je členěna do 3-4 základních částí. Začíná se úvodní částí tréninku, poté navazuje hlavní část tréninku a trénink končí závěrečnou částí. V několika případech se můžeme setkat také s průpravnou částí, která je obvykle zařazena mezi úvodní a hlavní číst tréninkové jednotky, jedná se o tzv. čtvrtou část (Perič, 2012).

- Úvodní část

Úvodní část slouží k seznámení hráče s obsahem a cílem tréninkové jednotky. V této části se řeší organizační záležitosti, které budou zkoušeny v následujícím tréninku a hodnotí se předchozí fotbalové utkání. Nesmí chybět ani motivace hráčů na další zápas (Votík & Zalabák, 2003).

Z důvodu přípravy hráče na zátěž v hlavní části tréninkové jednotky je zařazena hned na začátek tréninku. Skládá se z několika částí, a to z psychické přípravy, rozcvičení a zapracování – průpravná část (Perič, 2004).

Psychickou přípravou je podle Fajfera (2009) myšleno pozitivní naladění hráčů v tréninkové jednotce, jelikož má velký vliv na další část tréninkové jednotky.

V úvodní části jsou hráči obeznámeni s cílem a záměrem tréninku, trenér v této části hodnotí také minulý trénink nebo zápas (Fajfer, 2009).

Rozcvičení, které se v této části také nachází, je rozděleno na zahřátí neboli prokrvení celého těla a na protažení hlavních svalových skupin. V prioritní (první) části je cílem zapojit dýchací a srdečně cévní systém. Toho dosáhneme jednoduchou pohybovou hrou nebo jednoduchými prostředky, jako je například rozklusávání. Tento dílek úvodní části by měl mít nižší intenzitu. Jako další je nutno zařadit protahovací cvičení, aby byl hybný systém celého těla (svaly, šlachy a klouby) připraven na zátěž v hlavní tréninkové jednotce. Protahovací cvičení se považuje za prevenci proti poškození částí svalů neboli pohybového systému (Perič, 2004).

Po protažení celého těla následuje průpravná část nebo zapracování, v této části by mělo jít o dynamickou aktivitu. Za vhodnou dynamickou aktivitu můžeme považovat pohybovou hru, při které se bude manipulovat s míčem. Měla by být primárně zaměřena na změně směru, jelikož touto cestou procvičujeme orientaci v prostoru a zlepšujeme výběr místa. Trenér by měl mít

širokou nabídku pohybových her, jelikož se při hře těchto her mohou zapojovat různé skupiny hráčů (spolupráce dvojic nebo větších skupin) a mohou se používat různé druhy náčiní (švihadla, tyče, překážky atd.) nebo různé druhy míčů (tenisový, volejbalový atd.) (Fajfer, 2009).

- Hlavní část

Hned na začátku hlavní části, kdy má hráč největší množství energetických zdrojů, je vhodné zařadit koordinačně náročná cvičení, silová cvičení nebo rychlostní cvičení. Je ale důležité, aby hlavní část tréninkové jednotky měla logickou posloupnost (Perič, 2012).

Podle těchto zásad je hlavní část rozdělena na dvě složky. Do první sféry jsou zahrnuta koordinačně náročná cvičení, do kterých spadají překážkové dráhy neboli „rychlé nohy“, cvičení na rychlost jako jsou například sprinty a rychlé starty vedou k rozvoji rychlostních pohybových schopností, tedy cvičení pro rozvoj explozivních silových schopností jako jsou skoky nebo přeskoky. V průběhu tohoto cvičení hráči získávají nové fotbalové dovednosti, také je při cvičení vyvinuta větší pozornost na individuální herní činnost (Votík, 2011).

Ve druhé sféře hlavní části tréninku se zaměřujeme hlavně na zdokonalování již získaných dovedností, která se ve fotbale uplatňují. Ve většině se jedná o průpravné hry, které jsou na podobné bázi jako fotbalový zápas. V další řadě se zde usiluje o rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti (není určena pro mladší skupiny), o rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti (například běžecké zatížení) a také o rozvoj dynamických a silově vytrvalostních schopností, což jsou různé skoky a úpoly (Votík, 2011).

- Závěrečná část

Na konci každého tréninku se považuje za nejdůležitější uklidnění organismu, následně pak dochází ke zotavování. Závěrečná část je taktéž rozdělena do dvou skupin, a to dynamickou a statickou. Ve statické části by mělo docházet k protažení svalů, které byly v tréninkové jednotce nejvíce zapojovány. V dynamické části nacházíme cvičení s nízkou intenzitou, která by měla vést k rychlejšímu zotavení po tréninku. V této chvíli by měl hráč relaxovat (Perič, 2012).

2.8.1 Organizace tréninkové jednotky

Úkol každého trenéra je, aby hráči v jeho týmu měli co nejlepší výsledky. Nároky na hráče jsou vysoké, je požadována velká koncentrace a velké úsilí, které hráč musí vynaložit. Jedna z mála chyb, která se v tréninkové jednotce mohou vyskytovat je zaměňování tréninkových metod. U dětí není vhodná metoda tréninkové jednotky pro dospělé.

Požadavky, které jsou potřebné pro organizaci tréninkové jednotky:

- Využití poznatků o věkových a vývojových specifikací jedince – hlavní je rozvoj pohybových dovedností, následně je možné navyšovat rozsah speciálního tréninku
- Opatření vysoké úrovně trenérského obsazení – trenér by měl být schopen opravovat individuální chyby hráče, pravidla by měla být vysvětlena jednoduše a srozumitelně bez přebytečných, zbytečných rad
- Obstarat přijatelné využití času tréninku – čas mimo tréninkovou jednotku, plánování tréninku, snaha o skupinovou formu tréninkové jednotky
- Zaručení přestávky, která slouží k regeneraci hráče, vhodně naplnit tréninkovou jednotku s určitými pomůckami (Votík & Zalabák, 2003).

Tréninková jednotka by měla v prioritní části zajišťovat všestranný rozvoj, ať už ve hře, tak i v kolektivu, který byl sestaven (Perič, 2004).

2.8.2 Skupinová forma tréninkové jednotky

Organizace tréninkové jednotky by měla být uspořádána tak, aby všichni hráči cvičili zároveň, tímto stylem tréninku můžeme odbourat všechny pasivní postoje, které by se mohly vyskytovat. Je kladen velký důraz na kontrolu ze strany trenéra, aby v případě, že se vyskytne chyba, bylo co nejrychleji zakročeno a následně vedlo k odstranění. Prováděnou činnost a techniku by měl hráč provádět co nejlépe (Perič, 2004).

Požadavky je možné vyřešit rozdělením dětí do menších skupin, například podle výkonnosti, kde se trenér zajímá především o základní dovednosti jedince v dané sportovní specializaci. Tyto kritéria rozhodují především v prvních letech přípravy, u starších jedinců jsou to výkony v utkáních (Votík & Zalabák, 2003).

Organizace skupinová má benefity prioritně v rychlosti nacvičování jednotlivých činností. Je přizpůsobena kvalitám jedince, které se postupně zvyšuje podle vlastního tempa. Může se stát, že je pro některé hráče trénink nevyhovující z hlediska rychlosti (pomalý nebo rychlý), po domluvě a konzultaci s trenérem je na místě, aby se daný hráč odebral do jiné skupinové jednotky, která odpovídá jeho kvalitám (Votík, 2005).

Skupinové rozdělení je přínosné i po motivační stránce. Každý hráč by chtěl být lepší než jeho vrstevníci, ať už se jedná o postavení ve skupině nebo o postup do lepší skupiny. Zde můžeme sledovat motivaci (Perič, 2004).

V prvních letech tréninkové jednotky je důležité, aby všechny skupiny měly stejný obsah, ale odlišnou formu nebo rychlost. V pokročilém věku už by měla nastat změna, kdy každá skupina bude mít odlišnou tréninkovou jednotku (Votík & Zalabák, 2003).

2.8.3 Průběh tréninkové jednotky

Uspořádání tréninkové jednotky by mělo být následující. Na začátku tréninku by měl mít trenér připravený obsah tréninkové jednotky, ve kterém by mělo být zahrnuto i rozdělení hráčů do určitých skupin podle typu tréninku a formy cvičení. Každý trenér by měl mít po svém boku asistenta, jelikož každý fotbalový asistent vede svoji vlastní skupinu. Část, ve které probíhá rozcvičování by se v nejlepším případě měla konat společně, každý hráč dělá to samé v jedné skupině. Opakování náplně tréninku je velmi důležité, na každém stanovišti. Úkol hlavního trenéra je obcházet jednotlivá stanoviště a kontrolovat činnost hráčů, zatímco asistenti by měli dohlížet na správnost provedení pohybové činnosti, popřípadě chybu vhodně okomentovat a opravit. Závěrečná část tréninku slouží k protahování a stmelování kolektivu ve společné části tréninkové jednotky (Fajfer, 2005).

2.8.4 Charakteristika a organizace tréninkové jednotky

Velmi důležitým kritériem u organizace tréninku hráčů je úspěšné zdolání správné pohybové techniky vybrané sportovní disciplíny (Perič, 2004).

V začátcích hráčů dbáme na rozvoj základních dovedností v určité sportovní disciplíně a v pokročilém věku jdou na řadu spíše taktické dovednosti. V průběhu let a tréninkové jednotky musíme zdokonalovat i obecné a speciální stránky jedince. Náročnější cvičení, především v oblasti koordinace pohybových schopností, by mělo být zařazeno do tréninkových jednotek také. Mezi cvičením se vyskytují přestávky, které jsou využívány k zotavení a protažení po náročné pohybové činnosti. Tréninková jednotka by měla být utvářena pro mladší jedince formou hry, mělo by se využívat herního principu, aby byli hráči dostatečně motivovaní. (Perič, 2004).

2.8.5 Druhy tréninkového procesu

V tréninkové jednotce jsou rozlišovány jednotlivé druhy tréninkového procesu:

- Nácvik
- Herní trénink
- Kondiční trénink

- Zotavení
- Psychologická příprava (Perič, 2004).

Typ tréninkové jednotky, který se zaměřuje v první řadě na získávání nových dovedností se nazývá nácvik. V nácviku se poprvé vyskytují podmínky pro získávání ještě neosvojených dovedností. Intenzita zátěže je nízká, forma této tréninkové jednotky se zaměřuje spíše na technickou a taktickou oblast herní činnosti (Votík & Zalabák, 2003).

Nácvik je rozdělen do určitých fází, jako první je fáze seznamovací. V této fázi je hráč obeznámen s novými pohybovými dovednostmi, vytváří si představu o získávání nových dovedností, kde prioritní roli hraje názorná a správná ukázka (Perič, 2004).

Hned za seznamovací fází se řadí fáze, ve které si hráč osvojuje a zdokonaluje již získané pohybové dovednosti. Jak je známo, opakování daného cviku nás dovede k perfektnímu výsledku a správnosti provedení cviku.

Třetí fáze se nazývá automatizace pohybových dovedností, ve které je důkladně popsáno bezchybné a přesné provádění pohybové činnosti.

Poslední fáze je fáze uplatnění, tento typ je používán ve všech věkových kategoriích a mohou být využívány ve všech fotbalových úrovních (Votík, 2005).

Pojednání herního tréninku spočívá v rozvoji již naučené herní činnosti, zdokonaluje se technická stránka, taktická stránka a fyzické předpoklady.

V rozvoji pohybových dovedností musíme brát zřetel na:

- Intenzitu zatížení
- Časovou délku trvání zatížení
- Počet zatížení
- Délku regenerace
- Počet opakovaných sérií

Ke zdokonalování pohybových dovedností jedince nám slouží kondiční trénink, v tomto tréninku je provádíme nespecifickými prostředky a nemáme k dispozici míč.

Pohybové schopnosti jsou rozděleny do dvou oblastí, a to do oblasti kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti jsou podřízené kvalitě fyziologických procesů, které se uskutečňují v těle hráče. Do této oblasti spadají silové a vytrvalostní pohybové schopnosti, v malé míře i rychlostní pohybové schopnosti. Koordinační jsou souběžné s procesy řízení a regulací pohybu, do této skupiny patří obratnost, rovnováhu a rytmické schopnosti. Tyto schopnosti mají vliv na kvalitu techniky, které se odehrává v herních činnostech (Votík, 2005).

Nejdůležitější složkou pro zvyšování výkonnosti je regenerace, ale i zatěžování. Obě tyto složky vyrovnávají a obnovují funkci organismu. Regenerace může probíhat v klidu, ve formě pasivního odpočinku. Jestliže hráč neurychlí proces své regenerace, může dojít k poklesu individuální výkonnosti. Jiným způsobem regenerace můžeme mít na myslí i odpočinek ve formě masáží, jiných sportovních aktivit, kompenzačních a protahovacích cvičení (Votík & Zalabák, 2003).

Neméně důležitá je psychická stránka každého hráče, psychická zátěž nevyplývá jen z velmi obtížné pohybové činnosti, ale i z hlediska vnímání, řešení nelehkých situací ve hře, taktického myšlení a rychlého rozhodování. Odolnosti je v současné době to nejdůležitější, aby se hráč mohl vyšplhat k jeho největším cílům. Člověk v roli trenéra má taktéž nelehký úkol, musí vnímat všechny psychické problémy každého hráče z týmu, jako je například myšlení, citové prožívání a motivační procesy. Dále také po sociálně-psychologické stránce, kde jsou řešeny osobní vztahy mezi hráčem a trenérem (Votík & Zalabák, 2003).

2.8.6 Plánování a evidence tréninkové jednotky

Pro získávání informací a zpětné vazby z tréninku, k odhalení záporů a kladů v přípravě, k získání zpětné vazby nám slouží plánování a evidence tréninkové jednotky. Druhým krokem je umožnění udělat opatření, aby byla tréninková jednotka o něco zdokonalena (Votík, 2005).

Tréninkové procesy dělíme na:

- Dlouhodobé – více než 1 rok
- Celoroční
- Operativní
- Týdenní

Obsah tréninkové jednotky v celoročním cyklu je dělen na podzimní část a na jarní část. Období tréninku je letní příprava, podzimní příprava, zimní přechodná příprava, zimní přípravné, jarní hlavní a letní přechodné (Votík & Zalabák, 2003).

2.9 Charakteristika věkového období

2.9.1 Mladší dorost

V tomto období dochází k vyrovnávání růstových a vývojových proporcí, které jsou následované rozvojem výkonnosti. Vysoké procento abstraktního myšlení a logické usuzování se projevuje v herních cvičeních. Mezi hráči a trenérem panuje dobrá spolupráce v oblasti

tělesného rozvoje a jsou schopni zvládat větší množství tréninkové činnosti. V tomto věku se rozvíjí všechny pohybové schopnosti (silové a vytrvalostní), lidský organismus je schopen se přizpůsobit anaerobnímu zatěžování. Rychlostně-vytrvalostní trénink je zařazen do celkové tréninkové jednotky, během které klademe velký důraz na taktickou přípravu (obrana, protiútok, prolínání řad, výměna pozic, vzájemné zajišťování a přebírání, přenášení těžiště hry).

Při průběhu rozvoje rychlostních schopností se zaobíráme rozvojem lokomoce, která je spjata s odrazovou silou a obratností. Taktéž bereme zřetel na rozvoj rychlosti realizace herní činnosti nejen jednotlivce, ale i rychlosti týmové spolupráce – dynamika hráče, formace družstva (Holienka, 2003).

2.9.2 Starší dorost

Psychická odolnost, taktika a kondiční příprava je od 16 let v tréninkové jednotce náročnější, jelikož se intenzita zatížení zvyšuje. Ke konci dorostového věku začíná období, kdy je hráč maximálně trénovaný. Tréninková jednotka se v tomto stádiu neliší od tréninkové jednotky dospělých, struktura a organizace se prakticky neliší (Holienka, 2003).

Hráči v tomto věku, na nejvyšší úrovni své výkonnosti musí dokázat, že umí využívat své taktické a technické dovednosti pod časovým a prostorovým tlakem, které mohou během hry nastat. Jednotlivci by měli mít schopnost se prosadit v soubojích 1:1, měli by obstát ve všech směrech, měli by být schopni řešit útočné a herní situace rychle, efektivně a ekonomicky. Schopnost kreativně spolupracovat s týmem v jednotlivých herních zónách, schopnost znát základní principy taktiky při různém postavení hráčů na hřišti i v jednotlivých herních systémech je obrovskou výhodou (Fajfer, 2009).

V tréninkové jednotce staršího dorostu je nácvik a zdokonalování vlastní techniky sloučen s taktickým jednáním ve zkušebních herních situacích, trénink je také zaměřen na technické, kondiční a taktické aspekty společně. Práce s míčem je umístěna na hlavním místě, měli bychom brát zřetel především na vedení míče a obcházení soupeře, a to ve všech variantách, které jsou hráči známé, včetně zapojení obtížných technických provedení.

Taktická příprava je založena na řešení herních situací 1:1 i s teoretickou přípravou, analýzou jednotlivých akcí a vyhodnocování způsobu řešení, hráč se zdokonaluje ve využívání vlastních, již získaných zkušenostech. Týmová taktika je učena v kontextu s různými způsoby, nejčastěji se ji však hráči učí v různém rozestavení na hřišti.

Rozvoj rychlostních schopností v tréninkové jednotce by měl být zaměřen na:

- Rozvoj rychlosti lokomoce
- Rozvoj rychlostně-silových schopností

- Rozvoj rychlosti herních činností jednotlivce
- Rozvoj rychlosti uskutečňování herních kombinací (Holienka, 2003).

Opakované problémy, které se týkají fotbalistů ve věku od 17 do 18 let se týkají sociální a emocionální stránky. Problémy mohou být zapříčiněné prostředím, ve kterém se jedinec vyskytuje během svého volného času, tzn. mimo tréninkovou jednotku. Stádium, ve kterém si hráč v tomto období prochází je spojeno s poznáváním dosud neznámých věcí (Votík, 2005).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem této bakalářské práce je vytvořit sborník cvičení a her, zaměřené na zakončení ve fotbale u hráčů starší a mladší dorostenecké kategorie.

