Jaromír Votík, Petra Špottová

FOTBALOVÁ cvičení a hry

TŘETÍ, UPRAVENÉ VYDÁNÍ, ROZŠÍŘENÉ

O VŠESTRANNOU POHYBOVOU PŘÍPRAVU

GRADA

GRADA

Jaromír Votík, Petra Špottová

FOTBALOVÁ
cvičení a hry

TŘETÍ, UPRAVENÉ VYDÁNÍ, ROZŠÍŘENÉ

O VŠESTRANNOU POHYBOVOU PŘÍPRAVU

Grada Publishing

Autoři a nakladatelství děkují za podporu při vydání knihy firmě Západočeské komunální služby a.s., klubu FC Viktoria Plzeň a časopisu Fotbal a trénink.

Jaromír Votík, Petra Špottová

Fotbalová cvičení a hry

Třetí, upravené vydání, rozšířené o všestrannou pohybovou přípravu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 234 264 401
jako svou 8810. publikaci

Ilustrace Zdenka Marvanová
Fotografie Petra Špotová, archiv FC Viktoria Plzeň
Fotografie na obálce archiv FC Viktoria Plzeň
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Pavlína Zelníčková
Sazba a grafická schémata Jaroslav Kolman
Návrh a grafická úprava obálky Jaroslav Kolman
Počet stran 168
Třetí vydání, Praha 2023
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023

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

ISBN 978–80–271–6851–4 (ePub)
ISBN 978–80–271–6850–7 (pdf)
ISBN 978–80–271–3809–8 (print)

Obsah

Předmluva 7
Úvod 8

1 Teoretické minimum k nácviku a zdokonalování fotbalových dovedností 9
1.1 Proces motorického učení ve fotbale 9
1.2 K fotbalu přes malé formy i dril 11
1.3 Bioenergetické zajištění pohybové činnosti 12
1.4 Jak manipulovat se zatížením 13
1.5 Struktura a obsah tréninkové jednotky 17
1.6 Didaktické poznámky k tréninkové jednotce 18
1.6.1 Příklady formuláře a příprav na tréninkovou jednotku 19
1.7 Tréninkové formy v tréninkové jednotce 27

2 Zásobník tréninkových forem pro nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností 29
2.1 Manipulace s míčem – cvičení pro získání „citu pro míč“ 30
2.2 Koordinační a rychlostně-koordinační cvičení 37
2.3 Cvičení pro vnímání prostoru a rychlou orientaci v prostoru 43
2.4 Individuální herní činnosti hráčů v poli 51
2.4.1 Pohybové hry pro pohyb bez míče a klamavé pohyby 51
2.4.2 Nácvik a zdokonalování útočných herních činností 55
2.4.3 Nácvik a zdokonalování obranných herních činností 79
2.5 Skupinové herní činnosti a týmová součinnost 92
2.6 Herní dovednosti brankáře 126

3 Komplexní pohybový rozvoj – všestranná pohybová příprava 137
3.1 Motoricko-funkční příprava 138
3.2 Kruhový provoz, variabilní provoz, doplňková cvičení 144
3.2.1 Doporučení pro kruhové provozy v praxi 146
3.2.2 Kruhový provoz 1 147
3.2.3 Kruhový provoz 2 151
3.2.4 Kruhový provoz 3 155
3.3 Kompenzační cvičení 158

Závěr 161
Literatura 164
O autorech 168

Předmluva

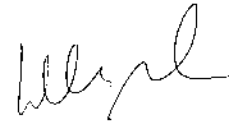
Myslím, že jsem jako hráč zažil spoustu zápasů a hlavně tréninků. Nikdy jsem netušil, že i na nižší úrovni u mužů nebo v mládežnických kategoriích je potřeba si dobře připravit trénink.

Nyní jsem už definitivně na trenérské straně a jsem velmi rád za každou radu a zkušenost, která mě obohatí v mé současné kariéře trenéra.

Tato kniha nabízí, kromě jiného, spoustu rad i ukázek, jak si připravit a složit tréninkovou jednotku.

Velmi zajímavé je, že jsem zde našel i doporučení kompenzačních cvičení, která byla v minulosti celkem opomíjena. Jsou zde i různé tzv. kruháče, které mohou být pro děti a mládež velmi dobrou pohybovou i silovou průpravou.

