

Základy hry 1 proti 1: Útočné situace v čelním postavení

Tipy pro klubové trenéry

01



Rozvoj individuálních dovedností

TRÉNINK S DETAILY

Převzato z materiálů Německého fotbalového svazu

Rozdíl dělají hráči silní v souboji 1 proti 1!

Pravidelná umístění na špičce Německých dorosteneckých národních mužstev na mistrovstvích světa a Evropy jsou podle podrobných interních analýz kromě jiného důsledkem jasné koncepce hry.

Týmy Německého fotbalového svazu v této oblasti představují na mistrovstvích mezinárodní špičku, obzvláště s ohledem na kompaktní, disciplinovanou organizaci týmu a různorodou taktiku hry orientovanou na soupeře.

Německé týmy bezesporu dosáhly podivuhodné úrovně, i co se týče silné, kreativní útočné hry. Přesto je pro upevnění mezinárodní špičkové pozice možné další budoucí zvýšení kvality právě v oblasti útoku. To se však v první řadě netýká jen různých komplexních a do posledního detailu vypracovaných útočných strategií, nýbrž i špičkové individuální hry v soubojích 1 proti 1.

Vzpomeňte si na „branku mistra světa“ z mistrovství v roce 2014. Závěrečné akci Maria Götzeho, která přinesla vítězství, předcházela brilantní samostatná akce Andre Schürrleho, který se prosadil po straně hřiště a následně centroval.

Tato vzorová akce okamžitě prezentovaná všem fotbalovým fanouškům okamžitě objasňuje, jak nepostradatelné jsou dobře provedené samostatné klíčky v přímém souboji dvou hráčů, aby se jediným geniálním tahem prolomila kompaktní obrana soupeře.

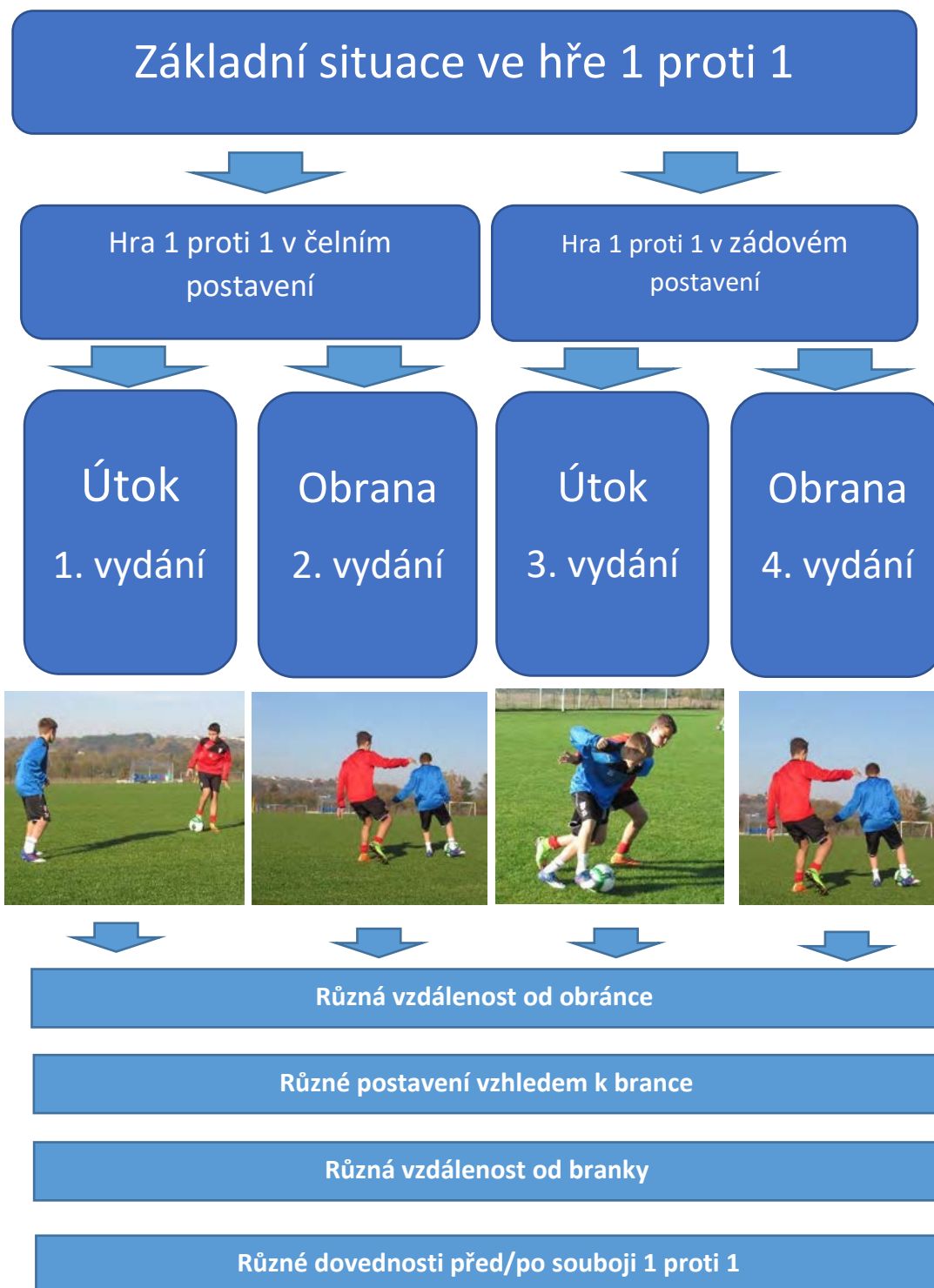
Systematické, trpělivé a pečlivé rozvíjení individuálních kvalit mladých fotbalistů je od zahájení programu na podporu talentů jádrem sportovní filozofie výchovy našich klíčových hráčů.

Ve čtyřech následujících vydáních 27 až 30, bychom Vám chtěli představit speciálně čtyři základní situace, v nichž hraje jeden hráč proti jednomu hráči, a zainteresovaným trenérům svazu zprostředkovat a ukázat nezbytná základní taktická pravidla této klíčové součásti fotbalu!

Jörg Daniel

Sportovní vedoucí programu na podporu talentů

Základní rozdělení vydání:



Koncepce tréninku: „Základy hry 1 proti 1“



Trenéři by měli přesně analyzovat souboje 1 proti 1, aby docházelo k neustálému zlepšování!

Fotbal je stále komplexnější. Neustále se analyzuje a studuje. V televizi nebo na různých webových stránkách se můžeme dozvědět o různých principech hry a zápas se vždy rozebírá do nejmenšího detailu.

Diskutuje se o systému hry, rozestavení, komplexní taktice a o pojmech jako jsou „souhra týmu, změna stylu hry, presink na soupeře“ všechny tyto aspekty musíme zohlednit v tréninkovém procesu amatérů (a bohužel i ve fotbale mládeže)!

Ve všech věkových kategoriích až po vrcholový fotbal je hlavní cesta k úspěchu vytvářet kreativní samostatné akce. Pokud umíme v obraně dobře vyřešit souboje 1 proti 1, díky individuální taktice, dokážeme snadněji získat míč a také neobdržíme branku.

Mladí hráči a hráčky si přinášejí z příprakových kategorií U6 – U11 do mladších žáků nejlepší základy pro učení taktiky ve hře 1 proti 1. Plánování, organizace a řízení hry 1 proti 1 musí být přizpůsobeno věku fotbalistů. Proto se řídíme pravidlem dlouhodobého a postupného plánování učebního procesu v blocích, ve kterých se snažíme naučit základní taktická pravidla!

Než začne tým chytře takticky jednat jako celek, musí se všichni hráči co nejlépe zdokonalit v individuální taktice. Pouze pokud se jednotlivec dokáže prosadit ve hře 1 proti 1, může být úspěšné i jeho mužstvo. Systematickým tréninkem lze začít již od mladších žáků (U12). V první řadě se soustředíme na souboj 1 proti 1 v útoku.

Tipy pro trenéry při tréninku hry 1 proti 1

1. Střídejte role hráčů – obránce/útočník
2. Základem jsou útočné činnosti
3. Zůstaňte delší dobu u jednoho tématu ze hry 1 proti 1
4. Názorně a výstižně naučte hráče taktická základní pravidla!
5. Úkolujte hráče použitím ve hře: zkouška a test
6. Aby byli akce 1 na 1 intenzivní, dbejte na odpočinek



1 proti 1 v čelním postavení

Útočník vede míč přímo proti svému soupeři, který se mu snaží odebrat míč. Pokud útočník dokáže obejít obránce, může následovat další činnost. (např. střela na branku)!



První tipy pro útočníky

- udělat soupeřovi šikmou kličku do strany!
- míč zůstává těsně u nohy – hráč jej musí stále
- vyvézt míč "volnou" stranou protihráče, pokud možno po klamavém pohybu a zrychlit!

PRAXE: Ukázkový trénink

Zajímavé, pečlivé naplánování a cílené naladění na tréninkovou jednotku je základním kamenem úspěchu. Úkoly rozcvičení je ideální přizpůsobit tomu, co se bude dělat v hlavní části. Pokud chceme rozvíjet útočné činnosti ve hře 1 proti 1, nabízí se nám mnoho různých cvičení na procvičení kliček a vedení míče.

1 proti 1 v čelním postavení – útok

Rady do rozcvičení



1.

Pravidelně střídejte různé varianty rozcvičení

2.

Rozcvičení by měla navazovat na hlavní část TJ

3.

Od začátku dbejte na soustředěnost

4.

Postupně zvyšujte náročnost

Cílená rozcvička: (cca 15 min.)

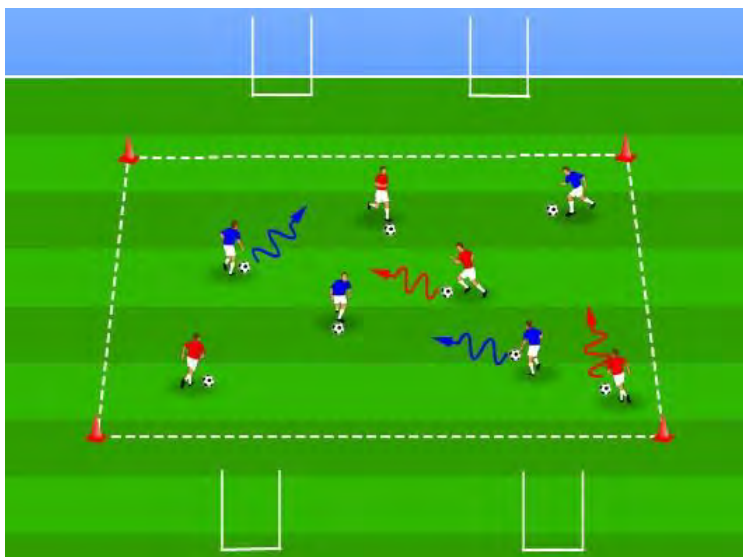
Cíl a plán TJ:

- Přivítání, seznámení a naladění na TJ
- Příprava hráče na hlavní část TJ
- Kontrola nad míčem
- První náznak taktiky v útočné hře 1 proti 1

Organizace cvičení:

- velikost prostoru je cca. 32x25 metrů
- rozdělíme hráče do dvou týmů po čtyřech hráčích (odlišíme dresy)
- asi 2 m za základní čarou postavíme 2 branky z tyčí (2 m široké)

Cvičení 1



Už v rozcvičení podporujte dynamiku činností

Úkoly na procvičení klíčků

- Hráči vedou míč ve vymezeném prostředí a k vyhnutí soupeři využívají různé typy klíčků
- Úkol 1: klíčky musí provádět vysokou rychlostí a často měnit směr (hledat volné prostory)
- Úkol 2: využíváme hodně klamavých pohybů!

