

BAGO



ODBORNÝ ČASOPIS O FOTBALU S PODPOROU FAČR

ISSN:



ŠÉFREDAKTOR: PAEDDR. JIŘÍ BAUMRUK

EDITOR: BC. TOMÁŠ VĚTROVSKÝ

REDAKČNÍ RADA: MGR. JOSEF DOBEŠ; MGR. DANIEL ČERNÝ, MBA; ANNA TŮMOVÁ, BBA

ÚVODNÍK

Do rukou se Vám dostává první číslo našeho školního časopisu, který nese název Bago, který si zvolili sami studenti. Věřím, že to bude počteníčko jako takové fotbalové „báčko“. Byla by velká škoda nevydávat školní časopis a nechat ladem a v studijním šuplíku velmi kvalitní práce našich studentů.

Do vínku našemu časopisu dáváme jako samozřejmost názorovou pluralitu, nadstranickost akademického časopisu a toleranci k názorům jednotlivých autorů příspěvků. Věřím, že v časopise se bude odrážet i poslání naší školy a to kultivace naší fotbalové scény, akcent na morální a odborné hodnoty a kvality.

Věřím, že se čtenářům časopis bude líbit a že to bude „malý krok pro český fotbal, ale velký pro naši školu“.

Josef Dobeš

REDAKCE 1. ČÍSLA

Patrik Smetana

Jan Prokop

Lukáš Netrefa

Jiří Müller

Jaroslav Peřina

Dominik Hartmann

EVROPSKÝ A SVĚTOVÝ FOTBAL: POHLED NA EURO 2021 (2020) MÝMA OČIMA

Budapešť! Bez jakýchkoli debat a váhání. Jediné místo, kde se vytvořila atmosféra hodná evropskému šampionátu. Plný stadión, skvělá kulisa, zápasy, které bavily, ať zde hrálo Maďarsko, Německo, Portugalsko, Francie nebo my s Nizozemskem. Fanzóna ve městě, která připravila fanoušky na samotný zápas, také splňovala ty nejvyšší parametry.

Proč zrovna Maďarsko, a ne fotbalové velmoci jako Itálie, Anglie nebo Španělsko? Za vším stojí stát, konkrétně premiér země Viktor Orbán, který je obrovským fanouškem fotbalu a přistoupil k tomu nejzodpovědněji. Oprostil tuto událost o veškeré restriktce, pochyby a nastavil zemi a město tak, jakoby se tam konalo celé EURO a sami Maďaři ho měli šanci vyhrát, i když byli součástí „skupiny smrti“.

MOJE NEJ EURA

Nejlepší stadion: Budapešť

Nejhorší stadion: Baku – důvod více než jasný, nulová atmosféra, těžké podmínky, cestování

Nejlepší hráč: Giorgio Chiellini – italský veterán a kapitán dovedl svůj tým k titulu, vůdčí schopnosti, jistá rozehrávka a obrana, mentální síla a skvělé načasování toho, kdy jednotlivé atributy použít

Nejlepší brankář: Gigi Donnarumma – neměl tolik práce, ale když ji měl, tak převedl klíčové zákroky a to je většinou pro brankáře nejtěžší

Nejhezčí gól: Patrik Schick – jednoznačně branka našeho útočníka, spojení střeleckých kvalit, přehledu a chytrosti hráče

Největší překvapení: Dánsko – tým, od kterého se ve fotbalové veřejnosti moc neočekávalo, překvapil skvělým týmovým pojetím spojený s velmi vyrovnaným kádrem

Největší zklamání: Francie – jeden hvězdný hráč vedle druhého, ale žádný výkon, který by zasloužil pochvalu, vše vyvrcholilo podceněním závěru zápasu se Švýcarskem a selhání Mbappého

Nejlepší zápas: Chorvatsko – Španělsko – 8 gólů, comeback Chorvatska, takzvaný last minute gól, který poslal zápas do prodloužení

OSOBNOSTI EURA

Michel Platini: Muž, který mohl za formát EURA, věřme, že nápad to mohl být čistý a s dobrým úmyslem, ale dle mého největší kaňka celého turnaje.

Ondřej Kúdela: Kdyby bylo EURO v původním termínu jistě by v nominaci trenéra nechyběl, bohužel sled událostí způsobil, že se na

EURO podívat nemohl, podobný osud potkal např. Sergia Ramose, Lukáše Provoda, Virgila van Dijka nebo Zlatana Ibrahimoviče
Andrea Bocelli: Italský tenorista, který se objevil na úvodním zápase v Římě. Pro mne a hlavně pro všechny fanoušky na stadioně určitě nečekaná návštěva a před úvodním hvizdem, to dodalo skvělý náboj.
Christian Eriksen: Situace, která ovlivnila celé EURO. Při nejmenším pro Dánsko. Určitě zmínit zaslouží i kapitán Kjaer. Více o této situaci níže.

UDÁLOSTI A ZAJÍMAVOSTI EURA

Kolaps Christiana Eriksena

Zápas Dánska s Finskem ve skupině B byl několik minut před poločasem přerušen poté, co dánský záložník Christian Eriksen zkolaboval na hřišti v důsledku náhlé zástavy srdce. Byl převezen do nemocnice a stabilizován, zápas pokračoval z rozhodnutí dánského týmu později večer. Po zápase dánský tým prohlásil, že bylo nespravedlivé, že se musel rozhodnout pokračovat v zápase. Bývalý reprezentant Peter Schmeichel prohlásil, že dánský tým dostal od UEFA tři možnosti: dohrát zápas ještě ten den, dohrát zápas následující den ve 12 hodin, nebo zápas vzdát a prohrát 0:3. UEFA popřela, že by některému z týmů hrozila kontumace.

UKRAJINSKÉ DRESY

Tým Ukrajiny představil dres pro šampionát, který zdobí mapa státních hranic včetně Krymu. Tento poloostrov byl v roce 2014 připojen k Ruské federaci, ale Ukrajina jej stále považuje za součást svého území. Na dresu se také nacházel slogan „Sláva Ukrajině! Sláva hrdinům!“ Ruský poslanec Dmitrij Sviščov vyzval UEFA, aby zasáhla, protože dres byl

podle něj „naprosto nevhodný“. UEFA uvedla, že o mapě Ukrajiny není sporu, protože odráží hranice uznané OSN, zatímco nařídila odstranění fráze, protože „konkrétní kombinace obou sloganů je považována za zjevně politickou povahu, která má historický a militaristický význam.“

URÁŽKY MARKA ARNAUTOVIĆE

V zápase Rakouska se Severní Makedonií urazil rakouský hráč Marko Arnautović makedonského hráče Ezgjana Alioskiho a jeho rodinu po jeho gólu na 3:1. Arnautović je srbského původu a Alioski je Albánec; obě země jsou již desítky let v politickém konfliktu kvůli Kosovu. Makedonská fotbalová federace podala po zápase stížnost k UEFA a požadovala jasný trest. Kontrolní výbor UEFA poté zahájil vyšetřování. Výsledkem bylo, že Arnautović dostal od UEFA zákaz startu v následujícím utkání za "urážku protihráče", a nemohl tak nastoupit ve druhém utkání Rakouska ve skupině proti Nizozemsku.

Odstraňování marketingových lahví s nápoji

Na tiskové konferenci před zápasem Maďarska s Portugalskem 14. června 2021 Cristiano Ronaldo odstranil ze stolu lahve Coca-Coly a poté před kamerou držel láhev s vodou, aby zdůraznil, že voda, která je zdravější než Coca-Cola nebo limonáda, je jeho ideálním nápojem. Mělo se za to, že Ronaldovo jednání stojí za propadem tržní hodnoty Coca-Coly, ale později se zjistilo, že s tím nemá nic společného. Po zápase Francie s Německem francouzský hráč Paul Pogba, který je muslimského vyznání, na tiskové konferenci odsunul ze stolu lahve nealkoholického piva Heineken. Po těchto dvou akcích UEFA promluvila s každým týmem účastnícím se mistrovství Evropy, v níž poukázala na

důležitost sponzorů. UEFA také uvedla, že pokud se to bude opakovat, budou těmto hráčům uděleny tresty.



IDEÁLNÍ MODEL PRÁCE S MLÁDEŽÍ

Ideální model práce s mládeží je otázkou za milion dolarů. Efektivní model práce s mládeží může přinést danému klubu přísun talentů, prestiž a konkurenční výhodu oproti ostatním týmům – a to v jakékoliv výkonnostní kategorii! Klubům na amatérské a regionální úrovni (od okresního přeboru až po krajský přebor/divizi) může dobrý model práce s mládeží přinést kvalitní odchovance pro mužské kategorie, dobrý sociální status (a tím i finance od sponzorů) a potenciální spolupráci s lepšími, někdy i profesionálními kluby.