3.2 Dílčí cíle

- Vytvoření cvičení a her, která jsou zaměřena na fotbalové zakončení.
- Vytvoření grafického schématu průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her.
- Zařazení cvičení a her do tréninkového procesu a obohacení popisu o poznatky z praxe.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

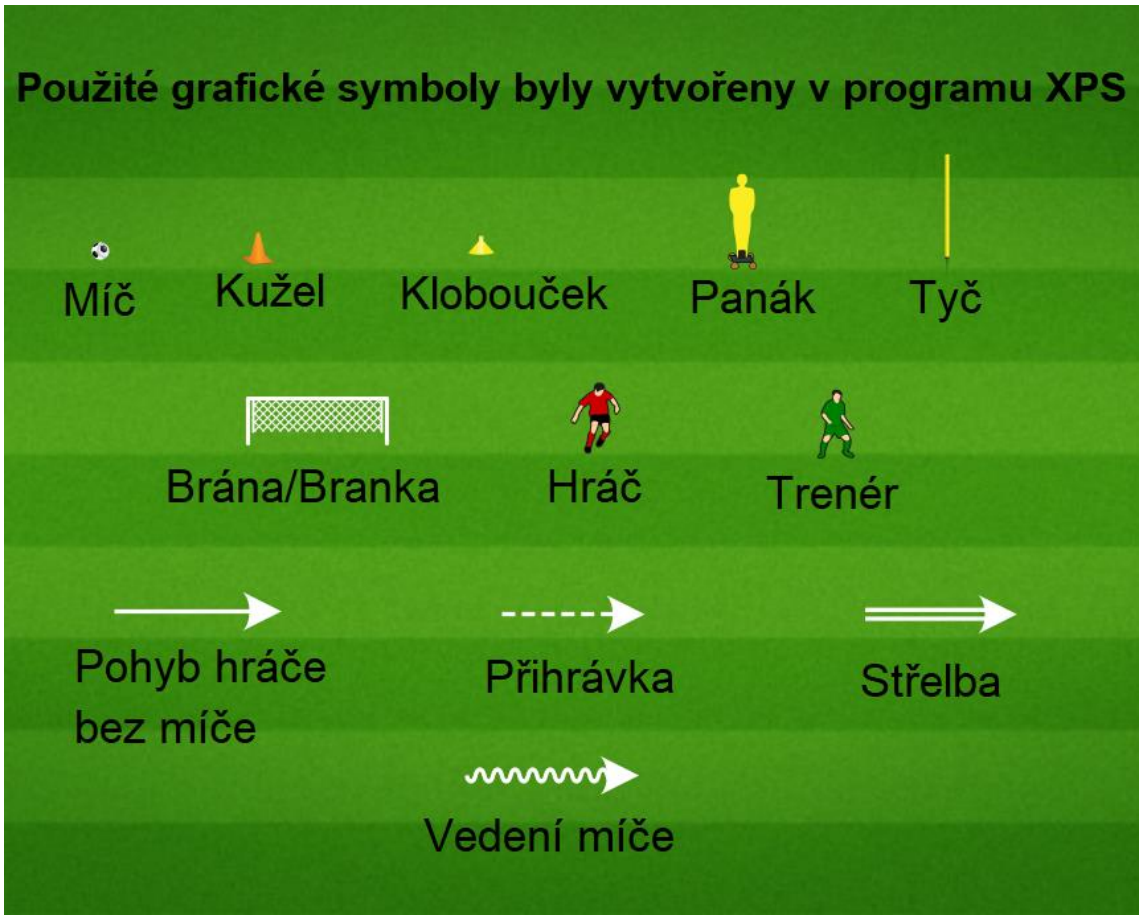
Mezi hlavní prameny týkající se fotbalového tréninku jsem zařadil literaturu, která se zaměřovala na tréninkovou jednotku fotbalu dorostu a dospělých jedinců.

Tematické podklady jsem také vyhledával a čerpal z databáze portálu elektronických informačních zdrojů Univerzity Palackého v Olomouci. Hlavními klíčovými slovy pro vyhledávání byly použity: fotbal, střelba, zakončení, tréninková jednotka, tréninkový proces.

Díky klíčovým slovům jsem podrobně prostudoval výsledky, které byly zobrazené. Materiál, který jsem zařadil mezi vhodný pro zpracování bakalářské práce jsem použil a pomocí sloučením textů se mi podařilo vytvořit zásobník, který může být přínosem pro trenéry starších hráčů.

4.2 Popis zpracování

Program XPS mi sloužil ke grafickému znázornění 30 cvičení, které se specializují na fotbalové zakončení. Obrázky vytvořené v tomto programu přispívají k lepší přehlednosti ve sborníku cvičení. Tento program nám umožňuje zvolit si různé typy pomůcek a značení, které je v obrázku níže popsáno. Podkladem pro znázornění cvičení, která jsou vytvořena v tomto programu je literatura, která je zobrazena v referenčním seznamu. Dalším zdrojem mi byla moje vlastní zkušenost a konzultace s profesionálními fotbalovými trenéry.



Obrázek 1. Grafické symboly

5 VÝSLEDKY

5.1 Průpravná cvičení

5.1.1 Narážečka na třetího

Popis cvičení: Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou ze středu hřiště na hráče B. Hráč A si po přihrávce nabíhá směrem k bráně a dostává míč zpět od hráče B, který naráží prvním dotekem a ihned přihrává prvním dotekem hráči C na hranici pokutového území. Na časovanou přihrávku z prvního doteku hráče C si nabíhá hráč B a zakončuje.

Pomůcky: míče, kužely, brána

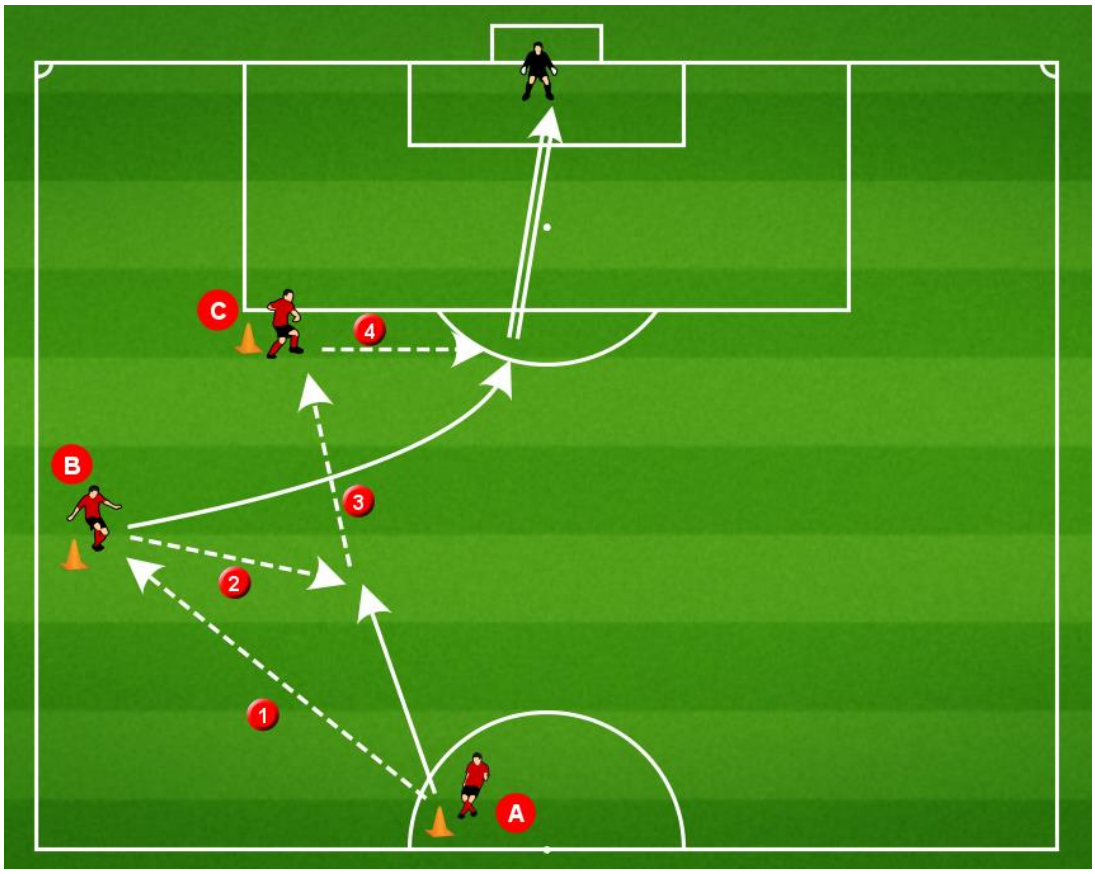
Počet hráčů: 8-10

Rozvoj: přihrávání, první dotek, střelba, orientace v prostoru

Délka trvání: 10-15 minut

Modifikace: hráči musí mít 2 povinné dva doteky; zakončení slabší nohou

Kritická místa: je potřeba mít k dispozici velký počet míčů



Obrázek 2. Narážečka na třetího

5.1.2 Střelba po vedení míče

Popis cvičení: Cvičení začíná hráč A, který si narazí míč s hráčem B. Po narážečce sprintuje hráč A mezi kužely a u posledního dostává přihrávku od hráče C. Krátkým vedení míče se dostává hráč A do vymezeného prostoru a střílí na bránu. Jednotlivé role si hráči střídají.

Pomůcky: kužely, míče, brána

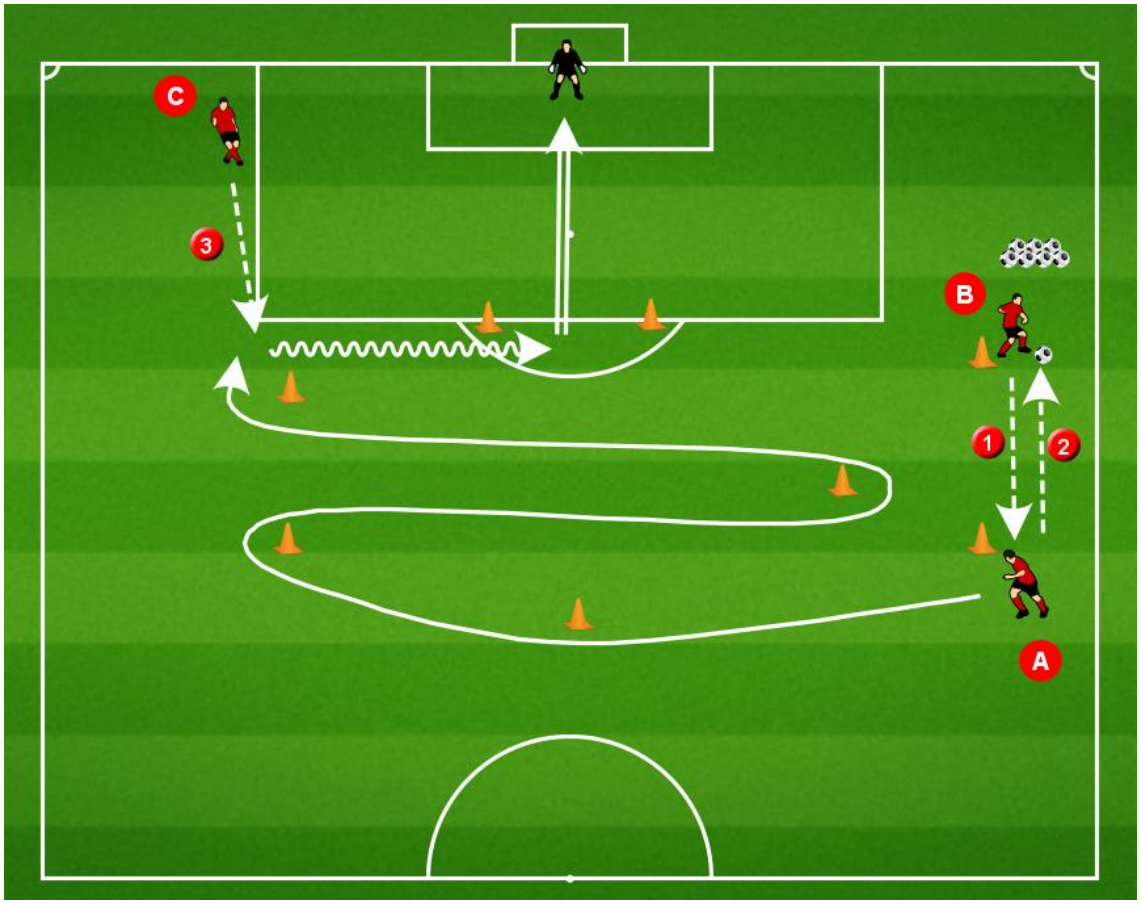
Počet hráčů: 8-12

Rozvoj: přihrávání, vedení míče, rychlost, střelba

Délka trvání: 10-15 minut

Modifikace: mezi jednotlivými kužely místo sprintu můžeme zařadit různé prvky atletické abecedy; soutěž na úspěšnost střelby

Kritická místa: pozice hráče C by měla být nahrazena asistentem trenéra, kvůli rychlejší návaznosti cvičení



Obrázek 3. Střelba po vedení míče

5.1.3 Dvojitá střelba

Popis cvičení: Hráči souměrně začínají ze zástupu A a B vedením míče. Hráč ze zástupu A střílí u prvního kužele, který je na hranici pokutového území. Po střele si hráč nabíhá na centrovaný míč od hráče ze zástupu B a střílí hlavou. Pozice si hráči mění po 5-10 opakování.

Pomůcky: kužely, míče, brána

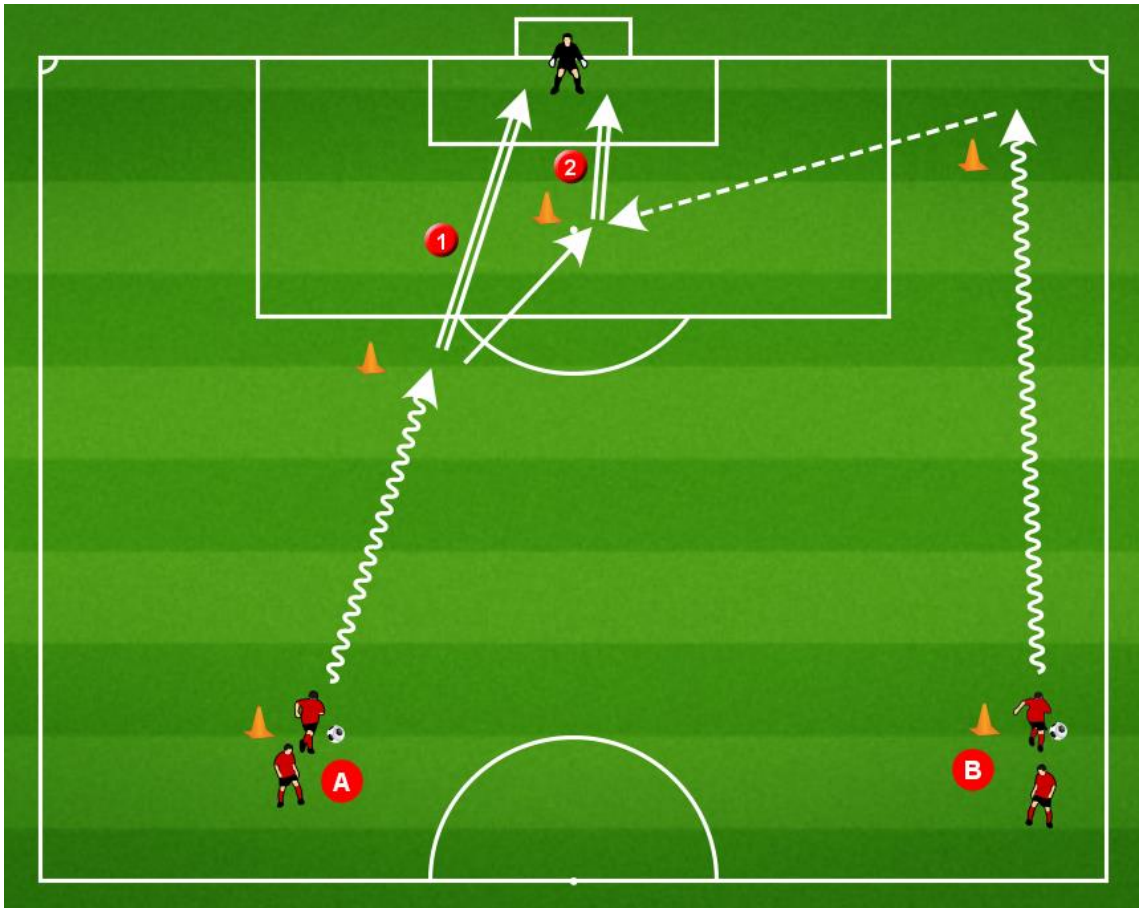
Počet hráčů: 8-14

Rozvoj: střelba nohou i hlavou, vedení míče, centrování

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: změna techniky kopu; změna výběru místa po zakončení hlavou (zadní/přední tyč)

Kritická místa: odstartovaní hráčů musí být současné, aby na sebe obě zakončení plynule navazovala



Obrázek 4. Dvojitá střelba

5.1.4 Intervalová střelba

Popis cvičení: Hráči jsou rozmístěni kolem hráče A na hranici pokutového území v určité vzdálenosti. Pětice hráčů postupně přihrává hráči A, který se snaží míč co nejrychleji zpracovat

a vystřelit od označeného místa kuželem. Po střele se hráč vždy vrací do výchozího postavení. Po pěti zakončení se role vymění (Votík et al., 2020).