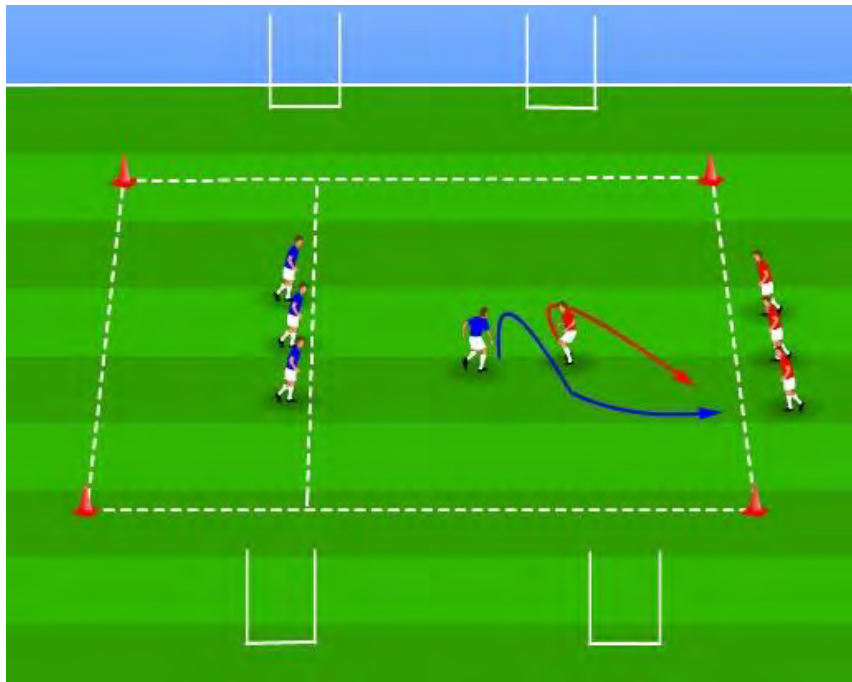
Obránci:

- Z každého týmu vyběhne jeden hráč. Bránící hráč má tílko v ruce.
- V případě úspěšného odebrání míče si hráče střídají role (včetně předání tílka)

Poznámky k tréninku:

- Úpravte rozcvičku podle cílů a stěžejních bodů v hlavní části
- Už v rozcvičení můžeme využívat jednoduchou korekci chyb, např. „mít míč vždy pod kontrolou!“
- Buď pozitivní a vyzdvihni co se hráčům povedlo

Cvičení 2



Souboje v pohybu ve hře 1 proti 1

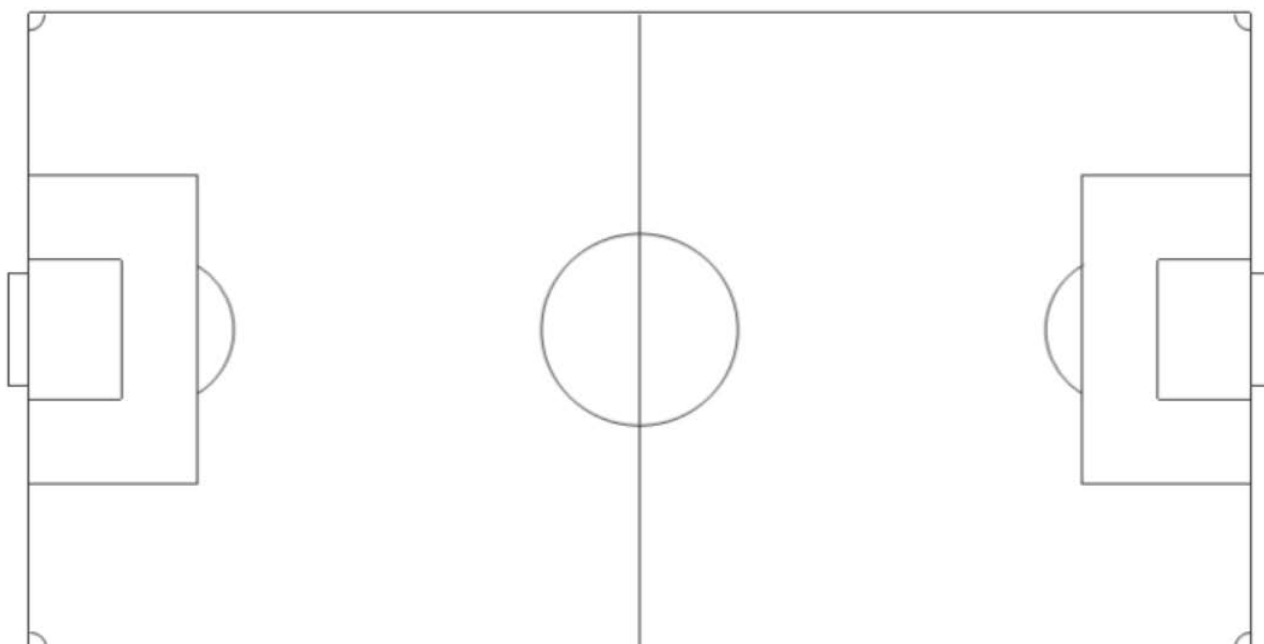
- 4 útočníci (modří) se postaví na označenou startovní čáru – obránci za cílovou čáru.
- Úkol 1: Jeden útočník se snaží proběhnout kolem obránce cílovou čáru (=1 bod pro tým)
- Úkol 2: Každý hráč má své číslo (rozdá trenér). Akci začíná trenér, který řekne 2 čísla. Hráči s příslušným číslem vyráží a vzniká souboj 1 proti 1
- Úkol 3: Všechny úkoly probíhají s míčem u nohy



Základem je šikvost v pohybu a běhu

Poznámky k tréninku:

- Dbejte na přestávky – všechny akce musí vždy probíhat v rychlosti a dynamicky
- Obránce můžeme nechat startovat z různých pozic
- Dbejte na změny rychlosti vedení míče během obcházení soupeře



Fáze motorického učení:

1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

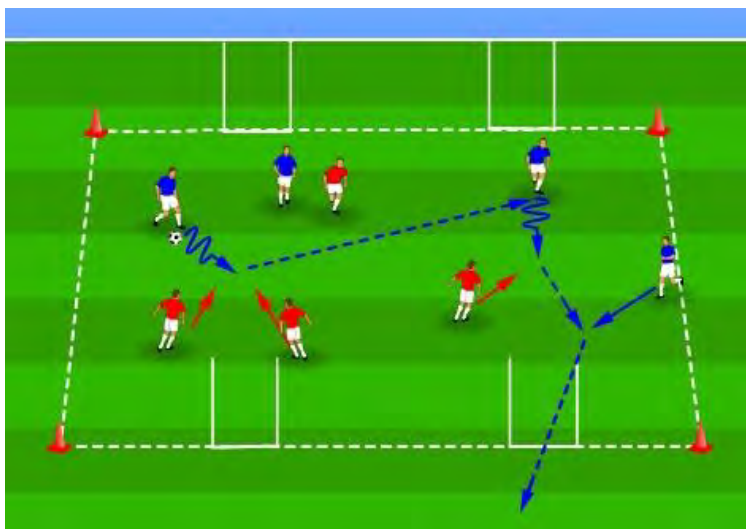
Získání správného návyku v konkrétních herních situacích

Cvičení trvá cca. 15 min.
Cíle a plán:

- Vyzkoušet si mnoho akcí 1 proti 1 v různých situacích
- Útočná odvaha v samostatných akcích
- Radost ze hry, riziko jako výzva
- Dokončování akcí po úspěšném souboji 1 proti 1

Organizace cvičení:

- Prostor je velký 32 x 25 metrů
- Dva týmy po 4 hráčů (2 barvy dresů)
- Na delších stranách po dvou brankách (2 až 3 m široké)

Cvičení 1

Hra 4 na 4, různé cíle hry

- Základní forma hry: Útočníci musí společnou souhrou ve hře 4 na 4 přihrát skrz jednu ze dvou branek. Pokud se pomocí úspěšných soubojů 1 proti 1 dostanou skrz branku, dostanou 2 body
- Varianta 1: Útočníci mohou dát branku do všech 4 branek
- Varianta 2: Rozšiřte nebo zužte branky

Kritické body vedení cvičení:

- Pokud cvičení probíhá současně na 2 až 3 hřištích, rozložte hřiště tak, aby trenér viděl na všechny týmy!
- Pomoc při korekci 1: Zkus využít náhlou změnu směru a rychlosti k druhé brance
- Pomoc při korekci 2: Hned, jak obehraješ soupeře, cíleně se snaž zakončit

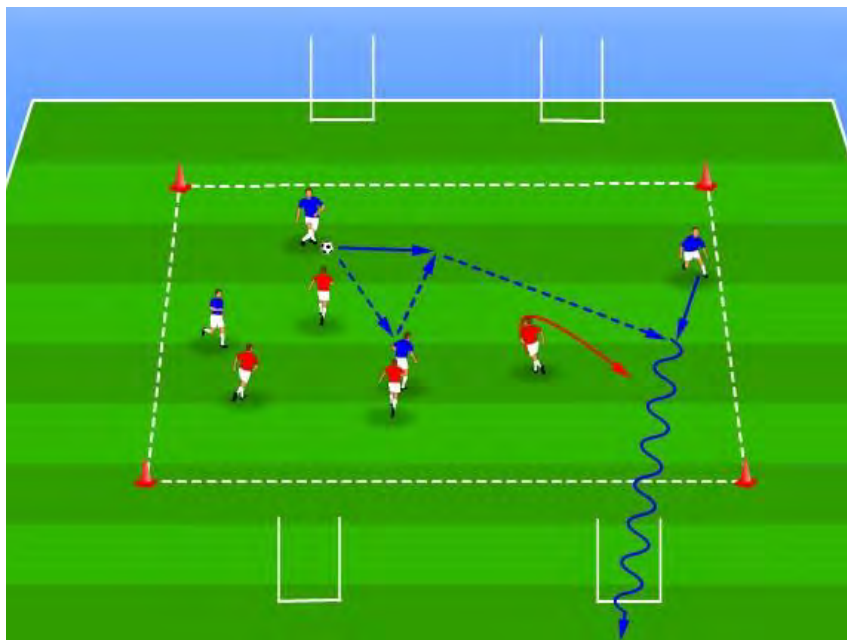


Buď odvážný ve hře 1 proti 1

Poznámky k tréninku:

