

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Tréninkový program brankáře fotbalu pro mládežnické
a juniorské kategorie – metodické DVD
(Diplomová práce)**

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster

Autor práce: Luděk Kopřiva

Obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, Zeměpis – Tělesná výchova

v Českých Budějovicích, Duben 2008

UNIVERSITI OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

GRADUATION THESES

on subjekt

**Practice programme of football goalkeepers for young
and junior category- systematic DVD**

Leadership: Mgr. Jan Schuster
Work up: Luděk Kopřiva
Field of study: Teaching for 2nd step basic schools, geography – physical training

in České Budějovice, April 2008

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Tréninkový program brankáře fotbalu pro mládežnické kategorie – metodické DVD, vypracoval samostatně a použil jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Českých Budějovicích dne

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách

.....
Podpis diplomanta

Poděkování: Klubu SK Dynamo České Budějovice za umožnění natočení videoprogramu, trenérovi brankářů SK Dynamo České Budějovice Pavolu Švantnerovi za odborné konzultace a Mgr. Janu Schusterovi za konzultace a vedení při této práci.

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Tréninkový program brankáře fotbalu pro mládežnické kategorie – metodické DVD

Pracoviště: KTVS PF JU

Autor: Luděk Kopřiva

Studijní obor: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster

Rok obhajoby: 2008

Anotace:

Smyslem diplomové práce je kompletace nejnovějších poznatků z tréninku fotbalového brankáře a znázornění prvků tohoto tréninku. Program je určen nejširší ale i odborné veřejnosti. Jako prostředek k tomuto účelu je využito multimediální DVD s ukázkami jednotlivých cvičení pro speciální trénink fotbalového brankáře. Pomůže zorientovat se v problematice výběru vhodných postupů při tvoření tréninkových jednotek a v řazení jednotlivých cvičení v rámci tréninku. Obsahuje návod na osvojení základních dovedností a pro jejich následný rozvoj směřující k dokonalému zvládnutí a k růstu výkonnosti svěřenců. Ukazuje, jak by měla cvičení pro brankáře vypadat a ukazuje cestu, kterou by se měli trenéři specialisté, trenéři začátečníci a všichni trenéři pracující s fotbalovými brankáři, ubírat při tvorbě vlastních cvičení, která jsou přiměřená jejich svěřencům, daným podmínkám a fantazii trenéra.

Klíčová slova: fotbal, fotbalový brankář, sportovní trénink, míč, chytání míče, vyrážení míče

Summery:

Sence of dissertation is completion up-to-date knowledges from practice footballs goalkeeper and illustration of elements this practice. Programme is identified for widest but also for special public. Like instrument for this purpose is used multimedia DVD with exhibitions several practices football goalkeeper. It helps to orient in probleme of selection acceptable procedures by creation of practices units and in sorting of several practices in frame of practice. It contains instruction to appropriation of basic know-how and for their resulting expansion oriented to perfect encompassment and to growth of efficiency wards. It illustrates how should look pracices for goalkeeper and it illustrates way they should have coachs specialist, coachs beginner and all coach working with football goalkeepers taken on activity of personal practices that are reasonable their wards given to conditions and fantasy of coach.

Key words: football, football goalkeeper, sports practice, ball, ball catching, setting-out

Obsah:

1	Úvod.....	10
2	Cíl a metodologie.....	11
	2.1 Cíl práce.....	11
	2.2 Úkol práce.....	11
	2.3 Metody použité při vypracování.....	12
	2.4 Rozbor pramenů a literatury.....	13
3	Hra brankáře.....	15
	3.1 Herní činnosti jednotlivce.....	15
	3.2 Herní činnosti brankáře.....	15
	3.3 Vlastní hra brankáře.....	16
4	Sportovní trénink fotbalového brankáře.....	16
	4.1 Sportovní trénink.....	16
	4.2 Tréninková jednotka.....	18
	4.3 Úvodní část tréninkové jednotky.....	19
	4.4 4 Hlavní část tréninkové jednotky.....	21
	4.5 Závěrečná část tréninkové jednotky.....	23
5	Zásady a pokyny ke speciálnímu tréninku fotbalového brankáře.....	24
	5.1 Rozcvičení.....	24
	5.2 Brankářská gymnastika.....	24
	5.3 Chytání míče.....	25
	5.4 Chytání míče v pádu.....	27
	5.5 Chytání vysokých míčů.....	28
	5.6 Komplexní cvičení.....	29
6	Scénář.....	30
	6.1 Rozcvičení.....	30
	6.2 Brankářská gymnastika.....	32
	6.3 Chytání míče.....	33
	6.4 Chytání míče v pádu.....	36
	6.5 Chytání vysokých míčů.....	37
	6.6 Komplexní cvičení.....	39
	6.7 Když už se to umí.....	40
7	Diskuse.....	41
8	Závěr.....	42
9	Referenční seznam literatury a pramenů.....	43
10	Přílohy	

1 Úvod

Většina trenérů a pedagogů pracujících s týmy hráčů brankových her, říká, že v týmu jsou dvě skupiny hráčů: hráči v poli a brankář.

Sám jsem aktivním hráčem fotbalu a sám jsem i brankář, což byl jeden z důvodů, proč jsem si zvolil jako téma své diplomové práce vytvoření Tréninkového programu brankáře fotbalu pro mládežnické a juniorské kategorie doplněného o metodické DVD.

Aby se člověk stal kvalitním hráčem, musí jeho příprava začít v optimálním věku s ohledem na senzitivní období, a to neplatí pouze pro brankáře, ale pro jakéhokoliv hráče fotbalu. Tato práce a hlavně metodické DVD by měly sloužit pedagogům a trenérům, kteří se věnují malým brankářům, měly by jim ukázat systém práce s mládeží a poskytnout jim základní zásobu cvičení pro rozvoj jednotlivých dovedností. Trénink fotbalového brankáře má svá specifika, na některé stránky v porovnání s obyčejnými hráči je dbáno méně, na jiné je naopak kladen větší důraz, proto by trenér měl být odborníkem, aby se nedopouštěl zbytečných chyb. Mé DVD nebylo vytvořeno jako jakýsi základ tréninku, spíše by mělo ukázat cestu, jak postupovat. Další rozvíjení tréninku malých brankářů je na fantazii a kreativitě samotných trenérů. Proto neberte cvičení z této práce jako nedotknutelná, ale upravte si je podle své potřeby a potřeby vašich svěřenců, protože fantazii se meze nekladou.

2 Cíl a Metodologie:

2.1 Cíl práce

Cílem této práce je zkompletování relevantních informací z oblasti tréninku fotbalových brankářů a sestavení do tréninkové řady v podobě metodického DVD speciálního tréninku brankáře mládežnických a juniorských kategorií, které by sloužilo trenérům, učitelům a zájemcům o tuto problematiku.

2.2 Úkoly práce

1. Shromáždění a rozbor dostupné literatury, časopisů a webových stránek týkající problematiky fotbalu, fotbalového tréninku a přípravy fotbalových brankářů. Provést konzultace s trenéry specialisty. Rozbor literatury z oblasti audiovizuální techniky.
2. Na základě prostudované literatury, teoretických pramenů, konzultací a vlastních zkušeností charakterizovat tréninkové prvky.
3. Shrnutí, utřídění a příprava veškerých informací pro natáčení video dokumentace. Vytvoření scénáře.
4. Na základě scénáře natočit metodické video speciálního fotbalového tréninku brankáře. Dále vytvořit, nebo stáhnout z webových stránek fotografie, které budou zapotřebí pro audiovizuální projekt.
5. Zpracovat natočené video a fotografie s využitím programu pro tvorbu audiovizuálních projektů. Vytvořit popis, titulky, zvukové komentáře a hudbu jednotlivých kapitol. Vytvořit DVD s interaktivním menu.
6. Vypracování písemné části práce.

2.3 Metody použité při vypracování:

Při vypracování této práce jsem pracoval s pomocí dvou vědeckých metod. Pro písemnou formu jsem použil metody obsahové analýzy a pro přiložené multimediální DVD metodu zpracování audiovizuálního materiálu. Knih zabývajících se fotbalovou tematikou je velké množství jak od domácích autorů tak i od zahraničních autorů. Literatura zabývající se speciálně tématem tréninku fotbalových brankářů, není dostupná. V literatuře věnující se fotbalovému tréninku je speciální brankářský trénink zmíněn jen okrajově. Metodiku rozdělující herní činnosti brankáře jsem kompletně převzal z knihy Votík, J., Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu*. Praha: Olympia

Při sestavování přiloženého multimediálního DVD, jsem vycházel z podobných DVD zahraničních autorů, a to konkrétně z *L'entrainement technique du gardin de but*. Federation Francoise de Fotbal 2003, dále pak z TCHERTCHESOV, S., LEITENSTORFER, W., *“Torsperre“ modernes kombiniertes Torwarttraining für Erwachsene und Kinder*. 2003 a ARTS, M., *Torwarttraining – Trainieren wie die Profis!*. 2002. Z těchto DVD jsem převzal strukturu DVD, řazení jednotlivých cvičení za sebe a i některá cvičení. Další cvičení a komentář k celému DVD jsem sestavil po konzultacích s trenéry specialisty.

