

Výběr místa

Výběr místa je činnost, při níž se hráč účelně pohybuje a získává v novém prostoru lepší podmínky pro spolupráci se spoluhráči. Výběr místa ovlivňuje vzdálenost hráče od míče, vzdálenost od vlastní soupeřovi branky, postavení vzhledem ke spoluhráčům a protihráčům a nevyhnutelnost účasti v dané akci. Základními formami jsou nabíhání a uvolňování.

Klíčové kroky (zásady):

- vzhledem k soupeři se hráč snaží o to, aby vzdálenost mezi ním a soupeřem byla co největší a umožnila mu čas i prostor na jeho akci, proto když je obsazen, snaží se náhle od soupeře odpoutat, uvolnit se rychlým startem i za pomoci klamavých pohybů
- vzhledem ke spoluhráčům se snaží o vytváření trojúhelníku s těmi nejbližšími, a proto při neustálých změnách situace je důležitá dobrá prostorová orientace
- vzhledem k prostoru je žádoucí využívat celého prostoru hřiště, aby se ztížilo bránění soupeřem

Metodické poznámky dle Večeři, Nováčka (1995):

- nabíhání a uvolňování nacvičujeme a zdokonalujeme především s dalšími herními činnostmi a to formou herních cvičení a průpravných her
- nabíhání a uvolňování nacvičujeme vždy s několika hráči, protože výběr místa má výrazně skupinový charakter

Při hodnocení výkonu se zaměřením na výběr místa sleduje trenér podle Votíka (2003) následující:

- co dělají útočící hráči bez míče, jestli pozorují hráče s míčem nebo nabíhají
- kterým směrem nabíhají (k hráči s míčem, k brance soupeře, ...)
- kam se dívají nabíhající hráči, zda si všímají protihráčů a jejich činnosti a nezůstávají v prostoru za nimi
- jestli do stejného prostoru nenabíhá více hráčů
- jestli jsou při nabíhání a uvolňování využity vždy všechny prostory hřiště, a které zůstávají nevyužity
- jestli jsou hráči schopni spojit nabíhání a uvolňování s další herní činností
- zda využívají klamavých pohybů a momentu překvapení

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující (Votík, 2005):

- nezapomeň hrát, i když nemáš míč
- nedívej se jen na spoluhráče s míčem
- nabíhej a uvolňuj se především v prostoru, kde hraješ
- sleduj přitom stále nejen hráče s míčem, ale i ostatní spoluhráče
- neutíkej vždy od hráče s míčem
- nenabíhej vždy jen k brance soupeře
- nabíhej a uvolňuj se vždy tak, aby tě viděl spoluhráč s míčem
- nenabíhej a nevolňuj se do prostoru, kam již nabíhá jiný spoluhráč

- využívej klamavých pohybů, čti hru
- odpoutávej pozornost předstíráním činností
- využívej momentu překvapení, koncentruj pozornost
- přemýšlej o hře, vymýšlej originální způsoby řešení
- předvídej činnost spoluhráčů i protihráčů
- buď aktivní a tvořivý

Přihrávání

Přihrávání je nejběžnější herní činností jednotlivce s míčem. Je to záměrné usměrnění míče spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat. Pomocí přihrávek se uskutečňuje vzájemná spolupráce hráčů. Způsob přihrávky hráč volí na základě vyhodnocení situace. Důležitým kritériem pro přihrávku je, aby byla přesná, včasná a dobře zpracovatelná.

Přihrávka vnitřní stranou nohy

Přihrávka vnitřní stranou nohy (tzv. placírka) je nejpoužívanější, nejpřesnější, má limitovanou rychlost a vzdálenost.

Klíčové kroky:

- rozběh v přibližném směru zamýšlené přihrávky
- došlap pokrčené stojné nohy asi na šířku stopy vedle míče
- nápřah kopající nohy
- švih, který vychází z kyčle; během svihu se kopající noha vytáčí špičkou ven.
- úder do míče, při kterém je chodidlo rovnoběžně se zemí, pouze několik málo centimetrů nad ní a vytočeno kolmo na směr přihrávky; koleno kopající nohy je pokrčeno, trup mírně nakloněn nad míčem; míč je zasažen vnitřní stranou nohy (plochou mezi palcovým kloubem a kotníkem)
- doprovodný pohyb a přenesení váhy na kopající nohu
- pohyby udržující rovnovážné postavení ve všech fázích

Dráhu letu míče ovlivňuje několik činitelů, hlavně však místo, kde je zasažen (na úrovni, pod nebo nad těžištěm).