- Dbejte na přestávky – všechny akce musí vždy probíhat v rychlosti a dynamicky
- Obránce můžeme nechat startovat z různých pozic
- Dbejte na změny rychlosti vedení míče během obcházení soupeře

Cvičení 2



Hra 4 na 4 na 2 branky mimo vymezené po

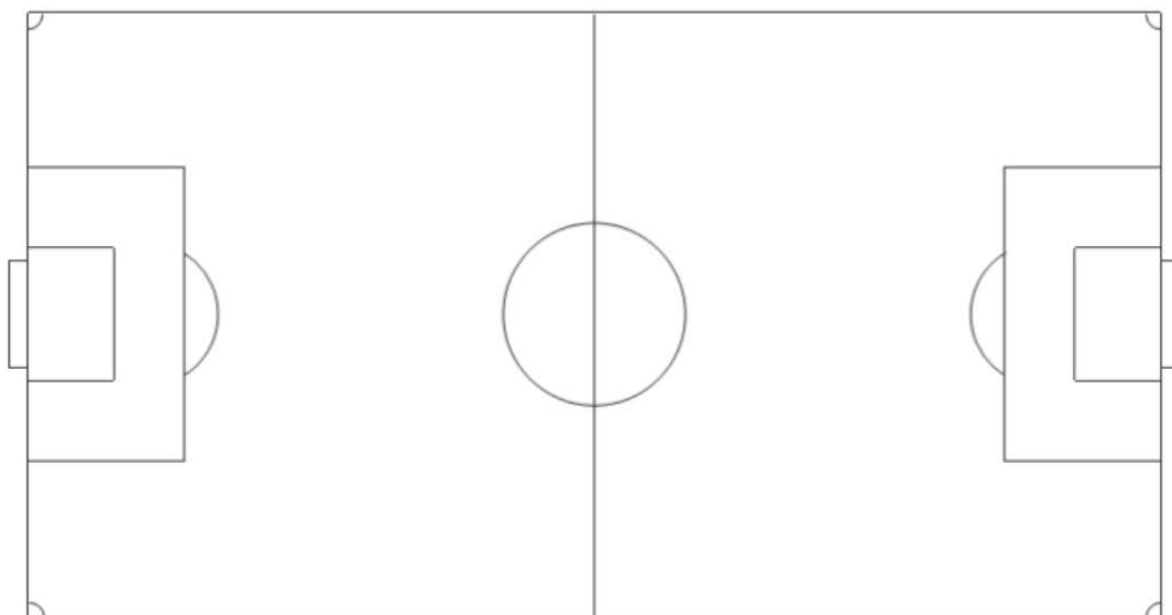
- Branky jsou asi 2 metry za základní čárou
- **Základní forma hry:**
 - Úkolem útočícího hráče je proběhnout základní čáru = 1 bod
 - Pokud útočník dokáže proběhnout i brankou za Základní čárou = 2 bod
- **Varianta 1:** Brankou můžeme provést míč nebo zakončit
- **Varianta 2:** Rozšiřte nebo zužte branky



Po úspěšném souboji se snaž cíleně zakončit!

Poznámky k tréninku:

- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště
- Pomoc při korekci 1: Hledej volný prostor, kam uděláš kličku
- Pomoc při korekci 2: I při změně rychlosti musí zůstat míč u nohy (pod kontrolou)



Fáze motorického učení:

1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

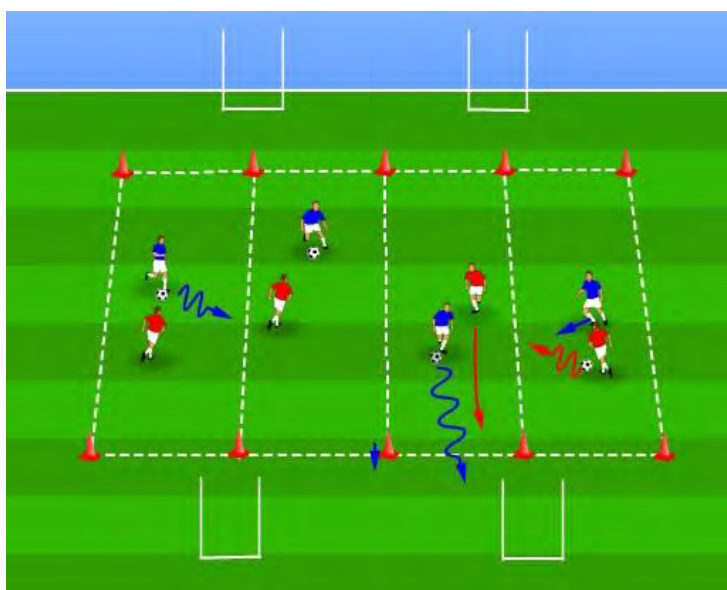
Intenzivní nácvik hry 1 proti 1, velký počet soubojů

Cvičení trvá cca. 15 min.

Cíle a plán

- Velký počet soubojů 1 proti 1 v rychlém sledu
- Radost - zážitky z úspěšné hry 1 proti 1
- Záměrné kličky kolem obránce
- Rychlé přepínání mezi obranou a útočnou fází

Cvičení 1



Velký počet soubojů 1 proti 1 ve vymezených prostorech

- Základní forma hry: Úkolem útočníka je obejít obránce a provést míč přes základní čáru = 1 bod
- Varianta 1: Na začátku každé akce se obránce postaví do středu pole, útočník přibíhá a čelně se snaží obejít obránce.
- Varianta 2: Hráč A začíná přihrávkou na hráče B
- Varianta 3: Hráči si vystřídají role až po 10-ti akcích

Organizace cvičení:

- Dva týmy po 4 hráčích
- Hřiště rozdělíme na 4 podélné prostory (vždy se šířkou 8 m)
- V každém vymezeném prostoru jsou vždy 2 hráči
- Kolem hřiště máme vždy připravené rezervní míče

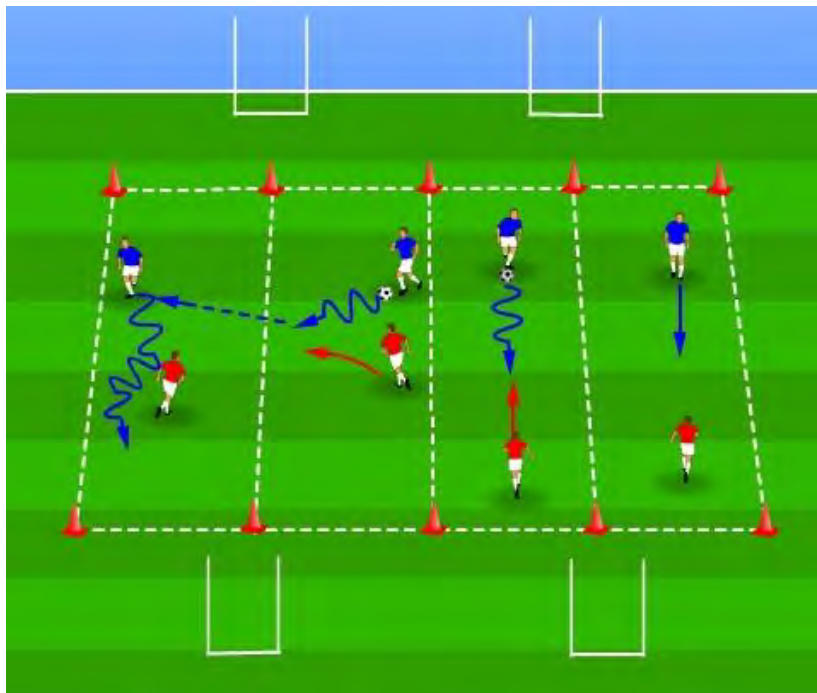


Po obejití soupeře mu překřížte dráhu

Poznámky k tréninku:

- Snažme se, aby soupeři byli vždy stejně silní
- Podporujte odvahu útočníka
- Pozor na častou korekci a přerušování hry
- Dbejte na přestávky – chceme, aby všechny akce proběhly dynamicky!
- Velikost hřiště je možno variabilně upravit

Cvičení 2



2 x 1 proti 1 s týmovou součinností

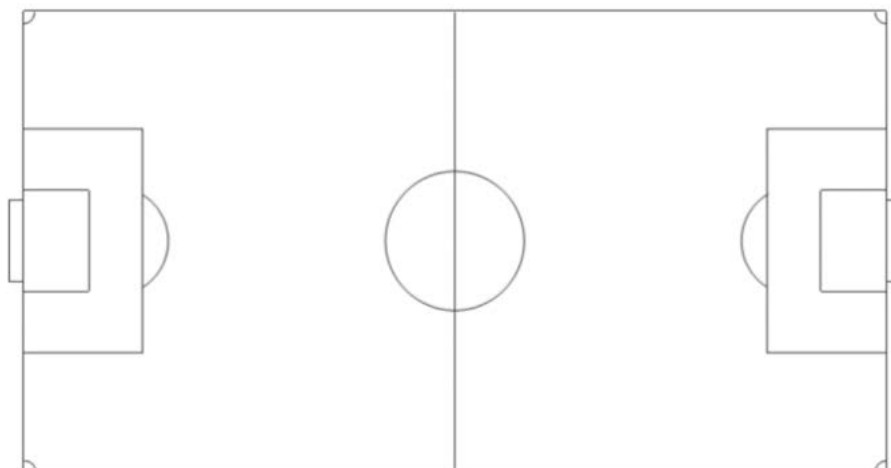
- **Základní forma hry:**
 - 2 hráči ze sousedních prostorů spolupracují, ale každý musí zůstat ve svém prostoru.
 - Vznikají souboje 1 proti 1 ve vymezeném prostoru, ale hráč s míčem může přihrát do sousedního prostoru. Tam akce pokračuje opět soubojem 1 proti 1 – úkolem je proběhnout základní čaru
- Pozor na překračování postranních čar
- **Varianta 1:** Útočník z jednoho prostoru začíná přihrávkou do druhého prostoru,
- **Varianta 3:** Hráči zahajují z různých prostor hřiště
- **Varianta 2:** Každá dvojice provede vždy 10 útočných akcí a pak se role vymění



Pokud možno kryjte si vždy míč tělem

Poznámky k tréninku:

- Snažme se, aby soupeři byli vždy přibližně stejně silný
- Podporujte odvahu útočníka
- Pozor na častou korekci a přerušování hry
- Dbejte na (aktivní) přestávky – chceme, aby všechny akce proběhly dynamicky!
- Velikost hřiště je možno variabilně upravit



Fáze motorického učení:

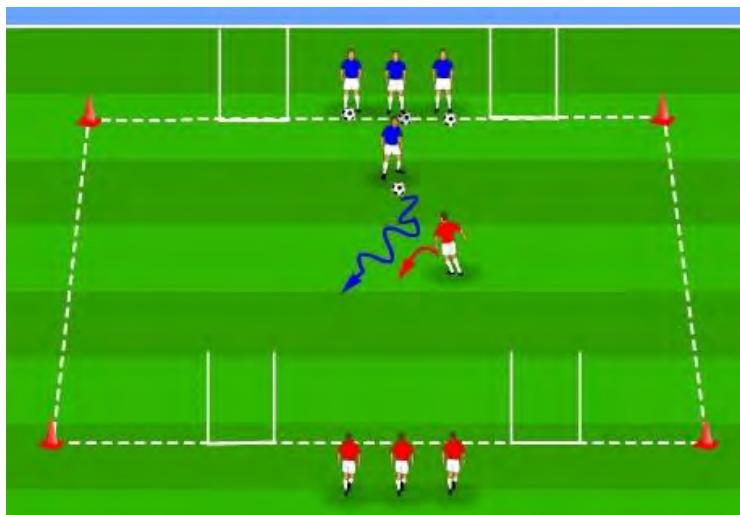
1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

Detailní ukázky a korekce ve hře 1 proti 1
Cvičení trvá cca. 15 min.
Cíle a plán

- Cílený, systematický trénink hry 1 proti 1
- Zaměřujeme se na útok. Záměrnou korekcí podporovat tech - takt řešení situací
- Aktivní práce všech hráčů
- Rychlé přepínání mezi obrannou a útočnou fází
- Záměrné obehání soupeře – odvaha 1 proti 1
- Hráč si sám volí způsob obehání soupeře

Organizace cvičení:

- Dva týmy po 4 hráčích, týmy stojí mezi branky proti sobě
- U základních čar si připravíme rezervní míče
- Trenér stojí vždy tak, aby měl optimální výhled na situace

Cvičení 1

Hra 1 proti 1 ve vymezeném prostoru

- Základní forma hry: vždy vybíhá 1 hráč týmu A a jeden hráč týmu B. Úkolem útočícího hráče je provést míč jednou z branek. Pokud obránce získá míč, může ihned útočit (přepínání!)
- Varianta 1: Na začátku každé akce se obránce postaví do středu pole.
- Varianta 2: Útočník může vyrážet z postranních pozic (startovní místo označte)
- Varianta 3: Hráč A začíná přihrávkou na hráče B

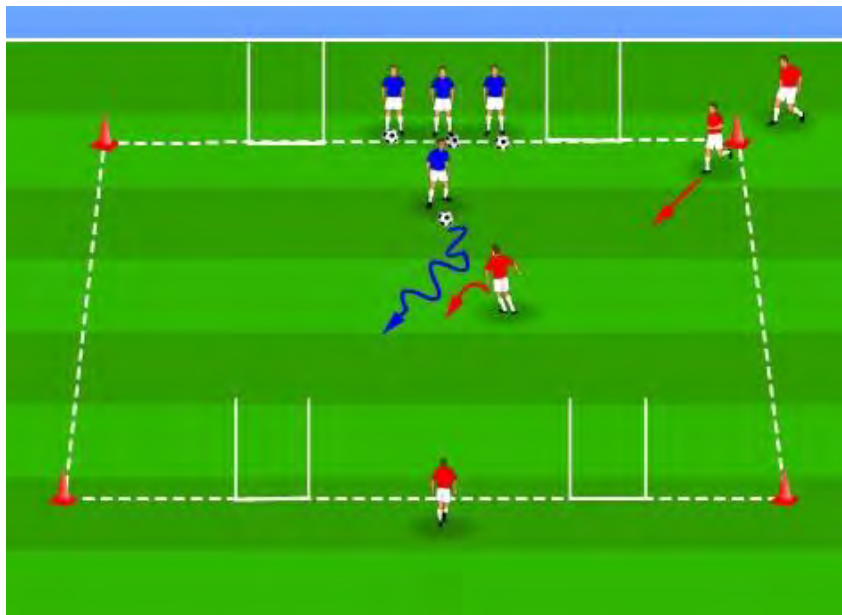


Donuť soupeře, aby se pohnul do strany

Poznámky k tréninku:

- Korekce 1: Kličku udělej šikmo do strany
- Korekce 2: Hledej volný prostor

Cvičení 2



Souboj 1 proti 2 ve vymezeném prostoru

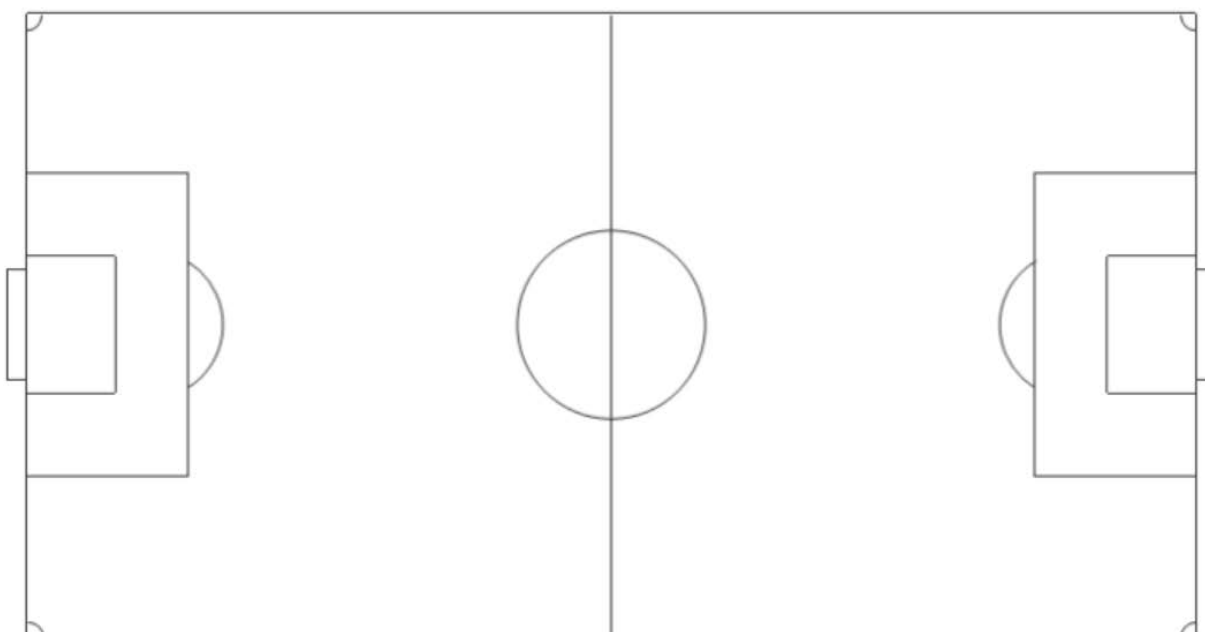
- Základní forma hry:
 - 4 útočníci (tým A) se postaví mezi branky
 - Tým obránců B se rozdělí: 2 hráči na základní čáru a 2 hráči v rohu na úrovni útočnicků.
 - 1 útočník se snaží projít přes obránce (1 proti 1). Jakmile se útočník dostane do kontaktu s míčem, vyběhne 2 obránce z rohu: útočník musí provést svou akci co nejrychleji, jinak vznikne situace 1 proti 2
- Varianta 1: Útočníci mohou startovat z různých míst v prostoru (potřeba označit startovní místo)
- Varianta 2: Akce začíná tak, že trenér přihraje míč útočnickům



Přesně sledujte a analyzujte souboje 1 proti 1

Poznámky k tréninku:

- Korekce 1: 1 dotyk by měl být do pohybu a v maximálním tempu. Držte tělo mezi míčem a dobíhajícím obráncem
- Korekce 2: Řešte situace záměrně!
- Korekce 3: Nedej obránci šanci, aby znovu zasáhl, zrychli!



Fáze motorického učení:

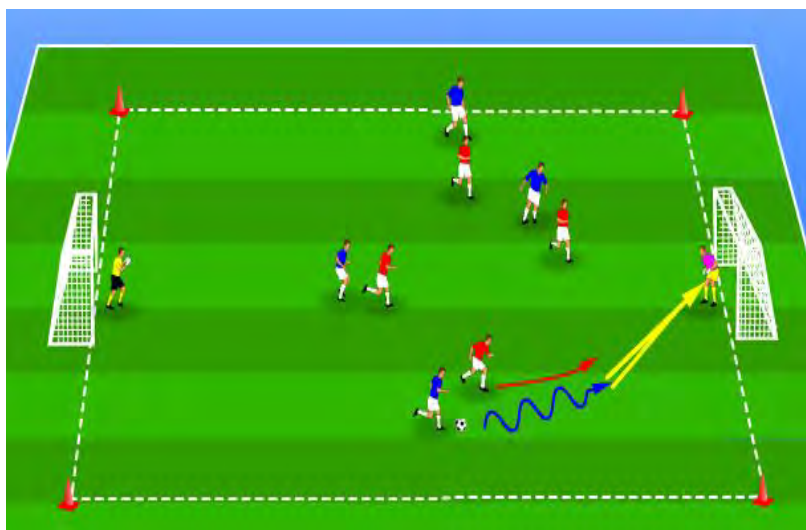
1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

Detailní ukázky a korekce ve hře 1 proti 1
Cvičení trvá cca. 15 min.
Cíle a plán

- Intenzivní využití předem trénované činnosti do herních podmínek
- Přizpůsobení se měnícím podmínkám hry
- Radost ze hry

Organizace cvičení:

- Dva týmy po 4 hráčích
- Na základní čáru postavíme 2 pětimetrové branky s brankáři
- U základních čar si připravíme rezervní míče
- Trenér stojí vždy tak, aby měl optimální výhled na situace

Cvičení

Hra 4 na 4 s brankáři

- Základní forma hry:
 - 4 na 4 s brankáři
 - Ve hře chceme, aby se vyskytoval velký počet soubojů 1 proti 1 než dojde k zakončení
 - Branka = 1 bod, Branka po úspěšném souboji 1 proti 1 = 2 body
- Varianta 1: Každý hráč se může během jedné akce dostat max. 3x k míči. Pokud jsou vyčerpány doteky s míčem, poslední hráč musí akci zakončit sám
- Varianta 2: Prodlužte hřiště tak, aby útočník mohl nabrat maximální rychlost při obcházení soupeře

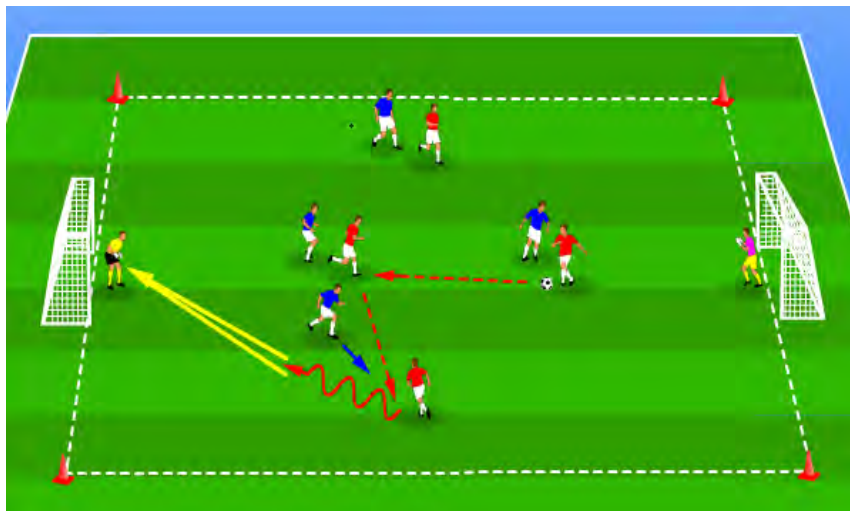


Při obcházení si trochu předkopni míč

Poznámky k tréninku:

- Hra na branku s brankáři motivuje k cíleném zakončování
- Kolem hřiště si připrav rezervní míče
- Korekce 1: Po kličce soupeře následuje zrychlení!
- Korekce 2: Náskok před obráncem využij k zakončení!