Pavel Horváth



Úvod

V nedávném období jsme všichni procházeli covidovou pandemií a dosud se – každý v jiné rovině a situaci – vyrovnáváme s jejími následky. Proto považujeme, po období distanční výuky, distančního trénování a „virtuální reality", za svým způsobem překvapivý jev, že veřejnost nezanevřela na tištěné zdroje informací a nepoklesl zájem čtenářů o tradičně publikované materiály. Nakladatelství Grada reagovalo na tuto situaci a oslovilo mě s žádostí o přípravu třetího, upraveného a rozšířeného vydání publikace ***Fotbalová cvičení a hry***.

Před vámi je tedy vydání, které je inovováno a aktualizováno nejen v kapitolách *Teoretické minimum* a *Nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností*. Za významné považuji, že se spoluautorstvím souhlasila kolegyně z Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni a zkušená specializovaná trenérka gymnastické přípravy u žákovských kategorií FC Viktoria Plzeň Mgr. Petra Špottová, Ph.D. Její bohaté zkušenosti z tréninkového procesu se odrážejí v přehledu cvičení z oblasti motoricko-funkční přípravy cílených na fotbalovou mládež a v nabídce forem organizace tréninku v podobě kruhových a variabilních provozů.

Toto vydání tak získalo novou dimenzi, která je v souladu se současným celostním pojetím tréninku ve fotbalu.

Věřím v efektivní přenos uvedených poznatků a zkušeností do vaší „reálné reality" na hřišti nebo v tělocvičně v průběhu tréninkového či výukového procesu, případně studia.

autor

1 Teoretické minimum k nácviku a zdokonalování fotbalových dovedností

1.1 Proces motorického učení ve fotbale

Herní nácvik je druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojování nových fotbalových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem. Zatížení je při nácviku většinou nízké intenzity a nevede fyziologicky k adaptačním procesům. Trenér při nácviku musí respektovat určité biopsychosociální zákonitosti, které umožňují úspěšně se učit novým fotbalovým dovednostem. Tento druh učení je označován jako motorické učení, které probíhá v následujících na sebe navazujících fázích, jejichž posloupnost musí trenér dodržovat.

1. **Seznamování s novými pohybovými dovednostmi – názornou ukázkou k vytvoření správné představy.**

V této fázi se hráči seznamují s novými úkoly – novými dovednostmi. Velmi důležité je vytvoření správné představy o nacvičovaných dovednostech. Zde hraje velkou roli názorná a správná ukázka zprostředkovaná trenérem (vlastní ukázka, ukázka demonstrátora, videoprojekce apod.). Hráč, zvláště v dětském věku, musí být neustále dostatečně motivován. Vlastní činnost klade nároky na hráčovu pozornost, schopnost soustředit se a vnímat ukázku i své vlastní první pokusy. Hlavním úkolem a výsledkem této fáze učení je provedení osvojovaných fotbalových dovedností v hrubé formě, pohyby jsou zatím neuspořádané, nepřesné a s nadbytečnými souhyby.

2. **Zdokonalování nových pohybových dovedností – opakováním a včasnou korekcí k dokonalému provedení.**

Metodou mnohonásobného opakování pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností. Trenér musí klást důraz na způsob jejich provedení (technickou stránku) a na postupné odstraňování chyb prostřednictvím korekce, a to správnou a včasnou instrukcí. Toto zpřesňování představy probíhá ve standardních podmínkách. Postupně se zlepšuje plynulost a přesnost jednotlivých pohybů i zvládnutí pohybu jako celku.

3. **Automatizace nových pohybových dovedností – bezchybné provedení i v podmínkách utkání.**

Tato fáze motorického učení je charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách. Dochází ke stabilizaci pohybových dovedností,

k jejich automatizaci a hráč si snížením vědomé kontroly pohybu vytváří podmínky pro tvůrčí uplatnění naučených dovedností ve variabilních podmínkách utkání, a tím i ke zvyšování efektivity herního výkonu.

4. Tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností – základ neočekávaných způsobů řešení herních situací.

Naučené pohybové dovednosti se uplatňují a projevují v nových, vyšších kvalitách. Vzájemně se spojují, kombinují, případně vytvářejí nové pohybové dovednosti, umožňující originální, překvapivé způsoby řešení herních situací a úkolů ve složitých proměnlivých podmínkách utkání. Jsou odolné vůči různým rušivým vlivům vnitřního i vnějšího prostředí.