Pro kluby na profesionální úrovni práce je práce s mládeží atraktivní z několika hledisek. Dovolím si pro představu načrtnout dvě (pro mne) nejdůležitější. Začnu tím pravděpodobně nejdůležitějším (ač se nám to líbit nemusí) – hlediskem finančním. Začlenění dobrého odchovance do A týmu je finančně výhodné. Náklady na příchod posily srovnatelné kvality s kvalitou odchovance jsou téměř vždy vyšší. Zároveň je při

výkonnostním hledisku třeba brát v potaz těžko kvantifikovatelné aspekty jako znalost prostředí (znalost klubu, tréninkového centra, filosofie klubu, jazyk...), které zvýhodňují odchovance oproti příchozí posile. Té může trvat delší dobu, než si na místní sociální a kulturní zvyklosti navykne natolik, aby podávala své optimální výkony.

Pro profesionální kluby je kvalitní mládež rovněž výborné marketingové lákadlo. Mohou rozšiřovat svou fanouškovskou základnu, na mezinárodní scéně poměřovat síly s mládežnickými celky věhlasných klubů a přitahovat tak všeobecnou pozornost na svůj klub.

Profesionální kluby mají na práci s mládeží vyčleněny poměrně velké rozpočty, neboť práce s mládeží se dostává čím dál výše v hierarchii priorit velkých klubů. V klubech menších a amatérských se práce s mládeží rovněž dostává do popředí zájmů a priorit, nemůže se však nikdy dostat k finančním možnostem klubů profesionálních. Proto se ve své seminární práci zaměřím na práci s mládeží v menším klubu s omezenými možnostmi.

Cílem mé seminární práce je nastínění možného fungování klubu v práci s mládeží a její potenciální výsledky v krátkém, střednědobém i dlouhodobém horizontu. Pracovat budu se subjektivním názorem a zkušenostmi z klubu, zároveň se budu snažit aplikovat poznatky ze studia na PFC a znalostí a analýzy fungování zahraničních i tuzemských špičkových klubových fotbalových akademií.

MODELOVÝ KLUB

Zde si vydefinuji klub, kde budu analyzovat fungování mládeže. Jak jsem již zmiňoval výše, zaměřím se na klub regionálního měřítka, konkrétně klub, kde trénuji a aktivně hraji, Sokol Dolní Počernice. Ke klubu mám velice vřelý vztah a jsem šťastný, že mohu být jeho součástí.

Rád bych tedy předešel, že veškeré připomínky beru jako nejlepší konstruktivní řešení, nikoliv jako negativní hodnocení klubu.

Jedná se o lokální klub, kde A tým hraje pražskou 1. A třídu, tedy druhou nejvyšší krajskou soutěž. Demograficky je situován blízko sídliště a městské části Černý Most a sídliště Jahodnice. Klub nemá propracovanější práci s mládeží – každý trenér má sice povinnost vystudovat alespoň nejnižší C licenci, chybí ale provázanost a hlubší spolupráce mezi trenéry.

A tým má v současné době velmi malou část kádrů tvořenou dolnopočernickými odchovanci, většina hráčů přišla z jiných klubů. V tomto ohledu je pozitivní, že je klub úspěšný a aktivní na přestupovém trhu (dokonce pracuje se „ziskem“ při příchodech a odchodech hráčů); toto je však zároveň špatná vizitka práce s mládeží.

Práce s mládeží se postupně zlepšuje a jsou vidět první výsledky snažení. Zároveň však chybí propracovanější systém, podle kterého mohou trenéři pracovat.

PROBLÉMOVÉ FAKTORY

V této části práce budu definovat faktory, které vidím v dolnopočernické práci s mládeží jako problémové a s největším potenciálem pro zlepšení. (Své náměty budu prezentovat i při vědomí toho, že klub nemá nadbytek funkcionářů, jeho základní prioritou je organizační a materiálové zabezpečení činnosti všech družstev a že rodiče podporující činnost svých dětí sledují především „své“ družstvo a jeho výsledky.)

Největší problém vidím v chybějící klubové filosofii. Klub nemá stanovená pravidla, etický kodex, filosofii – nic, co by zaštiťovalo celý klub a na co by se mohly všechny týmy odkazovat. Každý tým (od

přípravek po A mužstvo) si musí týmová pravidla vytvářet sám (pokud chce, není to žádná povinnost). Týmové filosofie mají věhlasné světové fotbalové akademie jako Ajax Amsterdam nebo barcelonská La Mesia, stejně tak i menší kluby regionální úrovně jako například FC Háje Jižní Město. Zpracovaná a prezentovaná filosofie klubu je základním kamenem pro společné fungování jednotlivých týmů. Je to něco, na co se mohou odkazovat trenéři mládežnických kategorií. Rodiče mladých fotbalistů budou mít jasně a transparentně formulováno, jak se mají oni i jejich děti chovat.

Na klubovou filosofii, která má za cíl výchovu (nejen) mladých sportovců na hřišti i mimo něj, by měla navazovat koncepce sportovního rozvoje v jednotlivých věkových kategoriích. Opět chybí shora definované koncepty, požadavky a „milníky“ pro jednotlivé věkové kategorie. Každý tým si trénuje sám, bez jakéhokoliv dohledu shora, který by odhalil a korigoval případné odchylky od stanoveného směru.

Poslední faktor, kde má dolnopočernický fotbal nedostatky, je marketing. I klub regionální úrovně potřebuje viditelnost a propagaci, zejména v práci s mládeží. Mladší generace rodičů je zvyklá využívat sociální sítě a v rámci propagace je to jeden z nejlepších prostředků, jak přilákat nové hráče a hráčky. Zároveň dobrý marketing navazuje na filosofii a „kulturu“ daného klubu, zlepšuje angažovanost rodičů a vytváří podmínky skutečného fanouškovství, kde se jednotlivé kategorie prolínají a navzájem podporují.

NÁVRH ŘEŠENÍ

V následující části budu navrhnout možné nápravy stanovených problémů z předchozí části.

Klubová filosofie

Základem všeho bude definovat a sepsat společnou klubovou filosofii. K tomu by bylo nejlepší pozvat vedení klubu, všechny trenéry a potažmo i někoho „zvenčí“, někoho zkušeného a nepoznamenaného vztahy uvnitř klubu. Někoho, kdo dokáže objektivně poradit bez žádných vnitřních vazeb a motivů. Tento odborník by měl mít zkušenost s definováním filosofie v jiném klubu, případně být součástí klubu většího a mít tak patřičné zkušenosti.

Pro mládežnické kategorie by měla klubová filosofie zahrnovat (mimo jiné) následující témata:

1. Rozvoj osobnostní roviny mladého hráče.
2. Rozvoj potenciálu hráče.
3. Všeobecná fair play (fandění, podpora od rodičů, respekt k soupeři, rozhodčímu...)
4. Přístup k chybám jako ke zkušenostem, ne jako k něčemu špatnému.
5. Spolupráce se školami.
6. Spolupráce v rozvoji a výchově dítěte – rodiče, škola, trenér.
7. Vytvoření přátelské atmosféry.
8. Rozvoj samostatnosti a sebevědomí hráčů.
9. Vytvoření prostředí pro přilákání nových hráčů všech kategorií.
10. Pravidla pro přestupy mladých hráčů (finance, vytíženost, zpětné odkupy).
11. Cesta k dosažení výhry.

12. Nelpění na výsledku, ale na hře.
13. Role šéftrenéra mládeže.
14. Kategorie a definice úspěchu – vítězství, snaha, odvaha, rozvoj?
15. Rotace trenérů u týmů – jeden trenér s týmem ve všech kategoriích nebo pro každou kategorii trénér jiný?

Každý z těchto bodů se dá pojmout různě a neexistuje jeden universální návod, podle kterého postupovat. Zde musí platit co největší shoda mezi trenéry, vedením klubu a osobou řídící diskusi o tvorbě klubové filosofie.

Filosofie klubu by měla být alespoň po dobu jednoho roku živým dokumentem, ke kterému se budou výše zmínění opakovaně vracet a upravovat podle nově vzniklých zkušeností a potřeb. Po uplynutí této „iterační“ doby bude filosofie pevně stanovena a následující úpravy by se udály jen v případě velmi zásadních událostí.