Přihrávka vnitřním nártem

Přihrávka vnitřním nártem se používá na větší vzdálenost, při přihrávkách (polo)vysokých - tedy letících vzduchem, nalezne uplatnění při rozehrávání některých standardních situací.

Klíčové kroky:

- rozběh tak, že směr rozběhu a přihrávky vytváří tupý úhel
- došlap pokrčené stojné nohy ve větší vzdálenosti od míče než při kopu přímým nártem, hmotnost přenesena na vnější stranu chodidla
- nápřah kopající nohy
- švih, který vychází z kyčle je doplněný svihem bérce
- kop do míče, při kterém je špička propnuta, ale oproti kopu přímým nártem není chodidlo kolmo k zemi; míč je zasažen plochou vnitřního nártu
- doprovodný pohyb
- pohyby udržující rovnovážné postavení ve všech fázích (paže) s protirotačí trupu

Přihrávka přímým nártem

Klíčové kroky:

- rozběh ve směru zamýšlené přihrávky
- došlap pokrčené stojné nohy asi na šířku stopy vedle míče
- nápřah kopající nohy
- švih, který vychází z kyčle je doplněný švihem bérce
- kop do míče, při kterém je koleno nad míčem, chodidlo kolmo k zemi, špička propnuta v prodloužení bérce a zpevněný kotník; míč je zasažen plochou nártu zpravidla krytou šněrováním uprostřed kopačky, trup je předkloněn mírně nakloněn nad míčem.
- doprovodný pohyb
- pohyby udržující rovnovážné postavení ve všech fázích (paže)

Přihrávka vnějším nártem je technicky shodná s přihrávkou přímým nártem s tím rozdílem, že u kopající nohy se chodidlo s napnutým nártem před samotným kopem stáčí špičkou dovnitř a míč je udeřen plochou vnějšího nártu. Ve hře jsou využívány pro svoji rychlost a překvapivost, svoji boční rotací mohou oklamat soupeře.

Přihrávání středem čela přihrávání může být prováděno ve stoji nebo ve výskoku.

Klíčové kroky přihrávání ve stoji:

- odhad letu míče
- postavení proti letícímu míči v bočním stoji rozkročném
- nápřah trupu s přenesením hmotnosti na zadní nohu, bederní záklon - hlava se nezaklání, oči sledují míč
- švih trupu a přenášení hmotnosti na přední nohu
- úder plochou uprostřed čela, oči stále otevřeny, zpevnění svalů trupu a šije
- doprovodný pohyb

Při přihrávání ve výskoku je důležitý mimo jiné včasný odraz, nápřah i švih je už bez opory nohou, kontrolovaný dopad.

Metodické poznámky k přihrávání (Večeřa, Nováček, 1995):

- u začátečníků začínáme od imitačních cvičení, která jsou důležitá pro získání správného pohybového návyku
- pokračujeme přihrávkou, když je míč v klidu
- navazujeme přihrávkou, když je míč v pohybu
- postupujeme od jednoduchých přihrávek ke složitým
- ze začátku je nutné dbát více na přesnost než prudkost
- při základním výcviku používat kopací stěnu, různé terče
- zpočátku nacvičujeme přihrávána kratší vzdálenost, postupně vzdálenost zvětšujeme
- spoluhráč, kterému přihráváme, je zpočátku na místě, později se pohybuje
- při nácviku přihrávek hlavou žáci používají lehčí míče, aby nevznikaly různé psychické zábrany a nácvik zařazujeme do každé hodiny

Při hodnocení výkonu se zaměřením na přihrávání sleduje trenér následující (Votík, 2003):

- jak hráči dovedou přihrát nohou, hlavou, případně jinou částí

- jestli přihrávají technicky správně a kterou částí nohy (hlavy)
- jestli osvojené přihrávání neomezuje jeho výkon
- jestli dovedou přihrát po zemi i vzduchem na různou vzdálenost
- jestli jsou přihrávky dobře načasované
- zda je řešení herní situace zvolenou přihrávkou vhodné
- jestli dokážou vnímat pohyb soupeře
- zda využívají klamavých pohybů a dokážou přihrávkou překvapit