Uvedené fáze a principy motorického učení se uplatňují a probíhají na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Ale nejvíce chyb a největší škody na herním výkonu svých svěřenců mohou způsobit trenéři nejmladších věkových kategorií, pokud výše uvedené principy nebudou v tréninkovém procesu respektovat a hráči si zafixují a zautomatizují nesprávné způsoby provedení fotbalových dovedností. Tyto špatně osvojené fotbalové dovednosti se pak složitě a ne vždy úspěšně přeučují a odstraňují.

V herním tréninku trenér v různých tréninkových formách (průpravná a herní cvičení, průpravné hry) využívá činností s míčem a rozvíjí a zdokonaluje fotbalové dovednosti naučené v herním nácviku. Podle organizace cvičení a manipulace se zatížením a odpočinkem může rozvíjet jak technickou a taktickou stránku herních činností, tak složku kondiční.

A jak dlouho procvičovat v téninkové jednotce jednu dovednost? Buzek s Procházkou (*1999*) uvádějí, že rozhodujícím kritériem je stupeň jejího osvojení. Při nácviku nové nebo jen velmi málo osvojené fotbalové dovednosti je vhodnější se jí věnovat souvisle (formou mnohonásobného opakování), nejlépe v různě obměňovaných cvičeních, aby mohlo dojít k upevnění jejího pohybového programu (tzv. praxe v bloku). V případě, že je fotbalová dovednost v podstatě osvojená, je vhodné řetězení fotbalových dovedností (procvičovat jich více najednou) se střídáním jejich pořadí a zvyšováním složitosti herněsituačních podmínek, aby mohlo postupně dojít k procvičování jejího použití v podmínkách utkání (tzv. praxe rozptýlená).

Stejně dobře oběma nohama?

Lákavá je představa, že pro fotbal by bylo ideální, kdyby se každý hráč mohl naučit hrát fotbal stejně dobře oběma nohama. Ale toto není v souladu s neurofyziologickými principy stranové dominance ani se zkušenostmi trenérů získanými v praxi. Převaha a míra této dominance je silně ovlivněna vrozenými předpoklady. Rozeznáváme praváky nebo leváky s různou mírou vyhraněnosti. Jen malá část hráčů má vrozené předpoklady mozkových koordinačních center pro vyváženou hru oběma nohama. I když nároky současného fotbalu kladou požadavky na umění hrát oběma nohama, mimořádně talentovaní, ale vyhraněně „jednonozí“ hráči mohou být, byť spíše výjimečně, také úspěšní. Doporučujeme trénovat obě nohy s vědomím, že nebudeme u všech hráčů

stejně úspěšní. Tréninkem tedy můžeme tyto biologicky dané předpoklady částečně ovlivnit, ale doporučujeme respektovat tyto zásady:

- nově nacvičovanou dovednost osvojovat nejdříve „lepší“ (vedoucí) nohou, teprve následně po jejím zvládnutí na základní úrovni přistoupit k nácviku „horší“ (nevedoucí) nohou;
- zejména u výrazných, vyhraněně „jednonohých“ hráčů (časté u leváků) nevést nácvik násilně a do krajnosti (mohlo by dojít k pohybovým a někdy i k psychickým poruchám následkem přeučování);
- přibližně do 10 let nechat přirozený vývoj a záměrně neorientovat trénink na zdokonalování „horší“ nohy;
- v tréninku „horší“ nohy nutně respektovat požadavek individuálního přístupu.

1.2 K fotbalu přes malé formy i dril

Pro současné tréninkové přístupy jsou charakteristické určité změny ve strukturalizaci obsahu sportovní přípravy (tréninku) vzhledem k věku a výkonnosti fotbalistů. Je zdůrazňována snaha o celostní pojetí tréninku, čímž při výchově fotbalistů rozumíme zachování a respektování požadavku komplexnosti herního děje rozvíjejícího potenciál hráče „učením fotbalu přes fotbal“. Velmi efektivní a osvědčenou metodou je například využívání modifikovaných malých forem fotbalu, které představují náhodně proměnlivé situační podmínky v nepřetržitém průběhu herního děje. V těchto podmínkách deficitu času a prostoru s častějším kontaktem s míčem i se soupeřem si hráči osvojují manipulační činnosti s míčem, např. zpracování míče, přesnost a prudkost přihrávky, důraz na první dotyk s míčem, střelbu po vedení i prvním dotykem i činnost bez míče, jako např. výběr místa, součinnost se spoluhráči, klamavé pohyby.