KONCEPCE SPORTOVNÍHO ROZVOJE MLÁDEŽE

Až po stanovení klubové filosofie můžeme přejít ke stanovení sportovního rozvoje mladých fotbalistů a fotbalistek v klubu. Jak jsem již popsal výše, Sokol Dolní Počernice je klubem regionálního významu. Po sportovní stránce to znamená, že si aktivně primárně nevyhledává talenty z ostatních klubů, ale je odkázán na výchovu vlastních talentů. Ba naopak je velmi častá situace, že si nějaký větší klub v regionu (konkrétně Slavia, Sparta nebo Viktoria Žižkov) vytipuje nějaké talentované dolnopočernické hráče a ti přestoupí do většího klubu. Zde

musí být klubem jasně stanovená pravidla pro přestupy hráčů všech kategorií, viz bod v klubové filosofii.

Z tohoto postavení je jasné, že se klub může po sportovní stránce posouvat pouze jako celek – postupným kvalitativním zlepšením všech kategorií. K tomu je třeba říci, že vše nepůjde ze dne na den. Pokud se budeme bavit o případných dopadech na A mužstvo mužů, můžeme hovořit o horizontu 6-8 let, ty nejlepší dopady však až v horizontu 8-10 let. V tu dobu budou do mužských kategorií přicházet hráči, kteří jsou většinu svého fotbalového života (od mladších přípravků dále) vedeni novou koncepcí. To se může zdát jako doba dlouhá (ona také je), je však důležité se dívat na jednotlivé kroky, cestu k výsledku a na jednotlivé milníky. Není to jako mávnutí kouzelným proutkem, ale naopak cesta, kde se každodenní práce projeví až po čase.

Určení funkce šéftrenéra mládeže a jeho jmenování

Šéftrenér mládeže je funkce rozhodující o kvalitě a efektivitě práce s mládeží ve všech výkonnostních kategoriích. Šéftrenér zajišťuje kvalitu přípravy jednotlivých týmů, konzultuje případné výkyvy od stanovené koncepce a zastřešuje celou strategii fungování v mládežnických kategoriích. Na úrovni regionálního klubu, jako jsou Dolní Počernice, není důležitý každodenní dohled na fungování všech týmů mládeže. Na této úrovni se jedná spíše o funkci konzultanta, který průběžně dochází na jednotlivé tréninky, dává zpětnou vazbu trenérům, dohlíží na dodržování filosofie klubu a řeší případné odchylky.

Zodpovědností šéftrenéra mládeže bude rovněž organizace schůzek trenérů, ideálně jednou měsíčně. Šéftrenér bude dohlížet na agendu, sledovat a sdílet nové trendy ve vedení tréninků a vést společnou diskusi nad vybranými tématy. Díky tomu bude docházet ke sjednocení trenérů a vzájemné zpětné vazby. Vše pod záštitou klubové filosofie.

Do funkce šéftrenéra mládeže by měl být jmenován někdo, kdo o to má zájem (na této úrovni je to funkce dobrovolná a pravděpodobně nízce finančně ohodnocená) a kdo má zájem vzdělávat se v nových trendech rozvoje mladých hráčů (případně někdo zkušený, například z většího klubu). Jednou z nejdůležitějších funkcí šéftrenéra je určení koncepce pro jednotlivé věkové kategorie. Mělo by být jasně dané, jak a co trénovat v předpřípravce, mladší a starší přípravce, žákovských kategoriích i v dorostu. Měl by určit, jakých pohybových schopností a fotbalových dovedností by měli (přibližně!) hráči na dané kategorii dosahovat. Trenér by měl mít volnost v tvorbě tréninků, respektovat však zpětnou vazbu od šéftrenéra, pokud by měl výhrady ke směřování týmu.

Rozdělení výkonnostních a dovednostních konceptů v jednotlivých věkových kategoriích v této práci vynechám, jelikož na tuto problematiku existuje spousta zdrojů, například Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let), 2014 od Antonína Plachého.

Šéftrenér bude rovněž zodpovědný za spolupráci s provozovateli hřišť a sportovišť, které tým využívá (umělé trávy, tělocvičny, fotbalově nspecifické aktivity jako aerobic...) Zároveň by byl rozhodujícím faktorem při případných přestupech hráčů ven i dovnitř klubu.

Funkční online i offline marketing

Posledním, neméně však důležitým, faktorem dobrého modelu práce s mládeží je marketing. Na rekreační úrovni se jedná o velmi často zanedbávanou funkci, která může být rozdílem mezi úspěšným a neúspěšným klubem. Klub, který je v dané lokalitě sociálně a kulturně úspěšný láká fanoušky, běžné občany a rodiny na stadion, kde společně tráví čas na čerstvém vzduchu a nezabývají se pouze fotbalem. Ze stadionu se poté stává kulturní a zábavní centrum malé obce, což přitahuje více a více pozornosti, tedy i potenciálně širší členskou

základnu. Zde je důležité si uvědomit, že zkvalitnění jednotlivých kategorií jde ruku v ruce s kvantitou – čím více hráčů, tím větší šance nalezení hráčů talentovaných.

Marketing v tomto hraje velmi důležitou roli, a proto by jeho náplň měla být jasně definována. Opět by měl někdo marketing zastřešovat a spravovat základní online i offline komunikační kanály. Jednoznačným základem jsou webové stránky, kde dochází k prezentaci jednotlivých týmů, klubové filosofie a základních informací pro rodiče, a facebookový a instagramový profil. V dnešní době by neměl být problém najít někoho, kdo umí tyto kanály spravovat. Zároveň dopad na novou generaci rodičů může být zásadní. Offline marketing do místního tisku, plakátů na zastávky a do škol, na hřiště v okolí Dolních Počernic.

Pro marketing je zásadní spolupráce s trenéry, šéftrenérem a vedením klubu. Při správně vedeném marketingu by zodpovědná osoba měla pouze korigovat ostatní, kteří přispívají na web, facebook a instagram a vše se udržuje živé a aktivní.

ZÁVĚR

Pokud bych měl shrnout tuto seminární práci do jednoho slova, které nejlépe vystihuje dobrý model práce s mládeží na regionální, amatérské, úrovni, bylo by to slovo struktura. Zásadní je vyhradit mantinely fungování a pak dát volnost trenérům, kteří jsou ochotni se učit, rozvíjet se a přijímat zpětnou vazbu.

Mnou popsany model práce s mládeží má velice nízké (téměř nulové) dodatečné finanční náklady pro klub. Aplikace tohoto modelu (či jeho pozměněné verze) je podmíněna pouze jedním rozhodujícím faktorem – vůlí a chytit něco změnit. Pokud bude chtít změnu vedení klubu nebo trenéři samotní, nebude stát v cestě nic, co by změně bránilo.

Výše popsaný nástin ideální práce s mládeží v Dolních Počernicích není vyčerpávajícím dílem, jedná se ale o možný začátek změny. Jedná se o konkrétní první kroky, které by měly být provedeny při startu nové etapy v klubu.



MIKROTECHNIKA

Pilování a zdokonalování technických dovedností jednotlivců je obsáhlé a důležité téma pro každého trenéra. Hráčky a hráče je důležité od raného sportovního věku učit správné provedení technických úkonů jako například vedení a manipulace s míčkem, přihrávka, střela. Kromě správné práce a správného postavení těla je třeba získávat cit pro míček, vypracovat u jednotlivců podvědomou kontrolu nad tím, jak s míčkem v danou chvíli pracují. Pokud zmíníme jiné sporty než florbal, můžeme hledat inspiraci například ve fotbale. Mladí hráči v akademii vyhlášeného Nizozemského klubu Ajax Amsterdam trénují záměrně s menším rozměrem fotbalového míče. Hrají s ním mini hry. Fotbal dokonce hrají i ve hřišti na squash a to proto, aby se naučili v rychlosti manipulovat s menším rozměrem fotbalového míče. Když se vrátí zpět k míči s klasickým rozměrem, jeho manipulace je pocitově ihned jednodušší. Pro představu následující video - ve videu, si můžeme