Pomůcky: kužely, brána, míče

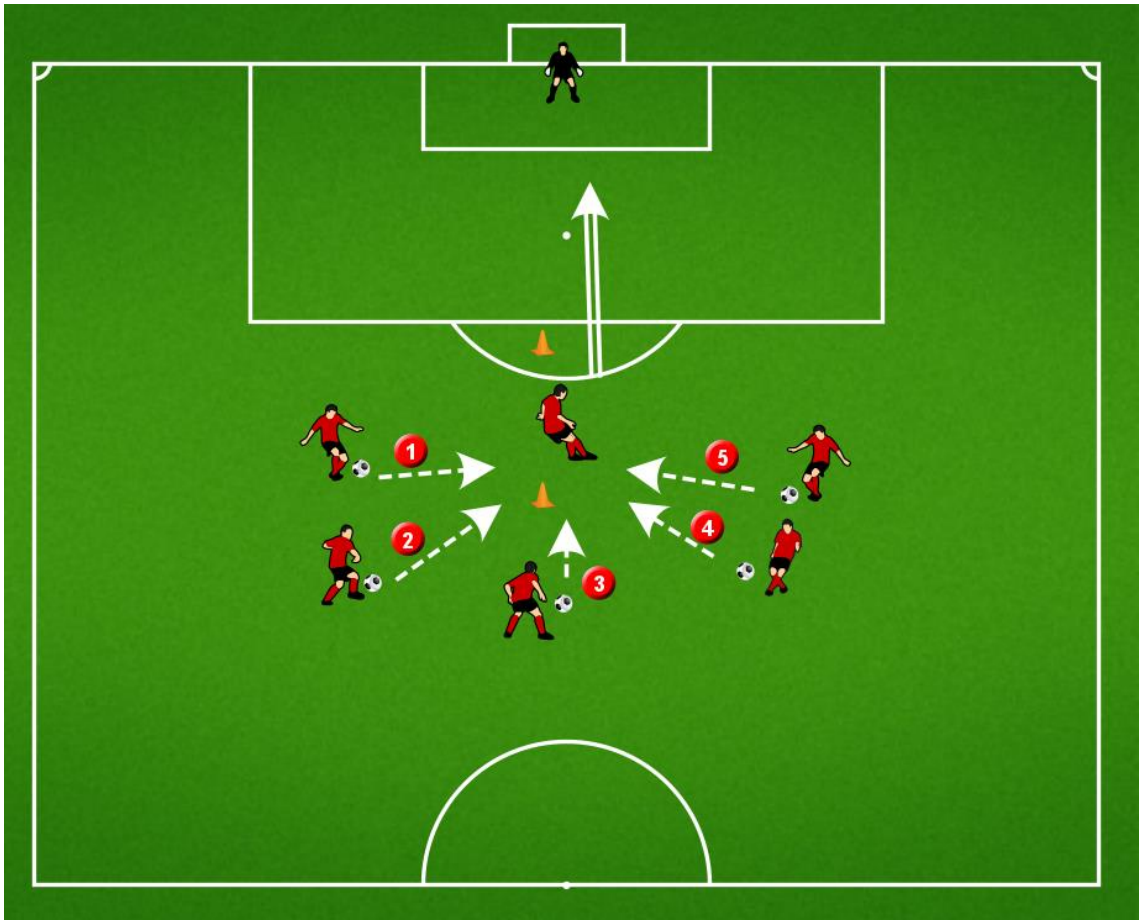
Počet hráčů: 4-6

Rozvoj: zpracování míče, střelba, zpracování míče, kondice, přihrávka

Délka trvání: 10-15 minut

Modifikace: zakončení „slabší“ nohou; přihrávka po zemi, vzduchem; zpracování jedním nebo dvěma doteky; přihrávka autovým vhazováním; změna počtu přihrávajících

Kritická místa: je potřeba mít velký počet míčů



Obrázek 5. Intervalová střelba

5.1.5 Dvojitá střelba s dorážkou

Popis cvičení: Na pokyn startují z obou týmů první hráči, kteří obíhají panáky a střílí po přihrávce od nahrávačů hlavou. Poté se okamžitě otáčí a běží k druhé bráně, kde opět dostávají míč od nahrávače a zakončují nohou. Hráči musí po jedné nebo i po obou střelách chodit na dorážku.

Pomůcky: dvě brány, míče, panáci, kužely

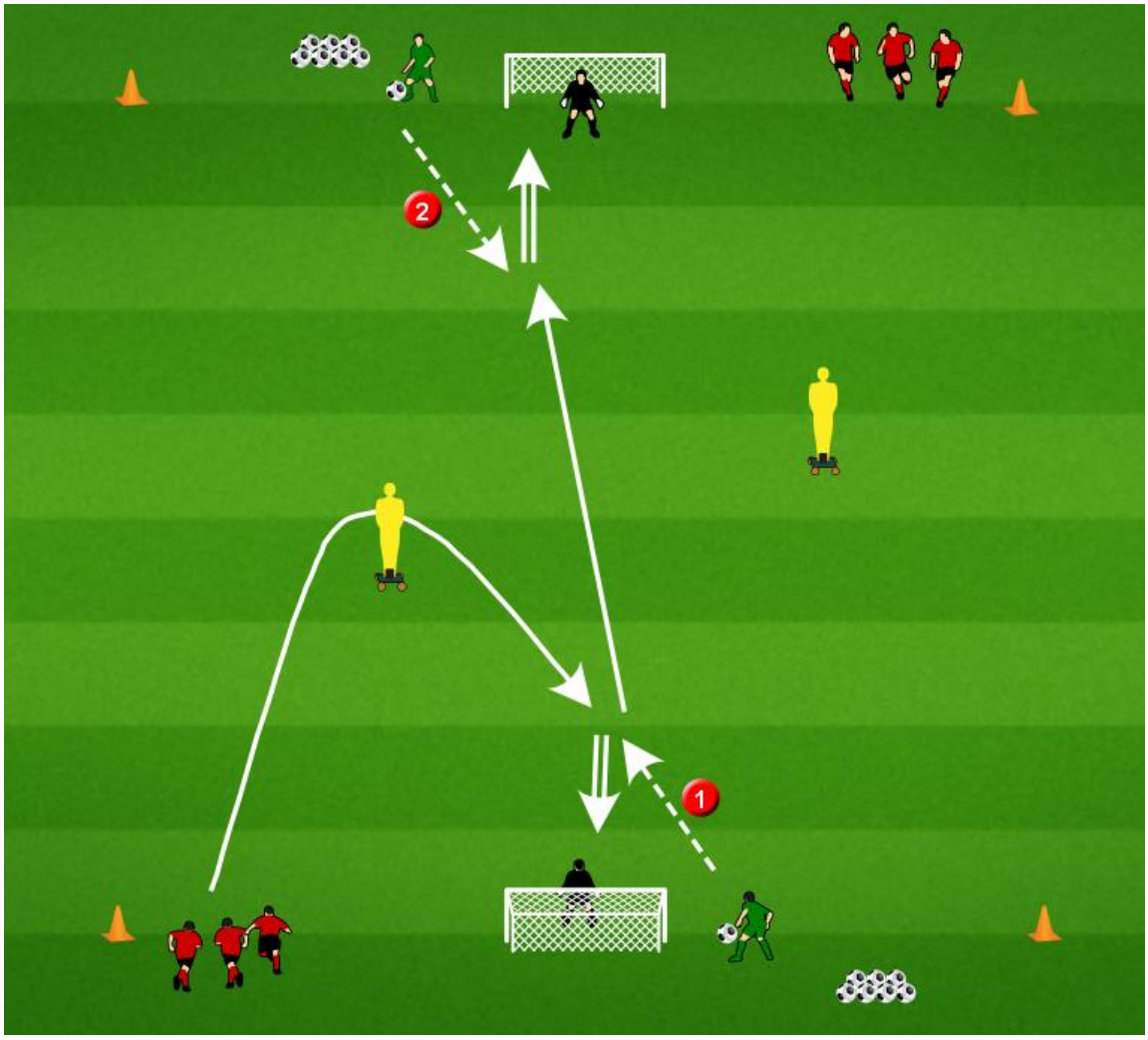
Počet hráčů: 6-16

Rozvoj: rychlost, kondice, střelba nohou a hlavou

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: různé typy přihrávek; různé typy střelby; startování z různých poloh; cvičení může být individuální nebo může probíhat jako týmová soutěž

Kritická místa: Hráči musí startovat současně, aby nečekali na zakončení a plynule přebíhali



Obrázek 6. Dvojitá střelba s dorážkou

5.1.6 Kondiční střelba

Popis cvičení: Hráč stojící v bodu A se snaží během 30 vteřin zakončit, co nejvíce míčů, ty jsou umístěny na hranici pokutového území. Po každé střele se však musí vrátit do bodu A, ze kterého opět startuje.

Pomůcky: kužely, míče, brána

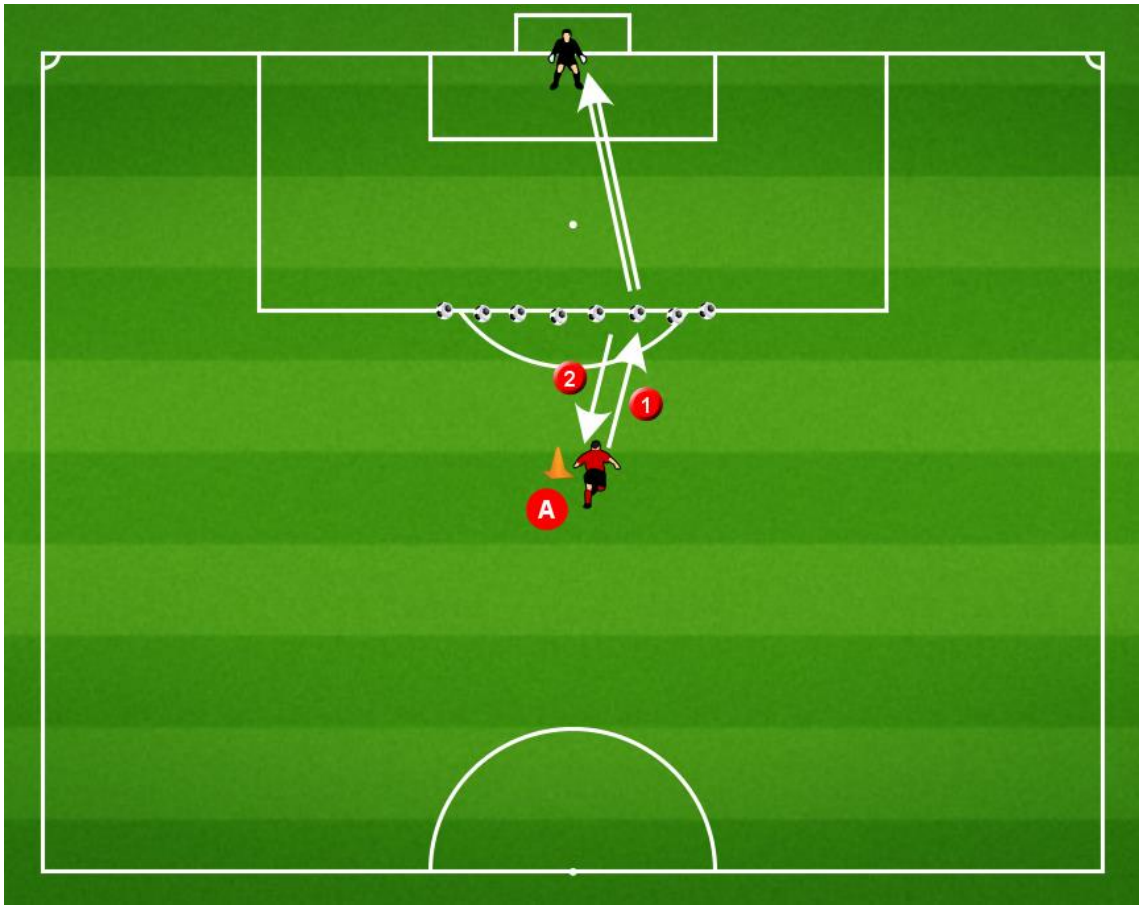
Počet hráčů: 8-16

Rozvoj: kondice, rychlost, zakončení

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráči mohou střílet pouze svoji slabší nohou; startují z různých pozic (sed, leh, kotoul apod.)

Kritická místa: je potřeba mít k dispozici velký počet míčů; dlouhé prostoje hráčů



Obrázek 7. Kondiční střelba

5.1.7 Střelba ve trojicích

Popis cvičení: Hráč A, co nejrychleji navádí míč na hranici pokutového území, odkud střílí. Po střele vybíhá hráč B, který si narazí míč s hráčem A a rovněž střílí. Jako poslední navádí míč Hráč C, a to k vyznačenému území tyčí, odkud centruje na hráče A i B. Po konci cvičení si hráči střídají pozice.

Pomůcky: kužely, míče, brána, tyč

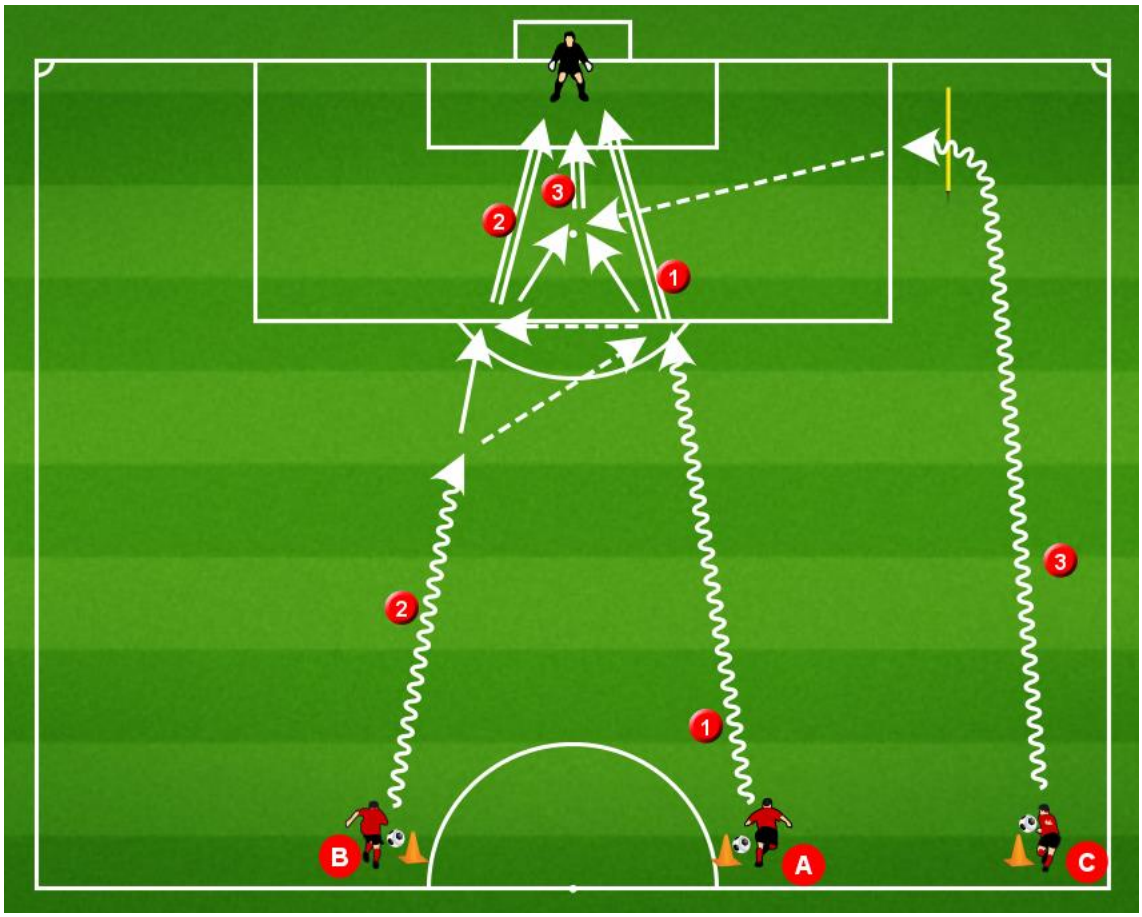
Počet hráčů: 9-18

Rozvoj: kondice, rychlost, vedení míče, zakončení, centr

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: centr od hráče C může být po zemi, polovysoký nebo vysoký; cvičení může probíhat formou soutěže trojic; pokud nepadne ze tří zakončení alespoň jedna branka, tak se hráči vrací sprintem do svých pozic

Kritická místa: kondičně velmi náročné cvičení, je vhodnější zkrátit startovací pozice



Obrázek 8. Střelba ve trojicích

5.1.8 Střelba po průnikové přihrávce

Popis cvičení: Hráč A přihrává hráči B, ten se krátkým vedením míče dostává na střed hřiště, odkud vysílá průnikovou přihrávku na hráče C. Hráč C zabíhající za panáka, si hlídá, aby nebyl v ofsajdovém postavení. Následuje druhá strana.