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující (Votík, 2005):

- než přihraješ, zvedni hlavu a podívej se, který spoluhráč se nejlépe uvolnil
- přihrávka nemusí vždy směřovat k brance soupeře
- nezbavuj se bezhlavě míče, zvaž rizika řešení
- přemýšlej o účelnosti přihrávky vzhledem k řešení herní situace
- při kontaktu se soupeřem vol pozičně správné řešení pro krytí míče
- využívej klamavých pohybů
- základem je správná technika kopu, proto ji procvičuj ve volném čase a používej k tomu i míče jiných velikostí

Zpracování míče

Pokud jsme psali, že přihrávání je nejběžnější herní činností jednotlivce s míčem, musíme se vyjádřit podobně i o zpracování, jelikož jsou tyto činnosti velmi úzce spjaty. Na jedné straně je hráč, který míč přihrává, na druhé hráč, který jej zpracovává. Jedná se o velice důležitou činnost, jelikož díky ní dostává hráč míč pod svoji kontrolu. Úspěšné zpracování záleží nejen na technické stránce provedení, ale i na taktické stránce, protože je podmíněno předchozí činností, to je správným výběrem místa a před zpracováním se hráč rozhoduje, jaká činnost bude navazovat.

Převzetí míče

Převzetí je zpracování přízemních přihrávek (míče pohybujícího se po zemi). Nejčastěji používaným a nejdříve procvičovaným způsobem je převzetí míče vnitřní stranou nohy.

Klíčové kroky

- odhad dráhy přibližujícího se míče
- včasné zaujmutí postavení proti míči
- přenesení hmotnosti na stojnou nohu a nastavení nohy, která míč převezme vnitřní stranou a při prudší přihrávce se dolní končetina s míčem lehce stáhne
- plynulé navázání další herní činností

Převzetí chodidlem se používá zejména v těžkých podmínkách a má tu nevýhodu, že se při tomto způsobu převzetí ztrácí drahocenný čas pro rychlé navázání další činností.

Klíčové kroky

- stojná noha je v koleni mírně pokrčena, špička směřuje proti blížícímu se míči a je na ní přenesena hmotnost těla
- noha přebírající je předsunuta, mírně pokrčena v koleni, pata těsně nad zemí, špička zvednuta
- při kontaktu chodidla s míčem se noha stáhne mírně vzad s lehkým přiklopením špičky (přitlačením míče)

Převzetí vnější stranou nohy je další možností zpracování míče a najde uplatnění při snaze odpoutání se od soupeře bránícího zezadu.

Klíčové kroky

- stojná noha mírně stranou, na tuto stranu dělá hráč klamavý pohyb vykloněním trupu s přenesením hmotnosti
- zpracovávající noha připravena na převzetí míče vnější stranou mírným vtočením špičky dovnitř
- při dotyku míče zamýšlené usměrnění pohybem nohy ven

Tlumení míče

Tlumení je zpracování vysokých a polovysokých přihrávek (letících vzduchem) ihned po dopadu míče na zem a tím zabránění jeho odrazu. Nejčastěji se provádí chodidlem, při záměru pohybu do stran vnitřní či vnější stranou nohy.

Klíčové kroky

- odhad dráhy letu míče
- včasné zaujmutí postavení vzhledem k předpokládanému dopadu míče
- přenesení hmotnosti na stojnou nohu
- nastavení nohy pro tlumení odrazu nad místo dopadu míče tak, aby míč nesměřoval nahoru (přiklopit)
- navázání další činností

Tlumení chodidlem má mnoho společného s převzetím chodidlem, sklon podrážky však určuje směr pohybu míče. Před zpracováním vnitřní nebo vnější stranou hráč využívá klamavých pohybů (naznačí pohyb na jednu stranu, zpracování a další činnost provádí v opačném směru).

Stahování

Stahování je zpracování letícího míče před dopadem. Podle toho, jak je přihrávka vysoká, hráč zpracovává míč nohou (různou částí nohy), stehnem, hrudníkem a dokonce i hlavou.