2. 3 Rozbor pramenů a literatury:

Pro sestavení této práce jsem vycházel z na našem trhu dostupná literatury. Metodika herních činností brankáře fotbalu je převzata z knihy Votík, J., Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu*. Praha: Olympia která je koncipována jako učebnice pro trenéra fotbalu. Je zde publikována jak metodika samotného fotbalu, tak i konkrétní příklady cvičení určené do praxe. Co se však týče samotné praxe speciálního tréninku fotbalových brankářů, je tato kniha nedostačující, jelikož se věnuje trénování fotbalového mužstva jako celku.

Literatury věnující se tématu fotbalového brankáře a jeho speciálního tréninku je na našem trhu velmi omezena. Knihy věnující se fotbalovým brankářům mají většinou životopisný charakter, jako například Jenčík, F., Jirák, P. (1998). *Fotbal zezadu: ze vzpomínek brankáře Jana Stejskala*. Praha: Olympia nebo Viktor, I. (1982). *Můj dres číslo 1 :dvacet let ve fotbalové brance*. Praha: Olympia.

Pro tvorbu této práce jsme se seznámil s tematikou sportovního tréninku. Získal jsem teoretické znalosti, které jsou potřebné ke správnému řazení jednotlivých cvičení v rámci tréninků a vštípil si zásady bezchybného sportovního tréninku. Tímto tématem se zabývá kniha Dovalil, J. a kol. (1992) *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. Praha: Karolinum.

Co se týče literatury, věnující se fotbalovému tréninku obecně, tak ta je zpracována v dostatečném rozsahu a není problém s její dostupností. Tato problematika je dobře a rozsáhle zpracována v knize Kvaček, M. (2002) *Jak trénovat nejmenší fotbalisty : abeceda pro začínající trenéry*. Praha: Sdružení MAC, kde se autor věnuje fotbalovému tréninku obecně. A také jsou dostupné tituly které se zabývají jen určitou částí tréninku a rozvoje jen určité dovednosti. Tuto tematiku do hloubky zpracoval Fajfer ve dvou zajímavých publikacích Fajfer, Z. (1990) *Kondiční trénink hráče fotbalu : Rozvoj pohybových schopností*. Brno: Český fotbalový svaz a Fajfer, Z. (1990). *Koordinační (obratnostní) schopností, pohyblivost (strečink) v systému tréninku hráče fotbalu*. Brno: Český fotbalový svaz.

Když se dostanu od knih k časopisům tak dominantní pozici pro mou práci měl časopis Unie českých fotbalových trenérů ČMFS *Fotbal a trénink*.

Tento časopis je zaměřen na informování fotbalové veřejnosti o novinkách v tréninkových postupech a jsou zde převzaty zkušenosti ze zahraničí. Publikují zde trenéři profesionálové z nejlepších českých a slovenských klubů. Jsou zde k nalezení jak články obecně se týkající fotbalového tréninku, hodnocení a novinek, ale pro mou práci byly nejpodstatnější články věnované samotným brankářům. Tyto články se dají rozdělit do dvou skupin. První se zabývá hodnocením výkonů brankářů na vrcholných akcích příkladem je článek Černý, T. (2007). Analýza herního výkonu brankáře na MS 2006 v Německu. *Fotbal a trénink*, 2007 (2), 12-13 nebo Fajfer, Z. (2004). Výkonnost brankářů na ME 2004 v Portugalsku. *Fotbal a trénink*, 2004 (3), 29-30. Druhá skupina článků byla pro mou práci nejpodstatnější. Byly to články samotných trenérů brankářských specialistů, ve kterých uváděli konkrétní příklady tréninkových jednotek. D této skupiny patří například článek trenérů specialistů Kouba, P., Stejskal, J. (2007). Trénink brankářů. *Fotbal a trénink*, 2007 (2), 14-17.

Další pramen, ze kterého jsem čerpal, byly internetové stránky jak tuzemské, tak i zahraniční. Jako základní tuzemskou stránku musíme brát www.fotbal.cz. Tato stránka je sice z větší části věnována legislativě českého fotbalu, ale je možné zde získat i informace o dalším vzdělávání trenérů a jsou zde i metodické a studijní materiály. Z této stránky je i možné dostat se na Unii českých fotbalových trenérů ČMFS, která vydává výše zmíněný časopis *Fotbal a trénink* (www.fotbal.cz/ucft). Na tomto odkaze je možno získat velké množství literatury a videoprogramů, které je zde možno i objednat. Další dobrou stránkou je www.trenink.com, kde je možno opět najít příklady tréninkových jednotek, ovšem většinou bez specializace na brankáře. Dalšími nositeli, které poskytují služby při získávání nových odborných informací, jsou vysoké školy a jejich knihovny jako například Univerzita Karlova –katedra tělesné výchovy a sportu www.ftvs.cuni.cz/knihovna. Zahraniční stránky je možné též využít, ale je zde nepopiratelná jazyková bariéra, například německé stránky www.deutsche-fussbal-akademie.de. Nejlepší stránka pro získání informací pro trénink i zápas je www.uefa.com, která je ve všech úředních jazycích UEFA. Podobně koncipovaná je i stránka www.fifa.com, která je ve třech jazykových mutacích. Z anglicky psaných stránek je kvalitní www.soucessivsoccer.com, kde je velké množství herních cvičení i s grafickým znázorněním, která je možno využít v tréninku. Dalším místem, kde je možné získat nové informace o fotbale, jsou

stránky velkých klubů jako www.arsenal.co.uk, www.everton.co.uk, www.celticfc.co.uk. Pro většinu těchto internetových adres platí, že je zde velké množství informací, ale najít zde konkrétně poznatky týkající se tréninku fotbalových brankářů je obtížné.

3 Hra brankáře

3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce můžeme definovat, jako činnost hráče, kterou provádí sám bez spolupráce se spoluhráči. Podle Votíka a Zabaláka (2003, 12) „Herní činnosti jednotlivce jsou nacvičené komplexy pohybových úkonů (učením získané herní dovednosti). Rozlišujeme technickou a taktickou stránku HČJ“

3.2 Herní činnosti brankáře

Hra brankáře se skládá z množství herních činností. Tyto činnosti můžeme dělit podle několika faktorů na hru s míčem a bez míče a podle fáze hry na útočné a obrané. Z tohoto vycházeli i Votík a Zabalák (2003, 12) a rozdělili herní činnosti brankáře do několika skupin takto:

- **útočná fáze** : bez míče - řízení hry
 - výběr místa
- s míčem - vykopávání
 - vyhazování
 - přihrávání
 - vedení
 - obcházení
 - zpracování

- **obránná fáze**: bez míče - řízení hry
 - volba optimálního postavení
- s míčem - chytání
 - vyrážení
 - odebírání

3.3 Vlastní hra brankáře

Brankář jako hráč má velkou zodpovědnost vůči svým spoluhráčům, jelikož je posledním hráčem, který může zabránit soupeři ve střelení branky. Jeho výkon může být a často i bývá rozhodující pro vývoj utkání a pro samotný výsledek. Tato funkce v týmu vyžaduje od brankáře specifické požadavky. Nejedná se pouze o požadavky na brankářovy fyzické předpoklady, ale větší důraz je kladen na psychickou výbavu jedince. Brankář by měl být vyrovnaný, odvážný, rozhodný, dostatečně sebevědomý a neměla by mu chybět intuice a silná vůle.

V dnešním pojetím fotbalu sehrává brankář důležitou funkci nejen v brankovišti, kde se snaží zabránit soupeři ve vstřelení branky, ale i před ním, kde plní funkci rozehrávače útočných akcí vlastního mužstva a jakéhosi „chytajícího libera“, které funguje za obrannou zónou hráčů pole a před samotným brankovištěm. Tyto specifické požadavky na brankáře by se měly odrazit v jeho dlouhodobé speciální přípravě s ohledem na dynamický vývoj dnešního fotbalu. Tatam jsou doby, kdy byl brankář „přikován“ v brance a pouze chytal míče mířící do jeho sítě. Dnes je brankář součástí dění na celém hřišti. Chytá míče v brankovišti, narušuje rozehrávku soupeře před brankovištěm a rozehrává útoky vlastního mužstva.

4 Sportovní trénink fotbalového brankáře

4.1 Sportovní trénink

„Sportovní trénink, proces rozvoje výkonnosti sportovce(nebo družstva) , zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném sportu. Z hlediska pedagogického je to výchovně vzdělávací proces“ (Dovalil a kol., 1992, 9). Sportovní trénink jako celek má své cíle a úkoly. „Cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti v daném sportu na základě všestranného rozvoje sportovce“ (Dovalil a kol., 1992, 9). Úkol sportovního tréninku vychází z faktu, že sportovní trénink je výchovně vzdělávací proces. „Úkolem je osvojení si techniky a taktiky daného sportu na

základě zvládnutí příslušných sportovních dovedností a rozvoje speciálních pohybových schopností“ (Dovalil a kol., 1992, 9).