Pomůcky: brána, míče, panáci

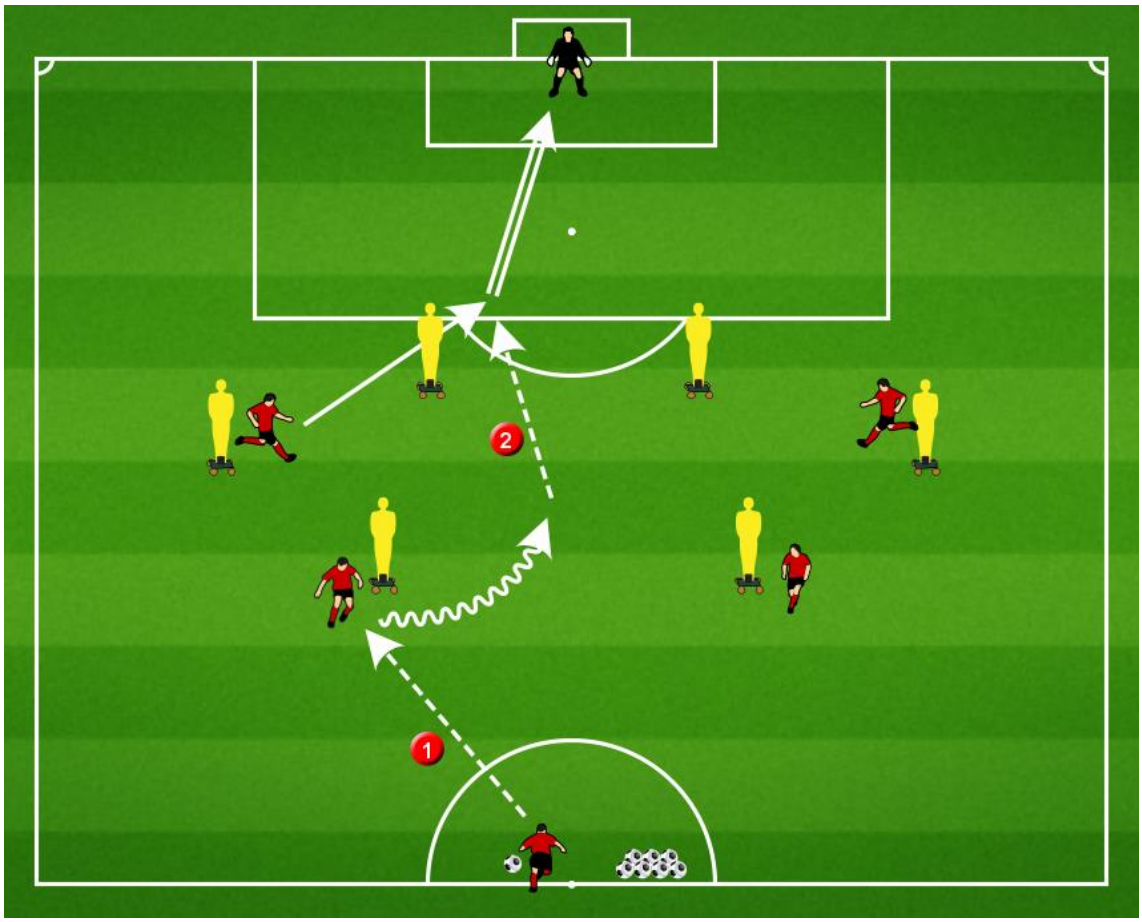
Počet hráčů: 12-20

Rozvoj: přihrávka, vedení míče, zakončení

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: přihrávka od hráče B může být po zemi, polovysoká nebo vysoká

Kritická místa: časté náběhy zakončujících hráčů do ofsajdu, proto je potřeba stát na ofsajdové linii a hlídat pohyb hráčů



Obrázek 9. Střelba po průnikové přihrávce

5.1.9 Zakončení ze strany

Popis cvičení: Hráč A přihrává hráči B, ten sklepává míč na hráče C. Hráč C si zpracuje míč a přihrává hráči D, který průnikovou přihrávkou posílá hráče E do střelecké pozice a ten zakončuje.

Pomůcky: kužely, míče, brána, panáci

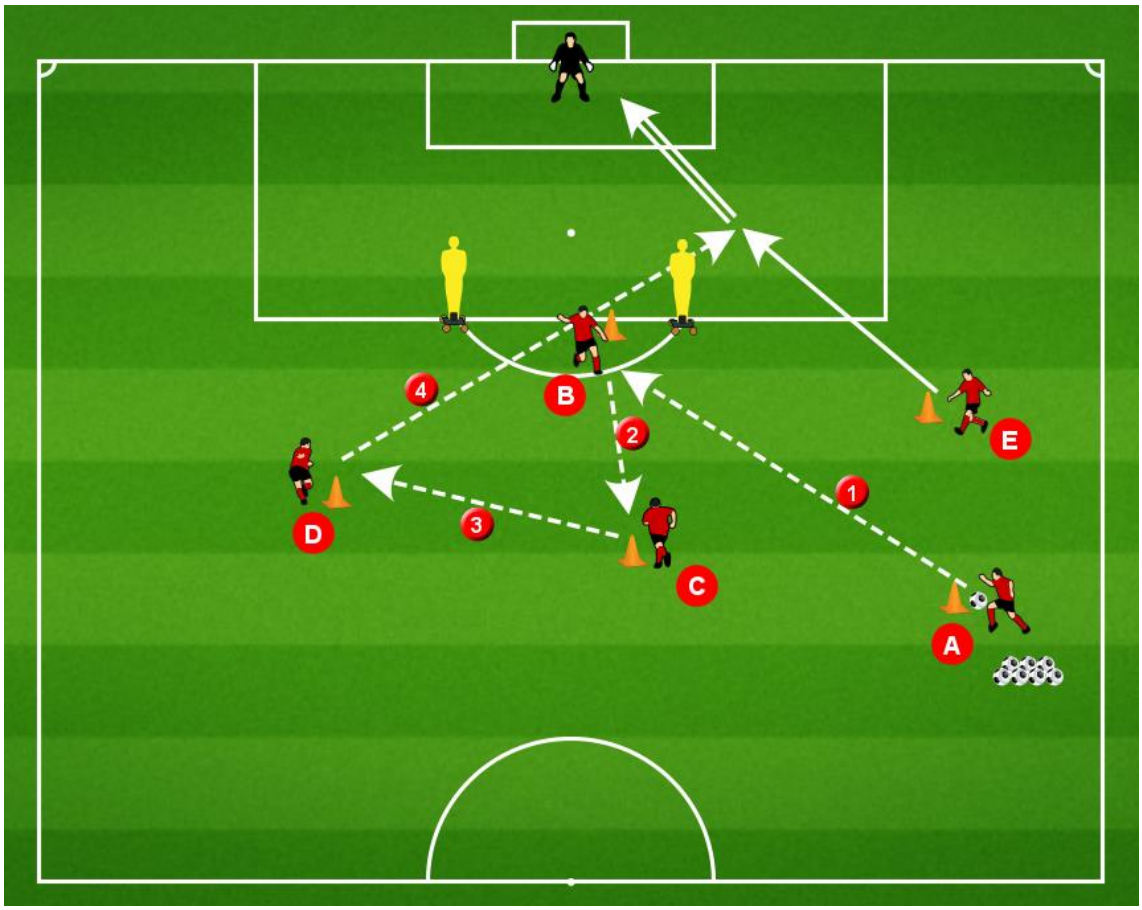
Počet hráčů: 8-20

Rozvoj: přihrávka, zakončení, zpracování míče.

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: cvičení můžeme provádět na povinné dva doteky

Kritická místa: průniková přihrávka od hráče D musí být časovaná a nesmí být na paty spoluhráče, aby mohl plynule zakončit cvičení



Obrázek 10. Zakončení ze strany

5.1.10 Zakončení po klamavém pohybu

Popis cvičení: Hráč A zahajuje cvičení přihrávkou na hráče B, jenž sklepává míč na hráče C. Ten se snaží, co nejrychleji přihrát hráči D, který časovanou přihrávkou vysílá do střely hráče E.

Pomůcky: míče, panáci, branka, kužely

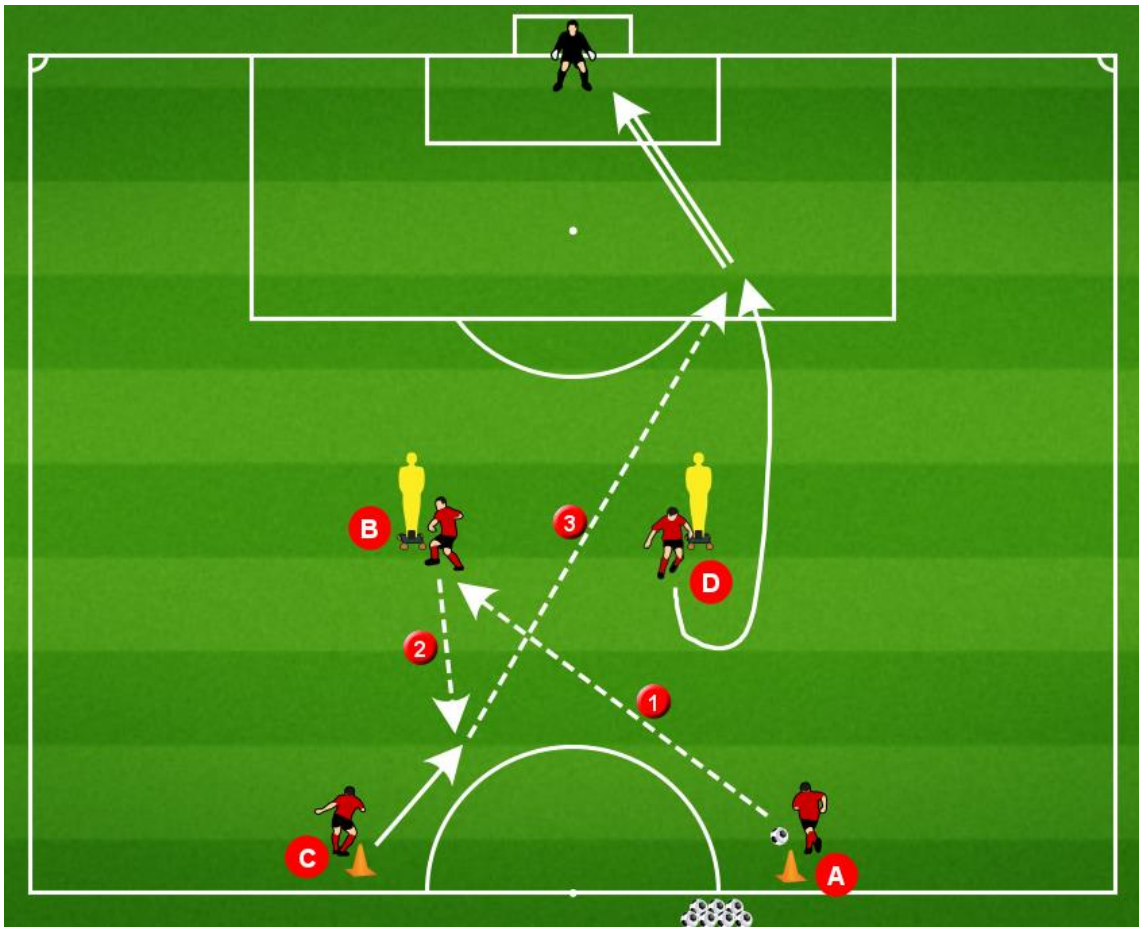
Počet hráčů: 8-20

Rozvoj: přihrávka, zakončení, odpoutání od soupeře

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: finální přihrávka od hráče D může být vysoká až polovysoká

Kritická místa: odpoutání hráče D musí být přesně načasované, proto je důležité dát ze začátku cvičení hráčům signál kdy se odpoutat, později si hráči startují sami



Obrázek 11. Zakončení po klamavém pohybu

5.1.11 Zakončení z prvního doteku

Popis cvičení: Hráč A si naráží míč s hráčem B, poté přichází dlouhá přihrávka na hráče C, který připraví míč hráči B, tak aby mohl z prvního doteku střílet. Po konci cvičení si hráči vystřídají pozice.

Pomůcky: brána, míče, kužely

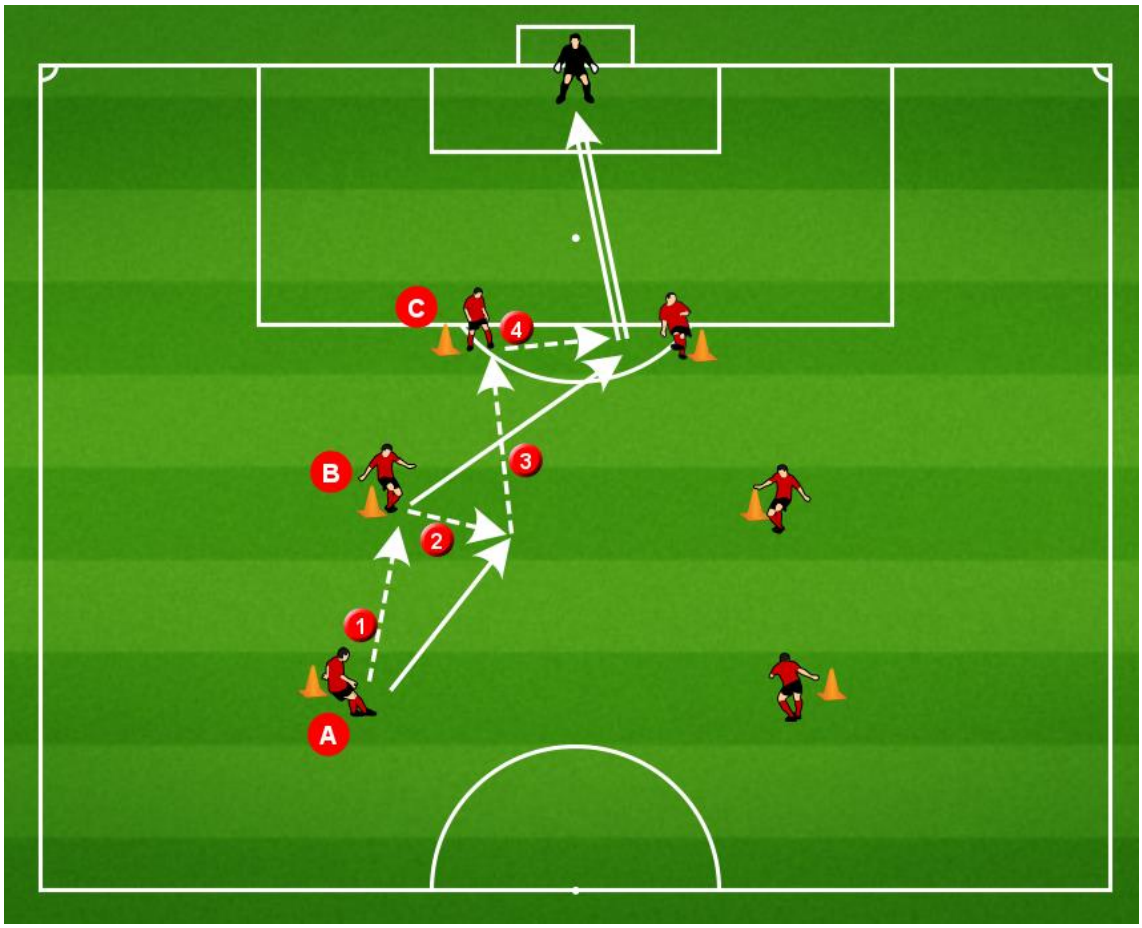
Počet hráčů: 12-20

Rozvoj hráčů: přihrávka, střelba

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráč C může připravit míč hráči B, tak aby mohl střílet z voleje

Kritická místa: zdůrazňovat hráčům, že po přihrávce musí pokračovat v běhu



Obrázek 12. Zakončení z prvního doteku

5.1.12 Zakončení po centru

Popis cvičení: Hráč A si časovaně přihraje mezi tyče, tak aby mohl nacentrovat na hranici pokutového území, kde čeká hráč B a ten zakončuje. Následuje druhá strana. Hráči si po třech akcích mění pozice.

Pomůcky: brána, tyče, míče

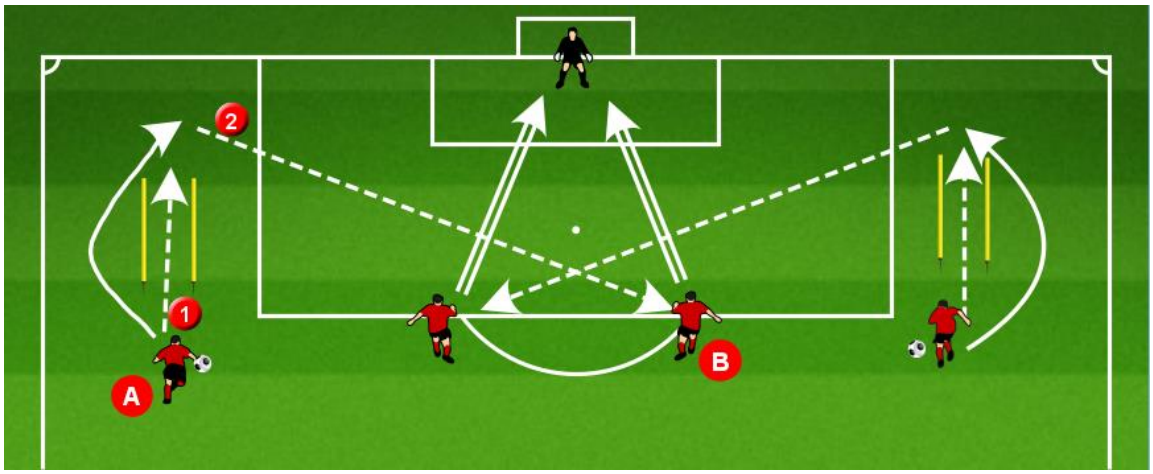
Počet hráčů: 8-18

Rozvoj: časovaná přihrávka, centr, zakončení

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: pokud hráč zakončením netrefí bránu, popř. špatně nacentruje, tak se do své pozice vrací sprintem

Kritická místa: zahajující pozice hráče B by měla být dále od pokutového území, tak aby si mohl na míč patřičně naběhnout



Obrázek 13. Zakončení po centru

5.1.13 Střelba ze tří pozic

Popis cvičení: Hráč A si naráží míč s hráčem B a zakončuje celou akci. Po zakončení si hráči vystřídají pozice.