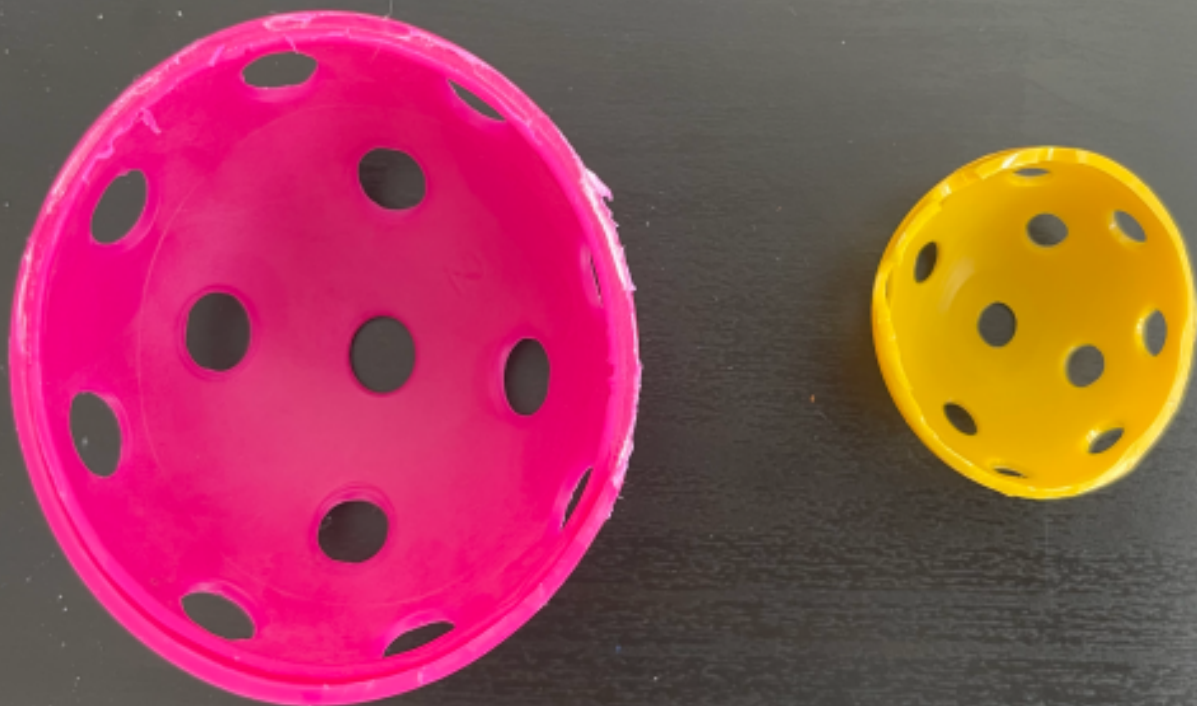
všimnout, že fotbalista nejdříve trénuje první dotyk a rychlou nahrávku s menším míčem, jeho manipulace a první dotyk je pomalejší, fotbalista se na menší míč musí daleko více soustředit. Ve druhém případě, si fotbalista pro cvičení bere velký míč a vidíme hned dvě velké změny - 1. rychlost, 2. kontrolovanější první dotyk s míčem. Tyto zaznamenané změny jsou přesně prvky ve hře, kterými potřebují být vybaveni i florbalisté. Je zapotřebí kontrolovaně manipulovat s míčkem, protože tím se může jedinec rychle rozhodovat, a díky vypracované technice s ním manipulovat i rychle.



Pokud se budeme bavit o ideálním rozměru florbalového míčku pro pilování “mikrotechniky”, žádoucí by byl míček o menším průměru, než je klasický florbalový míček. Klasický florbalový míček má průměr 7cm.

Pro srovnání prvního prototypu, srovnáváme průměry 7cm a 4cm, průměr 4cm je ale moc malý. Pro mikrotechniku sice hledáme nepřírozené podmínky, ale je třeba, aby pro hráče nebo hráčku byla manipulace podobná a přechod z menšího míčku na klasický nebyl tak velký.

Pro správnou vyváženost tréninku mikrotechniky bude třeba míček o průměru 5-6cm, správný průměr bude potřeba vyzkoušet a otestovat.



DALŠÍ EFEKTY TRÉNINKU S MENŠÍMI MÍČI

Dalších efekty, na které může mít častější manipulování s menšími míči:

1. Zvýšení úspěšnosti přihrávek
2. Zvýšení kvality a kontroly driblingu
3. Plynulost všestranných pohybů.

Když v tréninku zařadíme manipulaci s menšími rozměr míčů nejen pro trénink individuální techniky, ale použijeme menší míče a míčky pro běžnou hru nebo herní cvičení /průpravný hry, je nutné počítat s

poklesem tempa a kvality. Manipulovat s menším míčem bude zcela jistě pro hráče náročné, ale po častém tréninku a používání, dojdeme ke zlepšení v manipulaci s menšími rozměry. Co je ale největší přidanou hodnotou, můžeme zcela jistě počítat s efektivním zlepšením při práci ve hře s klasickým rozměrem míče. Pro hráče najednou nebude tak těžké manipulovat s větším rozměrem míče a ruku v ruce s sebou tato metoda “mikrotechniky” přinese zlepšení v rychlosti příjmu a manipulace s míčem v pohybu.

Jeden z dalších efektů, které menší rozměry míčů mohou v tréninku přinést, je větší koncentrace na samotné provádění daného cvičení nebo dané hry. Pro to, aby hráč dokázala dobře manipulovat s menším míčem a aby dokázala hrát v tempu i s malým míčem, bude od sebe samotného hráč vyžadovat a potřebovat větší pozornost a soustředěnost na právě prováděný úkon. Tímto způsobem hráče dokážeme podpořit a dostat do “flow”, kdy se dostanou ze svých zajatých návyků a mimo kontrolu míče, který tak dobře znají (klasické rozměry)



IDEÁLNÍ MODEL PRÁCE S MLÁDEŽÍ

SLOVENSKO - MLÁDEŽ, SOUTĚŽE, LICENCE, MŠK

ŽILINA

Vzhledem k tomu, že jsem na Slovensku působil jako hráč mám k našemu sousedovi velmi blízko a sleduji dění v Slovenském fotbale. Rozhodl jsem se podrobněji podívat na práci s mládeží na Slovensku a její koncepci.

Na Slovensku je momentálně kolem 50tis registrovaných hráčů, kteří spadají do kategorie mládež.

Vrcholový fotbal mládežnický fotbal:

Na Slovensku jsou dvě kategorie licencí a to:

Fotbalová akademie (FA) – Tato licence se soustředí na dorostenecké kategorie, je podmínkou účasti v 1. dorostenecké lize. Výška příspěvku od státu je 100tis euro (cca 2,5 mil Kč) na jeden soutěžní ročník. 54tis euro jde na platy trenérů a 46 tis euro na činnost mládeže.

Útvar talentová mládeže (ÚTM) - Tato licence je pro mládežnické kluby v kategorii žáci. Současně je podmínkou pro kluby hrající 1.ligu starších žáků (U15). Finanční podpora od slovenského fotbalového svazu je 35tis euro (cca 800tis Kč) pro sezonu. Z toho musí klub použít 15tis euro na platy trenérů a 20tis euro na činnost mládežnických mužstev (strava, doprava)

Licenční podmínky se rozdělují do pěti kategorií:

1. a) Sportovní podmínky a kritéria
2. b) Infrastrukturní podmínky a kritéria
3. c) Personální administrativní podmínky a kritéria
4. d) Právní podmínky a kritéria
5. e) Finanční podmínky a kritéria

Pod hlavičku slovenského fotbalového svazu spadá:

1.Liga staršího dorostu U19, 1. Liga mladšího dorostu U17, 1. Liga mladšího dorostu U16, 2. liga staršího dorostu U19, 2. liga mladšího dorostu U17.

1. Liga starších žáků U15, 1. liga starších žáků U14, 1. liga mladších žáků U13, 1. liga mladších žáků U12

Momentálně nejúspěšnějším klubem zabývající se mládeží na Slovensku je MŠK Žilina. Která je pravidelně na špici tabulek ve všech mládežnických kategoriích, ale má také velký počet odchovanců, kteří nastupují v zahraničí nebo v reprezentaci Slovenska. V prvním mužstvu MŠK Žilina momentálně nastupuje převážná většina odchovanců mužstvo s věkovým průměrem pod 22let se loni kvalifikovalo do předkol evropských soutěží a s mladým mužstvem odchovanců předvádí atraktivní fotbal. Je to výsledek dlouhodobé práce celého klubu propojení sportovního gymnázia a také odvahy dávat prostor mladým hráčům. Největší trumf MŠK Žilina já osobně považuji v B mužstvu hrající 2. slovenskou ligu. Tato soutěž je naprosto ideální pro mladé hráče přecházející s dorostu do mužského fotbalu, zde hráči mají čas a klid se zlepšovat a posléze se kontinuálně přesouvat do A mužstva, každý půl rok se pravidelně 2-3 hráči dostávají z B mužstva do A mužstva a jsou plně konkurenceschopný v 1. Slovenské lize. MŠK Žilina v této sezoně je také účastníkem mládežnické Ligy mistrů a v 1. kole

jednoznačně vyřadila řecký PAOK. Bude velmi zajímavé sledovat Žilinu i v dalších kolech.