Klíčové kroky

- odhad dráhy letu míče
- zaujmutí optimálního postavení, při stahování nohou přenesení hmotnosti na stojnou nohu
- zpětný pohyb ve směru pohybujícího se míče
- navázání další činností

Metodické poznámky (Večeřa, Nováček, 1995):

- imitační cvičení napomáhající začátečníkům lepe zvládnout zpracování míče
- v nácviku začínáme od zpracování míče letícího po zemi, potom přecházíme k tlumení a stahování míče
- každý způsob zpracování je nutné zvládnout oběma nohama
- na zvládnutí zpracování míče na místě navazuje zpracování míče v pohybu vpřed, stranou i s obratem
- nácvik je třeba vykonávat od průpravných cvičení k herním cvičením, průpravným hrám až k vlastní hře

Při hodnocení výkonu se zaměřením na zpracování sleduje trenér následující:

- jestli je hráč schopen dostat míč pod kontrolu a jakým způsobem
- jestli dokáže včas odhadnout dráhu letu míče
- jestli zaujme včas odpovídající postavení
- jestli zvolený způsob zpracování umožní optimální řešení herní situace

- zda se hráč před zpracováním podíval, kde jsou soupeři a spoluhráči
- zda bezprostředně po zpracování naváže vhodně další činností
- jestli používá před zpracováním klamavých pohybů
- zda si dokáže při zpracování pokrýt míč

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující:

- sleduj pozorně přibližující se míč
- snaž se co nejdříve zaujmout postavení co nejbliže k místu, kde předpokládáš jeho dopad
- stále sleduj postavení spoluhráčů a protihráčů
- už před zpracováním se rozhodni, co provedeš se zpracovaným míčem
- postavení zaujímej pozičně správně, aby umožnilo krytí míče
- využívej klamavých pohybů před zpracováním

Vedení míče

Vedení míče je útočná herní činnost projevující se pohybem hráče s míčem, který se snaží mít neustále pod kontrolou za účelem vytvořit si vhodné podmínky pro další činnost. Pohyb hráče s míčem může být plynulý nebo přerušovaný, vedený přímým směrem, často také dochází ke změnám směru. Míč si hráč může posouvat vnitřní stranou nohy, přímým nártem, vnějším nártem, pro změny směru i vnitřním nártem.

Klíčové kroky:

- cit pro míč
- koordinovaný pohyb při běhu a posouvání míče
- sledování nejen míče, ale herní situace
- nepřetržitá kontrola míče
- ovládání činnosti oběma nohama
- zvolení vhodného způsobu vedení dle herních situací
- krytí míče

Nácvik by měl mít jistou posloupnost a Večeřa, Nováček (1995) ji shrnují ve svých metodických poznámkách:

- u začátečníků nacvičujeme vedení míče zpočátku šikovější nohou krokem nebo v pomalém rytmu pohybu
- později oběma nohama
- dbáme na to, aby míč příliš neodskakoval od nohy (snažit se o dotyk míče při každém kroku)
- u vyspělejších hráčů se vedení míče spojuje do určitých řetězců
- cvičení modelujeme podle jednotlivých situací
- při zdokonalování dbáme na to, aby hráč vedl míč periferním viděním a věnoval pozornost herní situaci
- do nácviku zařazujeme protihráče
- vedení míče využíváme jako prostředek komplexního rozvoje funkčních možností organismu

Při hodnocení výkonu se zaměřením na přihrávání sleduje trenér následující (Votík, 2003):

- jestli je vedení vždy účelné
- kam se hráči při vedení dívají
- jestli hráči pozorují jen míč
- jestli hráči vnímají spoluhráče, protihráče
- jestli jsou hráči s míčem zastavit a změnit směr
- jestli si hráč umí míč při vedení krýt
- zda má hráč míč pod kontrolou
- jestli je hráč schopen na vedení míče plynule navázat další činnost (přihrávka, střelba)

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující (Votík, 2005):

- vedení míče využívej jen, je-li účelné pro řešení situace
- nedívej se jen na míč
- zvedni hlavu – hledej vhodně postaveného volného spoluhráče
- hraj lépe pozičně – přikryj si míč
- využívej klamavých pohybů
- rozvíjej cit pro míč
- nedávej si míč daleko od nohy

Obcházení soupeře

Obcházení soupeře je překonávání soupeře, který se snaží zabránit vedení míče. Obejití hráče je důležitým činitelem ve fotbalovém souboji. Čím je zásobník obejití soupeře bohatší, tím spíše může hráč uspět. To, jak se soupeře zbavujeme a odpoutáváme od něj, závisí na postavení a pohybu protihráče. Pokud je soupeř v bočném postavení, využívá se změna rychlosti, změna směru, zaseknutí, zašlápnutí. V čelném postavení soupeře pak kličku krátkou nebo dlouhou, obhození, stahovačku. Obrat s odcloněním se provádí při atakování soupeřem zezadu.