Pomůcky: kužely, míče, brána

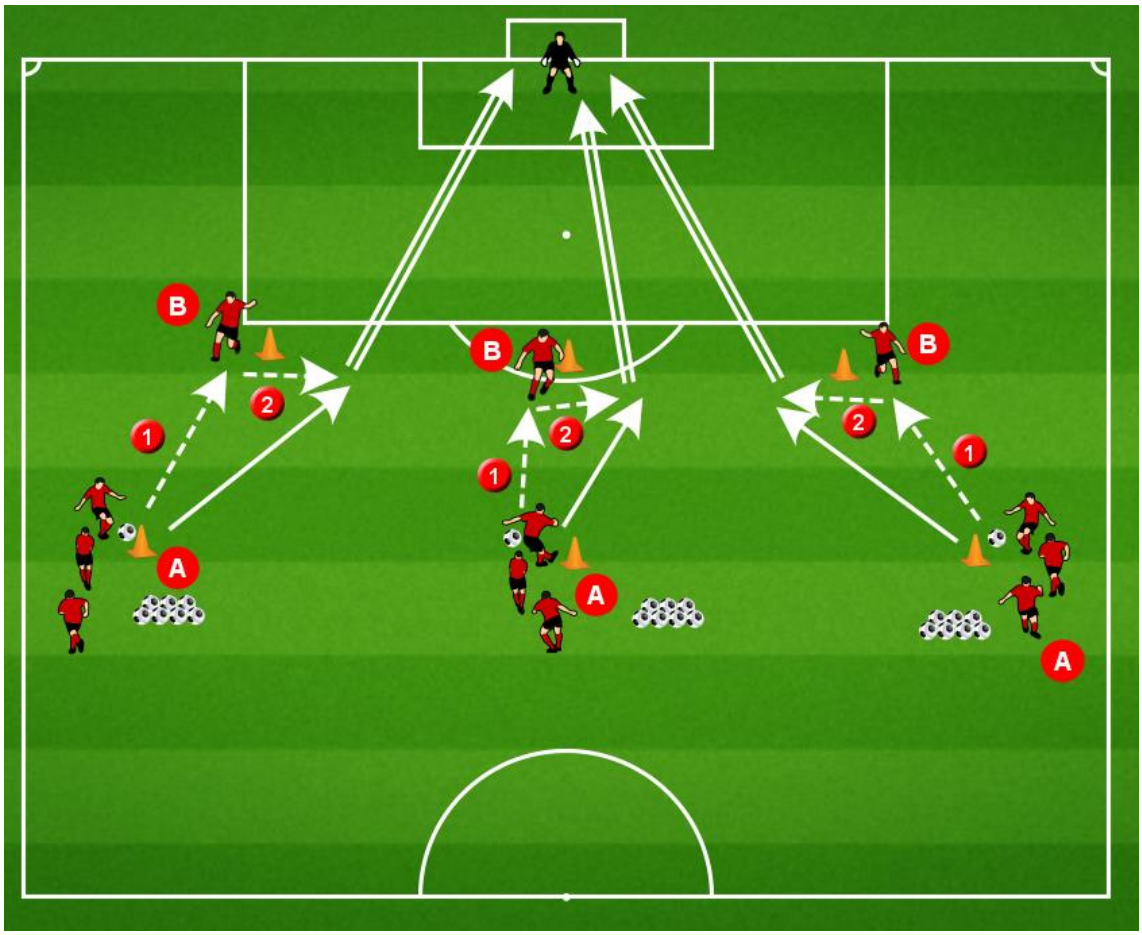
Počet hráčů: 12-22

Rozvoj: přihrávka, zakončení

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: změna techniky kopu (vnitřní nárt, vnější nárt, přímý nárt)

Kritická místa: jednotlivá stanoviště musí být od sebe dostatečně vzdáleny, aby si hráči nepřekáželi



Obrázek 14. Střelba ze tří pozic

5.1.14 Zakončení po přihrávce pod sebe

Popis cvičení: Hráč A si naráží míč s hráčem B a posílá časovanou přihrávku směrem na rohový praporek, kam nabíhá hráč C. Ten centruje do pokutového území na hráče B, který zakončuje. Následuje druhá strana (Mazzantini & Bombardieri, 2013).

Pomůcky: míče, kužely, brána

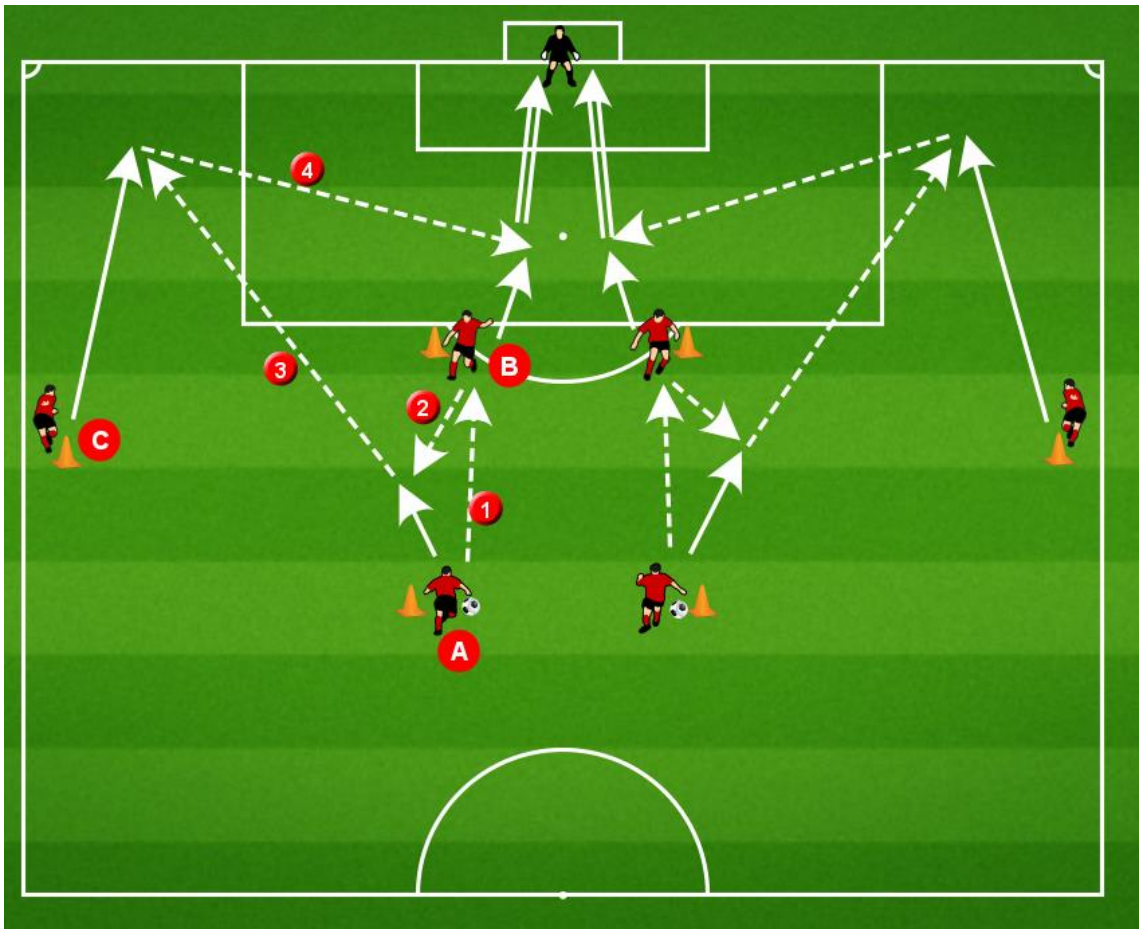
Počet hráčů: 12–20

Rozvoj: přihrávka, časovaná přihrávka, centr, zakončení

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: centr ze strany může být po zemi, polovysoký nebo vysoký

Kritická místa: přihrávka do křídelního prostoru může dělat problémy, proto je možnost přidat zde dalšího hráče, který bude hráči C míč sklepávat



Obrázek 15. Zakončení po přihrávce pod sebe

5.1.15 Zakončení po časované přihrávce

Popis cvičení: Hráč A přihrává míč hráči B, který si odskakuje od panáka. Následně sklepává míč znovu hráči A. Hráč B po sklepnutí míče obíhá panáka a dostává od hráče B časovanou přihrávku a zakončuje.

Pomůcky: kužely, panáci, míče, brána

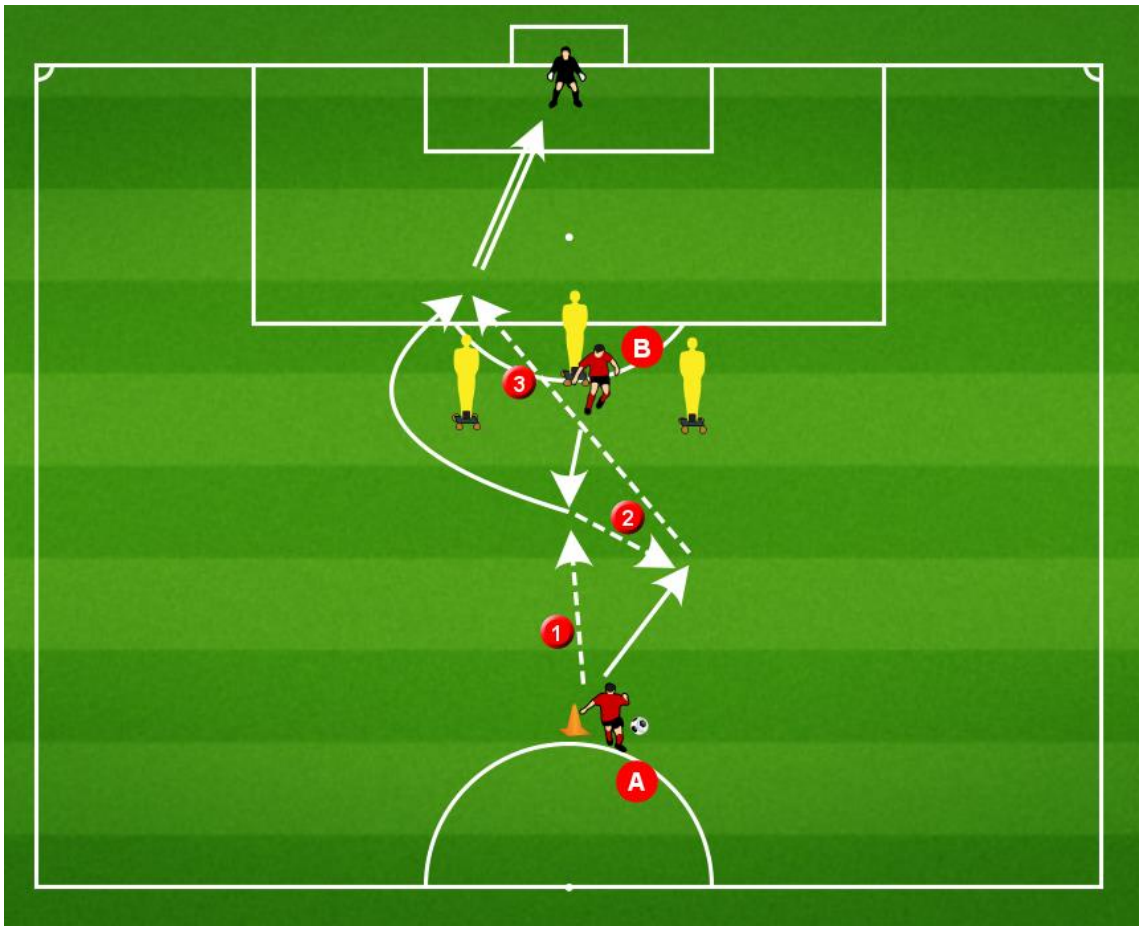
Počet hráčů: 6-20

Rozvoj: přihrávka, časovaná přihrávka, orientace v prostoru, zakončení

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: zakončení může být z jednoho nebo ze dvou doteků; časovaná přihrávka může být nízká, polovysoká, vysoká

Kritická místa: vzdálenost panáků od sebe by měla být větší, aby časovaná přihrávka mezi ně byla snazší



Obrázek 16. Zakončení po časované přihrávce

5.1.16 Zakončení po sprintu

Popis cvičení: Hráč A si narazí míč s hráčem B a následuje přihrávka na hráče C. Ten sklepává míč hráči B, který si oběhl panáka. Mezi tím se dostává hráč A na hranici pokutového území, kam dostává časovanou přihrávku od hráče B a zakončuje.

Pomůcky: míče, brána, kužely, panáci

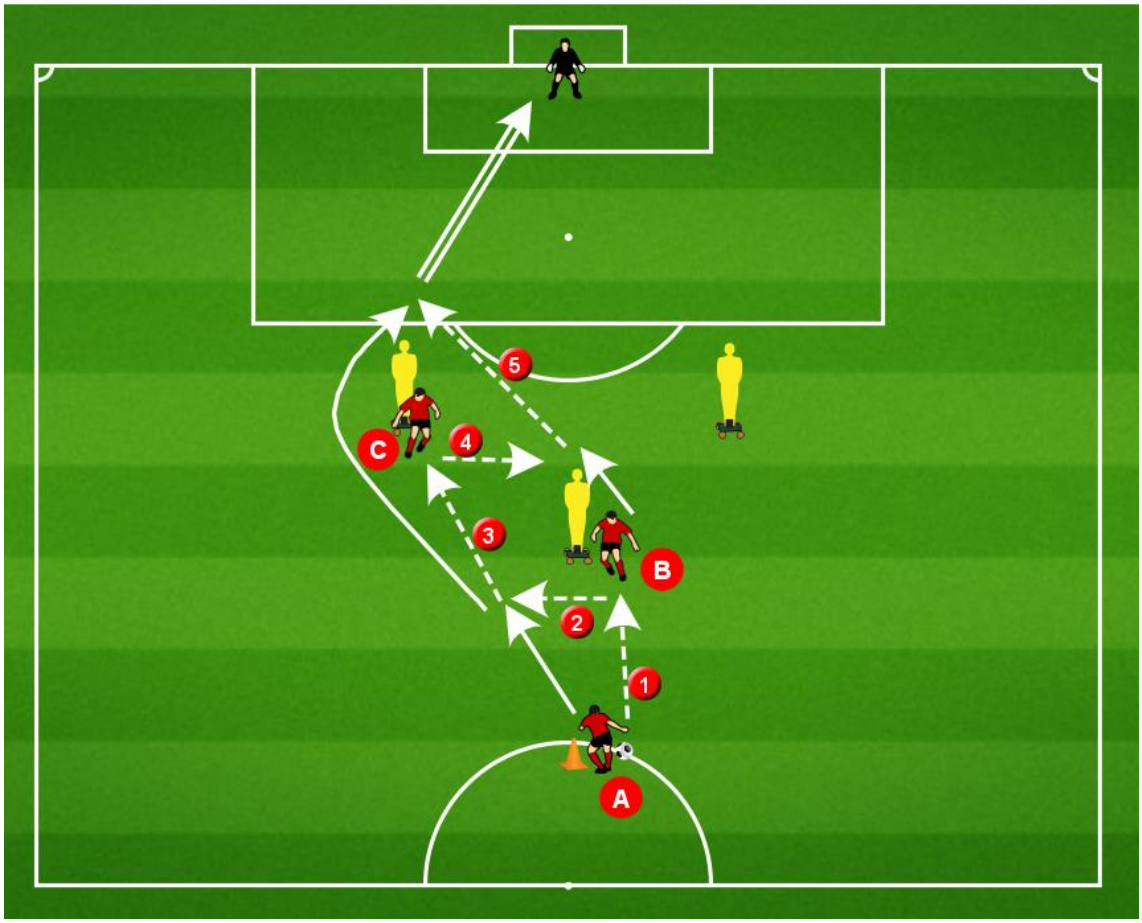
Počet hráčů: 6-20

Rozvoj: přihrávka, časovaná přihrávka, zakončení, orientace v prostoru

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráči musí zakončit z prvního doteku, popř. po vedení míče; pokud hráč netrefí bránu, vrací se sprintem do své pozice

Kritická místa: hráč A musí správně načasovat náběh, proto je důležité nejdříve hráčům dávat signál, kdy startovat, později si pak hráči startují sami



Obrázek 17. Zakončení po sprintu

5.2 Herní cvičení

5.2.1 Zakončení situací 1:1

Popis cvičení: První hráči ze dvou zástupů umístěných na rohu pokutového území startují na pokyn a sprintem obíhají panáky. Trenér přihraje míč mezi tyto dva hráče a tím nám vznikne situace 1:1, která je zakončena střelbou hráče, který je rychlejší a šikovnější v souboji o míč.