2. Rakousko – Systém mládežnických soutěží, Akademie, Redbull Salzburg

Posledních 7 let se pohybují v přímé blízkosti Rakouského fotbalu, už když jsem tady v 2015 začínal, bylo mi jasné, že Rakouský fotbal půjde každým rokem nahoru a že nebude velmi dlouho trvat a dorovná rozdíl mezi českým fotbalem a rakouským fotbalem. Rakousku investují velké finanční prostředky do rozvoje fotbalu. Rakouskou koncepci se pokusím shrnout vlastními postřehy, poznatky, které jsem zde zaznamenal.

Systém mládežnických soutěží:

Rakouský fotbalový svaz spravuje v mládeži jen 3 soutěže.

1. Liga dorostu U18, 1. liga dorostu U16, 1. liga žáků U15

Pro zajímavost vypíšu kluby, které se účastní 1. dorostenecké ligy už podle názvů pochopíme, že v Rakousku je trochu jiný systém jiná koncepce jako například v České republice nebo na Slovensku.

AKA SK Rapid, AKA FC Admira, AKA Hypo Voralberg, Fussballakademie Burgenland, AKA Lask Juniors, AKA Tirol, AKA SV Ried, AKA SK Austria Klagenfurt, AKA ST. Pölten, AKA FC Austria Wien, AKA Steimark Sturm Graz, AKA RZ Pellets WAC, Redbull Akademie

Všechny kluby v 1. dorostenecké lize mají v názvu slovo AKA což znamená, že jsou to všechno akademie. Například AKA SK Rapid nebo AKA LASK Juniors jsou akademie, které přímo navazují na kluby Rapid Wien nebo LASK Linz ale je tu například AKA Tirol a tato akademie není absolutně vázaná na žádný klub. V AKA Tirol hrají nejtalentovanější hráči z Tyrolska, ale po skončení mládežnického věku jsou volnými hráči nebo se vrací do svých mateřských klubů.

Co je zajímavé, pokud se hráči nedostanou do Akademie, není v Rakousku žádný mezistupeň soutěží pro tyto hráče. Další soutěž po 1.

lize dorostu je regionální soutěž, kde jsou i vesnické kluby, menší města. Není tu žádná 2. liga dorostu nebo divize. Toto je pro mě velký rozdíl mezi rakouskými mládežnickými soutěžemi a českými. Jestli je to lepší či horší koncept je velká otázka ale o to bych se chtěl rozepsat až v závěrečném hodnocení.

Akademie Redbull Salzburg

Když jsme ještě u Rakouského mládežnického fotbalu, nelze se nepozastavit u Akademie Redbull.

Tato akademie patří mezi nejmodernější ale i neúspěšnější na světě. Její vybudování stálo astronomických 1,55 miliardy korun. A každoročně se do ní investuje. Hráči zde mají dokonalé zázemí. Velmi se ale dbá i na výchovu na vzdělání nebo na psychologickou přípravu. Všechny kategorie v akademii hrají stejným systémem jako A mužstvo rychlí přímočarý fotbal. Obrovský důraz se dbá na výběr trenérů. To že má Salzburg obrovskou úspěšnost v prodeji hráčů, a to ať vy skautovaných nebo odchovanců je známo. Ale že v německé bundeslize bylo jeden čas 8 trenérů, co prošlo Salzburgem, a i Akademii Salzburgu je naprosto astronomické číslo. Jeden příklad současný trenér Dortmundu Marco Rose prošel akademií jako trenér a přes první mužstvo Salzburgu se dostal až do německé bundesligy. Co je třeba zmínit Salzburg také velmi těží ze svého týmu v 2. rakouské soutěže FC Liefering, který je pod křídly Redbull a hraje stejný systém jako všechny celky Redbullu Salzburg.

ČESKÁ REPUBLIKA - SOUTĚŽE DOROSTU, RFA, LICENCE

AKADEMIE

V České republice se podle mého názoru udělal velký kus práce za poslední roky. Rozjel se projekt Regionálních akademií, kde nejlepší hráči z regionu mají ideální podmínky pro svůj vývoj. Je zde kladen důraz na věci, které byly v minulosti opomíjeny. Jako je strava, vzdělání, pohybové dovednosti. Ve špičkových klubech fungují také klubové akademie, kde mezi špičku patří určitě Sparta Praha, která má k dispozici v ČR bezkonkurenční areál na Strahově. V ČR se také za poslední roky zvedl servis pro mládežnické trenéry věřím, že mají lepší podmínky než v minulých letech. Na druhou stranu pořád podle mého názoru zaostáváme za úplnou špičkou západních zemí, kde jsou pumpovány mnohem větší prostředky do fotbalu, než je tomu u nás. Přesto se určitě podmínky pro práci s mládeží zlepšují.

V porovnání se Slovenskem a Rakouskem máme mnohem více mládežnických soutěží, když se budu soustředit pouze na starší dorost U19, máme tři ligy, které spadají pod FAČR:

1. celostátní liga dorostu U19

1 liga Česká liga dorostu U19 a 1. liga Moravská dorostu U19

Divize dorostu a tři české a dvě moravské

RFA – Regionální fotbalové akademie:

Fotbalová asociace České republiky, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a Nadační fondy FAČR společně podporují projekt, který je zaměřen na rozvoj fotbalově talentovaných hráčů v mládežnických kategoriích 14 a 15 let.

Regionální fotbalové akademie Fotbalové asociace České republiky jsou určeny až pro 25 hráčů v tomto věku, a mohou pojmout maximálně 50 hráčů. Z hlediska základní školní docházky jsou určeny pro žáky 7., 8. a 9. tříd.

Momentálně úspěšně funguje devět RFA v devíti krajích (se sídly v Pardubicích, Ostravě, Karviné, Plzni, Brnu, Olomouci, Jihlavě, Českých

Budějovicích, Teplicích). Cílem FAČR je mít akademii v každém kraji. Od září 2021 bude otevřena regionální akademie v Královéhradeckém kraji se sídlem v Hradci Králové.

Hlavním záměrem projektu, který vznikl v roce 2015, je centralizace talentů a vytvoření nadstandardních výchovně vzdělávacích podmínek pro pohybově nadané hráče s cílem optimalizovat sportovní, společenský a osobnostní rozvoj každého jedince.

6. Dílčím cílem Regionálních fotbalových akademií je zvýšení konkurenceschopnosti na mezinárodní úrovni v mládežnických reprezentačních kategoriích a zvýšení procentuálního zastoupení hráčů z akademií v mládežnických reprezentacích.

Licence pro kluby:

Podmínky udělení licencí:

Žadatelem o licenci Sportovního střediska mládeže (SpSM) může být pouze členský klub, který má: a) smlouvu o spolupráci s minimálně jednou Základní školou ve svém regionu, minimálně po dobu platnosti licence; b) zajištěn sportovně výchovný proces pro věkové kategorie U7 a U8; c) zabezpečenu účast v mistrovských soutěžích organizovaných FAČR nebo jejími pobočnými spolky pro věkové kategorie U9 – U15; d) zajištěnu návaznost na týmy dorosteneckých kategorií U16 až U19. e) družstvo „A“ týmu dospělých, které je účastníkem minimálně I. nebo II. ligy

Žadatel o licenci Sportovního centra mládeže (SCM) musí splnit požadavky pro udělení licence Sportovního střediska mládeže (SpSM) a zároveň mít: a) smlouvu o spolupráci s minimálně jednou Střední školou ve svém regionu; b) družstvo „A“ týmu dospělých, které je účastníkem minimálně I. nebo II. ligy; c) účast v mistrovských soutěžích organizovaných FAČR nebo jejími pobočnými spolky pro věkové kategorie U16 až U19; d) „A“ týmy dorosteneckých družstev nejnižší ve

druhé nejvyšší soutěži organizované FAČR, případné „B“ týmy dorosteneckých družstev nejnižší ve třetí nejvyšší soutěži organizované FAČR; e) licenci Sportovního střediska mládeže (SpSM) nebo o takovou licenci žádat s tím, že licence Sportovního centra mládeže (SCM) mu bude udělena v případě udělení licence Sportovního střediska mládeže (SpSM).

7. Žadatel o licenci Klubové akademie (KA) musí splnit požadavky pro udělení licence Sportovního centra mládeže a zároveň mít: a) družstvo „A“ týmu dospělých, které je účastníkem minimálně I. nebo II. ligy; b) družstvo chlapců U19 účastnící se nejvyšší nebo druhé nejvyšší soutěže této věkové kategorie organizované FAČR; c) zabezpečení účasti v mistrovských soutěžích organizovaných FAČR nebo jejími pobočnými spolky pro věkové kategorie U9 – U19; d) zajištění sportovně výchovný proces pro věkové kategorie U7 a U8; e) smlouvu o spolupráci s FAČR a Nadačním fondem regionální fotbalové akademie.