Podle Dovalila (1992, 10) „se sportovní trénink člení do jednotlivých složek: je to kondiční, technická, taktická a psychologická příprava“. Všechny tyto složky by měly být rovnováže a žádná by neměla být opomíjena.

Zaměření (úkoly) složek ST:

- kondiční příprava
 - zdokonalování všestranného pohybového základu
 - rozvoj speciálních pohybových schopností
- technická příprava
 - osvojení pohybových a sportovních dovedností, jejich stabilizace a zabezpečení příslušné míry variability
- taktická příprava
 - osvojení řešení (způsobů řešení) pohybových úkolů dané specializace
 - rozvoj schopnosti výběru optimálního řešení
- psychologická příprava
 - rozvoj osobnosti sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu
 - regulace aktuálních psychických stavů

(Dovalil a kol., 1992, 149)

Kondiční příprava má za úkol „rozvoj a udržování pohybových schopností: rychlosti, síly, vytrvalosti, pohyblivosti a také obratnosti“ (Dovalil a kol., 1992, 58). Důležitou funkcí kondiční složky je rozvoj všestranného pohybového základu. Častou chybou v tréninku bývá brzká a přílišná specializace svěřenců. Na obecný všestranný rozvoj pohybu by mělo být dbáno převážně v kategorii přípravků a žactva. Pakliže se v tomto období tato složka přípravy zanedbá, je velmi nesnadné vzniklé nedostatky dohánět v pozdějším věku. Speciálně pro fotbalového brankáře je důležitá všeobecná obratnost. Dovalil ji charakterizuje jako „schopnost lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby“ (Dovalil a kol., 1992, 93).

„Technická příprava, je složka sportovního tréninku, zaměřující se na osvojování pohybových a sportovních dovedností, jejich stabilizaci a příslušnou míru variability“ (Dovalil a kol., 1992, 181). Tato složka sportovního tréninku by měla být hlavní náplní speciálního brankářského tréninku. Není úkol speciálního brankářského tréninku rozvoj kondice, nebo taktiky, ale nejdůležitější je rozvoj techniky. To však neznamená, že by měla být kondice a taktika zcela z takového tréninku vypuštěna. V tréninku tyto složky jsou, ale nejsou tím hlavním účelem brankářského tréninku.

„Taktická příprava, jedna za složek sportovního tréninku, jejímž úkolem je příprava sportovce k promyšlenému a účinnému vedení sport. boje v konkrétních soutěžních podmínkách“ (Dovalil a kol., 1992, 178). Taktika je také takový styl vedení soutěžního boje, který je optimální pro dané družstvo, prostředí a soupeře, aby zápas skončil vítězně. Proto je důležité věnovat se zpětně utkáním, rozebrat si chyby, kterých se svěřenci dopustili a najít společně optimální řešení, aby se chyby neopakovaly. V tréninku samém pak tyto problémové situace navozovat a zautomatizovat si jejich správné řešení.

„Psychologická příprava se zaměřuje na vytváření optimálních psychologických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu“ (Dovalil a kol., 1992, 122). Důležitou funkcí je také respektování řádu a pravidel daného sportu, stejně jako v životě samém. Pro fotbalového brankáře je důležitá schopnost soustředit se a také schopnost vzít na sebe zodpovědnost při řešení soutěžních situací, které mohou v konečném hledisku rozhodnout utkání. Proto je nutné dbát v samotném tréninku na plnou soustředěnost svěřenců během jednotlivých cvičení.

4.2 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka má svou specifickou stavbu. Svěřenci se v jednotlivých částech tréninku pohybují v jiné intenzitě nasazení. A každá část tréninku má svou funkci. „Ve struktuře se rozlišuje část úvodní a průpravná, část hlavní a část závěrečná“ (Dovalil a kol., 1992, 190). První je úvodní část. Tato fáze má zčásti organizační funkci, kdy se svěřencům sdělí obsah tréninkové jednotky, ale hlavní náplní úvodní části je rozcvičení před samotným tréninkem. Druhou částí je hlavní část. V této části tréninku plní svěřenci

cvičení, které tvoří vlastní obsah tréninkové jednotky. Třetí, poslední částí, je závěrečná část. V této části dochází k postupnému uklidnění svěřenců před úplným koncem tréninkové jednotky.

4.3 Úvodní část tréninkové jednotky

4.3.1 Organizační složka

Tato složka úvodní části tréninku je věnována prezenci, seznámení s obsahem tréninkové jednotky a je dobré sem zařadit i jakési „taktické okénko“, kdy každý ze svěřenců sám zhodnotí svůj výkon v předešlém utkání. Společně jsou rozebrány chyby, kterých se jednotliví brankáři dopustili, a hledá se optimální řešení situace, která vedla ke konkrétní brance. Diskusi se hranice nekladou, ale rozhodující slovo by měl vždy mít trenér, který rozhodne, co by správné, co ne a navrhne nejlepší řešení dané zápasové situace. Vyspělejší brankáři sami vědí, s čím mají problémy, proto není na škodu s nimi o náplni tréninku hovořit a podle toho zařadit i cviky pro rozvoj slabých stránek. Opět se ale nesmí zapomenout na to, že hlavní slovo má trenér, a on musí nejlépe vědět, co je pro jeho svěřence nejlepší a co a jak trénovat.

4.3.2 Rozcvičení

Rozcvičení je souhrn záměrně řazených cvičení, která mají za úkol zaktivovat a připravit organismus jedince na následnou tréninkovou nebo soutěžní zátěž. Jedná se o navození optimální aktivity, z čehož plyne zvýšení stability nervových procesů a zvýšení aktivity různých systémů organismu. Vlastní výkon pak probíhá v optimálních podmínkách nervové vzrušivosti a na vyšší metabolické úrovni. Pohyb je pak přirozeně uvolněný, pružnost svalů a pohyblivost kloubů se dostává na vyšší stupeň.

Kvalita rozcvičení předurčuje následný výkon jedince. Správné rozcvičení má vliv na učení se novým dovednostem v tréninku. Proto rozcvičení před tréninkovou jednotkou může ovlivnit samotný trénink v obou smyslech jak v pozitivním, tak i v negativním. Nejčastější chyby jsou v nevhodné intenzitě, která je buď nedostatečná, nebo naopak nadměrná. Další chybou bývá

stereotyp, rozcvička by měla být pestrá, aby svěřence bavila, z čehož následně plyne dobrá připravenost na následný výkon. Nerozcvičujeme pouze tělo, ale i mozek.

Co se týče rozcvičení těla, dochází ke zvýšení svalové a tělesné teploty, urychlují se metabolické procesy, zvyšuje se kontrakce svalů, organismus se adaptuje na počáteční nedostatek kyslíku, adaptuje se také oběhový systém na zatížení a aktivuje se nervový systém.

Psychologické aspekty rozcvičení nemůžeme opomíjet, jelikož i ty se podílejí na konečném výkonu. Kognitivní procesy regulují podněty a napomáhají rozhodování při herních činnostech. Základem jsou poznávací procesy, především zrakové a sluchové vjemy, které informují o vnějších jevech. Tyto smysly napomáhají hráči k orientaci v prostředí a k nalezení optimálního řešení dané situace. Dále se organismus musí dostat na aktivační úroveň, která je chápána jako připravenost organismu k reakci. Cílem je navodit takový aktuální psychický stav hráče, který zaručí jeho optimální aktivaci pro následnou činnost. Toto vše platí obecně pro všechny hráče jakéhokoliv sportu, ale pro brankáře ať už fotbalového nebo jakéhokoliv jiné brankové hry to platí dvojnásob. Psychická připravenost brankáře je více než 50% úspěšného výkonu.

Rozcvičení má dvě základní a neopomenutelné složky, a to zahřátí organismu a strečink. Pro zahřátí existuje nespočet možností, které lze provádět. Od prostého rozběhání, přes rozběhání s míčem a ve dvojicích, až po malé hry jako jsou honičky, fotbal na malé ploše a cokoliv jiného, co trenér vymyslí a svěřence to baví a splní to danou funkci. Zahřátí by mělo být pestré, cvičení by se měla měnit. Do samotných her zasahujeme minimálně, proto musí mít hry jednoduchá pravidla. U her v této fázi tréninku není rozhodujícím cílem výsledek, ale zahřátí organismu, a to musí pochopit svěřenci sami. Důležitá je i psychická funkce zahřátí, kdy by se svěřenci měli odvést od životních starostí k fotbalu a k tréninku, aby v následující části byla jejich soustředěnost na jednotlivá cvičení optimální. Druhou složkou rozcvičení je strečink. Těmto tělesným cvičením je věnováno nespočet titulů, proto problematiku strečinku zde rozvádět nebudu.

Strečink je soustavu víceúčelových protahovacích cvičení a jejich praktické provádění. Podstata cvičení spočívá v dosažení krajní polohy a posléze v delším setrvání – obvykle 10 až 30 sekund – v této poloze. Během uvolněného a plynulého protažení svalu se po několika sekundách má dostavit pocit zmenšeného napětí (DOVALIL, J., A KOL., *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. Praha: Karolinum 1992. str. 170-171).