Klíčové kroky

- utajení způsobu obejití, kdy soupeř do nejzazšího okamžiku netuší, co hráč provede
- využití klamavých pohybů v odpovídající rychlosti a vzdálenosti od soupeře, které jsou zřetelné a věrohodné
- zrychlené vyvedení míče
- krytí míče
- navázání další činnosti

Metodické poznámky (Večeřa, Nováček, 1995):

- při nácviku klamavých pohybů a fint nepoužívám ze začátku míč
- s míčem je procvičujeme nejdříve pomalu, postupně přidáváme na rychlosti
- po zvládnutí základních způsobů ponecháme hráčům volnost při nácviku a zdokonalování vlastních obměn
- při zdokonalování dbáme na to, aby hráč získal návyk vzdálenosti od soupeře, ve kterém jsou klamavé pohyby a finty nejúčinnější

Při hodnocení výkonu se zaměřením na obcházení soupeře sleduje trenér následující (Votík, 2003):

- jaké jsou reakce hráče na přítomnost bránícího soupeře (jestli se nezbaví míče a pokusí se o obejití)
- jestli uplatňuje více způsobů obejití
- jak je hráč při obcházení úspěšný
- zda se hráč pokouší o obcházení i v tréninkovém procesu
- jak úspěšně uplatňuje klamavé pohyby
- jestli dokáže zrychlit při vyvedení míče
- jestli si dokáže míč pokrýt

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující (Votík, 2005):

- neustále zdokonaluj cit pro míč, ovládnutí míče se změnou rychlosti i směru
- snaž se udržet míč v každé situaci u nohy
- zdokonaluj, vymýšlej při vedení míče nejrůznější klamavé pohyby tělem, dolními končetinami
- nezbavuj se zbytečně míč, když nemůžeš úspěšně vystřelit nebo přihrát

- neboj se podstoupit riziko osobního souboje, soupeř se dá obejít
- neprováděj klamavé pohyby příliš rychle – soupeř na ně nestačí reagovat
- neprováděj klamavé pohyby příliš pomalu – soupeř stačí odhalit pravý úmysl
- reakci soupeře na zřetelný a včasný klamavý pohyb využij k rychlému obejití, odpoutání se od soupeře

Střelba

Střelba je jako přihrávka usměrnění míče, ovšem tak, aby se k němu soupeř včetně brankáře nedostali a bylo docíleno branky. Proto dělení střelby a technické stránka je obdobná jako u přihrávání.

Metodické poznámky (Večeřa, Nováček, 1995):

- dodržujeme metodu posloupnosti, kdy nejprve procvičujeme střelbu s míčem v klidu, pak po vedení míče, poté střelbu po přihrávkách přízemních a letících vzduchem
- používáme metodu postupného ztěžování podmínek při střelbě a to zmenšováním cíle, zvětšováním vzdálenosti, střelbou při působení různých rušivých vlivů, střelbou při komplikování střeleckých pozic a uskutečňování střelby pod tlakem

Při hodnocení výkonu se zaměřením na střelbu sleduje trenér následující (Votík, 2003):

- kolikrát za zápas se hráči dostali do střelecké příležitosti a kolikrát vystřelili
- jakým způsobem byla vypracována střelecká příležitost (individuálně, po kombinaci)
- kteří hráči a z jaké vzdálenosti vystřelili
- jakým způsobem vystřelili (nohou, hlavou, prvním dotykem)
- jestli má hráč technické nedostatky ve způsobech střelby
- jaký je prostor a směr finální přihrávky
- jaká je úspěšnost finální přihrávky
- jaké je postavení a činnost spoluhráčů při střelbě a bezprostředně po ní

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující (Votík, 2005):