ZÁVĚREČNÝ OSOBNÍ POHLED A SROVNÁNÍ

Po většinu seminární práce jsem se zaměřoval především vrcholovou mládež na akademie a různé podmínky, získat status akademie bývá pro kluby klíčové stejně tak jako vychovat si hráče do svého A mužstva. Jako se tomu dobře vede zmiňované Žilině či Redbullu Salzburg či i v poslední době Spartě Praha. Ideální koncept mládeže je velmi těžké posuzovat či dokonce vymyslet před pár lety kompletně přebudovali koncept v Belgii a nedávno Belgie dosáhla svého vrcholu, ale podle mého názoru určitě není cesta něco kopírovat.

V závěrečném pohledu bych se ale chtěl podělit o to, co jsem vyzoroval v Rakousku a také jít pryč od vrcholové mládeže. Podle

mého názoru v Rakousku děti hrají fotbal, a to ve všech kategoriích mnohem větším nadšením, než je tomu u nás, každé vesnické hřiště je zde plné a když se budu bavit o fotbalu 3. ligy a níže kluby jsou si schopny vychovat pravidelně své hráče pro úroveň 3. liga, divize, krajský přebor. Také se všímám, že je zde mnohem menší tak zvaná úmrtnost mladých fotbalistů, zde v Rakousku pořád mají s kým hrát vesnické kluby mnohdy mají své B mužstva. Mám své kontakty na Slovensku a po situaci s coronou (určitě to není jen jediný důvod) nastal obrovský problém s hráči. Na úrovni Slovenské 3. ligy jsou kluby, které nabízejí velmi slušné finanční podmínky, ale nejsou hráči, mým odhadem do 5 let na Slovensku nebude v nižších soutěžích mít kdo hrát fotbal. V ČR jsme na tom mnohem lépe. Ale aby každá druhá vesnice měla svůj B tým jako je to v Rakousku tak od toho jsme velmi daleko. Další velmi dobrý příklad, který jsem X krát zažil je ten, že když jsem se 8letého rakouského vesnického chlapce zeptal, co je jeho sen ve fotbalové kariéře, kde by chtěl hrát ...odpověď byla za SK Hippach (místní vesnický klub). Nikoliv za Redbull Salzburg nebo AC Milan. Kdybych se zeptal českého chlapce, odpoví mi Sparta Praha, Barcelona... Co je lepší?? Nevím. Ale znovu se vrátím na začátek, děti mi tu přijdou u fotbalu přirozenější, šťastnější a spokojenější a v dospělosti s větší chutí hrát fotbal dále. Ve finálním produktu v mužském fotbale rozhodně rakouský fotbalista není méně technický, méně odvážnější v jediném, v čem je český hráč lepší je taktika možná disciplína na hřišti ale v něčem jiném bych neřekl, že vychováváme lepší hráče než Rakousko. Ale zde jsou plná hřiště nadšených dětí, které mají svůj sen hrát za svůj klub SK Hippach. Přijde mi, že se v Česku stejně tak na Slovensku jsme až příliš koncentrovaný na úspěch na výsledky a ve finále nás dohání/předhání státy jako je Rakousko a mnohem viditelnější je to vidět v amatérském fotbale. Což je pro mě velké

překvapení a vede mě to k zamyšlení, zda není čas se zamyslet nad tím, že fotbal by měl být je především skvělá zábava nikoliv křeč. A v tom pořád má náš mládežnický fotbal mezery. Čest výjimkám!



VÝKONNOSTNÍ A PROFESIONÁLNÍ TRÉNINK, TAKTIKA A STRATEGIE OD PŘEDPŘÍPRAVKY PO MLADŠÍ ŽÁKY

Výkonnostní a profesionální trénink je velmi obsáhlé téma. Když jsem si přečetl název této seminární práce, hned mě napadla mládež od předpřípravky až po dorost. Následně kategorie muži, která se rozděluje na výkonnostní a profesionální fotbal. Výkonnostní můžeme zmínit od okresního přeboru až po třetí ligu a profesionální se týká I. a II. ligy.

Zde jsem si představil psát o I. a II. lize jako o profesionálním fotbalu, ale zjistil jsem, že píše již 15. stránku, tak bych si toto téma rád nechal na bakalářskou nebo více obsáhlou práci, protože toto je velmi obsáhlé téma, a nerad bych ho psal v menším obsahu.

Osobně momentálně působím v profesionálním fotbale jako hráč, hraji II. ligu za Jihlavu a před tím jsem byl v angažmá v Jablonci, kde jsem viděl, jak se pracuje v I. lize (tréninkový proces a s tím vše spojené, lékařský servis, zázemí, komunikace, agenti, média, aj...)

Když se vrátím k mládeži, tak jsem si prošel přes Hradec Králové, Pardubicemi až do Sparty Praha, a za celou svou cestu jsem poznal mnoho trenérů.

Nejvíce poznatků jsem si odnesl ze svého působení ve Spartě, kde jsem působil 4 roky a odnesl jsem si mnoho zajímavých a obohacujících poznatků, které se nedají nastudovat, ale musí se prožít na „vlastní kůži“. Zde jsem se setkal s trenéry, kteří mě obohatili jako člověka i jako hráče. Rád bych vyzvedl trenéra Havlíčka a Holoubka, jejich koučink, práce s detailem, cit, vědomosti a celkové působení na tým. Bohužel jsem se setkal i s trenéry, kteří mě spíše frustrovali a dostávali do velmi nepříznivého stavu. Z toho jsem si vzal zkušenost, že bych takto nikdy nechtěl působit na hráče, jak v pubertálním, tak i v adolescenci, prostě v žádném.

Dnes se divím, že takový trenéři vůbec můžou pracovat s mládeží. Zde mě zaujala i přednáška od Mgr. Martina Haška, který také zmiňuje, že

na prvním místě je úspěch trenéra až následně úspěch týmu až pak bohužel rozvoj jednotlivce.

Dnes již čerpám z odborných přednášek, které jsou mi pravidelně zaslány na e-mail a ze svých stáží v FK Pardubice. Tento měsíc jsem absolvoval stáž u kategorie předpřípravek až mladších žáků a právě proto jsem se zaměřil na tuto kategorii (výkonností fotbal).

Zaměřil jsem se na obsah tréninkového procesu, organizace tréninkového procesu, plánování aj...

Byla mi trenéry doporučena odborná literatura na toto téma, a po přečtení knížek od pana Plachého a Ludka Procházky můžu říci, že jsem pochopil princip koučinku a vedení dětí v tomto věku. Dále mě velmi obohatili metodická videa z FAČRU a rozhovor s trenéry po tréninkových jednotkách v Pardubicích. Jelikož jsem zde působil jako hráč, trenéři se ke mně chovali moc hezky, za to jím moc děkuji.

PŘEDPŘÍPRAVKY

Obsah tréninkového procesu

a) Individuální herní činnosti s míčem – 33% času z tréninkového procesu

- opakování ukazujeme v co nejlepší kvalitě
- učení nápodobou
- hledáme zábavné formy učení
- kop přímým nártem, převzetí míče do pohybu (lépe vnitřní stranou nohy než chodidlem)

b) Průpravné hry - 33% času z tréninkového procesu

- max. 3 : 3 nebo všichni proti všem
- hra na více branek
- podporujeme kličkování a vedení míče

- získ míče pro sebe (ne ukopnout)
- sestavovat přibližně stejně dobré týmy
- výchova prvořadá
- dopřávat dětem vlastní rozhodnutí

c) Zábavná rychlostně-silově-obratnostní cvičení a pohybové hry - – 33% času z tréninkového procesu

- koordinace celého těla, změny směru, přeskokování, podlézání, lezení a základní gymnastické dovednosti
- pohybové hry – orientace v prostoru, vnímání hry, tvořivost, hravost
- chválit, povzbuzovat
- význam trpělivosti dospělých, důslednosti
- radost z činnosti – hry
- mít rád míč, bavit se tréninkem (úsměv na rtech)
- hra je nejvýznamnějším učebním postupem

V této kategorii nesmíme zapomenout na spolupráci s rodiči na zdravém vývoji dítěte a následně spolupráce s klubem s rodiči.

Organizace tréninkového procesu

- tréninková jednotka 2x týdně (pohyb, ale každý den)
- max. 10 dětí na jednoho trenéra (může pomáhat i rodič)
- 5-10 minut cvičení a následná obměna, skupinové tréninky (ne podle výkonnosti)
- fotbalové festivaly
- nezabývejme se týmovými herními výkony

MLADŠÍ PŘÍPRAVKA

Obsah tréninkového procesu

a) 25% cvičení a hry na individuální činnost s míčem – každý má míč, nebo ve dvojici

- vedení míče a kličkování
 - přihrávání a převzetí míče
 - zpracování míče
 - hlavičkování
 - chytání míče v brance
- b) 50% průpravné hry a cvičení 1:1, 2:2, 3:1 + fotbal dvojic až šestic
- poziční hry dvojic až šestic
- c) 20% silově- rychlostně– obratnostní cvičení a pohybové hry (všeobecný i fotbalový rozvoj, rozvoj běžecké techniky)
- d) obratnostní závody, judo, přetahování na provaze
- e) 5% strečink a kompenzační cvičení po tréninku od U9 (protahování i doma)

Co učit a co rozvíjet v ml. přípravce?