Strečink by neměl být žádném případě zanedbáván, jelikož zvětšuje kloubní a svalový rozsah, čímž předchází zranění svalů a vazů. U mladších svěřenců je potřeba předcvičovat a dbát na správné provádění cviků, u starších je možno určit jednoho svěřence, aby předcvičoval, nebo může být strečink i individuální.

4.4 Hlavní část tréninkové jednotky

Hlavní část zaujímá z obsahového hlediska většinu tréninkové jednotky. V této části se věnujeme rozvoji brankářské techniky. Tato část by se měla skládat z pravidelně se opakujícího základu, jako je rozvoj obratnosti a práce s míčem, tato cvičení můžeme pojmenovat jako brankářskou gymnastiku. Obratnost samotná i s míčem je základ, z kterého vychází většina cvičení pro brankáře, proto její rozvoj je nutný v průběhu celého fotbalového života brankáře. Vlastně samotné chytání a bránění soupeři ve střelení branky je jakási obratnost. Pohyb v bráně musí být takový a tak účelný, aby soupeř neměl jinou možnost než střelou nebo jiným zakončením odevzdat míč brankáři. Další část tréninku by se měla zaměřit na konkrétní dovednost, která se prolíná většinou cvičení tréninkové jednotky. Z tréninkové jednotky by mělo být jasně patrné, na co je zaměřena. Tréninky mohou být zaměřeny na prosté chytání míče, na chytání míče v pádu, na chytání vysokých míčů, na chytání centrovaných míčů, na rozehrávání míčů nebo i na standardní situace. Cvičení se společným tématem řadíme za sebe od snazších k obtížnějším nebo zvyšujeme intenzitu provádění. Optimální počet opakování jsou série po 3 – 5 provádění jednotlivého cviku, počet sérií je zhruba stejný, jen je vhodné cvičení v rámci jednotlivých sérií mírně obměňovat. Správné řazení cvičení v této části tréninkové jednotky je obratnost a práce s míčem, poté cvičení zaměřené na

hlavní obsahové téma tréninku a na závěr je dobré zařazovat komplexní cvičení, která jsou zaměřena na více dovedností zřetězených za sebe. V těchto cvičeních je možné zkombinovat cokoliv podle trenérovi kreativity. I zdánlivě nemožné seřazení cvičení rozvíjí techniku brankáře a dostává jej do mezních situací, které mohou v zápase kdykoliv nastat. Jak fotbalový život ukázal, že míč je kulatý a na hřišti je možné cokoliv. Na samotný závěr se řadí všemožné soutěže v chytání v brance nebo v jiné dovednosti. Těchto soutěží se dá využít i pro rozvoj kondice, kdy podle výsledků soutěže je možné stupňovat zatížení například cviky na posilování, které je vhodné zařazovat na samotný konec hlavní části tréninkové jednotky.

Pro provádění cvičení v této části tréninku existuje několik důležitých zásad. Jak už je uvedeno výše, tak se vždy postupuje od snazších k obtížnějším a intenzita zatížení stoupá. Důležitý je i poměr zátěže a odpočinku. Brankář by měl vždy začínat cvičení uvolněný a v klidovém stavu, jestliže trénuje jen jediný brankář nebo pouze dva, je nutné vkládat přestávky na zklidnění. Ideální poměr zátěž odpočinek je 1:2 nebo i více, až do přijatelného maxima 1:4. Znamená to, že jestliže trénují tři brankáři, mohou se měnit průběžně bez přestávek. Brankář, který cvičení provádí, by jej měl provádět v plném nasazení po celou dobu trvání cvičení s tím, že pak bude mít k dispozici čas na vydýchání a uklidnění. Jestliže je cvičení z jakéhokoliv důvodu přerušeno, tak se znovu nezačíná od přerušené části. Brankář, který byl v cviku přerušen, by měl začít znovu od začátku po zklidnění a vydýchání. Nejdůležitější zásada, která platí pro brankářský trénink obecně, je, že dbáme na kvalitu a ne na kvantitu. Je lepší provést cvičení dvakrát kvalitně a v plném nasazení než jej opakovat pětkrát s polovičním nasazením. U žáků musí být kladen důraz na správné provedení a techniku, jestliže se vyskytne hrubá chyba, cvičení je nutné zastavit, chybu vysvětlit, odstranit a začít znovu od začátku. Jestliže chyba opakuje u více svěřenců a se zvýšenou frekvencí, nezbyvá než přehodnotit plán tréninku a věnovat se odstranění takové chyby, protože i krok zpět může být pokrokem. Při práci s vyspělejšími fotbalisty je vhodné zapracovat necvičící brankáře do samotných cvičení jako pomocníky. Zaprvé pouze pasivně nerelaxují, ale udržují si stále provozní teplotu organismu. A i tím, že sami pracují, si rozvíjejí vlastní dovednosti. Brankář musí být všestranným hráčem, proto i on musí umět správně kopnout do míče, aby

letěl tam, kam on sám chce. Na to je dobré cvičení střelba na branku, kopání centrovaných míčů a prostě cokoliv, co je součástí cvičení. Tím, že ostatní brankáři pomáhají trenérovi se samotnou realizací cvičení, má trenér více prostoru pro pozorování cvičícího brankáře a opravování chyb a nedostatků, kterých se při daném cvičení dopouští.

4.5 Závěrečná část tréninkové jednotky

Závěrečná část tréninkové jednotky je určena k jedinému účelu, a to ke zklidnění organismu brankářů po intenzivní zátěži. Do této fáze tréninku tedy zařazujeme cvičení v nízkém tempu. Nejpoužívanější činností je vyklusání ať s míčem nebo bez, za vhodných podmínek je možné klusat i bez kopaček. Tato varianta je univerzální pro všechny sportovce. Co je však dobré zařadit do závěrečné části tréninkové jednotky fotbalových brankářů, je jednoznačně rozehrávka. Rozehrávání míče na všechny způsoby ať rukou, či nohou ze země i po nadhození splňuje podmínku mírného tempa a minimálního fyzického zatížení svěřenců. A jak už jsem uvedl výše, tak fotbalový brankář nemá jen defenzivní úkoly, ale i úkoly týkající se ofenzivy mužstva, a to je právě rozehrávání útoků, proto na tuto dovednost nesmí být zapomínáno. U těchto cvičení je opět rozhodující technika provedení, ta podmiňuje přesnost, která je konečným cílem a známkou zvládnutí technik rozehrávky míče. Posledním bodem každého správného tréninku je závěrečný strečink, který plní stejnou funkci jako při rozcvičení. Strečink na závěr tréninku pomáhá jako regenerační cvičení, kdy protažením uvolní svaly namáhané během tréninku. Fotbalista namáhá především svaly a vazy dolních končetin, proto je největší důraz kladen na protažení právě těchto partií, které mají tendenci ke zkracování. Vypuštění nebo opomenutí strečinku na závěr tréninku je hrubou chybou, která je bohužel na našich fotbalových trávnících velmi častá. Není nic horšího, než když hráči utečou do šatny bez strečinku. Strečink je, jak už je uvedeno výše, jednou z kvalitních prevencí zranění, a proto na jeho zařazování musí být dbáno už od nejmladších kategorií.

5 Zásady a pokyny ke speciálnímu tréninku fotbalového brankáře

5.1 Rozcvičení

„Rozcvičení má fyzicky a psychicky připravit na hlavní část“ (Dovalil akol., 1992, 190). Do této fáze tréninku je možné zařadit různé hry nebo různé druhy rozběhání. Výběr je na trenérovi a jeho fantazii. Aby se pouze neběhalo po hřišti je dobré pracovat s míčem a ve dvojicích.

Malé hry jsou ideálním řešením rozcvičky, protože svěřenci pracují v týmu a s míčem, všichni musí uplatnit širokou škálu dovedností. Je možné hrát například fotbal na omezeném prostoru s různými omezeními, nebo upravené ragby, kdy je úkolem týmu dostat míč za soupeřovu koncovou čáru s tím, že s míčem je zakázáno běhat. Do rozcvičky je možné také zařadit všemožné honičky. Jediným účelem je zahřát organismus a připravit jej na následnou zátěž.

Strečink je nedílnou součástí rozcvičky, proto je důležité mu věnovat dostatek prostoru a času. U mladších svěřenců trenér předcvičuje sám, starší mohou pracovat individuálně, nebo předcvičuje jeden z brankářů. Strečinku je věnováno nespočet titulů, proto zde nebudu strečinková cvičení rozebírat do podrobností.

5.2 Brankářská gymnastika

Brankářská gymnastika rozvíjí obratnost hráčů. Neméně důležitou funkcí těchto cvičení je získat cit pro míč. Do těchto cvičení jsou zařazovány různé obratnostní prvky. Po jejich zvládnutí přecházíme k obtížnějším nebo ke kombinacím již zvládnutých. Práce s míčem je neodmyslitelnou součástí těchto cvičení.