Pro zachování požadavku komplexního rozvoje hráče podíl malých forem fotbalu v evropských fotbalově vyspělých zemích, jako je Anglie, Španělsko, Německo, Holandsko a další, dosahuje 40 až 70 % (i více) délky tréninkové jednotky. Tyto formy fotbalu umožňují manipulovat, s ohledem na věkovou kategorii a dovednostní úroveň, s počtem hráčů, velikostí hřiště, délkou hry a pravidly, a tím i s intervaly zatížení a odpočinku. Malé formy fotbalu jsou v současné době v České republice v kategoriích mladších (4+1) a starších přípravek (5+1) i mladších žáků (7+1) také formami soutěžních utkání.

Je ale nutno uvést, že nedílnou součástí sportovní přípravy, respektive tréninkového procesu jsou také „izolované formy“, zejména průpravná a herní cvičení, kde není souvislý herní děj; jsou to tzv. **drilová cvičení**. Tato jsou chápána jako smysluplné drilování řetězců herních činností, jež jsou spojeny s manipulační činností s míčem i činnostmi bez míče. V koncepci „tréninku hrou“ se tedy jedná o v podstatě od průpravných her izolovaná cvičení. Důraz je kladen na detail provedení vedoucí k odstraňování především technických (ale i taktických) problémů zjištěných v průběhu herního děje, např. v malých formách fotbalu. Pokud mají tato cvičení splnit svůj cíl, musejí být prováděna s vysvětlením a je zásadní pochopení důležitosti drilových cvičení pro osobní zdokonalování, a tedy pro výkonnostní posun hráčů. U nejmenších dětí je vhodné se snažit drilová cvičení řešit zábavnou formou. Délku trvání řídit zájmem o prováděnou činnost

limitovanou např. motivací či schopností udržet pozornost. Záleží na didaktickém citu a vnímání trenéra, na jeho zkušenostech, aby dril byl činností přiměřenou věku, úrovni fotbalových dovedností a činností významnou pro posun v kvalitě individuálního herního výkonu. Nesmíme ale zapomenout, že dril nesmí být samoúčelný a že hlavním kritériem úspěšnosti je **efektivita přenosu** v tréninku naučených herních dovedností do herního projevu v utkání.

1.3 Bioenergetické zajištění pohybové činnosti

Bioenergetické zajištění pohybové činnosti hráče fotbalu má svá specifika vycházející z fyziologických nároků fotbalového utkání či tréninku. Charakteristickým rysem této pohybové aktivity je opakování krátkodobých intervalů pohybové činnosti submaximální až maximální intenzity (**anaerobní systém**), které se nepravidelně střídají s intervaly pohybové činnosti střední až nízké intenzity nebo tělesného klidu (**aerobní systém**). Jedná se tedy o střídavý/intermitentní pohybový výkon. Při tomto nepravidelném střídání intenzit pohybové činnosti není energie získávána odděleně, ale intenzitám odpovídající bioenergetické systémy a metabolické cesty na sebe plynule navazují, prolínají se a podle střídaných intenzit také střídavě dominují. Toto střídání intenzit zatížení v průběhu pohybové činnosti během utkání či tréninku probíhá u všech hráčů stejně na všech výkonnostních úrovních, ale liší se proporcionalitou a kvalitou.

Pohybová činnost submaximální až maximální intenzity je dominantně spojena s anaerobním systémem (bez účasti kyslíku), zajišťujícím anaerobní výkonnost organismu. Energie pro tuto svalovou činnost je produkována dvěma anaerobními metabolickými cestami:

- **štěpením ATP+CP** – látek bohatých na energii (anaerobně-alaktátová cesta bez významné tvorby laktátu);
- **štěpením cukru** – glykogenu, tzv. anaerobní glykolýzou (anaerobně-laktátová cesta s významnou tvorbou laktátu).

Podle Frýborta (2020) je anaerobní metabolická kapacita využívána v krátkodobých pohybových činnostech realizovaných submaximální až maximální intenzitou (sprinty, změny směru ve sprintu, akcelerace, decelerace, výskoky a souboje). Vrchol ATP+CP – anaerobně-alaktátové cesty – je dosažen asi v 2.–3. sekundě maximálního zatížení a vrchol anaerobní glykolýzy – anaerobně-laktátové cesty – převládá asi v 30.–40. sekundě pohybové činnosti maximální intenzity. V průběhu anaerobní glykolýzy dochází následkem významné tvorby kyseliny mléčné a vodíkových iontů (H^+) k výrazné svalové únavě se zhoršením koordinace a zpomalením pohybového výkonu. Tato skutečnost se odráží i ve stavbě tréninkové jednotky, např. při zařazování koordinačně náročnějších cvičení.