Cvičení 2



Souboj 1 proti 2 ve vymezeném prostoru

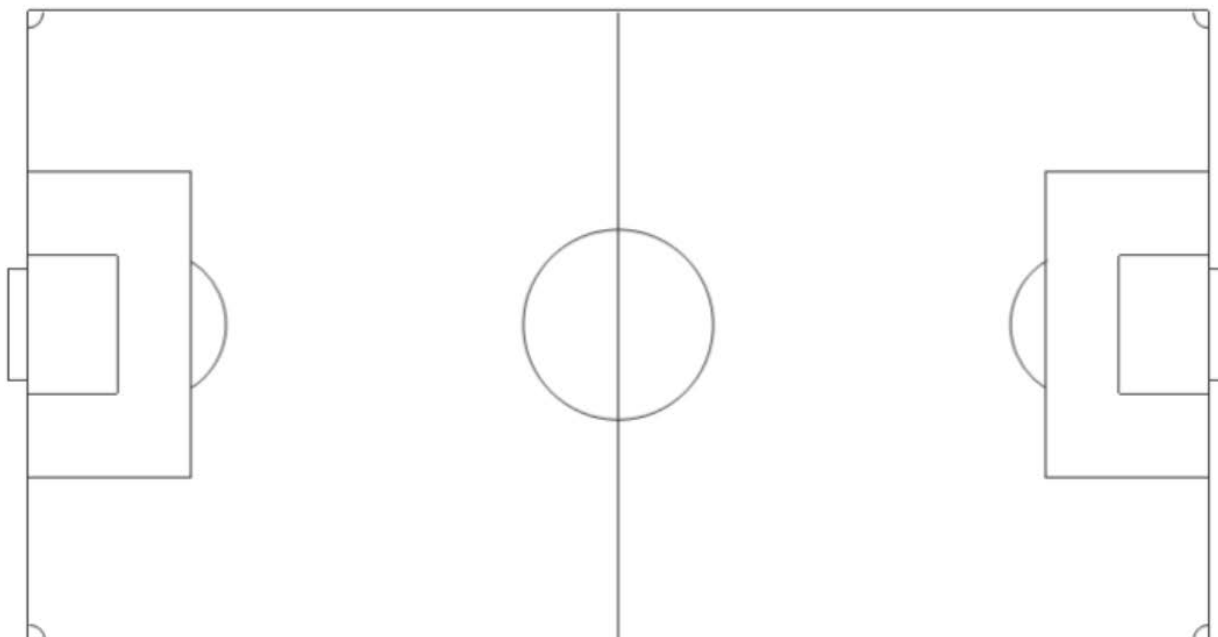
- Základní forma hry:
 - Stejná organizace jako v předešlém cvičení (Hra 4 na 4 s brankáři)
 - Útočníci se opět snaží zakončit po samostatných akcích
 - K přípravě zakončení je povoleno pouze 5 přihrávek v týmu, po 5 přihrávce musí útočník zakončit sám
- Varianta 1: Hrát zpětnou přihrávku na brankáře můžeme pouze jednou
- Varianta 2: Brankář nesmí být zapojen do kombinace
- Varianta 3: Branky a brankaři jsou mimo vymezený hrací prostor



Po obejití cíleně zakončete!

Poznámky k tréninku:

- Vědomě vedte hráče k tomu, aby vyhledávali souboje 1 proti 1
- Dávejte hráčům možnosti řešení, ale nepřetěžujte je mnoha detaily
- Nejprve korigujte to, co je nejdůležitější, v akci 1 na 1
- Vyzdvihněte a pochvalte pozitivní akce
- Obejití hráče využij k zakončení!



PRAXE: Různé formy tréninku

1 proti 1 v čelním postavení – útok

Kreativní hra 1 proti 1 je nezbytná na všech pozicích, a proto musí být pravidelně zahrnuta do tréninkového procesu! Trenér musí úkoly a korekci přizpůsobit věku hráčů. Bez ohledu na věk musí podporovat odvahu a cíleně vyřešené situace 1 proti 1 svých mladých hráčů a hráček.

Tipy do rozcvičení



1.

Pravidelně střídejte různé varianty rozcvičení

2.

Rozcvičení by mělo navazovat na hlavní část TJ

3.

Postupně zvyšujte své nároky na hráče

4.

Dbejte na přesné plnění pokynu a soustředění se

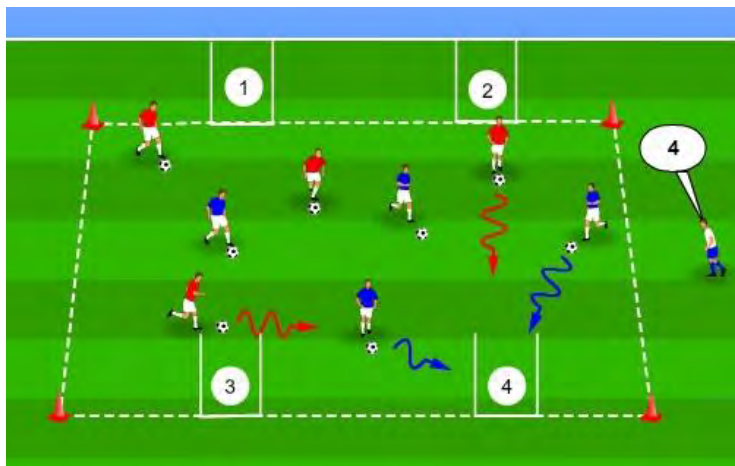
Základní informace k praxi (příprava toho, co se bude procvičovat)

Organizace

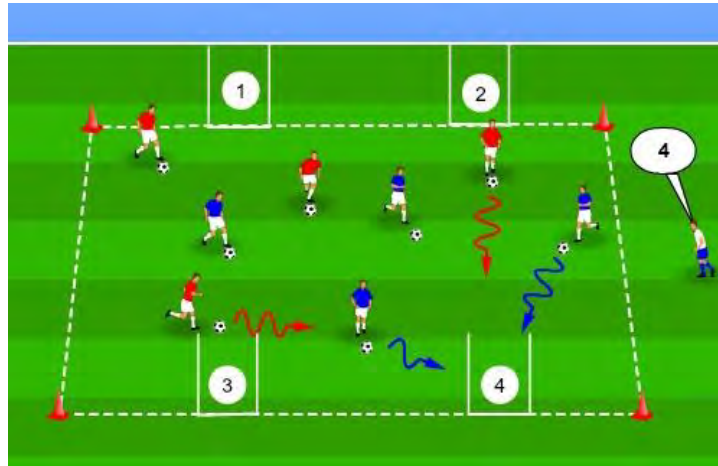
- Herní prostor je velký 32 x 25 metrů
- 2 týmy po 4 a více hráčích
- Na základní čáru připravíme 2 branky (šířka 2 metry)

Praktické tipy

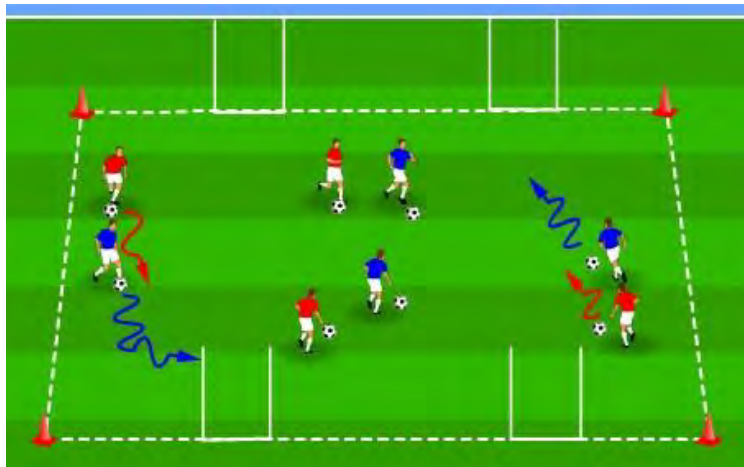
- Vysvětlete hráčům cíl a funkci rozcvičení
- Všichni hráči by měli být v pohybu a maximálně pracovat s míčem
- Při všech úkolech dbáme na využívání obou nohou
- Měňte úkoly!

Proved' míč branou co nejrychleji (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

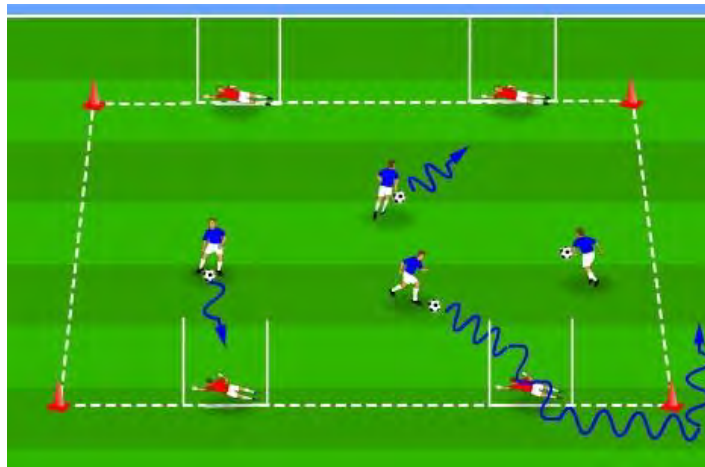
- Očíslujte branky 1 – 4
- Hráči vedou míč libovolně v prostoru
- Trenér řekne číslo branky, kterou musí míč provést.
Nejrychlejší hráč vyhrává

Vedení míče v prostoru (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Branky jsou opět očíslovány a trenér vyvolává čísla
- Hráči jsou rozdělení do dvou týmů. Čísla platí pouze pro určený tým. Druhý tým musí provést brankou, která je diagonálně naproti vyvolané brance!
- Hráči se snaží opět co nejrychleji provést míč brankou

Stínování hráče (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Pár vytvoří vždy jeden hráč z týmu A a jeden z týmu B
- Nejdříve vede míč hráč z týmu A, hráč z týmu B ho stínuje v krátkém odstupu
- Hráč z týmu A provádí různé typy kliček a změny směru,
hráč B musí rychlou reakcí napodobit hráče A
- Role si vymění po cca. 1 min.

