

Rozvoj obcházení v kategorii dorostu

Na ilustračních fotkách jsou dorostenci týmu Motorlet
Zdroj: Eliška Krátká

Nácvik a zdokonalování obcházení je dovednost, která se učí od úplných fotbalových začátků. A přesto ne vždy je chápána úplně přesně a je zjednodušována pouze do situací 1v1. V dorostu by však ani zdaleka nemělo jít pouze o souboj dvou hráčů s občas přidaným brankářem.

Aby tedy docházelo k efektivnímu zlepšování této dovednosti, musí v tréninkovém procesu dojít k nějaké gradaci. Za tu lze po-

važovat zvyšování intenzity, trénování v různých prostorech a z různých pozic a zároveň přidávání počtu hráčů či trénování v pod-



**Adam
Novotný**

Úsek vzdělávání FAČR



číslení. Podčíslení je běžný herní prvek, který nutí hráče právě k individuálním akcím. I v utkání bývají na útočné třetině nejčastěji situace v podčíslení. Změna pozic může mít několik druhů. V utkání dochází k překonání obránce často v kontinuálním pohybu, ale i ze statické pozice. Pozice může souviset i se samotným prostorem, kde 1v1 probíhá. Nesmíme zapomenout řešit v tréninkových jednotkách situace z krajních i středových prostor, v zádovém i čelním postavení. Obcházení u hráčů na velkém hřišti je již nutno brát v širším skupinovém či týmovém kontextu. V samotném utkání už neočekáváme pouze zvládnutou dovednost při situaci 1v1, ale očekáváme, že hráč ví, co je v prostoru za nejbližším obráncem a proč zrovna do tohoto prostoru chce vést míč. Zjednodušeně řečeno jde o to, aby po prvním obejití nenarazil do dalšího obránce, který ho o míč připraví, a aby vedení míče směřovalo do efektivního prostoru, například kde bude ohrožovat samotnou branku nebo může dojít k finální přihrávce.

Cvičení 1

(obr. 1, QR kód 1)



TÉMA:

Herní cvičení – obcházení se zakončením pro 2 hráče

POPIS:

Útočící hráč si narazí se svým spoluhráčem stojícím 5–10 metrů od něho a cíleně obchází protihráče tak, aby si otevřel prostor k zakončení. Pokud získá míč obránce, dochází k přepnutí a snaží se zakončit do malé



branky. Pokud brankář chytí míč do ruky nebo ho vyrazí, měla by hra pokračovat i nadále, dokud se nedostane míč mimo hrací plochu.

V jedné skupině by mělo být 6 hráčů, aby prodlevy mezi pokusy nebyly příliš dlouhé. Po každém pokusu hráč mění roli z útočníka na obránce, a naopak.

IZ: 5–10 s

IO: do 20 s

PO: 10–14 (útok i obrana dohromady)

KOUCINK:

Obrana:

- › Pracuj stále na špičkách.
- › Snaž se postupně sblížovat útočníka.
- › Nenech se prostřelit mezi nohama.



- › Zavírej útočníka na slabší nohu.
- › Buď připravený dát si tělo před soupeře při doteku kolem tebe.
- › Když soupeř udělá kličku kolem tebe, zapři se do něj v souboji i rukou, ať tě jednoduše neoběhne.

Útok:

- › Snaž se soupeře obejít rychlou kličkou a zrychlením nebo skryj střelu podél něj či mezi jeho nohama.
- › Sleduj postavení obránce, svůj pohyb směřuj do volného prostoru nebo za jeho záda.
- › Nenaváděj pouze na svoji silnější nohu.

VARIANTA:

- › Pro zvýšení intenzity může být jeden obránce mimo pokutové území a po úvodní přihrávce dobíhat soubor útočníkovi do zad.

TE-TA:

- › Jako trenéři nesmíme zapomenout sledovat i defenzivu. Postavení obránce, práce na špičkách, sblížování soupeře, navazování jeho pohybu atd. Jeho cílem by mělo být nenechat se prostřelit mezi nohama, zakrýt při střelbě alespoň část branky svým postavením tak, aby ulehčil práci svému brankáři co nejvíce.
- › Útočící hráči by zase měli sledovat prostor za obránce a vedením míče se dostat za jeho záda nebo do volného prostoru. Další variantou je uvolnění rychlým krátkým dotekem, po němž následuje skrytá střela okolo či mezi nohama bránícího hráče.
- › Důležité je nevynechávat dorážky. Hráči by měli hrát, dokud míč není v autu. Jedná se o důležitý návyk dobíhání.