- zlaté období učení fotbalu 6-12 let (děti se od 6-7 let již umí soustředit a pracovat ve skupině, období vhodné pro trénink)
- mít rád míč a bavit se tréninkem i utkáním
- cvičení jako hra na něco, přirovnání – jak to dělají velcí hráči
- herní činnosti jednotlivce – vedení, kličkování atd. + jiné pohybové dovednosti (házet, chytat)
- soubojové chování (nevzdat se, když ztratím míč, odvaha jít do kličky)
- tělesný rozvoj zaměřený na koordinaci, sílu, rychlost celého těla v různých typech pohybu (přeskok, podlezení, výskok, gymnastika)
- zařazujeme protahovací i kompenzační cvičení po tréninku + domácí úkoly
- z hráčů nedělá obránce ani útočníky, učíme hráče univerzálnosti
- učíme děti hrát fotbal, NE vyhrát zápas
- individuální herní výkon je důležitější než týmový herní výkon, neděláme rozdíl mezi tréninkem a utkáním

- spolupráce s rodiči a zapojovat je do tréninku

Základní pravidla her

- mohou být složitější oproti předpřípravkám

- děti je musí chápat a plnit

Plánování, organizace

- 3 tréninky týdně (U7 pouze 2x), ale pohyb by měl být každý den

- vedení tréninku ve skupinách 1 trenér / 8 dětí, lze můžeme zapojit i rodiče

- není třeba rozdělovat dle výkonnosti

- činnost obměňovat po 10-15 min (pokud děti činnost baví = pokračujeme)

- soutěže jednotlivých týmů (3:3, 4:4 – více hřišť)

- turnaje nebo přátelská utkání by měli mít možnost vyhrávat i prohrávat (šance na výhru je motivující)

- pro děti je hra stále nejlepším učením

- tam kde je zařazení po ročnících, není doporučeno posunování lepších hráčů, pokud má dostatečnou konkurenci, raději ať vyniká ve své kategorii a roste jako tahoun

Postupný koncept hry v ml. přípravce

- promíchávat do smíšených týmu

- ve hře děti hledají vlastní řešení

- ve všech kategoriích přípravek upřednostňujeme útočné dovednosti

- v obranné fázi snaha zisku míče – NE ukopnout

STARŠÍ PŘÍPRAVKA

Obsah tréninkového procesu

a) 25% cvičení a hry na individuální činnost s míčem – každý má míč, nebo ve dvojici

- vedení míče a kličkování
 - přihrávání a převzetí míče
 - zpracování míče
 - hlavičkování
 - chytání míče v brance
- b) 50% průpravné hry a cvičení 1:1, 2:2, 3:1 + fotbal dvojic až šestic (bagovky)
- poziční hry dvojic až šestic
- c) 20% silově- rychlostně– obratnostní cvičení a pohybové hry (všeobecný i fotbalový rozvoj, rozvoj běžecké techniky)
- obratnostní závody, judo, přetahování na provaze
- d) 5% strečink a kompenzační cvičení po tréninku (protahování i doma)

Co učit a co rozvíjet?

- sny jsou ochotny cíleně přetvářet v reálné cíle (jako např. Ronaldo - zpracování)
- rozvíjíme tvořivého a komplexního hráče
- trénink = utkání
- herní činnosti jednotlivce - vedení, kličkování, obcházení až pak přihrávka
- soubojové chování – ztracený míč získat zpět bez faulu
- individuální herní výkon stále na 1. místě – priorita útočná fáze, důležitý rozvoj spolupráce z dvojic na trojce až šestic
- záměr na koordinaci, rychlost a sílu celého těla – různé typy pohybu, změny směru, přeskokování, podlézání, gymnastika
- pravidelné zařazování kompenzačních cvičení, po tréninku i doma protahovací cvičení

Plánování organizace

- 3 tréninky týdně, ale pohyb by měl být každý den
- vedení tréninku ve skupinách 1 trenér/8 dětí, lze zapojit i rodiče
- je možno rozdělovat dle výkonnosti, ale ne pořád
- činnost cvičení obměňovat po 15 min. a více drillu
- soutěže jednotlivých týmů (3:3, 4:4 – více hřišť)

Stavba tréninkové jednotky

- obrovský význam individuálního přístupu (aktivita před tréninkem)
- rychlejší a úspěšnější provedení
- schopnost učit se nové věci
- individualizace tréninku - spolupráce s hráči (děti sami navrhnou těžší řešení)

Taktické chápání ve starší přípravce

- opakované instrukce a výzvy (přebírejte si míč do pohybu)
- otevřené otázky (myslíš si, Jardo, že ti Pepík mohl vidět za protihráčem?)
- ukazujeme podobné situace (podívej, jak se uvolní prostor, když Petřík odběhne z téhle pozice) = tato ukázka pro děti nejlepší proces učení

MLADŠÍ ŽÁCI

Obsah tréninkového procesu

- a) 55% průpravné hry a herní cvičení od 1:1 do 4:4 na řešení herních fází (útočná, obranná, přechodová),
- základy skupinové taktiky, rozvíjení herního rozestavení a spolupráce (obrana x útok)
 - útočné kombinace
 - rozvoj spolupráce

- uvolňování prostoru, vzájemná výměna míst a rotace více hráčů, vzájemné zajišťování a přebírání hráčů
 - nácvik narážeček a výběru místa
 - zachovat herní směr ve směru na branku
 - záměrný nácvik (hráči si nacvičovanou spoluprací upevní, zapamatují a v utkání dovedou poznat situaci, kdy se kombinace hodí (pamětní učení)
 - vytváření kombinací tvůrčí činností hráčů (hráči při tomto způsobu se více řídí momentální proměnlivostí herní situace, objevováním různých řešení)
 - obranné kombinace
 - přidáváme k vzájemnému zajišťování i přebírání hráčů a princip křížování
 - komunikace mezi hráči (obránci)
 - brankář spolupracuje, ale i pozičně
 - detaily zónové obrany se hráči teprve učí
- b) 25% průpravná a herní cvičení pro individuální činnost s míčem
- hry na individuální činnost s míčem
- c) 15% silově- rychlostně– obratnostní cvičení a pohybové hry (rozvoj běžecké techniky)
- d) 5% strečink a kompenzační cvičení po tréninku (i doma)

Cíle – k čemu chceme hráče dovést

- hrát konstruktivně
- hrát na více postech
- přepínat po zisku (útok) x po ztrátě (obrana)
- cíleně kombinovat pomocí narážeček a kolmých přihrávek
- herní činnosti jednotlivce - vedení, kličkování, obcházení, až pak přihrávka

- přihrávat levou x pravou (20-25m po zemi a silnější nohou vzduchem)
- převzít a zpracovat míč
- soubojové chování – používat tělo v obranných i útočných soubojích
- střílet přímým nártem a vnitřní stranou nohy
- zásady obranného jednání v situaci 1:1
- vědomě využívat prostor
- nebát se hlavičkovat
- aktivní hra brankáře
- nevzdávat utkání, když se prohrává
- vnímat tým jako skupinu

Plánování organizace

- 3 - 4 tréninky týdně, ale pohyb by měl být každý den, v klubové akademii až 7 tréninků týdně (4 tréninky fotbalové, 3 tréninky ostatní (gymnastika,
- důležitější je kvalita trénování a časový prostor pro spontánní pohybovou činnost dětí mimo klub a školu
- změna velikosti hrací plochy a počet hráčů
- činnost cvičení obměňovat po 15 min a více drillu

Taktický rozvoj mladších žáků

- větší hrací plocha, vyšší počet hráčů
- základní rozestavení již 7+1

Zásadní cíle tréninku

- hrát na více postech (KO+KZ, PO + PZ...)
- rozvíjet herní činnosti jednotlivce
- úměr přepínat obrana útok
- hrát konstruktivně

- umět kombinovat
- přihrát levou i pravou nohou na delší vzdálenost
- spolupráce řad
- převzetí a zpracování míče všemi způsoby
- obranné chování 1:1
- spolupráce trojic a obranné 4
- aktivní hra brankáře
- vnímat tým jako skupinu a podporovat tvůrčí myšlení

ZÁVĚR

V závěru bych opět zmínil, že by v nejmladších kategoriích měli pracovat ti nejfundovanější trenéři, bohužel se tak stále neděje. Vidím zde faktor finanční, protože již od mladších žáků a založení klubových akademií, zde trenéři dostávají slušné finanční ohodnocení.