- před střelbou vnímej postavení brankáře soupeře, případně výhodnější postavení spoluhráčů a podle toho se rozhoduj
- snaž se o umístění střely a teprve pak o prudkosti
- jednej rychle, pohotově, překvapivě – bez dlouhé přípravy na střelbu
- snaž se utajit okamžik střelby (bez narušení rytmu běhu, krátký silný švih kopající nohy)
- přemýšlej nejen o vlastní střelbě, ale i své činnosti před (zaujmutí správné pozice) a po střelbě (reakce na zablokovanou střelu, vyražený míč)
- po zápase si uvědom správnost či nesprávnost volby řešení a využij tyto poznatky při dalším zdokonalování
- k nácviku střelby využívej každou příležitost – její úspěšnost rozhoduje o úspěchu v utkání

Obranné herní činnosti jednotlivce

Snahou každého hráče je v obranné fázi je získat míč, případně nedovolit soupeři ohrozit branku nebo rozvinout útočnou akci.

Jednotlivé obranné herní činnosti vyjadřují vhodnost řešení.

Podle konkrétních situací hráč zvolí některou z těchto činností: obsazování prostoru, obsazování hráče s míčem nebo bez míče, odebírání míče.

Obsazování prostoru je základem obranné hry, ovšem je vhodné jen do okamžiku, kdy soupeř může přímo ohrozit branku. Typickým příkladem je situace při přečíslení soupeřem (1 na 2, 1 na 3), kdy se bránící hráč snaží svým pohybem akci soupeře zpomalit, vytlačit do méně nebezpečného prostoru a tím získat čas pro návrat spoluhráčů.

Zásady při obsazování prostoru:

- neobsazovat žádného z postupujících protihráčů
- přemísťování blíže k hráči s míčem
- bránit prostor v nejkratším směru k vlastní brance
- nevyrážet proti míči pokud nemá jistotu jeho získání
- může využívat klamavých pohybů (naznačení vyražení proti soupeři)

Obsazování hráče bez míče se provádí většinou volně, ovšem v případě potřeby přejde na obsazování těsné. Obsazování je závislé na několika faktorech a podle toho Večeřa, Nováček (1995) uvádí zásady pro obsazování:

- vzdálenost hráčů od ohniska hry; čím více se zkracuje vzdálenost k ohnisku hry, tím bude obsazování těsnější
- vzdálenost hráčů od branky
- rychlost soupeře, kterého hráč obsazuje; pokud je soupeř rychlejší, bývá obsazován volněji
- technická vyspělost soupeře, kterého hráč obsazuje; pokud je soupeř technicky vyspělejší, bývá obsazován těsněji
- kvalita terénu; na kluzkém terénu se obsazuje volněji

Technická stránka je oproti taktické stránce jednodušší a spočívá ve využití všestranného pohybového základu.

Obsazování hráče s míčem bývá výhradně těsné. Bránící hráč zaujímá neustále postavení mezi soupeřem a vlastní brankou. Podle toho, v jakém je bránící hráč postavení vůči soupeři, se hráč účelně přemísťuje. V čelném postavení, kdy je zády k brance pohyb vychází ze střehového postavení, v bočním postavení využívá běhu se zkráceným běžeckým krokem, aby lépe reagoval na možné změny.

Odebírání míče navazuje na obsazování hráče s míčem. Bránící hráč podle situace odebírá míč v různých momentech, a to před tím, než se ho zmocní soupeř (nejúčelnější), v průběhu zpracovávání míče (nejčastější) nebo v době, kdy už má míč pod kontrolou (nejobtížnější). K odebírání hráč využívá různé způsoby. Odebírání míče předskočením se provádí ve vhodný okamžik vystartováním před protihráče a zpracováním míče do pohybu nebo přihrávkou prvním dotykem. Zpravidla jde o konstruktivní odebrání míče s následným rychlým přechodem do útoku. Odebírání míče vypíchnutím se provádí většinou v bočním postavení za situace, kdy si soupeř míč dostatečně nekryje. Právě v tento okamžik se snaží hráč udeřit do míče povoleným způsobem kopnutím do míče ve stoji, v pádu (např. rozštěpem), ve výskoku. Vklouznutí (skluz) se provádí v bočním postavení za situace, kdy hrozí únik soupeře. Jedná

se o technicky náročný a riskantní způsob, při kterém se hráč dostává svou pávní až na zem a při neúspěšném zákroku zpravidla dojde k přečíslení nebo standardní situaci. Odebírání míče letícího vzduchem hlavou je vhodné provést předskočením, případně vysokým výskokem s pravidly povolenou hrou tělem, která soupeři ztěžuje podmínky hry. Rozhodující je správný odhad situace a správné načasování vlastní činnosti.