Cvičení 2

(obr. 2, QR kód 2)



TÉMA:

Herní cvičení – řešení akce z křídelního prostoru v situaci 1v1 s doplněním dalšími hráči do pokutového území

POPIS:

Jak jsem již zmínil v úvodním textu, je důležité se věnovat obcházení v prostorech, kde se přirozeně vyskytuje. Jedním z nejčastějších výskytů obcházení jsou křídelní prostory a zejména křídelní prostory na útočné polovině či třetině. Toto herní cvičení je tedy zaměřeno právě na rozvoj obcházení v křídelním prostoru a následné řešení situace v pokutovém území nebo jeho okolí.

Střední záložník začíná akci přihrávkou do křídla. Následně má volbu, zda bude držet pozici okolo PÚ, nebo zda udělá proběh >>>



mezi obránce. Křídelní hráč řeší situaci tak, aby se buď individuálně, nebo přihrávkou dostal do PÚ. Útočníci se uvolňují od obránců a vytvářejí ideální nabídku pro hráče s míčem.

V případě, že obránce získá míč, rozehrává do malých branek nebo vyváží do zóny za nimi.

V úvodu týdenního mikrocyklu lze všechny hráče točit na všech pozicích a rozvíjet jak defenzivní, tak ofenzivní dovednosti. S blížícím se utkáním hráči i v tréninku většinou drží postovou specializaci a drilují své dovednosti na svých obvyklých pozicích.

Doba zatížení a doba odpočinku se může lišit podle kondičních cílů tréninku.

PO: 15 z každé strany

IZ: cca 20 s

IO: jen na výměnu hráčů

VARIANTA:

➤ První přihrávku dává trenér do středního záložníka, a tím začíná veškerá aktivita obránců. Dochází tak k dřívějšímu tlaku na útočící hráče.

TE-TA:

➤ Ve cvičení lze řešit širokou škálu taktických schopností. Ideální varianta je rozdělit si v realizačním týmu role. Hlavní

trenér pak řeší například ofenzivu a asistent defenzivu. V útočné fázi pak trenéři sledují volbu řešení a kvalitu provedení akce v křídelním prostoru. Když střední záložník probíhá skrz obranu, křídlo by mělo vědět, že situaci může řešit přihrávkou na ně nebo kličkou do středu s následnou možností zakončení. Pokud k proběhu nedojde, otevřít se může prostor v tzv. cut back zóně, u brankové čáry, z níž se často využívá přihrávka do prostoru penalty. Hráči v PÚ by pak měli vnímat načasování náběhu a prostoru, do kterého náběh dělají. Při nábězích spolupracovat a obsazovat nebezpečné prostory na přední tyči, v okolí penalty nebo v poslední třetině malého vápna. Při náběhu by hráči měli využívat klamavé pohyby, měli by se snažit schovávat za zády obránce před samotným náběhem nebo se pohybovat mezi dvěma obránci tak, aby jim přebírání hráčů co nejvíce ztěžovali. Nabádat bychom měli hráče také k aktivitě při dorážení vyražených nebo odvrácených střel či přihrávek.

➤ S obránci řešíme nejenom souboj 1v1 v kraji, ale i nabírání hráčů v PÚ. Obrana by ve vyrovnaném počtu hráčů v tu chvíli

měla být kontaktní, stále by měla skenovat pohyb útočníků a defenzivní hráči by měli být připraveni na špičkách nabrat každý náběh. Opět apelujeme na aktivitu při dohrávání a dobíhání druhých míčů.

Cvičení 3

(obr. 3, QR kód 3)



TÉMA:

Průpravná hra 6v7 s četným obcházením

POPIS:

Průpravné hry jsou nejbližší realitě utkání. Četnost požadované dovednosti se v nich logicky snižuje. Přesto pro fixování dovedností je herní realita potřebná. Podčíslení útočníků nutí hráče k častějšímu obcházení. První přihrávka jde vždy od trenéra do útočících

hráčů. Zároveň jeden z trenérů, nebo klidně i oba mají v ruce připravené míče a místo autů a dalších rozehrávek nahrávají co nejrychleji míče mimo těžiště hry. Tím dávají příležitost k co nejvyšší četnosti. Motivaci lze při malém výskytu zvýšit i zvýhodněním gólů po obejití jednoho i více obránců.