Přesto jsem zastávce i podle rozhovorů s trenéry a odborných článků, že by právě u nejmladších dětí měli být ti nejzkušenější odborníci (nejlépe s pedagogickým nebo jiným vysokoškolským vzděláním a vhodnou fotbalovou licenci).

Přál bych si absolvovat stáž např. v Ajaxu Amsterdamu, kde jsem viděl od trenérů v Pardubicích videa, protože již někteří byli na této stáži a sám jsem již měl možnost v jedné hrát za Spartu a to v Salzburgu, zde bych si přál alespoň 14 denní stáž, abych viděl tréninkový proces od U 6 až do profesionálního fotbalu (kategorie muži) a s tím vším vše spojené.



FANOUŠCI, KDE JSTE?

Otevřeno pro všechny, hlásí už několik týdnů sportovní kluby před svými domácími zápasy, účast je přesto prachbídá. Restrikce spojené s pandemií jsou pryč, přesto však diváci v hledištích chybí. Způsobily 2 roky pandemie jiné chování populace, promlouvá do návštěv snad válka na Ukrajině a hlavně, vrátí se ještě někdy fanoušci, kteří zaplní hlediště do posledního místa?

Sport se dělá pro fanoušky, a nejen pro ty u obrazovek. Hráče ženou přeplněné ochozy skandující chorály klubu svého srdce. Obrázky plných hledišť na které jsme byli zvyklí, jsou pryč.

„Koukám na dnešní první extraligové návštěvy po uvolnění plné kapacity hal. 900, 1027, 2489, 2639, 5450... U nás dnes bylo o jarní prázdninách 5487 a původně jsme byli trochu zklamaní. Už nejsme. Návrat lidí do ochozů bude těžká práce,“ konstatoval smutný fakt aktuální doby Tomáš Kučera, ředitel marketingu a PR v Motoru České Budějovice, na svém Twitteru.

Takže pojdme si to sesumírovat. Rovných 900 fanoušků navštívilo utkání domácí Mladé Boleslavi proti Karlovým Varům. To je skoro až hanebná návštěvnost, když vezmeme v potaz, že donedávna byla povolená kapacita stanovena na 1000 diváků. O 127 víc fanoušků přijelo do Chomutova, kde se nachází azyl hokejového Kladna. Ani zvučná jména jako Jágr či Plekanec nepřitáhne větší počet lidí. Možná i na trénincích v NHL byla zvyklá tahle dvojka na větší návštěvnost. V Litvínově přišlo na hokejové utkání, ve kterém de facto o tolik nešlo, důstojných 2489 diváků. Nyní tu máme dvě nejvyšší návštěvy kola a to v Českých Budějovicích a na Kometě, ale soudě podle tweetu Tomáše

Kučery a zvyklosti brněnské Komety mít vyprodaný stadion, zůstaly tyhle předpoklady hodně za očekáváním, když se fanoušci konečně dostali vyslyšení a povolení maximální možné kapacity.

Fotbaloví funkcionáři si museli počkat až do soboty, kdy se konečně také dočkali tolik vytoužené a vykřičené žádosti o povolení maximální možné povolené kapacity fanoušků na stadionech. Pojdme si rozebrat návštěvnost fotbalových stadionů při příležitosti 24. kola první ligy, kdy se konečně svobodně fanoušci mohli dostat na své oblíbené aktivity, které předtím byli dlouhou dobu zakázány či omezeny. Pardubice sehrály utkání s Českými Budějovicemi v azylu pražského Ďolíčku, kde se dočkalo 645 platících diváků 6 branek na ne úplně pohledném prvoligovém trávníku.

Ve stotisícové Olomouci dorazilo na utkání s Bohemians Praha 2678 diváků. To znamená, že každý 37 občan města Olomouc vyrazil na Andruv stadion shlédnout bezbrankové utkání 0-0. Ševci ze Zlína přivítali v domácím utkání první mužstvo tabulky plzeňskou Viktorii a ve městě, ve kterém žije necelých 75 tisíc obyvatel, domácí hlasatel oznámil 3312 diváků.

V sobotní šlágru hostil domácí Baník Slovan Liberec a na Vítkovický stadion zamířilo 6249 diváků.

V neděli trápící se Jablonec s Hradcem navštívilo 1485 fanoušků. Nutno podotknout, že jablonecký trávník není v ideální kondici, takže fotbalové krásy mnoho taky nepřinesl. Mladá Boleslav přivítala Karvinou, domácí mužstvo, které se může pyšnit kvalitním hráčským kádrem a vysokým počtem obdržených i vstřelených branek navštívilo 1832 diváků. Na Teplických Stínadlech, kde hřiště připomíná spíše období Tří králů, prohráli domácí s mužstvem Slovácka a na tohle utkání přišlo dle oficiálních zdrojů 2188.

Jediným zachráncem tohoto kola je derby pražských S, kde do Edenu zavítalo 19 370 diváků, které vytáhlo celé kolo do průměru, kde celá návštěvnost vypadá vcelku v pořádku.

Ještě než se dostanu k pointě celého textu si neodpustím poslední rešerši, a to návštěvnosti kina v tomto týdnu. Jelikož by mně zajímalo, když ve veřejné mínění tolik lidí jasně stálo za absencí kultury a sportu. Výsledky jsou takové, že když sečteme úterní kolo extraligy a víkendové kolo Fortuna ligy, dostaneme se na stejný počet diváků, kteří navštívili první březnový víkend nejnavštěvovanější film The Batman s 65 tisíci diváků.

Beru samozřejmě v potaz, že nás zasáhl válečný konflikt ruských vojsk na ukrajinském území, kdy se strhla velká vlna solidarity, lidé přispívali všem neziskovým organizacím nebo se aktivně podíleli na pomoci u ukrajinských hranic s uprchlíky. Dále se k tomu přidává postcovidová doba (doufejme) s vysokou inflací, především s velmi drahou cenou za energie a pohonných hmot. Přesto si nemůžu pomoci, že bych na české ligové kopané, na kterou jsme necelé dva roky nemohli pravidelně chodit, čekal větší diváckou návštěvnost. Samozřejmě chladné počasí. V podstatě výmluv je dost a vždycky si je najdeme na obhajobu v jakémkoliv období. Na druhou stranu, když vidím polovinu fotbalových hřišť v první lize, tak se snad ani nemůžu divit, že fanoušci nepřijdou na stadion. A tohle mi přijde jednoduchá matematika. Pokud bude kvalitnější hřiště, je předpoklad, že by se mohl hrát pohlednější fotbal (troufnu si tvrdit, že první Top 6 týmů je koukatelných). V případě pohlednějšího fotbalu bude větší zájem o vstupenky a větší zájem o sledování zápasů. Poté můžou české kluby volat o větší peníze za televizní práva a budou mít více peněz, než nyní, kdy se takový fotbal nemůže líbit nikomu a logicky lidi mávnutím proutkem nepřitáhne davy fanoušků.

Zde je potom alternativa, že si fanoušek fotbalu zajde na okresní přebor, kde je mnohdy kvalita zápasů podobná, nemusí nikam cestovat a za zápas s klobáskou a pivem zaplatí do 100 Kč. To by si ovšem majitelé klubů museli sáhnout do kapsy a brát fotbalový klub alespoň trochu jako podnikatelský subjekt a ne dotování svého oblíbeného koníčku, který vlastně pomalu ztrácí smysl. Nikdy nezažijeme film v kině, kde by bylo protrhlé plátno, kluziště s roztaveným ledem nebo divadelní představení se zničenými kulisami. Vracíme se zpět do dob Ládi Vízka a škváry, což je v dnešní době prostě málo. A pokud nebude hrací plocha přizpůsobena prvoligovému měřítku, nikdy fanoušky nevrátíme zpět na stadiony. Můžeme se vymlouvat na zimní počasí, ve které se hraje utkání a ničí ligové plochy. Je tu ovšem variantu hybridního trávníku, který samozřejmě stojí hodně peněz, ale... Zbyde nám jiná cesta, nebo budeme hrát prvoligový fotbal pro pár set fanoušků? Všechno je to o vůli a prioritách, které majitelům prvoligového fotbalu chybí. A to už se vůbec nebavím o druhé lize.... Nezbývá nám nic jiného doufat, že majitelé klubů přestanou hledat výmluvy a fanoušci taky. Jinak se nikam neposuneme.