Metodické poznámky dle Večeři, Nováčka (1995):

- nácvik vyžaduje soustředěnost, disciplínu, zodpovědnost
- nácvik a zdokonalování realizují všichni hráči, s důrazem na obrannou činnost
- nejprve nacvičujeme odebírání míče bez soupeře, postupně zapojujeme pasivního, poloaktivního a aktivního soupeře
- naučíme odebírání na obě strany
- měníme funkce a spoluhráče
- odebírání míče nacvičujeme v průpravných cvičeních, herních cvičeních, v průpravných hrách a nakonec ve vlastní hře
- nácvik (hlavně u začátečníků) a zdokonalování odebírání míče rozštěpem, vypíchnutím, vklouznutím provádíme na dobrých travnatých plochách, když to není možné, zabezpečíme dobré oblečení

Při hodnocení výkonu se zaměřením na obrané herní činnosti sleduje trenér následující (Votík, 2003):

- jak jednájí hráči po ztrátě míče
- Jak obsazují hráče s míče a bez míče (těsně, volně, vůbec)
- jestli způsobem obsazování reagují na vývoj herní situace
- jestli sledují při obsazování míč, ostatní protihráče a spoluhráče
- jestli obsazující hráči zaujímají správné postavení – vzhledem k vlastní brance, k ostatním protihráčům, ke spoluhráčům
- kdy, kde a jak se snaží odebrat míč (konstruktivně, destruktivně)
- jaká činnost navazuje na konstruktivní odebírání míče
- zda je zvolený způsob odebírání míče optimální
- jestli získalo družstvo míč pod kontrolu chybou soupeře nebo vlastní aktivní činností
- jestli hráči využívají dovoleným způsobem hru tělem
- jestli hráči využívají klamavého chování při obsazování, odebírání míče

Trenér se snaží poradit hráčům a upozorňuje je zpravidla na následující (Votík, 2005):

- nepřestávej hrát, když ztratíš míč
- okamžitě reaguj podle taktických pokynů trenéra
- obsaď protihráče s míčem, nejbližšího protihráče bez míče, prostor
- nesleduj jen míč, pozoruj současně protihráče bez míče i spoluhráče
- zbytečně neustupuj do těsné blízkosti vlastní branky
- snaž se správně zhodnotit situaci
- úspěšnou obrannou činností znejistíš soupeře, ztrácí sebedůvěru

Herní kombinace

Herní kombinace je vědomá spolupráce dvou a více hráčů, která je sladěná časově a prostorově při řešení společného herního úkolu. Základním hlediskem při dělení herních kombinací je obsah činnosti zúčastněných hráčů (Nykodým, 2006). Herní kombinace podle jsou útočné nebo obranné.

Útočné herní kombinace:

- kombinace založená na přihrávce
- kombinace založená na vedení míče
- kombinace založená na výměně míst
- kombinace založená na přihrávce a nabíhání („narážeka“)

Obranné herní kombinace:

- kombinace založená na vzájemném zajišťování
- kombinace založená na křížování
- kombinace založená na přebírání protihráčů
- kombinace založená na zesíleném obsazování soupeře
- kombinace při vystavení soupeře do ofsajdu

Cílem nácviku herních kombinací je především sladění činnosti jednotlivců, jejich optimální koordinaci při řešení herních situací. Předpokladem úspěšné realizace je potřebné kvalitní provedení herních činností, zejména její technické stránky. Při nácviku musíme klást důraz na spolupráci hráčů nejen v pohybové oblasti, ale i v oblasti sociálněinterakční a intelektuální (komunikace, herní myšlení, orientace v prostoru a podobně). Při nácviku také vycházíme z následujících poznatků:

- žádná herní činnost jednotlivce se v utkání nemůže účelně realizovat nezávisle na činnosti jiných hráčů
- každá herní činnost se provádí v závislosti na další herní činnosti nebo činnostech jiných hráčů, a to vždy v rámci systému (organizace hry družstva)
- spolupráce je základním principem hry na každé výkonnostní úrovni
- k rychlejšímu pochopení prostorových vztahů mezi hráči při nácviku kombinací přispěje, budou-li hráči zpočátku nacvičovat kombinace tak, jak vedle sebe nebo za sebou hrají v družstvu

Hra brankáře

Role brankáře je ve fotbalovém týmu jedinečná. I když je jedním z hráčů týmu, pravidla mu umožňují hrát s míčem i rukama. Proto se musíme některým jeho činnostem věnovat samostatně. Herní činnosti brankáře opět dělíme na útočné a obranné.