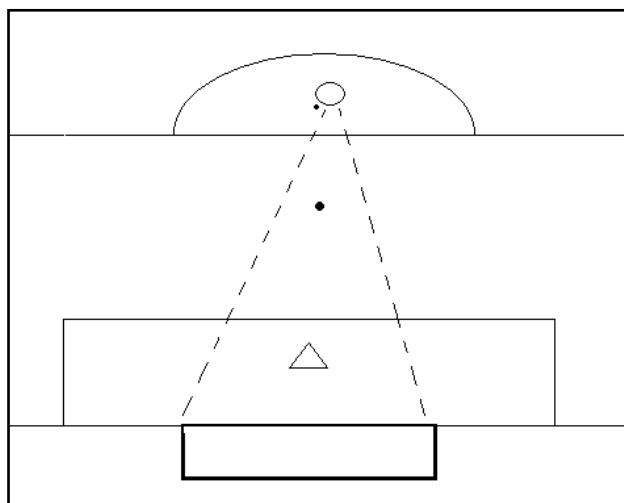
Obratnost je jednou ze základních pohybových schopností, kterou musí fotbalový brankář disponovat. Jejím rozvoji je zapotřebí se věnovat v každé tréninkové jednotce, buď samostatně nebo jako součást dalších cvičení. Větší důraz na tento rozvoj musí být kladen v nižším věku s ohledem na senzitivní období motorického učení. V pozdějším věku jsou tyto základy udržovány a rozvíjeny do složitějších kombinací. Získání citu pro míč je důležité pro samotné

chytání míče. Brankář musí být schopen chytit míč s jistotou v pestrých polohách a situacích. S ohledem na tento požadavek je brankářská gymnastika ideální cestou pro rozvoj této dovednosti. Výběr cviků je na trenérovi a jeho kreativitě, cvičení je možné přizpůsobit tréninkovým podmínkám a možnostem svěřenců.

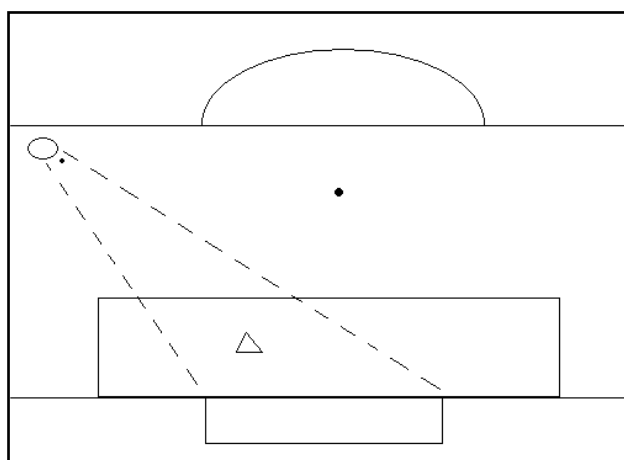
5.3 Chytání míče

5.3.1 Postavení v brance

Základem brankářské techniky je postavení brankáře v brance. V případě správného postavení brankáře vůči střelci dostává brankář střelce do situace, kdy má v podstatě střelec velmi omezený prostor pro úspěšné zakončení své akce. Brankář by měl vždy stát před brankovou čarou. Jestliže máme výseč danou střelcem s míčem a brankové tyče, tak by měl být brankář na



ose této výseče a to za jakékoliv herní situace. V tomto případě má brankář stejně daleko k míči, který by směřoval k jedné z tyčí. Postavení střelce ve středu pole je z pohledu střelce výhodné, jelikož prostor mezi brankářem a brankovými tyčemi je dost široký. Naopak postavení střelce ze strany je výhodné pro brankáře, protože prostor mezi ním a tyčemi je malý. V případě správného postavení brankáře často nemá střelec vůbec



možnost dostat míč do branky a míč skončí buď mimo branku nebo v brankářových rukavicích. Proto musí být na postavení v brance kladen velký

důraz v celém tréninku i v rámci jednotlivých cvičení. Úplně jednoduchým cvičením pro osvojení si správného postavení je cvičení, kdy trenér pouze postupuje okolím branky a brankář se staví v brance podle trenérovi pozice na hřišti. Brankář si musí být jist podle čar na hřišti svým postavením, není možné se během hry otáčet a hledat branku za sebou.

5.3.2 Vlastní chytání míče

Všechna cvičení zaměřená na chytání míče je nutné provádět v mírném tempu a dbát na správnou techniku chycení míče. Správná techniky chycení míče je taková že míč je chycen mírně shora, palce jsou jen mírně od sebe, ukazováky o pár centimetrů dále a ostatní prsty pevně obepínají míč. Chycení míče shora je podstatné, proto aby se ruce po chycení míče nepřeklopily v zápěstích a míč neproklouzl dále z rukou. Jestliže se brankáři nepodaří míč udržet, tak toto postavení rukou srazí míč na zem před brankáře, kde jej pohodlně sebere. Postavení prstů je podstatné, aby míč neproklouzl mezi rukama. Zápěstí musí být pevné, energii míče tlumí práce loktů. Při chytání míče je důležitý i postoj celého těla. Brankář je na špičkách nohou ve velmi mírné předklonu. U mladších žákovských kategorií by měla cvičení na správné chycení míče tvořit převážnou část speciálního brankářského tréninku. Chycení míče je základní kámen celé brankářské techniky, od kterého jsou odvozeny všechny další brankářské dovednosti, proto jeho zvládnutí musí být zautomatizováno, aby mohli být rozvíjeny další dovednosti. Chycení míče musí být brankářova jistota.

Po zvládnutí techniky chycení míče je vhodné zvýšit obtížnost zařazením obratnostních prvků před samotné chycení míče. Zařazením obratnostního prvku před samotné chycení míče, jsou simulovány tréninkové a zápasové situace, kdy je míč často chytán v krkolomných pozicích a po zátěži. Další funkcí takových cvičení je i rozvoj samotné obratnosti, jak je již uvedeno v předchozí kapitole. Obtížnost cvičení je možné zvyšovat nejen obratnostními prvky, ale je možná zařadit i prvky rozvíjející například odrazovou sílu dolních končetin. Své místo mají i cvičení zaměřená na rychlou reakci brankáře, kdy je kupříkladu míč mimo brankářovo zorné pole a brankář reaguje na signál po němž má za úkol míč chytit.

5.4 Chytání míče v pádu

U cvičení zaměřených na chytání míče v pádu je důležitá samotná technika pádu její efektivita a přesnost. Pro chytání míče, a to platí nejen pro chytání míče v pádu, musí mít brankář správný odhad na míč, na jeho rychlost a směr kam směřuje. Před samotným chycením míče v pádu se musí brankář rozhodnout zda-li musí míč chytat v pádu nebo zda-li je možná se k němu dostat rychlým pohybem. Vždy by měl být upřednostněn rychlý pohyb před chytáním míče v pádu. U chytání míče v pádu vždy existuje riziko, že brankář míč neudrží nebo že míč špatně odskočí a ležící brankář již nemá šanci zareagovat, proto je správné rozhodnutí, o tom jak chytit míč, více jak polovinou úspěchu.

Jen málo ze střel soupeře míří do části branky, kde se pohybuje brankář, proto je chytání v pádu důležité a v mnohých případech i divácky atraktivní. Důležité je však upřednostnit efektivitu před efektností. Správná technika chytání míče v pádu vychází nestejného postavení jako prosté chytání míče, tedy postoj na špičkách nohou a mírní předklon. Samotný pád pak začíná nakročením souhlasné nohy do směru pádu a odraz z ní. Pro chycení míče platí stejná pravidla jako u předešlé kapitoly. U správné techniky provedení by měl brankář skončit na boku těla, nikdy ne jinak. Při zvedání by svěřenci měli projít stejný pohyb, kdy si pouze mohou pomoci rukou. Je chybou, jestliže se brankář z pádu nejdříve dostává do sedu či dřepu, z kterého se následně zvedá. Občasnou chybou trenérů bývá, že cvičení provádějí pouze na jednu stranu. Cvičení musí být bezpodmínečně prováděna na obě strany ve stejném rozsahu. Základní a bezchybné zvládnutí pádu je proto nutnost pro další rozvoj techniky. Pro osvojení této dovednosti je vhodná pracovat s mladšími brankáři bez míče a ve velmi mírném tempu, úkolem je vštípit a zautomatizovat si správnou techniku. Je velmi nesnadné odstraňovat chyby v technice v pozdějším věku.

V momentě kdy už mají svěřenci dokonale zvládnutou techniku pádu i chycení míče, je vhodné tuto techniku dále rozvíjet a přibližovat ji herním situacím. Vhodné je kombinovat prosté chytání míče s chytáním v pádu. Další možností je zařazen obratnostních prvků před nebo do samotného chytání míče v pádu. Stejně jako v předchozí kapitole lze zařadit cviky s kombinací odrazové síly a reakce na signál. Opět existuje bezpočet možných variací cvičení.