Důležitým faktorem tělesné výkonnosti hráče je tedy jeho anaerobní kapacita jako funkční předpoklad pro opakované vykonávání krátkodobé činnosti se zátěžovými

intervaly 1 až 10 sekund submaximální a maximální intenzity v podmínkách různého stupně neúplného zotavení.

Při pokračování v pohybové činnosti postupně tyto anaerobní cesty získávání energie ztrácejí dominantní postavení jako zdroje energie pro pohybovou činnost a organismus přechází do aerobního způsobu získávání energie (**za účasti kyslíku**), který dominuje od 40. sekundy maximálního zatížení. Získávání energie pro pohybovou činnost střední a nízké intenzity ve fotbalových cvičeních a hře je tedy spojeno s aerobním systémem. Aerobní výkonnost hráče se uplatňuje při pohybových činnostech středních a nižších intenzit (stoj, chůze, poklus a obecně běh v nižších rychlostech) trvající nejčastěji od 10 do 30 sekund. Pohybové činnosti nižší a střední intenzity a tělesný klid mají ve vztahu k vysoce intenzivním zátěžovým intervalům charakter intervalů odpočinkových – zotavných, kdy dochází k doplňování energie do svalů a využívání laktátu jako zdroje energie.

Aerobní systém bioenergetického krytí je dominantní:

a) **ve střídavém pohybovém zatížení**, které je typické pro fotbal;
b) **při tréninku rychlostní vytrvalosti** – poměr zatížení ku odpočinku 1:1 až 1:5;
c) **při tréninku pohybové rychlosti** – poměr zatížení ku odpočinku je menší než 1:20. (Je-li poměr intervalu zatížení ku intervalu odpočinku 1:20 a vyšší, je dominantní anaerobně-alaktátová metabolická cesta.)

Vzhledem k 90minutové délce fotbalového utkání je celková tělesná výkonnost hráče závislá na stavu aerobního metabolismu. Za optimální je považován aerobní trénink vyšších intenzit na úrovni nebo těsně pod úrovní anaerobního prahu. Aby byl ale hráč schopen zotavení po vysoce intenzivním zatížení, musí nutně disponovat přiměřeně vysokou úrovní aerobní kapacity umožňující rychlejší obnovu ATP+CP. Rozdíly v její úrovni jsou podmíněny věkem (asi 55–58 ml/kg/min od kategorie U15), výkonnostní úrovní (nad 67 ml/kg/min u dospělých profifotbalistů), ale i hráčskými funkcemi.

Znalost podstaty energetického krytí pohybové činnosti má ve fotbalovém tréninku rozhodující význam při manipulaci se zatížením. Tím rozumíme volbu intenzity a délky zatížení, délky odpočinku mezi opakováními v sérii i mezi sériemi i počtu opakování v sérii i počtu sérií a charakteru činnosti v zotavných intervalech.

Monitorováním hráčů s využitím moderních technologií (např. sporttestery) lze získat informace o zátěžovém efektu zvoleného tréninkového prostředku. Získané zpětnovazební informace pak umožňují optimalizaci tréninkového procesu. Při jejich využití si musíme uvědomit, že kromě manipulace se zatížením mohou intenzitu zatížení v průpravných hrách ovlivnit i další vnější faktory, jako například počet hráčů v týmu, rozměry hřiště či rozmístění a velikost branek.

1.4 Jak manipulovat se zatížením

V předcházející kapitole uvedenou stručnou informaci k mechanismům získávání energie pro pohybovou činnost fotbalisty považujeme za důležitou, neboť znalost podstaty

bioenergetického krytí pohybu má rozhodující význam pro tzv. **manipulaci se zatížením**. Ta se odvíjí od trenérových úvah před zahájením tréninku, kdy si musí říci, kromě jiného, co je **cílem tréninku**, následně volit jeho **odpovídající zaměření** (herní nácvik, herní trénink, kondiční trénink) a provést **výběr forem a prostředků** (průpravná, herní cvičení, průpravné hry, skupinový trénink, fartlek, posilovna atd.). Podle cíle tréninku dále trenér manipuluje se zatížením, což znamená, že zvažuje **dávkování zátěže** (intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, počet zátěžových intervalů v jedné sérii, počet sérií) **a odpočinku** (délku trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, mezi sériemi a charakter činnosti v intervalech).