Provádění míče brankou s "Chobotnicí" (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Prostor před brankou obsadí hráči z týmu B. a mohou se pohybovat pouze na všech čtyřech, jako "chobotnice"
- Hráči z týmu A musí prokličkovat po dobu např. 2 min maximální počet branek. Pak se role vymění.

Metodické postupy v hlavní části TJ

Fáze motorického učení:

1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

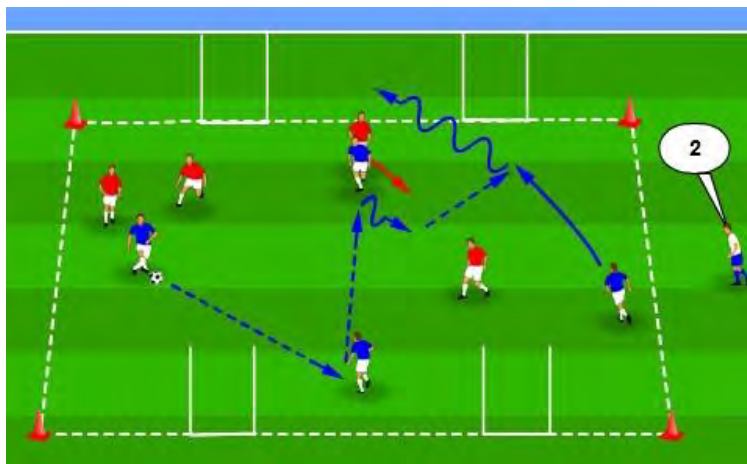
Organizace

- Herní prostor je velký 32 x 25 metrů
- 2 týmy po 4 a více hráčích
- Na základní čáru připravíme 2 branky (šířka 2 metry)

Praktické tipy

- Přizpůsobte úkoly aktuálním dovednostem hráčů
- Můžeme upravit rozměry hřiště dle dovedností hráčů
- Připravte si rezervní míče
- Rozměr hřiště upravte dle počtu hráčů
- Trénujte v malých skupinkách

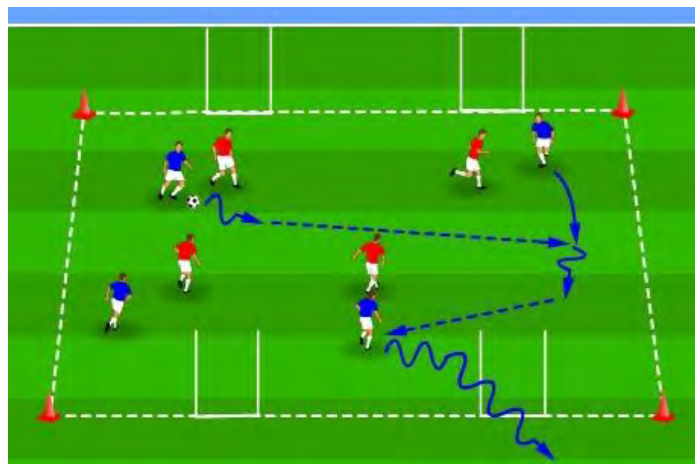
Hra 4 na 4 s různými cíli hry (kat. U12 – 15)



Organizace/postup

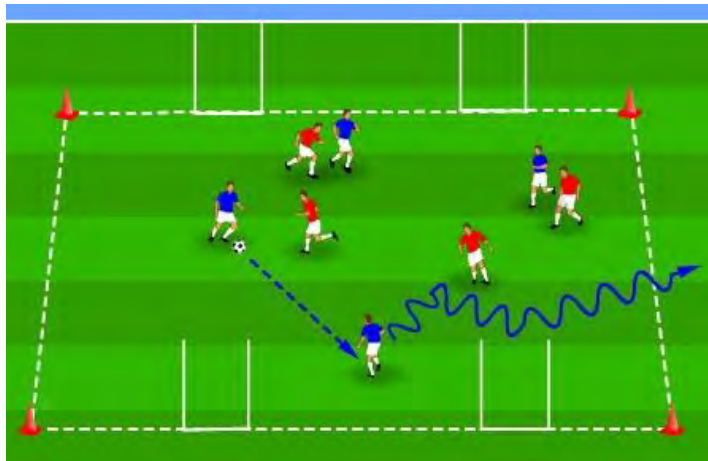
- Branka platí, pokud útočníci provedou míč brankou na základní čáře soupeře.
- Provést míč jednou ze dvou branek
- Provést míč prostorem mezi brankami
- Provést míč kdekoli na základní čáře
- Varianta 1: místo vyvolávání trenérem (akustický signál), může trenér zvedat barevné kloboučky (optický signál)
- Varianta 2: Zvětšení/zmenšení velikosti branky

Hra 4 na 4 na diagonálně postavené branky (kat. U12 – 15)

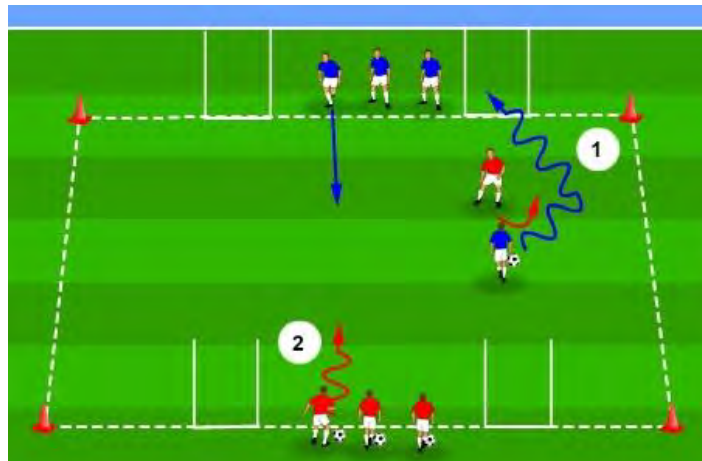


Organizace/postup

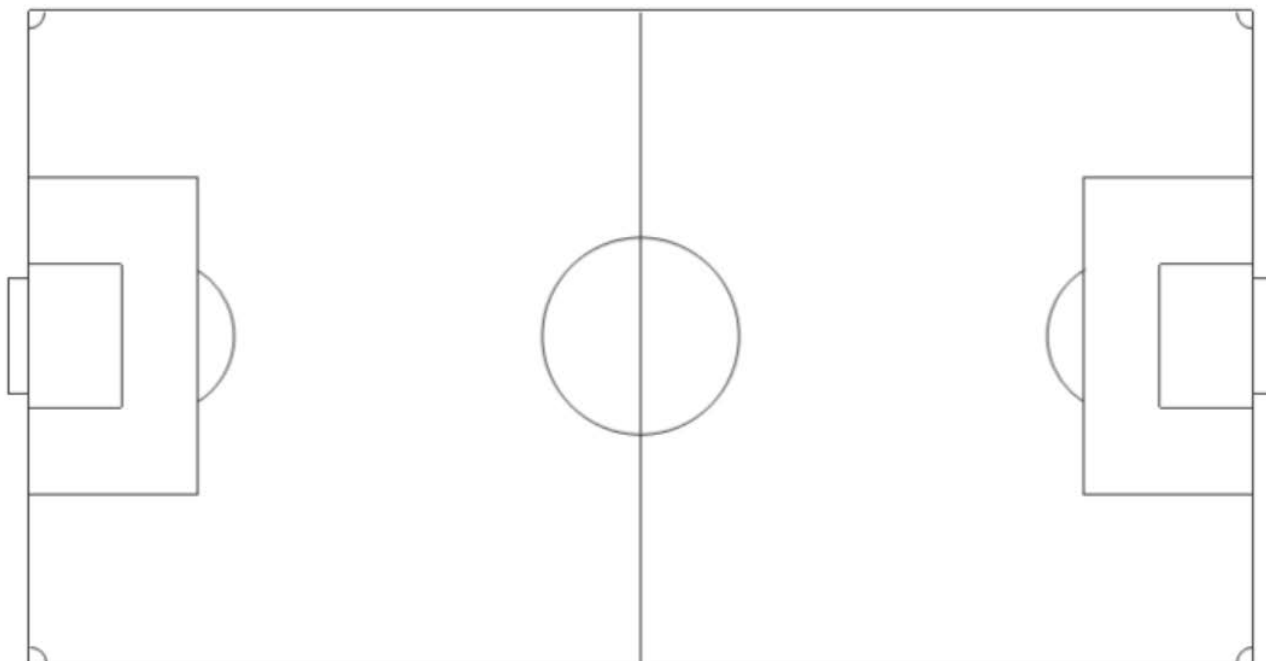
- Každý tým se 4 hráči dostane 2 přidělené branky z tyčí, které jsou diagonálně proti sobě.
- Varianta 1: Po signálu trenéra se mění příslušné diagonální branky
- Varianta 2: Branky lze provést pouze určeným způsobem (branky je možno rozšířit)

Nové cíle hry po signálu trenéra (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Branka platí po provedení míče brankou ve hře 4 na 4 (vertikální směr hry – shora dolů)
- Na signál trenéra se okamžitě mění směr a úkol hry: cílem je provést míč předem přidělenou boční čarou protivníka (horizontální směr – zleva doprava)
- Varianta 1: místo vyvolávání trenérem (akustický signál), může trenér zvedat barevný kloboučky (optický signál)
- Varianta 2: Zvětšení/zmenšení velikosti branky a prostoru dle dovedností

Od hry 1 proti 1 až ke hře 4 na 4 (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Týmy se postaví na svojí základní čáru
- Každá hra začíná soubojem 1 proti 1 – týmy musí provést míč brankou naproti
- Po provedení míče soupeřovo brankou vstoupí do hry další hráč a vzniká situace 2 na 2. Poté následuje 3 na 3 a 4 na 4
- Nový hráč z týmu, který získal bod, naběhne do prostoru s míčem
- Varianta 1: Měníme cíle hry a branky
- Varianta 2: Míč do hry dává trenér



Metodika k nacvičovaným dovednostem

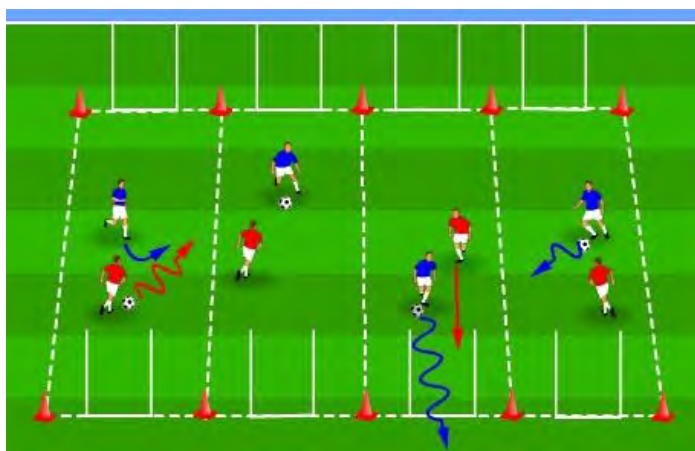
Fáze motorického učení:

1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

Organizace

- 2 týmy po 4 hráčích
- Prostor rozdělíme na 4 podélné prostory. (každý prostor je široký 8 m)
- Na každou základní čáru příslušného prostoru dáme jednu branku
- V každém prostoru jsou 2 hráči – souboje 1 proti 1

Hra 1 proti 1 na jednu branku z tyčí 1 (kat. U12 – 15)



Organizace/postup

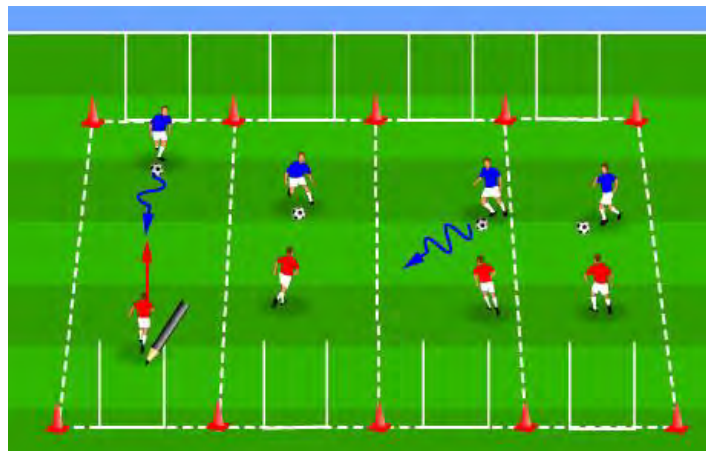
- Základní postup: úkolem útočníka je provést míč ve vymezeném prostoru
- Varianta 1: na začátku každé akce se hráč postaví obránce do půlky prostoru, útočník je v čelním postavení
- Varianta 2: Hráč A zahájí akci přihrávkou na hráče B
- Varianta 3: Obránce vybíhá za základní čáru (útočník má více času a prostoru)

Praktické tipy

- Přizpůsobte úkoly aktuálním dovednostem hráčů
- Rozměr hřiště upravte dle počtu hráčů
- Připravte si rezervní míče
- Velikost hřiště upravte dle počtu hráčů

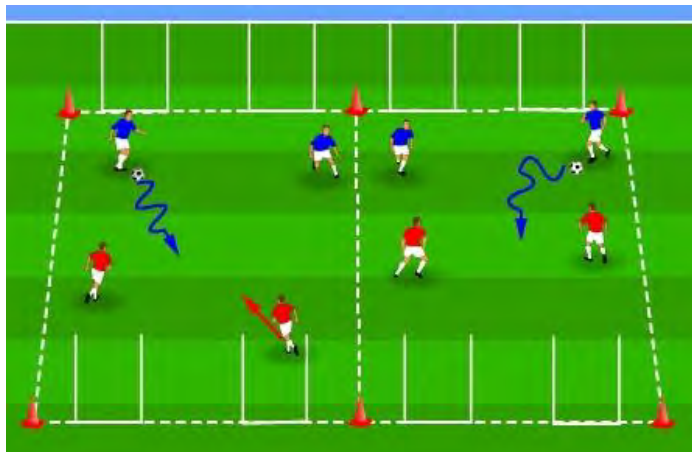
Důležité: trénujte v malých skupinkách

Hra 1 proti 1 na jednu branku z tyčí 2 (kat. U12 – 15)

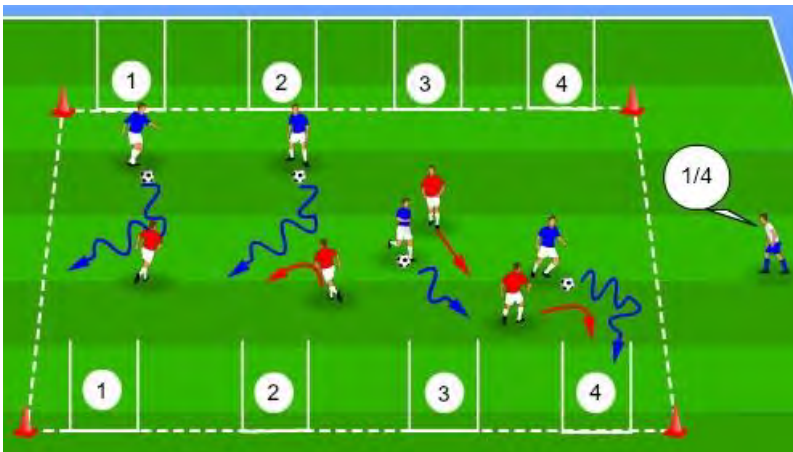


Organizace/postup

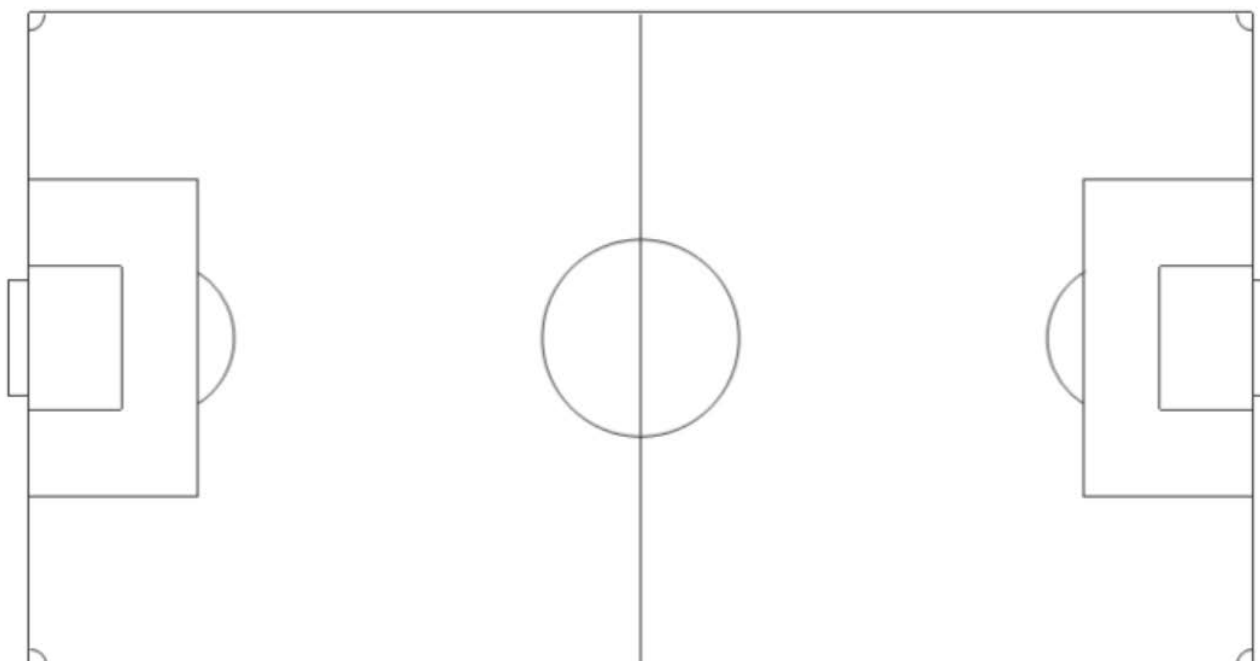
- Základní postup:
 - stejný úkol jako v předchozím cvičení
 - Hráči si vystřídají role po 5-ti akcích (obránce může po zisku dát branku)
- Varianta 1: Na začátku každé akce se obránce postaví do půlky hřiště
- Varianta 2: Obránce začíná akci přihrávkou na útočníka
- Varianta 3: Provedení pře základní čáru = 1 bod, Provedení skrz branku = 2 body

Hra 1 proti 1 na 2 branky z tyčí (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup: místo 4 podélných prostorů rozdělíme na 2 prostory. V každém prostoru jsou vždy 2 hráči z každého týmu, kteří budou hrát 2x 1 proti 1. Útočníci mohou provést míč jednou ze dvou branek
- Varianta 1: Prokličkování se k brance z tyčí = 1 bod, provedení míče brankou = 2 body
- Varianta 2: Provedení míče skrz základní čáru = 1 bod, provedení skrz branku = 2 body
- Varianta 3: Hra 2 na 2, každou samostatnou akci ohodnotíme dvěma body

Hra 1 proti 1 na různé branky (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - Všechny 4 páry hrají v jednom prostoru současně (4 x 1 proti 1)
 - Branky si očíslováme, trenér vyvoláváním určuje branku, u které lze po dobu cca. 15 s dát branku. (souboje 1 proti 1)
- Varianta 1: Proběhnutí branky z tyčí = 1 bod, Prokličkování přes obránce = 2 body
- Varianta 2: Branky jsou různě široké
- Varianta 3: Hra 4 na 4 na určené branky. Branku po samostatné akci ohodnotíme dvěma body!



Fáze motorického učení:

1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

Organizace

- Po stranách mírně zužte a prodlužte pokutové území o 10 m
- Na základních čarách jsou branky s brankáři
- 2 družstva po 4 hráčích stojí diagonálně vedle branky

Hra 1 proti 1 s vyběhnutím s míčem (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - vždy 2 hráči se střídají v situaci 1 proti 1 na obě branky
 - Útočník vyráží od své branky a obránce vybíhá od středové čáry. Obránci mohou po získání míče ihned zaútočit
- Korekce 1: Útočník musí postupovat dynamicky
- Korekce 2: Útočník si musí najít volný prostor pro směr kličky
- Korekce 3: Po kličce následuje zrychlení a cílené zakončení

Praktické tipy

- Přizpůsobte úkoly aktuálním dovednostem hráčů
- Můžeme upravit rozměry hřiště dle dovedností hráčů
- Připravte si rezervní míče
- Názorně předvádějte a pečlivě vysvětľujte
- Sledujte přesně jednotlivé akce a pomozte cílenou radou

Hra 1 proti 1 po přihrávce od brankáře (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - Brankář zahajuje každou akci přihrávkou po zemi do běhu na útočníka
 - Obránce se postaví doprostřed pokutového území
 - Obránci po zisku mohou ihned zaútočit
- Korekce 1: Útočník by měl načasovat klamavé pohyby
- Korekce 2: Útočník by měl najít volný prostor pro směr kličky
- Korekce 3: Po kličce následuje zrychlení a cílené zakončení

Hra 1 proti 1 po přihrávce útočníkům (kat. U12 – 15)