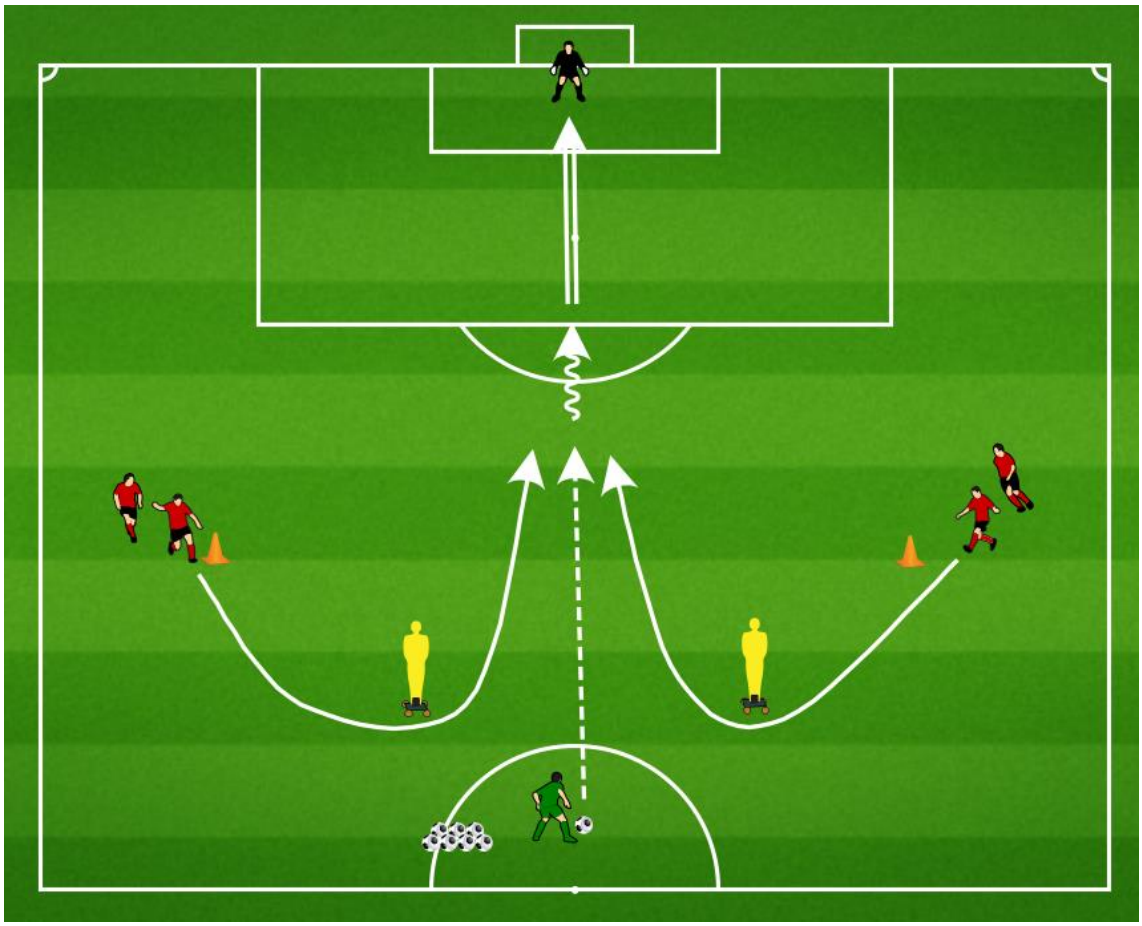
Pomůcky: míče, kužely, panáci, brána

Počet hráčů: 10-18

Rozvoj: střelba, sprint, kondice

Modifikace: startování z různých pozic, trenér může přihrát míč po zemi, polovysoký, vysoký

Kritická Místa: podle druhu trénink určit vzdálenosti sprintů hráčů



Obrázek 18. Zakončení situací 1:1

5.2.2 Stíhačka

Popis cvičení: Dva hráči stojí naproti sobě v označených pozicích a nahrávají si. Trenér písmenem určí dvojici, která zakončuje. Hráč stojící blíže k bráně si odstartuje začátek akce a snaží se vedením míče, co nejrychleji dostat k vymezenému prostu, odkud střílí. Druhý hráč z dvojice rovněž startuje a ve sprintu se snaží dohnat svého protihráče.

Pomůcky: míče, kužely, brána

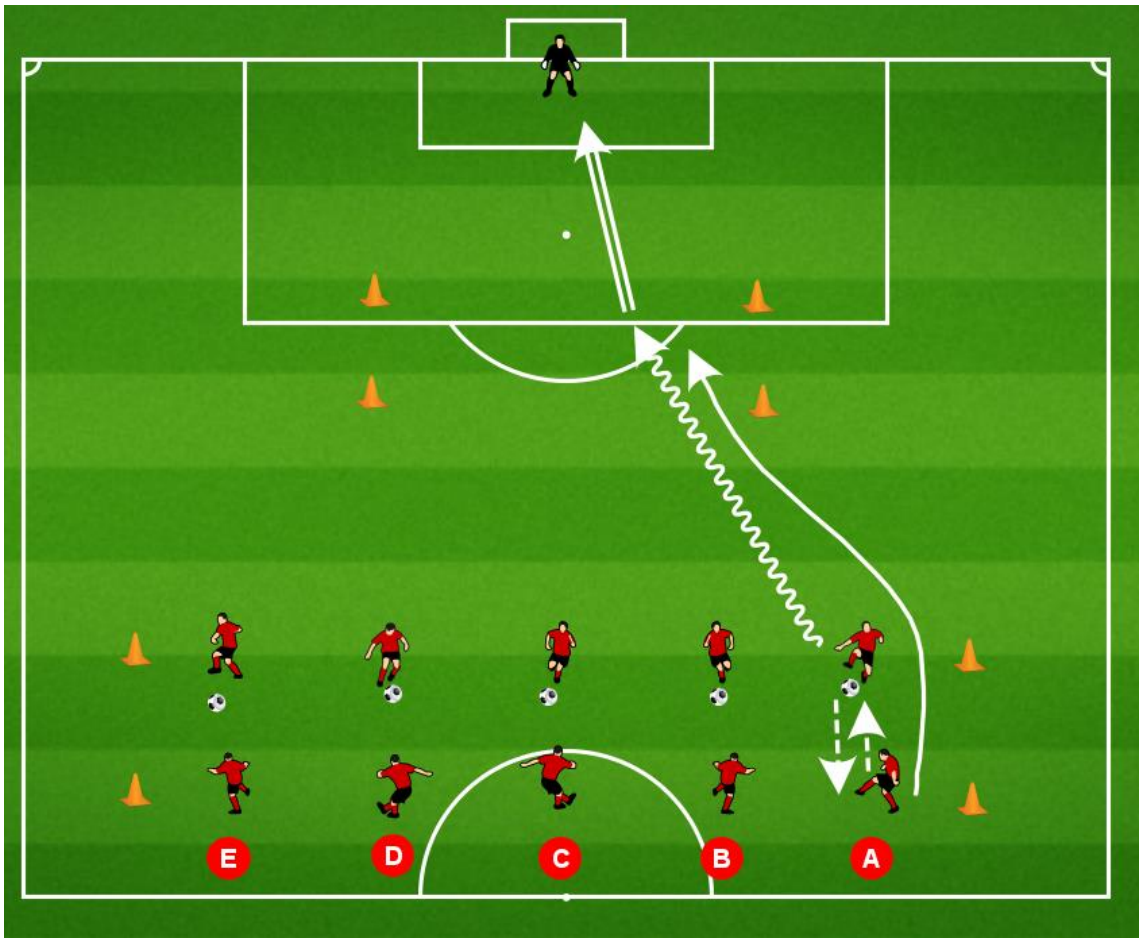
Počet hráčů: 8-16

Rozvoj: rychlost, vedení míče, střelba, kondice

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráči zakončují pouze slabší nohou; před startem následuje cvik (sed, leh, kotoul apod.) (fotbalová cvičení a hry)

Kritická místa: Určit menší vzdálenosti mezi přihrávajícími hráči tak, aby měl šanci honící hráč dostihnout útočícího



Obrázek 19. Stíhačka

5.2.3 1:1 s malými brankami

Popis cvičení: Hráč A si narazí míč s hráčem B. Po narážečce následuje souboj 1 na 1. Útočící hráč se snaží zakončit do velké brány a hráč B se pokouší získat míč a zakončit do dvou malých branek (Mazzantini & Bombardieri, 2011).

Pomůcky: velká brána, malé branky, míče, kužely

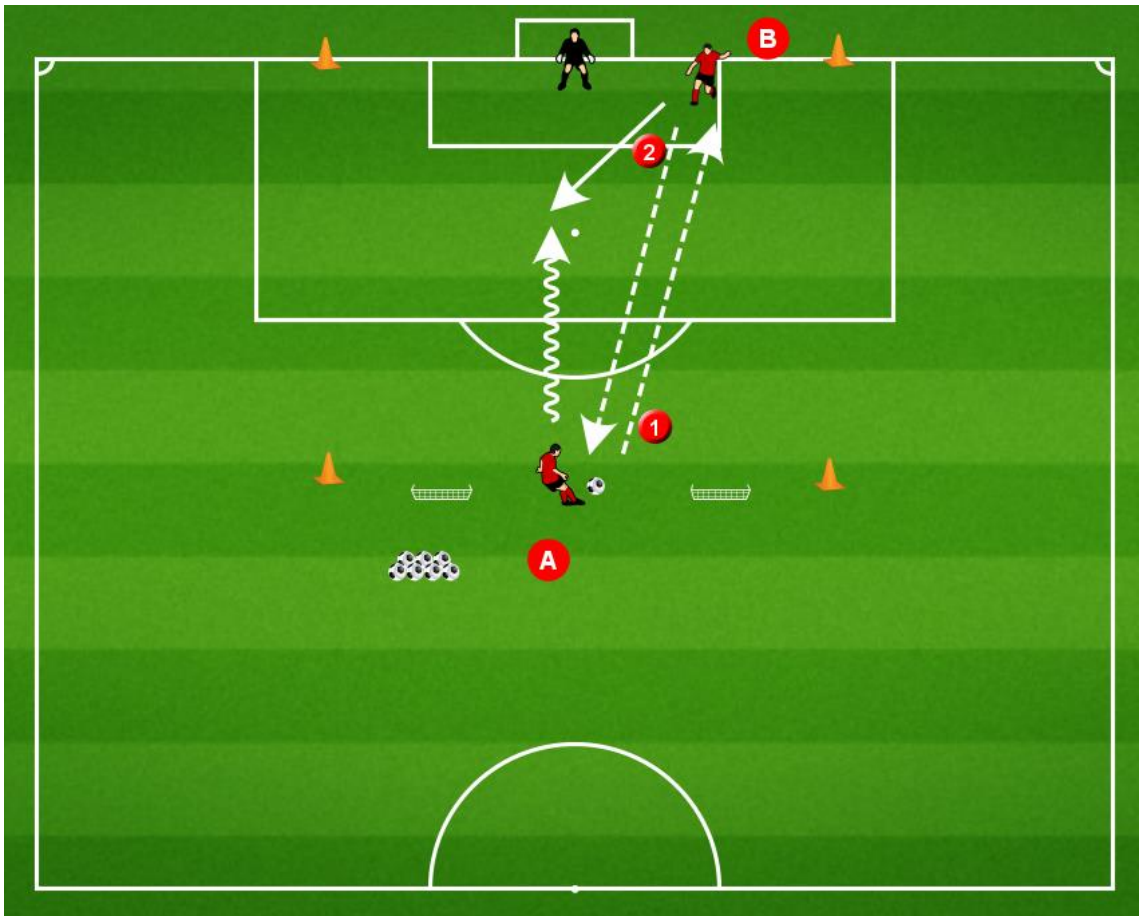
Počet hráčů: 8-16

Rozvoj: 1 na 1, zakončení, vedení míče, bránění.

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráči si můžou počítat branky a na závěr vyhodnotíme výsledky soutěže

Kritická místa: je lepší mít alespoň dvě hřiště, proto aby nebyly dlouhé prostoje



Obrázek 20. 1:1 s malými brankami

5.2.4 1:1 po sprintu

Popis cvičení: Hráč A i B startují na pokyn trenéra. Obíhají tyč a co nejrychleji sprintují doprostřed hřiště, kam trenér přihrává míč. Poté následuje souboj 1 na 1, zakončuje rychlejší a šikovnější hráč.

Pomůcky: kužely, míče, tyče, brány.

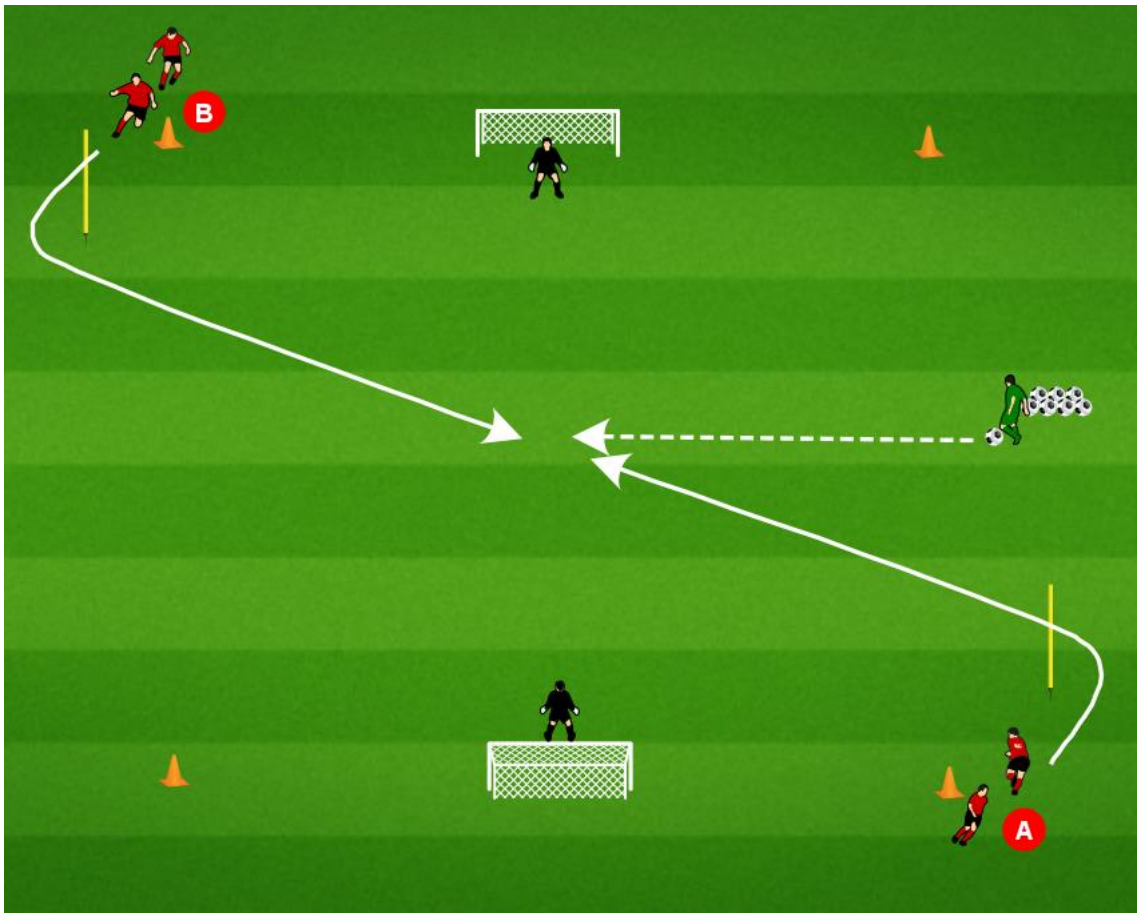
Počet hráčů: 8-16

Rozvoj: rychlost, vytrvalost, 1 na 1, zakončení

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráči mohou startovat z různých pozic (sed, leh, kotoul atd.)

Kritická místa: hráči musí dostat signál, tak aby startovali současně; zakončení musí proběhnout do deseti vteřin od doteku míče, aby další dvojice dlouho nečekaly



Obrázek 21. 1:1 po sprintu

5.2.5 Zakončení po sprintu z brankové čáry a souboji 1:1

Popis cvičení: Hráči vytvoří dvojice, které stojí vedle brány. Mezi dvojicí je vždy trenér, který signálem určí start a přihraje míč do prostoru. Rychlejší z dvojice zakončuje (Davies, 2013).

Pomůcky: kužely, míče, brány

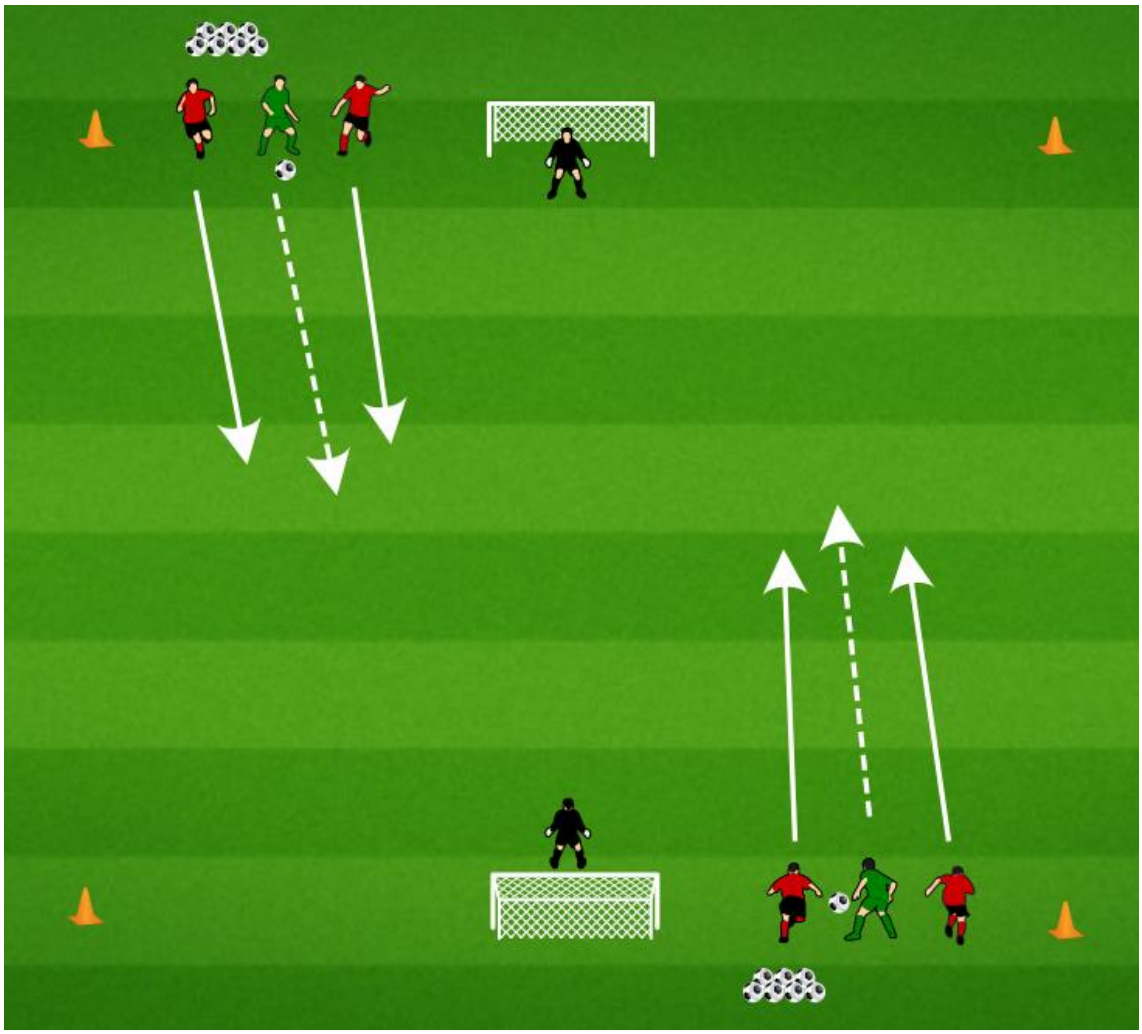
Počet hráčů: 12-20

Rozvoj: rychlost, zakončení, kondice, 1 na 1

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráči startují z různých pozic; trenér může míč přihrát vzduchem nebo po zemi

Kritická místa: apelovat na hráče, aby se snažili zakončit, co nejrychleji; obě dvojice musí startovat současně



Obrázek 22. Zakončení po sprintu z brankové čáry a souboj 1:1

5.2.6 Mini utkání 1:1

Popis cvičení: Hráč ze zástupu A si krátce navede míč, přihraje hráči ze zástupu B a stává se obráncem. Hráč ze zástupu B přijímá přihrávku a snaží se v situaci 1 na 1 obejít obránce a zakončit. Po ukončení akce si hráči vymění role.