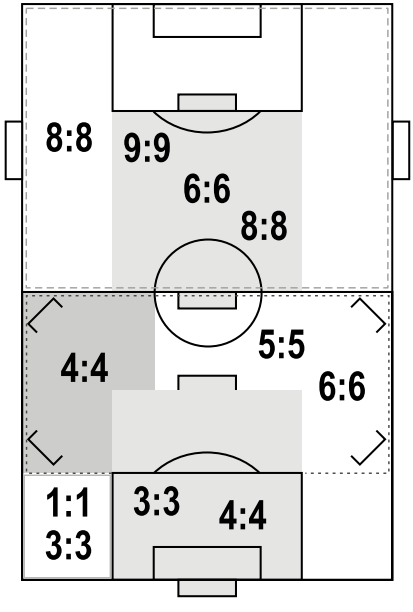
V následující praktické části uvádíme průpravná a herní cvičení i pohybové a průpravné hry, které mohou být v tréninku **při správné manipulaci se zatížením cíleně využívány nejen k osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností, ale také současně k rozvoji pohybových schopností**, a to především rychlostně-koordinačních, rychlostních, explozivně-silových a vytrvalostních.

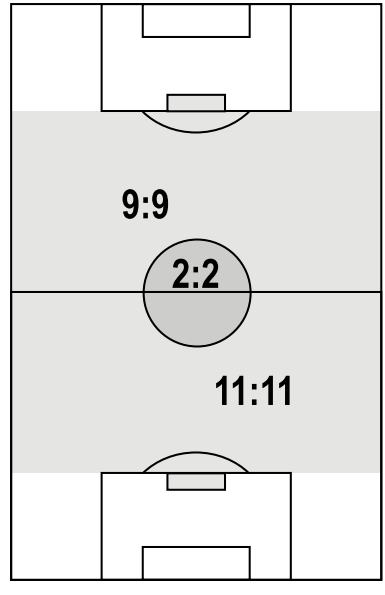
V následujícím přehledu vycházíme z Kačániho (2002), který vymezil působení průpravných her podle změn níže uvedených podmínek:

Změny podmínek	Působení průpravných her
– zmenšení hřiště při stejném počtu hráčů· – zvětšení počtu hráčů při stejně velkém hřišti	– hra pod větším časoprostorovým tlakem – více kontaktů s míčem – více osobních soubojů – větší nároky na orientaci v prostoru – větší nároky na předvídání a čtení hry – vyšší tempo hry – důraz na přesnou kombinaci – maximální využívání prostoru hřiště – vyšší aktivita hráčů
– zvětšení hřiště při stejném počtu hráčů – zmenšení počtu hráčů při stejně velkém hřišti	– větší překonaná vzdálenost – menší časoprostorový tlak – méně kontaktů s míčem – méně osobních soubojů
– zvětšení počtu branek	– častější změna těžiště hry – větší nároky na orientaci v prostoru – rozvoj orientace v prostoru – rozvoj periferního vidění – prostorové bránění – manipulace s prostorem
– zvětšení velikosti branek (především u mládeže)	– zvětšení počtu úspěšných střel – zážitek z úspěchu – větší motivace a emocionálnost hry
– zmenšení velikosti branek	– větší nároky na koncentraci – vyšší nároky na kopací techniku (přesnost střelby) – diferencovaný přístup k hráčům (k družstvům)

Jak už bylo uvedeno, současné tendence v tréninkovém procesu preferují v herním tréninku průpravné hry. Při jejich využití si musíme uvědomit, že intenzita zatížení je kromě dalších faktorů také **ovlivněna podmínkami, které jsou dány počtem hráčů v družstvu, velikostí hřiště, počtem a velikostí branek, případně počtem míčů**.

Příklady využití prostoru hřiště pro průpravné hry





Intenzitu hry ovlivňují i změny pravidel průpravných her. Např. hra na jeden nebo dva dotyky vyžaduje od hráčů více a rychleji se nabízet spoluhráčům, tedy klade větší nároky na pohyb bez míče než hra bez omezení. Konkrétní příklady manipulace se zatížením popíšeme na průpravném cvičení 43 a průpravné hře 101 ze zásobníku forem.