5.5 Chytání vysokých míčů

Chytání vysokých míčů je další část brankářské techniky, kdy brankář chytá vysoké míče letící z pole do brankoviště. Velké procento gólů padá po centrovaných míčích s křídelních prostorů hřiště a ze standardních situací ze stejného prostoru. Pro velkou část brankářů jsou vysoké míče tím nejsložitějším z brankářského umění. U vysokých míčů je důležitá samotná výška, ve které je míč chytán. Míč musí být chycen v maximální možné výšce. Brankář má oproti útočníkům jasnou výškovou výhodu, protože má možnost chytnout míč rukama v takové výšce kam se útočník hlavou nemůže dostat. Tuto výhodu musí brankář využívat, aby si usnadnil svou pozici a znemožnil soupeři zahrát míč. V obtížnějších situacích je lepší vysoké míče vyrážet, opět je rozhodující maximální výška, ve které je míč odehrán. Vysoké míče je možná vyrážet jednou nebo dvěma rukama pěstí nebo jen jakkoliv prodloužit za sebe. Vysoké míče je důležité vždy vyrážet do krajních prostorů hřiště, aby neměl soupeř možnost okamžitě znovu zakončit. U centrovaných míčů má brankář výhodu v tom, mu stačí jen mírně změnit dráhu letu míče a útočník už nemá dostatek času zareagovat.

Tato dovednost je opět rozvíjena od prostého chytání míče letícího z různých míst hřiště, přes zvyšování obtížnosti zařazením obratnostního prvku až ke kombinacím různých dovedností a tím přiblížení se herní situaci. Největší důraz musí být kladen na techniku chycení a maximální výšku. Technika výskoku je prostá, brankář se odráží z odrazové nohy, švihová noha pokračuje do pokrčení před tělo brankáře, čím se brankář brání ataku soupeře. Míč je chytán do maximálně natažených rukou co nejvýše. Důležitá je komunikace brankáře se svým mužstvem, kdy se brankář musí rozhodnout, že do míče jde a musí o tom dát slovně dostatečně nahlas ostatním vědět. Výkřik „mám“ nebo „já“ dává spoluhráčům signál, aby udělali brankáři prostor, soupeře by měl odradit od pokusu zahrát míč a brankáře donutit k vyběhnutí. Jestliže si brankář zakřičí o míč tak musí bezpodmínečně vyběhnout a míč zahrát, ať už chytnout nebo vyrazit. Proto musí být brankáři ke komunikaci s týmem, nejen při vysokých míčích ale během celé hry, vedeni už v tréninku.

5.6 Komplexní cvičení

Komplexní cvičení jsou kombinací cviků zaměřených na různé dovednosti. Jejich zřetězení je na kreativitě samotného trenéra. Tato cvičení mají za úkol dostat brankáře pod tlak, tak jako se děje v extrémních herních situacích. V těchto cvičeních jsou seřazena různá cvičení na všechny dovednosti, které brankář na hřišti uplatňuje. I na první pohled nesmyslné seřazení cvičení rozvíjí brankářovi dovednosti, proto se fantazii v těchto cvičeních meze nekladou.

Tato cvičení by měla být zařazena do druhé poloviny brankářského tréninku, protože je důležité, aby byli svěřenci kvalitně zahřátí a rozcvičení. Není na škodu zvýšit motivaci tím, že tato cvičení mohou být pojata jako soutěž mezi jednotlivými brankáři. Podstatnou součástí těchto cvičení by měla být střelba a tím i chytání v brance. Kromě samotného chytání v brance je možné do těchto cvičení zařadit téměř cokoliv od rozehrávky, přes chytání vysokých míčů až třeba k rozvoji obratnosti či síly. I v těchto cvičeních, kdy jsou brankáři pod tlakem, je důležité dbát na techniku. Je jednoduché pravidlo: „Co neuděláš v tréninku, neuděláš ani v zápase“. To znamená, že jestliže brankář v tréninku míče nechytá, ale pouze jen vyráží, tak to samá bude dělat i v zápase. Takže zásadou pro trenéry musí být kladení důrazu na techniku chytání míče už v tréninku.

6 Scénář

Místo - tréninkové centrum SK Dynamo České Budějovice Na složišti, Mladé,
České Budějovice

- fotbalové hřiště, prostor brankoviště

Účinkující - brankáři mládežnických a dospělých kategorií SK Dynamo České
Budějovice, trenér brankářů SK Dynamo České Budějovice Pavol
Švantner

Technické pomůcky - fotbalové míče, překážky, vytyčovací mety, fotbalové
branky

Kamera - autor Luděk Kopřiva

6.1 Rozcvičení

Předpokládaná délka: cca 5 minut

Komentář - Rozcvičení slouží k zahřátí organismu a jeho přípravě na
tréninkovou jednotku. Do této fáze tréninku je možné zařadit
různé hry nebo různé druhy rozběhání. Výběr je na trenérovi
a jeho fantazii.

- Abychom pouze neběhali po hřišti je dobré pracovat s míčem
a ve dvojicích.
- Strečink je nedílnou součástí tréninku a proto by mu mělo být
věnováno dostatek prostoru a času v rámci rozcvičení a na
závěr samotné tréninkové jednotky.

Cvičení č.1

Brankáři ve dvojicích s jedním míčem přebíhají hřiště a rukou si přehazují míč.

variace - cval stranou, míč odhazován trčením od prsou

- jeden z brankářů couvá druhý běží čelem do směru, míč odhazován trčením od prsou
- jeden z brankářů couvá druhý běží čelem do směru, brankář běžící čelem do směru nahazuje vysoký míč, couvajícím chytá míč ve výskoku
- jeden z brankářů couvá druhý běží čelem do směru, brankář běžící čelem do směru kope po nadhození míč na druhého brankáře, který míč chytá

Cvičení č.2

Brankáři stojí ve dvojici proti sobě na vzdálenost cca 5 metrů s jedním míčem a rukou si přehazují míč.

variace - po odhození provádí brankář obratnostní prvek (kotoul vzad, dřep, sed...)

- brankář po chycení míče provádí pád vzad (kolébku) při zvedání odhazuje míč

Cvičení č.3 (základní cvičení)

Brankáři stojí ve dvojici proti sobě na vzdálenost cca 5 metrů s jedním míčem a rukou si přehazují míč různými způsoby (jednou rukou, obouruč, spodem, vrchem, odrazem o zem, mezi nohama zády do směru...)

variace - přihrávka nohou (po odehrání možno provést obratnostní prvek)

Cvičení č.4

Brankáři vždy jeden za druhým nahazují po zemi míč trenérovi, ten jen bez přípravy odkopává zpět na brankáře, který míč chytá. Pokračuje další z brankářů.

6.2 Brankářská gymnastika

Předpokládaná délka: 2-3 minuty

Komentář - Brankářská gymnastika rozvíjí obratnost hráčů. Neméně důležitou funkcí těchto cvičení je získat cit pro míč.

- Do těchto cvičení zařazujeme různé obratnostní prvky. Po jejich zvládnutí přecházíme k obtížnějším nebo ke kombinacím již zvládnutých.
- Práce s míčem je neodmyslitelnou součástí všech těchto cvičení.
- V tomto cvičení provádějí žáci obratnostní prvky v různém pořadí podle pokynů trenéra.

Cvičení č.1 (základní cvičení)

Každý brankář pracuje samostatně. Brankář si nadhodí míč do vzduchu, provede obratnostní prvek a snaží se chytit míč ještě před tím než dopadne na zem, v ideálním případě by měl být míč chycen ve výskoku. Po zvládnutí jednoduchých obratnostních prvků není na škodu zkombinovat dva prvky. (obratnostní prvky: kotoul vpřed, dřep, sed, leh na břicho, leh na záda, kotoul vzad) U tohoto cvičení rozvíjíme nejen obratnost, ale i ovládání míče, tím že si míč brankář musí nadhodit tak, aby měl šanci nadhozený míč opět zachytit.

Cvičení č.2

Každý brankář pracuje samostatně. Brankář se snaží nadhodit míč tak, aby jej chytil za zády. Když brankář úspěšně míč chytí přehazuje si jej přes hlavu zpět do držení před tělem. další možností je prohození míče ve stoji rozkročném mezi nohama za zády a přes hlavu tak, aby byl míč opět chycen před tělem. Dalšími možnostmi je podávání si míče z ruky do ruky okolo pasu nebo tzv. osmičku ve stoji rozkročném mezi nohama. Zajímavé cvičení je, když brankář ve stoji rozkročném v předklonu drží míč v rukou mezi nohama tak, že jednu ruku má zpředu před nohou a druhou v zadu za nohou. Brankář si míč lehce nadhodí a ruce musí rychle vyměnit.

Cvičení č.3

Brankáři pracují všichni najednou. Brankáři provádějí obratnostní prvky podle pokynů trenéra. Rozvíjí se rychlá reakce na slovní podnět a rychlé provedení obratnostního prvku. Je možné cvičit předem určenou řadu prvků, ale lepší je náhodné řetězení prvků, kdy musí brankář rychle podnět vyhodnotit a provést prvek. Do jedné série zařazujeme 6-10 prvků a ideální zátěží je provést takové série 3. Zvolené prvky a jejich výběr je opět na fantazii trenéra. Pro zvýšení obtížnosti je možná přidat brankářům míč, aby jej po celou dobu cvičení drželi v rukou.

6.3 Chtání míče

Předpokládaná délka: cca 10 minut

Komentář - Všechna cvičení v této kapitole jsou zaměřena na chytání míče.

