



BRANKÁŘ – INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVEC V KOLEKTIVNÍM SPORTU

Jiří Hlaváč

Trenér brankářů RFA

hlavac@rfaplzen.cz



KDY ZAČÍT S TRÉNINKEM BRANKÁŘE

- U6-U8 bez specializace – všichni hrají – všichni chytají – výjimkou je hráč, který chce sám od sebe pouze chytat ale i ten bude hrát
- U9-U11 specializace 1x týdně – základní techniky chytání ve stoje, první brankářské krůčky
- U12 – U15 brankářský trénink 3x týdně, stále je součástí týmu
- Když dítě chce chytat je to nejlepší cesta
- Každá činnost a styl, který dítě učíme v útlém věku si bere s sebou a “nahrává” si jej do budoucího rozvoje



PŘEDPOKLADY PRO POZICI BRANKÁŘE

- Výběr správného somatotypu – pozor není to hlavní předpoklad
- Sledování výšky rodičů a prarodičů
- Měření predikce výšky na specializovaných pracovištích
- Brankář není hráč který neumím nohama a proto by měl chytat
- Pohybová nadanost
- Šikovnost rukou
- Lásku k chytání, k fotbalu a ke sportu obecně



HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE

Chytání míče ve stoje

Základní postavení

Do koše

Do prstů

Po zemi

Chytání míče v pádu

Po zemi

Polovysoké

Vysoké

Vyrážení míče

Chytání centrů

Z hloubi pole + ze stran

Od brankové čáry přízemní

Vyrážení centrů

Reflexní zákroky

TJ s překážkou – změna směru míče

Zakrytí výhledu

Zakládání útoku LP + Bezpečná rozehrávka

Výhoz rukou LP + různé typy

Výkop z ruky

Na hráče + do prostoru

Odkop od brány

Řešení situace po malé domů

Poziční hra

Řešení situace při míči za obranu

Nácvik střel z úhlu a středu - postavení

Rozehrávka pod tlakem následná nabídka

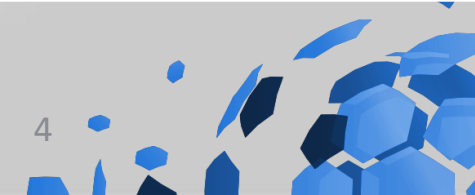
Řešení situací 1:1 v pokutovém území

Řešení situací 1:1 mimo pokutové území)

Řešení SS



Komunikace!!!



ČINNOST BRANKÁŘE V TRÉNINKU

Správná technika zvedání

Správná technika padání

Výchozí postavení brankáře

Ideální cesta k míči

Odvaha sebevědomí

Ideomotorický trénink

Součinnost s týmem

Hra nohama a zpracování míče

Vždy se snažíme míč chytit a udržet

Rychlost s chytáním



Síla v tréninku – vlastní tělo, core, úpoly, rvačky
– NE JEDNOU TÝDNĚ, ale rovnoměrně rozložit
cca 10-15 min každý den v TJ

Komunikace s týmem psychologická příprava

Jiný sport místo TJ 1x týdně

Kompenzace a protahování po TJ

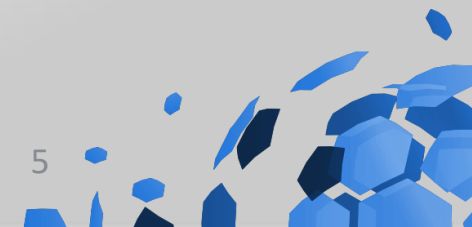
Regenerace

Strava – pitný režim

Spánek

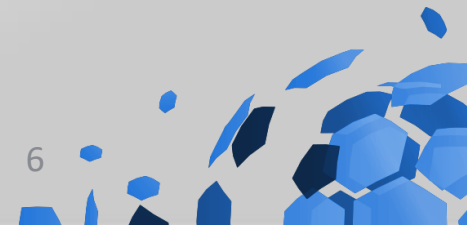


Vytvářejme v tréninku těžké zápasové situace



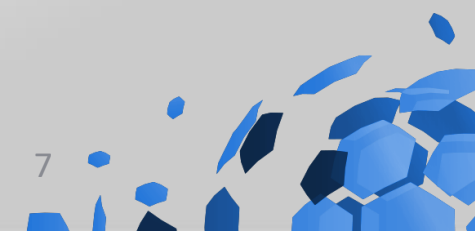
PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA BRANKÁŘE

- **Komunikace komunikace komunikace!!!**
- Brankář má největší zodpovědnost na hřišti
- Pracujeme s překonáváním strachu – z obdržené branky, z větších protihráčů, z chyby – cílem je odbourat strach z chyby
- Musíme znát dokonale svého brankáře
- Nevyčítáme chyby – komunikujeme o řešeních situací
- Brankář je specifickým postem, většinu situací řešíme individuálně



REŽIM BRANKÁŘE V RFA

	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	Bazén + kompenzace	Volno
Úterý	Kondiční tělocvik	Celý TJ s TB
Středa	Gymnastika + atletika+úpoly	TJ 45 min s TB + s týmem
Čtvrtek	Školní TV	TJ 45 min s TB + s týmem
Pátek	Školní TV	TJ v mateřském klubu
Sobota	Utkání v mateřském klubu	
Neděle	Volno	



TRÉNINK BRANKÁŘE V MEZIOBDOBÍ

Vhodné doplňkové sporty pro brankáře

Beach volejbal

Badminton

Squash

Tenis

Chytání florbal

Beach fotbal

Běh

Plavání

Silové tréninky

Core

Úpoly

Vlastní tělo

Kompenzace

Protahování



OSOBNÍ POHLED NA VÝCHOVU BRANKÁŘE

- Vychováváme nejen sportovce ale správně nastaveného člověka pro dospělý život
- Sport je prostředkem správného budoucího nastavení „živit“ se jím bude 1% dětí
- Propojení hráč – rodina – škola - trenér
- Pracujeme s dětmi ne s malými dospělými
- Brankář individuální sportovec v kolektivním sportu – ne však z kolektivu vyřazen
- Komunikace a poznání hráče jako osobnosti je základem dobré práce trenéra
- Vývoj brankáře – běh na dlouhou trať – prožití situací viz. Marek Čech



ZÁVĚREM

- Brankáři nejsou jiní – pozice organizátorů celé defenzívy
- Plnohodnotná a zároveň jedinečnou součástí týmu
- Góly padaly, padají a padat budou
- „Dušek Hovno“





DĚKUJI ZA POZORNOST

Jiří Hlaváč