Příklad 1

Průpravného cvičení 43 chceme využít pro rozvoj startovní a běžecké rychlosti, kdy organismus pracuje v alaktátové bioenergetické zóně. Od hráčů budeme vyžadovat po odehrání míče okamžité vyražení s maximálním úsilím, délka sprintu bude 15 m a proti sobě může stát na každé straně 7–9 hráčů. Tento počet hráčů zaručuje dodržení odpovídajícího poměru intervalu zatížení ku intervalu odpočinku 1:12 nebo 1:16, umožňujícího dostatečné zotavení. Tento poměr je spolu s maximální intenzitou zatížení podmiňující pro rozvoj rychlostních schopností (viz kapitolu *Bioenergetické zajištění pohybové činnosti*). Každý hráč absolvuje 2–3 série a v každé sérii 6–8 opakování. Mezi sériemi je interval odpočinku 3–5 minut. Počet opakování a sérií diferencujeme podle věku a úrovně trénovanosti. Snížení maximální intenzity pohybu je signálem k ukončení cvičení, důvodem může být únava nebo nedostatečná koncentrace a motivace k výkonu.

V případě, že bychom například manipulovali se zatížením tak, že snížíme počet hráčů na dva proti jednomu (interval zatížení a odpočinku 1:2), vzdálenosti prodloužíme na 30 m a rychlost budeme požadovat maximální, nebude při maximálním (v podstatě ale submaximálním) úsilí dostatečně dlouhý interval na zotavení a energie bude získávána převážně z bioenergetické zóny anaerobní laktátové. Takto upravené cvičení bude orientováno na rozvoj rychlostní vytrvalosti (krátkodobé vytrvalosti). Trenér tedy musí při organizaci cvičení a her brát v úvahu intervaly zatížení i odpočinku a intenzitu zatížení a pracovat s nimi.

Příklad 2

Další příklad uvedeme na průpravné hře 101, kdy hráči hrají 4:4 s brankáři a navíc jsou připraveni 4 + 4 nahrávači po stranách hřiště. Pokud se hraje na jeden nebo dva dotyky, jedná se o poměrně intenzivní pohybovou činnost a interval zatížení u žákovských družstev na vyšší výkonnostní úrovni se pohybuje kolem 1,5–2 minut. Odpočinek je stejně dlouhý, neboť střídáme hráče v poli s hráči narážejícími. Velikost hřiště je 20×30 metrů či 25×40 metrů. Průpravná hra, kromě zdokonalování technické a taktické stránky herních činností při hře na jeden dotyk, je orientována na rozvoj aerobní vytrvalosti vyšších intenzit.

Intenzitu můžeme například snížit zmenšením hřiště při stejném počtu hráčů nebo zvětšením počtu hráčů při stejně velkém hřišti nebo hrou bez omezení. Při variantě průpravné hry 4:4 bez omezení a bez narážečů se zatížení pohybuje kolem 2 minut a odpočinek 1 minutu. U dospělých při podobné velikosti hřiště a počtu hráčů se interval zatížení pohybuje mezi 3–4 minutami s intervalem odpočinku 1–2 minuty a 2–4 opakováními v tréninkové jednotce. Zaměření a rozsah této knihy nedovolují podrobnější informace, které lze ale získat v knižních a časopisových publikacích uvedených v seznamu použité a doporučené literatury.

Na základě analýzy zahraničních zdrojů uvádí Bujnovský (2019) pro tréninkovou praxi zajímavou kategorizaci průpravných her. V následující tabulce představujeme klasifikaci malých (1 na 1 až 4 na 4) a středních (5 na 5 až 7 na 7) forem modifikovaných intervalových her z hlediska zátěžových charakteristik, počtu hráčů a rozměrů hřiště.

Kategorizace průpravných her na základě rozměrů hřiště, počtu hráčů a zátěžových charakteristik podle Bujnovského (2019)

Průpravná hra	Počet opakování	Doba zatížení v min	Doba dpočinku v min	Velikost hřiště v metrech
1:1	6	1	1	10×6
2:2	6	2	1	15×10
3:3	6	3	2	20×15
4:4	6	4	2	30×20
5:5	4	6	3	40×24
6:6	4	8	2	50×30
7:7	4	8	2,5	55×40

1.5 Struktura a obsah tréninkové jednotky

Klasické dělení tréninkové jednotky (dále TJ) na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část respektuje i následující obecný a zjednodušený, fyziologicky zdůvodněný model posloupnosti pohybových činností.