Proto je nutné je provádět v mírném tempu a dbát na správnou techniku chycení míče.

- Po zvládnutí techniky chycení míče je vhodné zvýšit obtížnost zařazením obratnostních prvků před samotné chycení míče.

Cvičení č.1 (základní cvičení)

Brankáři stojí ve dvojici proti sobě s jedním míčem. Jeden z brankářů si nadhazuje míč a buď před dopadem na zem („z voleje“) nebo těsně po odrazu do země („z halfvoleje“) jej odkopává směrem na druhého brankáře, který míč chytá. Toto je základní cvičení, které by mělo být zařazeno v každém tréninku nebo v rozcvičení před ním. Může též sloužit k vydýchání a uklidnění mezi jednotlivými cvičení.

Cvičení č.2

Brankář stojí uprostřed branky asi metr před brankovou čárou, pohybuje se úkroky stranou směrem k jedné tyči branky, kde chytá míč letící od trenéra. Po chycení míč odhazuje zpět trenérovi a přesouvá se směrem k druhé tyči branky, kde znovu chytá míč. Důraz je kladen na správné postavení při chytání míče, na chytání míče a na rychlý přesun v brankovišti. Brankář prování 4-6 chycení míče, poté nastupuje do cvičení další brankář.

Cvičení č.3

Brankáři postupují jeden za druhým. Brankář přeskáče překážky (mety), po přeskočení chytá míč letící od trenéra. Po vystřídání všech brankářů se pokračuje dále přeskoky druhým směrem.

variace - přeskoky bokem do směru pohybu, čelem k trenérovi

- přeskoky čelem do směru pohybu
- přeskoky bokem do směru pohybu, s meziskokem mezi jednotlivými metami a s půl obratem ve výskoku nad každou metou

Cvičení č.4

Brankář stojí uprostřed branky asi metr před brankovou čárou a chytá míč letící od trenéra, odhazuje jej zpátky trenérovi, provádí obratnostní prvek a znovu chytá míč letící od trenéra. Do cvičení nastupuje další brankář.

obratnostní prvky: leh na břicho, leh na záda, sed

Cvičení č.5

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čárou. Brankář chytne míč letící od trenéra, odhazuje jej a provádí kotoul vpřed směrem k druhé brankové tyči. Jakmile se zvedá z kotoulu chytá znovu míč letící od trenéra. Do cvičení nastupuje další brankář. Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem.

Cvičení č.6

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čárou. Brankář přeskočí překážku (metu) a chytá míč letící od trenéra a odhodí jej zpět trenérovi. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem. variace - různé druhy přeskoků

- více překážek

Cvičení č.7

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čárou. Brankář provede kotoul vpřed směrem k druhé tyči přes překážku (metu) a chytá míč letící od trenéra a odhodí jej zpět trenérovi. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem.

Cvičení č.8

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čárou s míčem u nohy. Brankář nahraje míč trenérovi, přeskočí překážku (metu) směrem k druhé brankové tyči a chytá míč letící od trenéra. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem.

Cvičení č.9

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čárou. Míč má trenér, nahrává jej brankáři, ten jej vrací přihrávkou nohou zpět trenérovi, který jej směřuje doprostřed branky, kde jej po přeskoku mety chytá brankář. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem.

6. 4 Chytání míče v pádu

Předpokládaná délka: 3-4 minuty

Komentář - Následující cvičení jsou zaměřena na chytání míče v pádu. Důležitá je samotná technika pádu její efektivita a přesnost.

- Pro zvýšení obtížnosti můžeme tato cvičení kombinovat s jednoduchým chycením míče nebo s obratnostními cviky.

Cvičení č.1

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čarou. Provádí kotoul vpřed směrem z branky, následně chytá v pádu míč od trenéra směřující do středu branky. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem od druhé tyče.

Pozn. úkolem kotoulu vřed na úvod cvičení je dostat brankáře dostatečně před brankovou čáru s ohledem na správné postavení v brankovišti.

Cvičení č.2

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čarou. Prostě chytá míč letící od trenéra odhazuje jej a následně reaguje na druhý míč letící od trenéra do středu branky pádem a chycením. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem od druhé tyče.

Cvičení č.3

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čarou. Přeskakuje překážku (metu) a následně v pádu chytá míč letící od trenéra a směřující na střed branky. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem od druhé tyče.

Cvičení č.4

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čarou. Prostě chytá míč letící od trenéra odhazuje jej a následně provádí kotoul vpřed směrem k druhé tyči, poté v pádu chytá další míč letící od trenéra směrem k druhé tyči. Do cvičení nastupuje další brankář . Po vystřídání všech brankářů je cvičení prováděno opačným směrem od druhé tyče.

6.5 Chytání vysokých míčů

Předpokládaná délka: cca 10 minut

Komentář - U chytání vysokých míčů je důležitá samotná výška, ve které je míč chytán. Míč musí být chycen v maximální možné výšce.

- Je dobré rozvádět a stupňovat náročnost cvičení kombinací různých dovedností.
- V obtížnějších situacích je lepší vysoké míče vyrážet, opět je rozhodující maximální výška, ve které je míč odehrán.
- V tomto cvičení jeden z brankářů chytá centrovaný míč. Ostatní pasivně brání. Úkolem cvičení je přiblížit se zápasové situaci.

Cvičení č.1

Brankář začíná cvičení u jedné z brankových tyčí zhruba metr před brankovou čarou. Brankář se pohybuje ke druhé tyči, kde chytá ve výskoku vysoký míč letící od trenéra. Míč trenérovi vrací zpět a postupuje na druhou stranu, kde opět ve výskoku vysoký míč letící od trenéra. Brankář provádí 2-3 opakování na každou stranu. Do cvičení nastupuje další brankář . Poté je cvičení prováděno z druhé strany.

Pozn. Brankář by se měl odrážet vždy z nohy blíže středu branky.

Cvičení č.2

Trenér stojí s dvěma míči na vrcholu malého pokutového území. Brankář stojí uprostřed branky, zhruba metr před brankovou čarou, čelem k trenérovi. Trenér nahazuje jeden vysoký míč před brankáře (na přední tyč), brankář jej ve výskoku chytá a odhazuje. Okamžitě trenér nahazuje druhý vysoký míč za brankáře (na zadní tyč), kam se brankář rychle přesouvá a chytá míč ve výskoku. Do cvičení nastupuje další brankář . Poté je cvičení prováděno z druhé strany.

Cvičení č.3

Trenér stojí s míčem na značce pokutového kopu. Brankář stojí uprostřed branky na čáře malého pokutového území. Trenér nahazuje vysoký míč přes brankáře do branky. Brankář rychle couvá zpět do branky a chytá míč ve výskoku. Do cvičení nastupuje další brankář.

Cvičení č.4

Trenér stojí s míčem na vrcholu malého pokutového území. Brankář leží na břiše, hlavou směrem k trenérovi uprostřed branky. Na signál se brankář rychle zvedá a chytá ve výskoku vysoký míč letící od trenéra do prostoru mezi čarou malého pokutového území a značku pokutového kopu, vrací míč trenérovi. Po dvou opakování do cvičení nastupuje další brankář.

variace - leh na zádech, sed, postavení zády k trenérovi ...atd.

Cvičení č.5

Brankář provádí kotoul vpřed, rychle se orientuje a chytá ve výskoku vysoký míč letící od trenéra. Do cvičení nastupuje další brankář.

variace - leh na břicho, leh na záda, kotoul vzad, sed...atd.

- v brance nebo mimo branku
- míč nahazován z prostřed nebo ze strany hřiště

Cvičení č.5

Trenér stojí s míčem za brankou. Brankář stojí na značce pokutového kopu čelem do branky. Trenér nahazuje vysoký míč přes branku směrem k brankáři. Brankář ve výskoku vyráží oběma rukama pěstmi vysoký míč zpět přes branku.

Pozn. Branka má za účel přinutit brankáře vyrazit míč dostatečně vysoko a daleko.

Cvičení č.6

Trenér je s míčem v blízkosti rohového praporku. Jeden z brankářů stojí v brance, ostatní se pohybují v brankovišti. Trenér kope centrovaný míč před branku, kde jej brankář ve výskoku chytá. Ostatní brankáři chytajícím pasivně brání. Po 4 opakování nastupuje další brankář k chytání.

Pozn. Začlenění ostatních brankářů simuluje zápasovou situaci.

variace - trenér kope ze země, z ruky, nahazuje

- kopou ostatní brankáři
- po chycení následuje rozehrávka (nohou, rukou)

6.6 Komplexní cvičení

Předpokládaná délka: 2-3 minuty

Komentář - Komplexní cvičení jsou kombinací různých cviků. Jejich zřetězování je na kreativité samotného trenéra.

Cvičení č.1

Trenér stojí s míči vedle branky. Jeden z brankářů je v brance připraven k chytání míčů. Ostatní brankáři stojí v prostoru okolo značky pokutového kopu. Trenér nahazuje vysoký míč směrem ke značce pokutového kopu. První z brankářů na značce pokutového kopu vyráží pěstmi míč letící od trenéra tak, že se snaží vstřelit branku. Brankář v brance se snaží zabránit vstřelení branky. Sřilející brankáři se střídají po jednom míči. Po vystřídání všech ve střelbě, nastupuje nový brankář do branky a cvičení se opakuje.