Pomůcky: brány, kužely, míče.

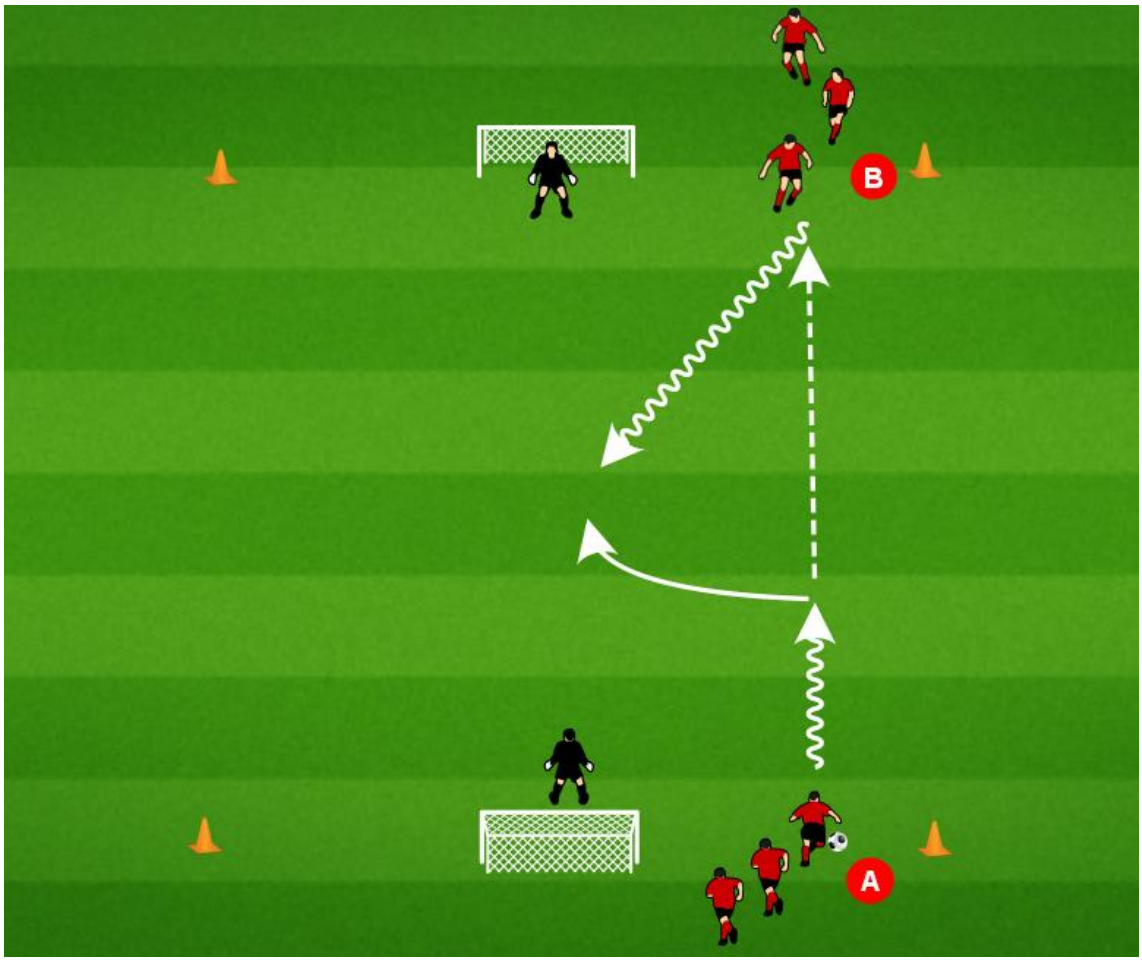
Počet hráčů: 10-18

Rozvoj: vedení míče, zakončení, 1 na 1, přihrávka

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: hráč ze zástupu A může přihrát vysokou nebo polovysokou přihrávku

Kritická místa: hráč A musí alespoň několik metrů vést míč, tak aby bylo hřiště pro vedení souboje 1 na 1, co největší



Obrázek 23. Mini utkání 1:1

5.2.7 Střelba po souboji

Popis cvičení: Dva zástupy stojí v označených pozicích kuželem. Hráč A vyráží, co nejrychleji s míčem u nohy a hráč B se ho snaží dostihnout a zabránit mu v zakončení. Cvičení končí obraným zákrokem hráče B nebo zakončením hráče A. Role se po konci akce mění.

Pomůcky: kužely, míče, brána

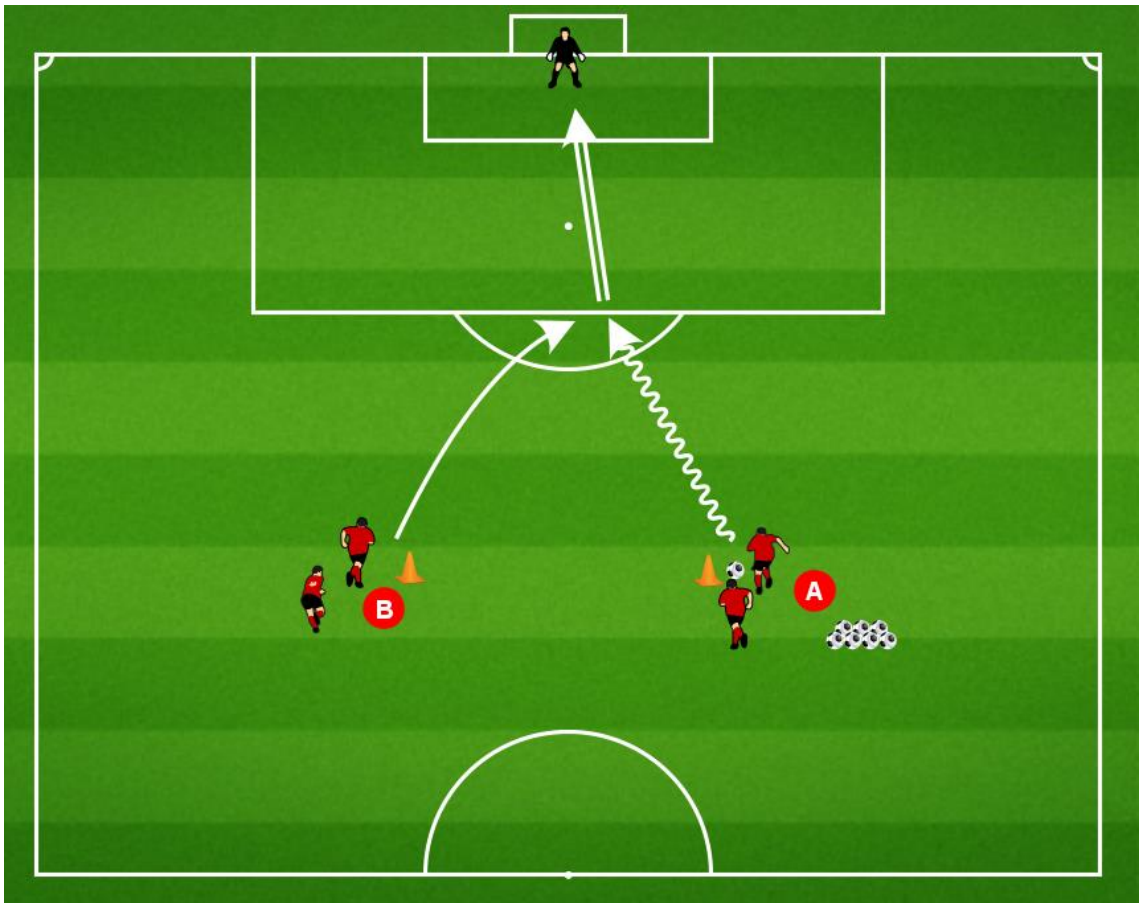
Počet hráčů: 8-18

Rozvoj: vedení míče, odebírání míče, zakončení, rychlost

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: můžeme obměňovat délku úseků; hráči si počítají góly a na konci vyhlásíme vítěze soutěže

Kritická místa: signál pro zahájení cvičení by měl být od trenéra



Obrázek 24. Střelba po souboji

5.3 Průpravné hry

5.3.1 Prostrč míč brankou

Popis cvičení: Ve vyznačeném hřišti se dva týmy snaží kombinací dostat k jedné z branek, které tvoří dvě tyče. Gól platí, pokud hráč dokáže prostřelit míč mezi tyče a na druhé straně míč zpracuje spoluhráč (Terzis, 2013).

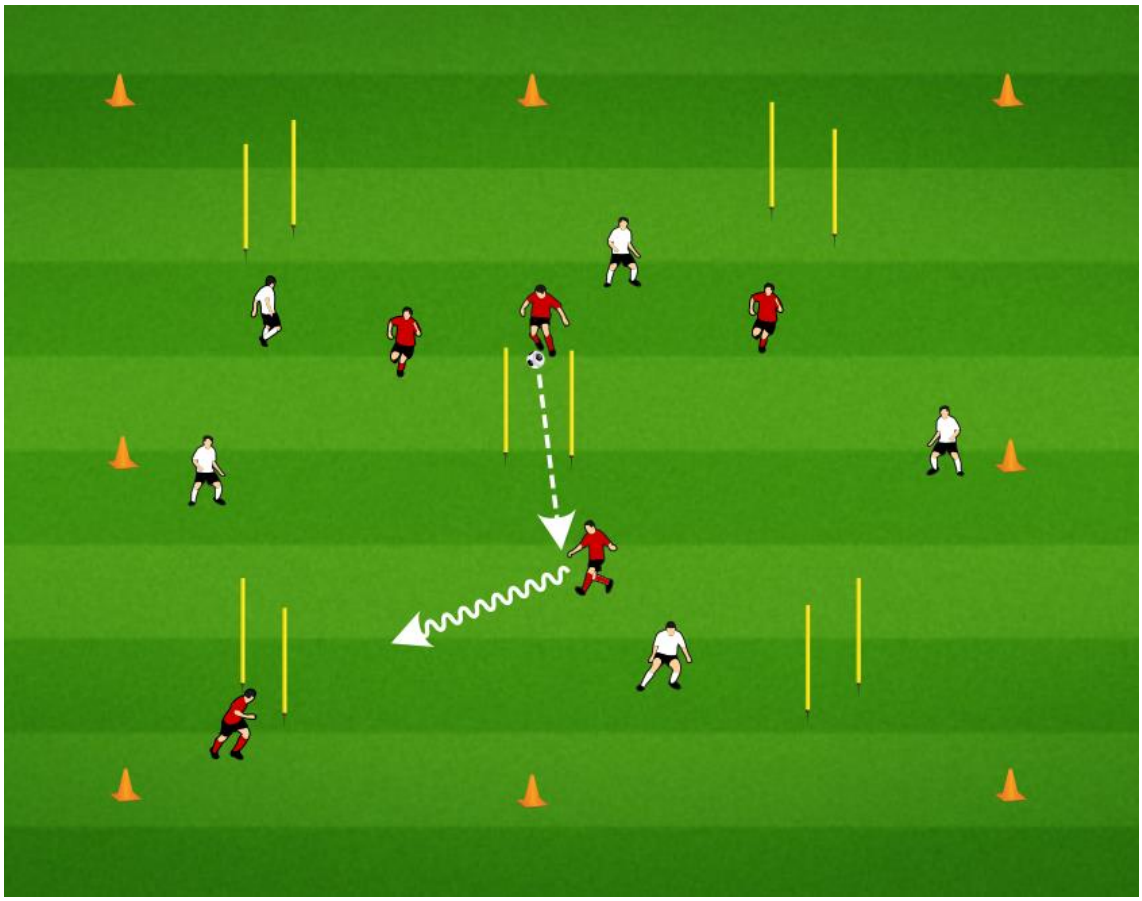
Pomůcky: kužely, rozlišovací trika, tyče, míče

Rozvoj: kombinace, vedení míče, orientace v prostoru, přihrávka

Délka trvání: 15 minut

Modifikace: gól může také platit, pokud hráč s míčem u nohy dokáže projít mezi tyčemi

Kritická místa: hráči po vstřelení gólu pokračují v kombinaci a snaží se dosáhnout další branky; po vstřelení gólu musí hráči využít jinou branku pro skórování



Obrázek 25. Prostrč míč brankou

5.3.2 Zakončení po přihrávce od narážeče

Popis cvičení: Při hře dvou týmů 4 na 4, platí gól pouze po přihrávce s narážečem. Ve hře má každý tým dva narážeče, kteří jsou umístěni vedle brány.

Pomůcky: brány, míče, kužely, rozlišovací trika

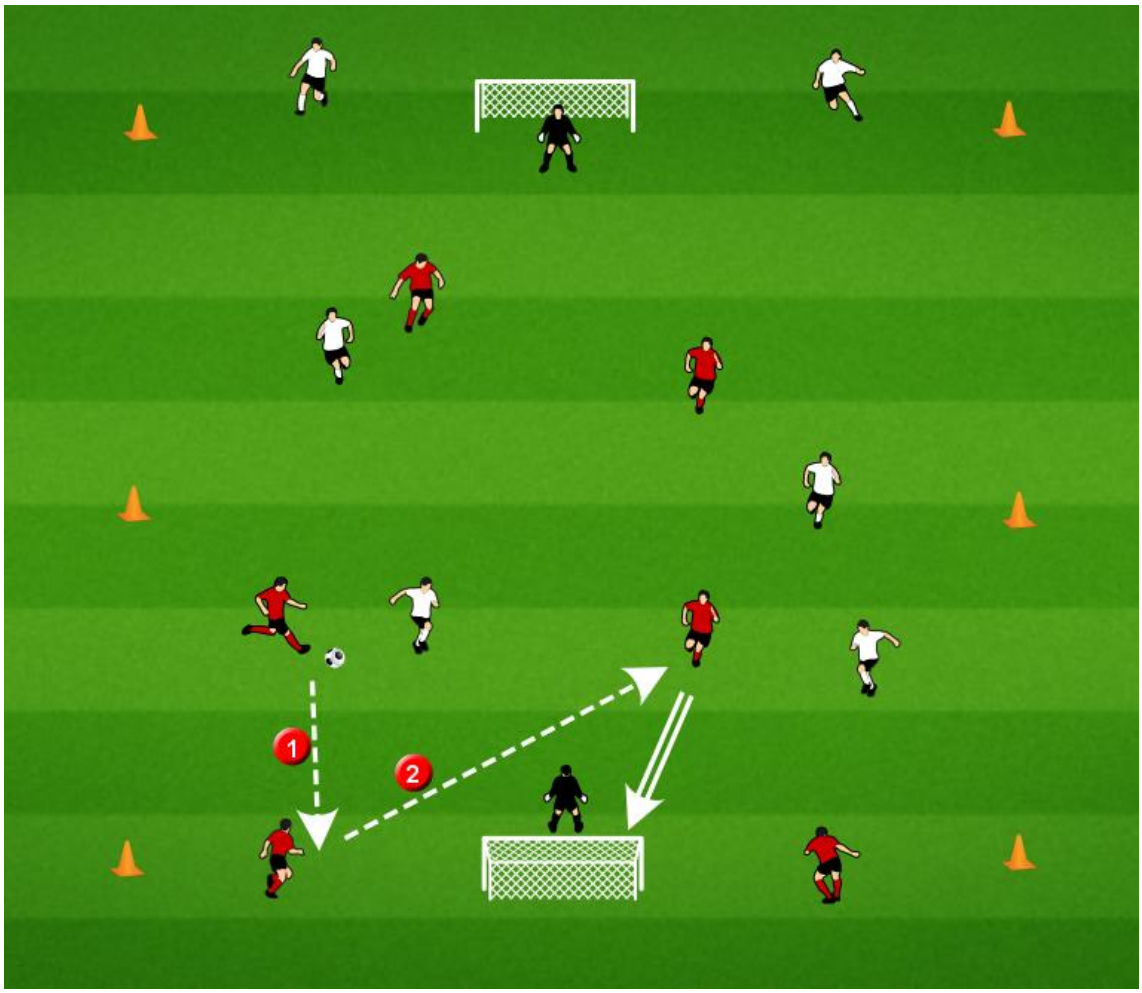
Rozvoj: zakončení, přihrávka, orientace v prostoru

Počet hráčů: 12-24

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: gól z prvního doteku nebo hlavou platí za dva body; omezení počtu doteků; změna rozměrů hřiště a počtu hráčů

Kritická místa: narážeči musí být v neustálém pohybu za bránou, tak aby mohli míč narazit spoluhráčům



Obrázek 26. Zakončení po přihrávce od narážeče

5.3.3 Hra na velkou bránu a tři malé branky

Popis cvičení: Dva týmy hrají na polovinu hřiště. Tým, který má brankáře, útočí na tři malé branky z tyčí. Jejich gól platí pouze vedením míče skrz branku. Druhý tým zakončuje na velkou bránu s brankářem.