Úvodní část

- seznámení s obsahem a cíli TJ;
- organizační záležitosti, hodnocení předcházející TJ či utkání;
- psychická příprava na TJ – motivace.

Průpravná část

- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (tzv. rozcvičení) spočívá v pohybové činnosti mírné intenzity, může být s míčem (pomalý běh s obraty, poskoky apod. bez rychlých, švihových pohybů);
- po zahřátí, především svalového aparátu, následují protahovací cvičení – dynamický strečink;
- na strečink navazují dynamické činnosti, pokud možno s míčem, připravující organismus na další zatížení, lze zařadit i další cílené protahovací a posilovací cviky – kompenzační cvičení;
- dokončení dynamické části, tzv. zapracování zvýšením intenzity činnosti (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části TJ).

Hlavní část

a) Na začátek, kdy je organismus hráče odpočatý (nevyčerpané energeticky bohaté látky a neunavený centrální nervový systém), zařazujeme některé z těchto pohybových činností:
   - koordinační a rychlostně-koordinační cvičení – překážkové dráhy, „rychlé nohy“ apod.;
   - nácvik nových fotbalových dovedností – technická stránka individuálních herních činností;
   - rozvoj rychlostních pohybových schopností – starty, sprinty;
   - rozvoj explozivní silové schopnosti – tzv. výbušná síla, opakované skoky, přeskoky ve spojení s rychlostně-koordinačními cvičeními.

b) V další části mohou následovat tyto pohybové činnosti:
   - ověřování, zdokonalování již dříve naučených fotbalových dovedností – cvičení ve větší složitosti, především v podmínkách utkání – průpravné hry;
   - rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti, rychlostní vytrvalosti – cíleně není vhodný v mladších žákovských kategoriích;
   - rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti – průpravné hry, ale i běžecké zatížení např. v terénu (fartlek);
   - rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností – úpolová cvičení a hry, plné míče, opakované skoky, švihadla.

Závěrečná část

- pohybová činnost s relaxačními účinky (tzv. vyklusání);
- protahovací (statický strečink) a kompenzační cvičení (urychlení nástupu regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinky, kompenzace jednostranného zatěžování a odstraňování svalové nerovnováhy).

Tento obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Konkrétní struktura jednotky je závislá na cílech tréninku, tréninkovém období, věku, herní způsobilosti hráčů, prostředí, použitých formách, metodách, prostředcích i materiálním a personálním zajištění. **Jedna tréninková jednotka proto nemůže obsahovat všechny v modelu nabízené pohybové činnosti.**

Posloupnost činností by však měla být zachována. Např. nejdříve rychlostně-koordinační cvičení, pak trénink rychlostních schopností a v závěru hlavní části rozvoj střednědobé vytrvalosti formou průpravných her. Nebo jiná posloupnost: koordinační cvičení, potom zdokonalování fotbalových dovedností v herních podmínkách a nakonec trénink dynamických silově-vytrvalostních schopností.

Obsah jednotky nestrukturujeme jen z hlediska fyziologických zákonitostí. Musíme respektovat i požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky individuálního i týmového herního výkonu. Těmto komplexním požadavkům na herní výkon odpovídají i různé typy tréninkové jednotky (nácvičná, zdokonalovací, kondiční, smíšená, regenerační apod.). Stejně tak využíváme různé tréninkové formy (hromadnou, skupinovou, individuální) a v rámci herního tréninku uplatňujeme průpravná i herní cvičení a pohybové i průpravné hry. Jak bylo řečeno v úvodu, publikace je zaměřena na nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností čili na herní trénink.

1.6 Didaktické poznámky k tréninkové jednotce

Příprava tréninkové jednotky

- výběr obsahu TJ v souladu s jejím cílem;
- promyšlení organizace tréninkových cvičení a průpravných her, požadavky na materiální a personální zajištění;
- promyšlení motivace hráčů, navození atmosféry.

Řízení tréninkové jednotky

1. **Zahájení tréninku**
   - krátká, zřetelná a jednoznačná informace k obsahu a organizaci TJ;
   - navození pozitivní nálady, bez ironie, arogance.
2. **Průběh tréninku**
   - příprava na zatížení;
   - důraz na komplexnost dovednostního obsahu TJ, důraz na podmínky při zdokonalování fotbalových dovedností – mají se přibližovat podmínkám utkání;
   - orientace na průpravné hry, nejčastěji 4:4;