Obranné herní činnosti brankáře:

- stavění se a přemísťování se
- chytání míče
- vyrážení míče
- odebírání míče
- řízení obrany

Útočné herní činnosti brankáře jsou totožné s již zmiňovanými herními činnostmi jednotlivce, ke kterým můžeme přidat vyhazování a vykopávání míče. Brankář pomáhá řídit hru také v útočné fázi.

Stavění se u brankáře rozumíme zaujmutí základního postoje. Brankář by měl být stále v co nejvýhodnějším postavení tváří k míči a být ve středu střeleckého úhlu tvořeném spojnicemi míče a brankových tyčí. Při změnách situací se přemísťuje, a pokud může dojít k ohrožení branky, zaujímá střehové postavení. Ve vhodném okamžiku vybíhá a zmenšuje útočícímu hráči střelecký úhel.

Chytání míče je základní činností brankáře. Aby bylo chytání bezpečné, snaží se, pokud je to možné, dodržovat zásadu dvojího krytí (při vypadnutí z rukou se míč může odrazit od nějaké další části těla). Nejobtížnější je chytání vysokých míčů nad hlavou brankáře a míčů letících vedle jeho dosahu, kdy se musí brankář odrazit, aby na něj dosáhl. Každé chycení míče je dokončeno pevným sevřením a přitlačením míče k hrudníku.

Vyrážení použije brankář v situacích, kdy střelu nemůže chytit. Míč se vyráží pěstí (pěstmi), dlaní, případně i jinou částí těla, nejlépe do stran.

Odebírání míče se zpravidla děje mimo pokutové území, kde již brankář nehraje rukama, proto by měl ovládat i tuto činnost jako ostatní spoluhráči a která je podmíněna dobrým zhodnocením situace a rychlým startem na míč.

Útočné herní činnosti brankáře:

- vykopávání míče
- vyhazování míče

Metodické poznámky (Večeřa, Nováček, 1995):

- dodržovat specifický přístup k brankáři při přípravě na utkání a při jeho hodnocení
- dodržovat individuální zdokonalování kladných stránek brankáře a odstraňovat individuální chyby a nedostatky
- vypracovat pro brankáře speciální tréninkový plán na jednotlivá období

Použitá a doporučená literatura

- Kačáni, L. (2005). *Futbal – herná príprava (2) teória a prax (2nd ed.)*. Bratislava, SR: Slovenský futbalový zväz.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal rituální hra moderní doby*. Brno, ČR: Masarykova univerzita.
- Večeřa, K., Nováček, V. (1995). *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno, ČR: Masarykova univerzita.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha, ČR: Olympia
- Votík, J., Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér základní průvodce tréninkem*. Praha, ČR: Grada
- Votík, J. (2003). *Fotbal trénink budoucích hvězd*. Praha, ČR: Grada
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno, ČR: Masarykova univerzita.
- Dobry, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Buzek, M. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha, ČR: Olympia
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha, ČR: Olympia
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno, ČR: Masarykova univerzita.
- Puxel, Ch., Lawniczak, J. (2000). *The Soccer Goalkeeper*. Spring City, PA: Reedswain
- Mielke, D. (2003). *Soccer fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics
- NSCAA (2004). *The Soccer Coaching Bible*. Champaign, IL: Human Kinetics
- LaPrath, D. (2009). *Coaching Girls' Soccer Successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Matkovich, M., Davis, J. (2009). *Elite Soccer Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Luxbacher, J. (2000) *Soccer: Steps to Success*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hargreaves, A., Bate, R. (2010) *Skills & Strategies for Coaching Soccer (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Süss, 2001 SÜSS, V. Význam indikátorů herního výkonu pro řízení tréninkového procesu. Praha : Karolinum 2006, 173 s. ISBN 80-246-1162-7