Pomůcky: míče, tyče, brána, rozlišovací trika, kužely

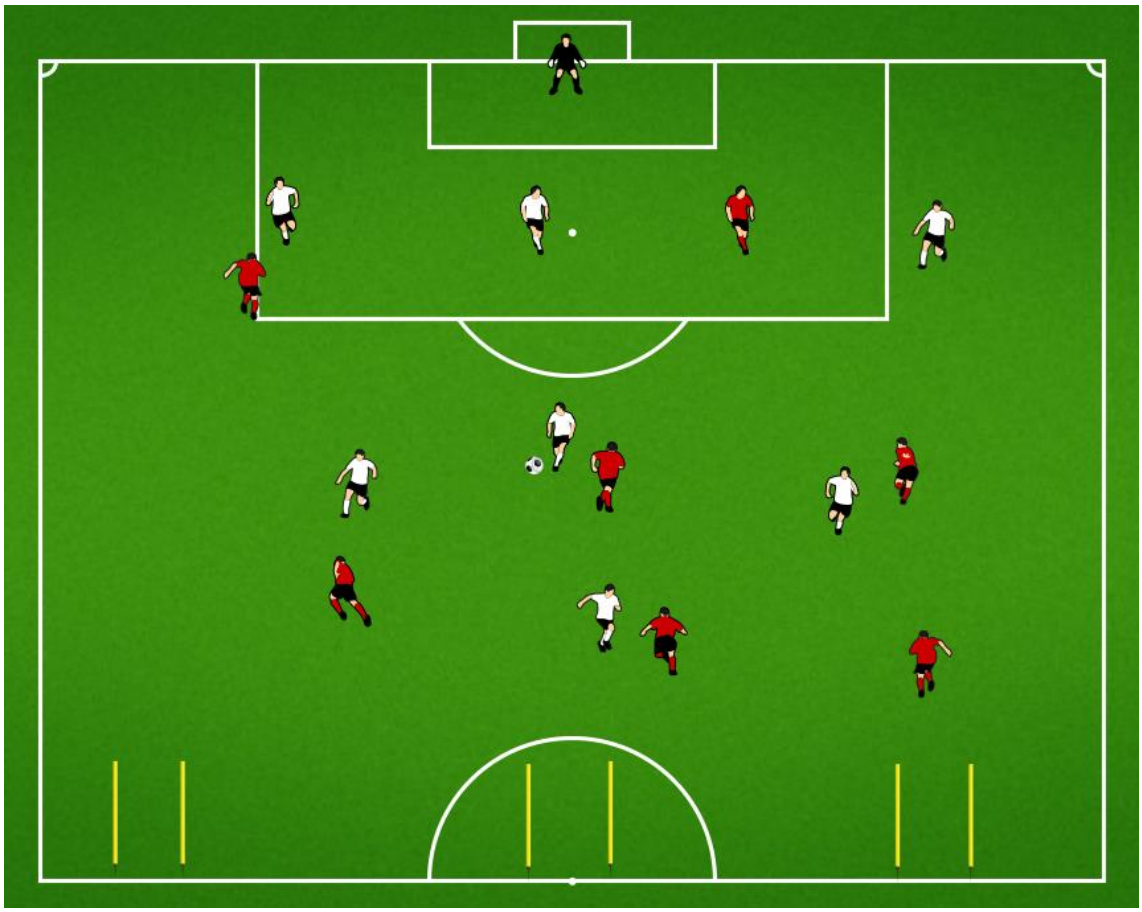
Počet hráčů: 15-21

Rozvoj: přihrávka, orientace v prostoru, zakončení, kombinace

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: omezení doteků; volná hra; gól platí pouze z prvního doteku

Kritická místa: chceme po hráčích, aby otáčeli těžiště hry, velmi často se hromadí u malých branek



Obrázek 27. Hra na velkou bránu a tři malé branky

5.3.4 Všichni na útočné polovině

Popis hry: Dva týmy hrají v označeném prostoru 5 na 5. Branka platí pouze jsou-li všichni útočící hráči na útočné polovině. Pokud je jakýkoliv hráč bránícího týmu na útočné polovině při vstřelení gólu útočného týmu, branka platí za dva body (Terzis, 2012).

Pomůcky: kužely, brány, míče, kloboučky, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 10-20

Rozvoj: kondice, přihrávka, zakončení, orientace v prostoru

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: určení počtu doteků

Kritická místa: časté připomínání hráčům posuny na útočnou polovinu

Obrázek 28. Všichni na útočné polovině

5.3.5 Postupný útok

Popis hry: Hřiště je rozděleno na dvě pásma. V obranném pásmu si musí útočící tým přihrát tři přihrávky, až po třech přihrávkách mohou postoupit do útočné poloviny, kde probíhá volná hra.

Pomůcky: brány, kužely, kloboučky, míče, rozlišovací trika

Počet hráčů: 10-20

Rozvoj: přihrávka, střelba, orientace v prostoru, postupný útok, výběr místa, komunikace

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: tři povinné přihrávky také v útočném pásmu, až poté zakončení; manipulace s počtem hráčů a rozměry hřiště

Kritická místa: hráči si musí nahlas počítat přihrávky, aby poté mohli přejít na útočnou polovinu

Obrázek 29. Postupný útok

5.3.6 Obránci v nevýhodě

Popis hry: V označeném hřišti, které je rozděleno na tři části, hrají dva týmy 5 na 5. Útočící tým se může dostat na útočnou polovinu pouze po přihrávce z prvního doteku. Do obranné časti hřiště pak smí pouze jeden bránící hráč, útočící bez omezení.

Pomůcky: míče, brány, kužely, kloboučky, rozlišovací trika

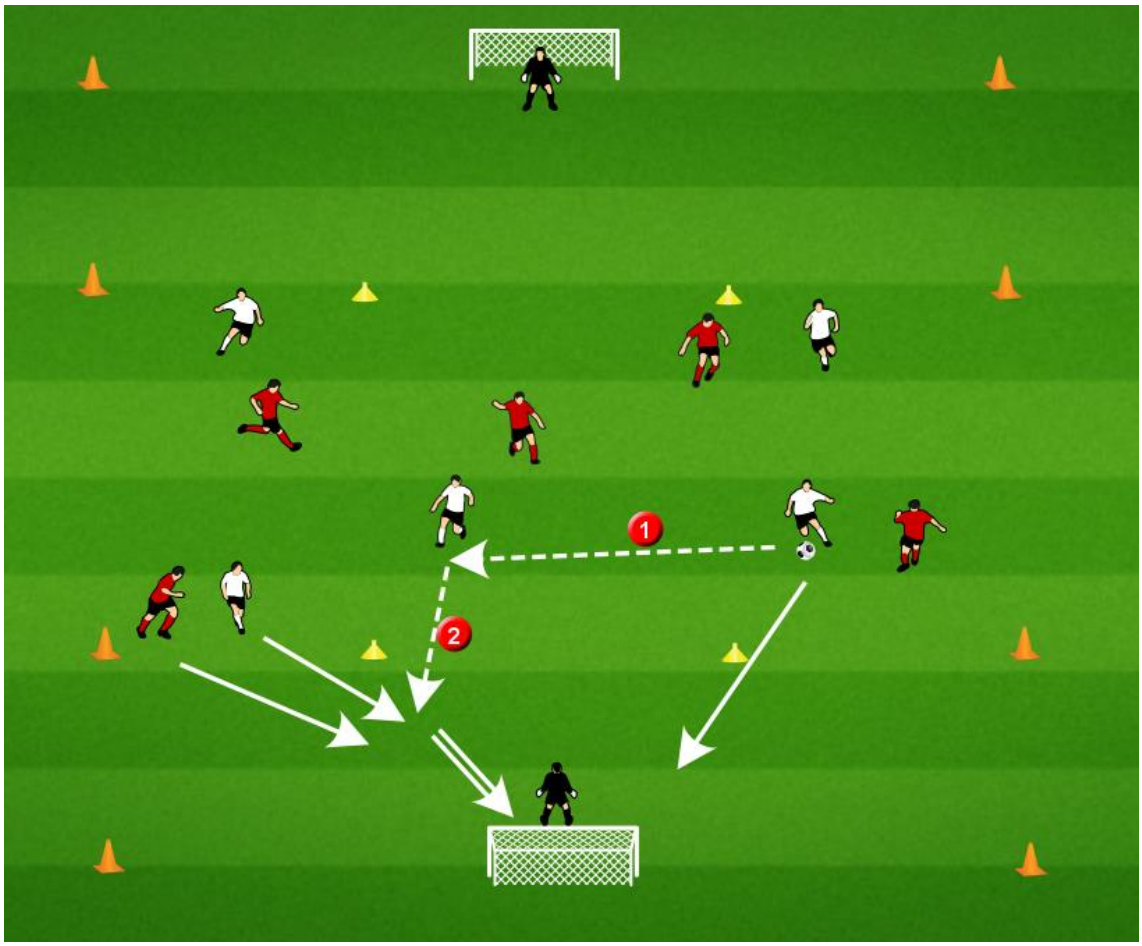
Počet hráčů: 10-20

Rozvoj: zakončení, přihrávka, orientace v prostoru

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: omezení počtu doteků; zakončení v útočné části pouze do 5 vteřin

Kritická místa: hráči často zapomínají, že do obranné části hřiště může jen jeden hráč; do postupné kombinace by se měl zapojit i brankář, aby vzniklo přečíslení



Obrázek 30. Obránci v nevýhodě

5.3.7 Střední pásmo

Popis hry: Ve hře dvou týmů je určeno střední pásmo, které se smí překonat pouze vedením míče. V útočné polovině si pak musí útočící tým třikrát přihrát, aby mohl zakončit.

Pomůcky: míče, kužely, brány, kloboučky, rozlišovací dresy

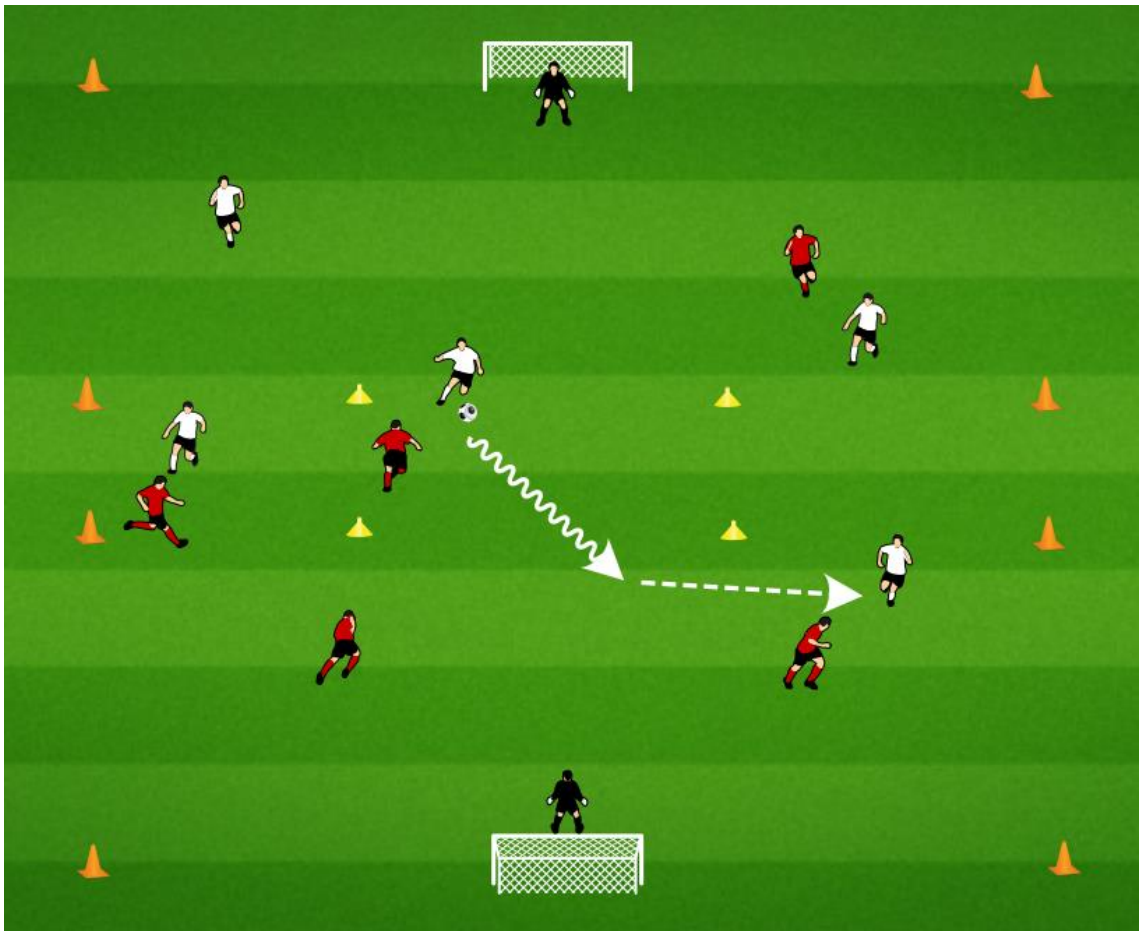
Počet hráčů: 10-20

Rozvoj: přihrávka, vedení míče, zakončení, orientace v prostoru, komunikace

Délka trvání: 20 minut

Modifikace: ve středním pásmu se smí hrát pouze na jeden nebo na dva doteky; střední pásmo může být překonáno pouze přihrávkou po zemi

Kritická místa: překonání středního pásma pouze vedením míče bylo pro hráče velmi náročné, proto by pásmo mělo být raději kratší



Obrázek 31. Střední pásmo

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření sborníku průpravných her, průpravných cvičení a herních cvičení, které mohou sloužit trenérům fotbalových družstev. Cvičení jsou převážně zaměřena na střelbu a fotbalové zakončení.

V rámci prostudované literatury a získaných poznatků z odborných knih, elektronických informačních zdrojů a vlastních zkušeností byly vytvořeny podklady pro zdokonalování se v určitých oblastech tréninkové jednotky.

Celkem bylo graficky zpracováno 30 cvičení a her takovým způsobem, aby byla tréninková jednotka přínosnější především ve zdokonalování jednotlivých prvků a byla co nejsnadnější pro začátečníky ve fotbalovém světě.

Bakalářská práce může být použita jako manuál pro trenéry fotbalových družstev při zlepšování zakončování a střelby v mladším a starším dorostu.

7 SOUHRN

Hlavním úkolem bakalářské práce bylo grafické vytvoření cvičení a her, které se z velké části týká zakončení ve fotbale a střelby na bránu v tréninkové jednotce ve věku dorostenců.

Bakalářská práce se zabývá analýzou získaných poznatků, které se zaměřují na tréninkovou jednotku v mladším a starším dorostu.

Dílčími cíli bylo analyzovat a důkladně prostudovat odbornou literaturu a následně znázornit soubor pohybových a průpravných her a cvičení.

Prioritním zdrojem mi sloužila literatura týkající se tréninkové jednotky ve fotbale, která byla zaměřena na všechny věkové kategorie, ale také literatura, která obsahovala obecné informace o sportovním tréninku.

V teoretické části jsou popsány základní informace o fotbale jako sportu a o fotbalové tréninkové jednotce. Hlouběji byla popsána charakteristika fotbalu a tréninkové jednotky, didaktické formy tréninkového procesu a herní činnost jednotlivce.

8 SUMMARY

The main task of the Bachelor's thesis was the graphic creation of exercises and games, which largely concerns finishing in football and shooting at goal in a training unit at the age of adolescents.

The bachelor's thesis deals with the analysis of the obtained knowledge, which focuses on the training unit in the younger and older adolescents.

The sub-objectives were to analyze and thoroughly study the literature and then illustrate a set of movement and preparatory games and exercises.

I prioritised literature related to the training unit in football, which was aimed at all ages, but also literature that contained general information about sports training.

In the theoretical part, basic information about football as a sport and the football training unit is described. The characteristics of football and the training unit, the didactic forms of the training process and individual activities.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Bedřich, L. (2006). *Rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.

Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Bokša, M., & Mendlík, J. (1989). *Střelba v kopané*. Praha: Olympia.

Bunc, V., Štilec, M. (2003). *Possibilities of body composition and aerobic fitness influence by walking in senior women*. Afra Verlag. Butzbach – Griedel.

Buzek, M., Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., Ledvinka, K., Máhrová, A., Plachý, A., Pyšný, L., Šafaříková, J., Šeflová, I., Valášek, L., & Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A" UEFA licence*. Praha: Olympia.

Davies, J. C. (2013). *Coaching the tiki taka style of play*. London: SoccerTutor.com.

Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Fajfer, Z. (1990). *Koordinační (obratnostní) schopnosti, pohyblivost (strečink v systému tréninku hráče fotbalu*. Brno: Masarykova univerzita.

Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže.* Praha: Olympia.

Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let).* Praha: Olympia.

Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. The Journal of Strength & Conditioning Research, 21(2), 438-445.

Grasgruber, P. & Cacek, J. (2008) *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.

Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Olomouc: HANEX.

Mazzantini, M., &, S. (2011). *Italian Academy Training Sessions: A complete soccer coaching program from the italian serie "A"*. London: SoccerTutor.com.

Mazzantini, M., & Bombardieri, S. (2013). *Full Season Academy Training Program: 48 Sessions (245 Practices) from Italian Serie "A" Coaches*. London: SoccerTutor.com.

Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Ondřej, O. (1990). *Malá škola fotbalu*.Praha: Olympia.

Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta. Publishing.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009), *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum.

Terzis, A. (2012). *Jose Mourinho's Real Madrid: A Tactical Analysis – Attacking*. London: SoccerTutor.com.

Terzis, A. (2013). *FC Barcelona Training Sessions: 160 Practies From 34 Tactical Situations.* London: SoccerTutor.com.

Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.

Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu B licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů).* Praha: Olympia.

Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.

Votík, J. (2005). *Trenér fotbal „B" UEFA licence*. Praha: Olympia.

Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry – druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.

Votík, J., & Zalabák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C" licence*. Praha: ČMFS-Olympia.

Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal: herní trénink a tréninková příprava*. Praha: Grada.

Zoutman, J. (2012). Small-Sided Games in Soccer: The Rondo. *Soccer Journal, 57(4)*, 42-44. Retrieved 2. 10. 2019 from EBSCOhost database on the World Wide Web: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=78337067&lang=cs&site=eds-live