Útočníci mají cíl vstřelit gól. Obránci po zisku rozehrávají do malých branek nebo vyváží míč do zóny za malé branky.

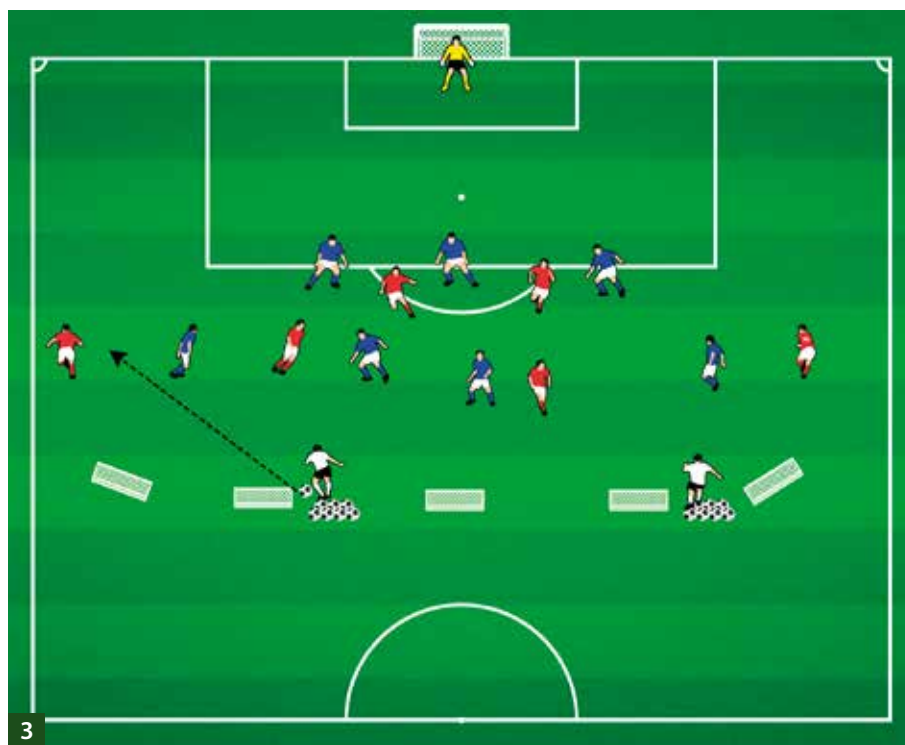
IZ: 20 min.

VARIANTA:

➤ Hra může probíhat i v menším počtu hráčů.

TE-TA:

➤ Hra je blízka reálné hře. Hráči si tedy drží své obvyklé pozice a chovají se dle principů, které tým má. Jedním z klíčových bodů je dobíhání odražených míčů v útočné i obranné fázi. Dále jako trenéři dbáme na přepínání mezi obranou a útokem. V případě zásadních chyb je vhodné využití situačního coachingu, kdy hru v daný moment zmrazíme a předvádíme vhodná řešení. Tím je hráčům lépe fixujeme než bez ukázky. ■



Bypassing an opponent in categories U16–U19

Adam Novotný, FAČR

Beating a defender is one of the basic individual game skills of a player. It is developed from the smallest categories and the level of bypassing often divides players into average and above-average. Therefore, even in the youth, coaches must focus on this skill. However, here it is not only about bypassing an opponent in 1v1 situations, but also about solving the situation with a larger number of players and in connection with the natural flow of the game.



Umgehen des Gegners in der Jugendkategorie

Adam Novotný, FAČR

Die Umgehung ist eine der grundlegenden individuellen Spielfähigkeiten eines Einzelnen. Es entwickelt sich aus den kleinsten Kategorien und der Grad der Umgehung unterteilt die Spieler oft in durchschnittliche und überdurchschnittliche. Deshalb müssen Trainer auch im Jugendbereich auf diese Fähigkeit achten. Allerdings geht es hierbei nicht nur darum, das 1v1 zu umgehen, sondern die Situation mit einer größeren Spieleranzahl und in Verbindung mit der natürlichen Spielhandlung zu lösen.