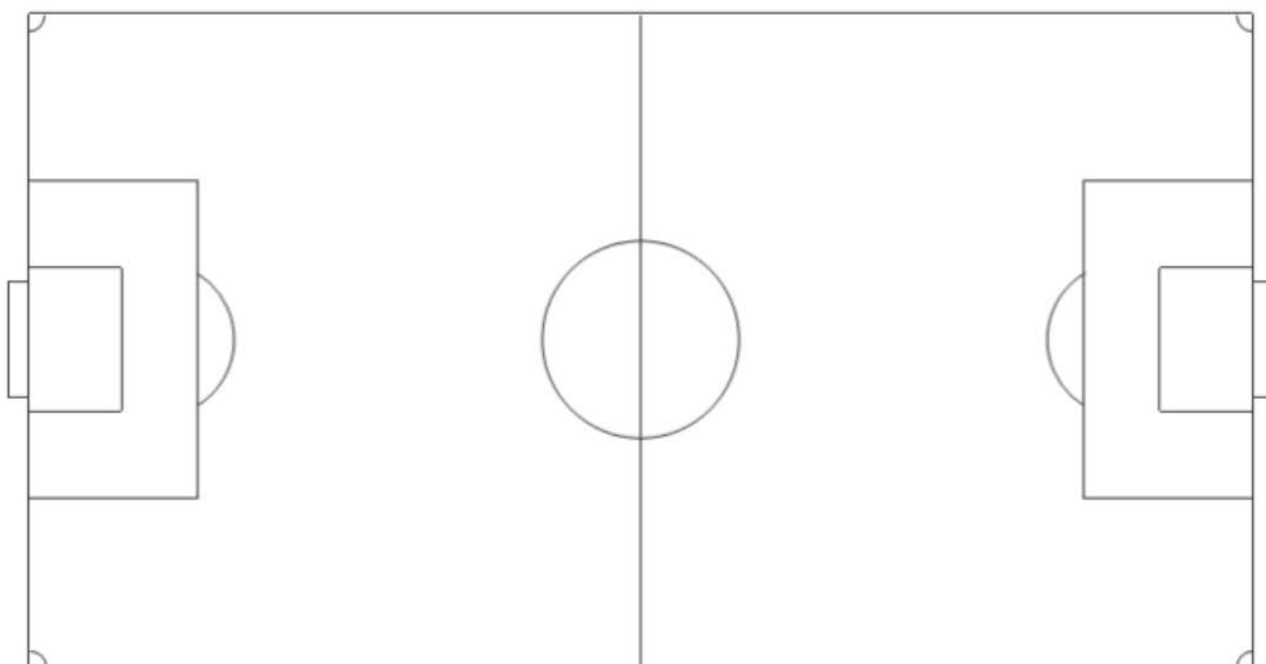
Organizace/postup

- Základní postup:
 - Obránci zahajují akci tak, že se vedením přiblíží k útočníkovi a pak mu přihrájí
 - Po přihrávce se rozběhnout směrem k útočníkovi, aby jej zastavili
 - Obránci po zisku mohou ihned zaútočit
- Korekce 1: Buduj odvahu – nevyhýbej se souboji
- Korekce 2: Vynalož maximální úsilí, abys duel vyhrál
- Korekce 3: Využívej kličky, které dobře zvládáš. Střídej strany.

Hra 1 proti 1 po kombinaci (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - Akci začínají obránci přihrávkou na brankaře, ten vrací zpět přesně do těla. Obránce přebírá míč a přihrává na útočníka, kterého následně běží bránit.
 - Obránci po zisku mohou ihned zaútočit
- Korekce 1: Snaž se projít přes obránce co nejrychleji, nedělej zbytečně moc kliček
- Korekce 2: Sleduj pohyb obránce, aby si mohl změnou směru a rychlosti vyřešit situaci.
- Korekce 3: začni s kličkou včas

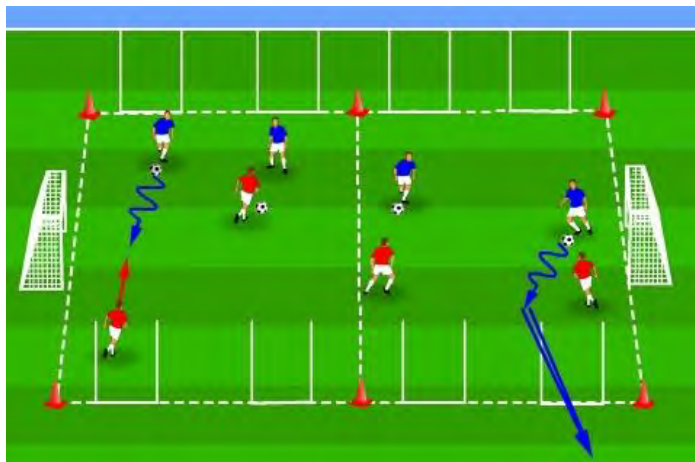


Fáze motorického učení:

1.	Generalizace
2.	Diferenciace
3.	Automatizace
4.	Tvořivost

Organizace

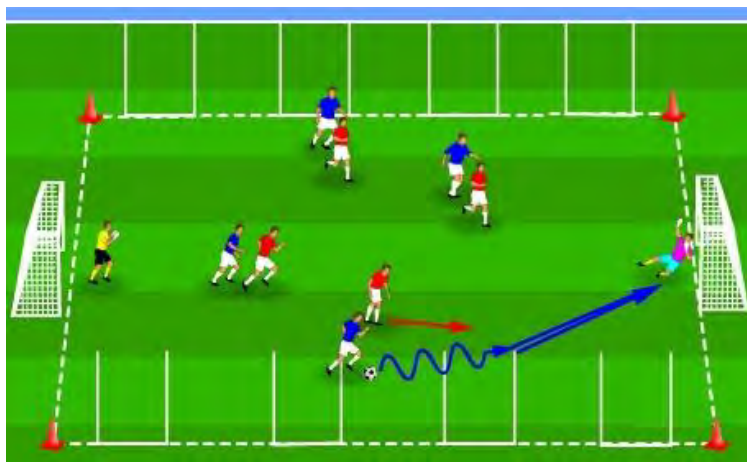
- 2 týmy po 4 hráčích
- Na každou postranní čáru (vel. prostoru cca. 32 x 25) postavte 4 branky z tyčí
- Vždy do v prostoru mezi 2 brankami po 2 hráčích, kteří budou hrát 1 proti 1
- Na základních čarách postavte 2 branky s brankáři

4x hra 1 proti 1, poté 4 proti 4 (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

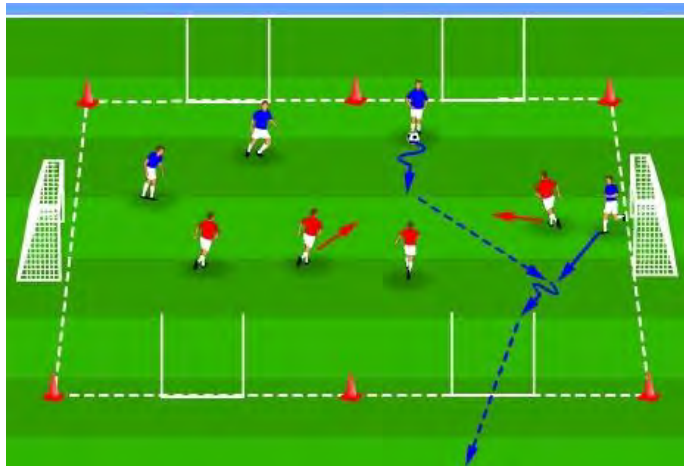
- Základní postup:
 - Páry hrají nejprve 4x hru 1 proti 1 na branky z tyčí. Každý hráč si pamatuje počet dosažených gólů (4 min.)
 - Poté následuje hra 4 na 4 na branky s brankáři (4 min.)
 - Branka ze hry 1 proti 1 se připočte k výsledku ze hry 4 na 4
- Varianta 1: Při hře 1 proti 1 proběhnutí brankou = 1 bod, proběhnutí po kličce = 2 body
- Varianta 2: Při hře 4 na 4 ohodnotíme branku po samostatné akci dvěma body

Praktické tipy

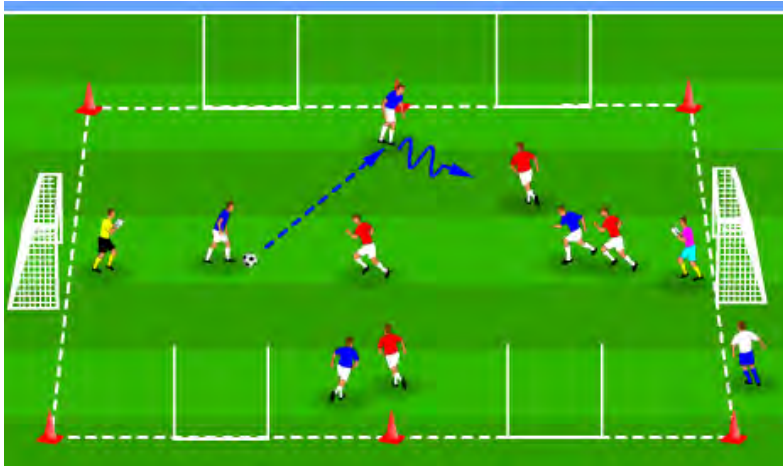
- Přizpůsobte úkoly aktuálním dovednostem hráčů
- Můžeme upravit rozměry hřiště dle dovedností hráčů
- Připravte si rezervní míče
- Názorně předvádějte a pečlivě vysvětľujte
- Sledujte přesně jednotlivé akce a pomozte cílenou radou
- Pracujeme v malých skupinkách

Hra 4 na 4 a pak 4 x 1 proti 1 (kat. U12 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - Začínáme hrou 4 na 4
 - Branky po samostatných akcích jsou za 2 body
 - Poté se hraje hra 4 x 1 proti 1 na branky z tyčí, s míčem zahajují hráči vedoucího týmu
- Varianta 1: Hráči vítězného týmu ze hry 4 na 4 mají pro následujících 5 akcí míč na začátku hry
- Varianta 2: Při hře 1 proti 1 proběhnutí brankou = 1 bod, proběhnutí po kličce = 2 body

Hra 4 na 4 se speciálními pravidly pro samostatné akce I. (kat. U14 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - Stejná organizace jako u předchozího cvičení, ale na postranní čáru postavíme 2 branky z tyčí
 - 3 minuty hrajeme 4 na 4 na branky z tyčí
 - 3 minuty hrajeme na 2 branky s brankáři
 - Pokud branka padne po samostatné akci, branka platí za 2 body
 - Který tým dá nejvíce branek?
- Varianta 1: Maximálně 5 hráčů se mohou zapojit do útoku. Šestý hráč se musí prosadit samostatnou akcí.

Hra 4 na 4 se speciálními pravidly pro samostatné akce II. (kat. U14 – 15)

Organizace/postup

- Základní postup:
 - Stejná organizace jako u předchozího cvičení
 - Hra začíná hrou 4 na 4 na 2 branky s brankáři
 - Po signálu trenéra se mění hra 4 na 4 na branky z tyčí a po dalším signálu opět na branky