Cvičení č.2

Trenér stojí s třemi míči za hranicí velkého pokutového území, uprostřed hřiště. Dva brankáři stojí s míčem vedle branky na vrcholu malého pokutového území. Jeden z brankářů je v brance připraven k chytání míčů. Cvičení začíná trenér střelou do prostoru branky, brankář ji chytá. Následuje nahrávka nohou jednoho z pomocníků, kterou mu chytající brankář nohou vrací zpět. Následuje opět střela od trenéra, pak nahrává pomocník z druhé strany a cvičení je zakončeno opět trenérovou střelou. Do branky nastupuje další brankář.

Cvičení č.3

Trenér stojí s dvěma míči za hranicí velkého pokutového území, uprostřed hřiště. Dva brankáři stojí s míčem vedle branky na vrcholu malého pokutového území. Jeden z brankářů je v brance připraven k chytání míčů. Cvičení začíná jeden z pomocníků, který nahazuje vysoký míč před branku, chytající brankář jej pěstmi ve výskoku vyráží zpět. Následuje střela od trenéra do prostoru branky, brankář ji chytá. Opět vysoký míč tentokrát však od pomocníka na druhé straně a cvičení je zakončeno opět trenérovou střelou. Do branky nastupuje další brankář.

6.7 Když už se to umí

Předpokládaná délka: cca 6 minut

Komentář-Následující snímky zachycují trénink dospělých brankářů SK Dynamo České Budějovice.

Cvičení v této kapitole byla natočena bez předchozího scénáře v náhodně vybraných trénincích brankářů nejvyšší kategorie. Tato kapitola slouží pouze pro ilustraci a k porovnání s brankáři mládežnických kategorií. Některá cvičení jsou stejná jako pro mladé brankáře jiná jsou naprosto odlišná. Důležitou funkcí této kapitoly je i inspirace k tvorbě vlastních cvičení.

7 Diskuse

Při výběru tématu mé diplomové práce jsem byl přesvědčen o správnosti mé volby na fotbal a na fotbalové brankáře. Po zkušenostech, které jsem získal při tvorbě této práce mohu toto rozhodnutí jen potvrdit. Ač zdroje informací zaměřených na tuto tematiku jsou omezeny, tak práce s fotbalovými brankáři mě zaujala natolik, že jsem sám začal pracovat na tréninku brankářů mládežnických kategorií. Jak jsem uvedl výše tak písemné zdroje jsou omezené, ale v mém okolí jsem se setkal s několika trenéry specialisty, jež se věnují fotbalovým brankářům, od nichž jsem načerpal inspiraci a nespočet informací a poznatků.

Metodické DVD, které jsem vytvořil, bude moci sloužit těm, kteří se chtějí věnovat mladým brankářům a narazili na stejný mantinel jako a to je nesnadný přístup k informacím. Vzhledem na to, že toto byl můj první pokus o tvorbu komplexního tréninkového programu, ale i první pokus o tvorbu multimediálního projektu tak se zde jistě nedostatky najdou. Ale pro využití v praxi není zas až tak podstatná forma, jako je podstatný obsah a to myslím, že cvičení, která uvádím, jsou aplikovatelná v praxi a mohou posloužit trenérům, kteří nemají dost zkušeností s prací s brankáři. To však neznamená, že můj projekt neosloví i trenéry specialisty. Každý trenér má svůj styl a rukopis, proto je pro každého přínosné seznámit se s prací kolegy a přenést některé cvičení nebo postupy do vlastní práce.

Během práce na mnou vybraném tématu jsem zjistil, že na první pohled omezené téma brankářského tréninku je širší než jsou možnosti mého projektu. S ohledem na tuto skutečnost jsem vložil do příloh této práce kapitolu, která se věnuje tématu her a soutěží zařaditelných do speciálního brankářského tréninku. Speciálně toto téma a další drobná specifika jsou možnou cestou další práce na tématu brankářského tréninku, toto téma není rozhodně definitivně uzavřené. Fotbal a fotbalový trénink je dynamická disciplína, její vývoj je nezadržitelný, přes to je pravděpodobné, že i s odstupem několika let bude toto DVD mít svou vypovídající hodnotu. Úkol fotbalového brankáře zůstane nezměněn, zabránit soupeři ve střelení branky a chytit míč.

8 Závěr

Fotbal má v České republice velkou tradici a patří společně s hokejem k nejpobulárnějším sportům v naší zemi. Pro mnohé je fotbal koníčkem, pro jiné je zaměstnáním a pro fotbalové fanoušky je vášní. V této práci jsem se pokusil o vytvoření metodického DVD, pro ty, kteří se věnují práci s fotbalovými brankáři.

Cíl práce kompletace informací a vytvoření metodického DVD jsem splnil. První úkol byl, prostudovat prameny a konzultovat téma s trenéry specialisty. Tento úkol byl splněn. Důležitější pro tuto práci byly konzultace s trenéry, z nichž jsme získal podněty pro obsah DVD. Z literatury jsem naopak načerpal informace využitelné při tvorbě textové části této práce. V rámci druhého a třetího úkolu jsem vybral vhodné tréninkové prvky a vytvořil scénář budoucího filmu. Čtvrtý úkol mi zabral velké množství času, vznikly doslova hodiny audiovizuálního záznamu. Pátý úkol byl časově nejvíce náročný, v průběhu šesti měsíců jsme zpracovával natočený materiál do finální podoby. Posledním úkolem bylo vytvoření textové části práce, které, jak sami vidíte, bylo též úspěšně splněno. Jsem velmi rád, že některé informace z mé práce pomohou při práci s fotbalovými nadějemi. V samotném závěru bych rád poděkoval všem, kteří mi při práci na tomto projektu ochotně podali pomocnou ruku.

Diplomová práce má pomoci rozšířit dostupné informace o brankářském tréninku pro ty, kdo mají o tuto problematiku zájem a chtějí se seznámit s tím jak se pracuje s brankáři jinde. Mou prací jsem chtěl rozšířit možné zdroje informací, protože inspirace a nových nápadu není v každodenní práci s malými fotbalisty nikdy dost.

9 Referenční seznam literatury a pramenů

Literatura:

- Buzek, M. (1999). *Česká fotbalová škola : trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Černý, T. (2007). Analýza herního výkonu brankáře na MS 2006 v Německu. *Fotbal a trénink*, 2007 (2), 12-13.
- Dlabáček, V. (2001). *Abeceda fotbalu : metodika výuky pro I. stupeň ZŠ i starší začátečníky*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Dovalil, J. a kol. (1992). *Sportovní Trénink (Lexikon základních pojmů)*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-555-6
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5
- Fajfer, Z. (1990). *Kondiční trénink hráče fotbalu : Rozvoj pohybových schopností*. Brno: vl.nákl. : Český fotbalový svaz.
- Fajfer, Z. (1990). *Koordinační (obratnostní) schopnosti, pohyblivost (strečink) v systému tréninku hráče fotbalu*. Brno: vl.nákl. : Český fotbalový svaz.
- Fajfer, Z. (2004). Výkonnost brankářů na ME 2004 v Portugalsku. *Fotbal a trénink*, 2004 (3), 29-30.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-933-0
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0514-8
- Choutka, M., Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia : Karolinum.
- Jenčík, F. (1998). *Fotbal zezadu : ze vzpomínek brankáře Jana Stejskala*. Praha: Olympia.
- Kouba, P., Stejskal, J. (2007). Trénink brankářů. *Fotbal a trénink*, 2007 (2), 14-17.
- Kvaček, M. (2002). *Jak trénovat nejmenší fotbalisty : abeceda pro začínající trenéry*. Praha: Sdružení MAC.
- Šlechta, V. (2001). *František Plánička : o legendárním brankáři*. Třebíč: Akcent.
- Šlechta, V. (2003). *Brankáři fotbalových mistrů světa*. Třebíč: Akcent.
- Viktor, I. (1982). *Můj dres číslo 1 : dvacet let ve fotbalové brance*. Praha: Olympia.

- Viktor, I. (1997). *Trénink brankáře*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
- Votík, J. (1995). *Sportovní příprava v kopané*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Votík, J. (1997). *Teorie a didaktika fotbalu : metodické poznámky pro učitele a pedagogické pracovníky*. Plzeň: Pedagogické centrum.
- Votík, J. (1998). *Sportovní příprava ve fotbalu*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-414-X
- Votík, J. (1999). *Sportovní příprava mládeže ve fotbalu*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-537-5
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu "B" licence : (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia : Českomoravský fotbalový svaz.
- Votík, J. (2003). *Fotbal : trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0463-3
- Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0925-2
- Votík, J., Zalabák, J. (2003). *Trenér fotbalu "C" licence*. Praha: Českomoravský fotbalový svaz – Oddělení vzdělávání trenérů : Olympia. ISBN 80-7033-782-6

Internet:

- <http://www.fotbal.cz>
- <http://www.fotbal.cz/ucft>
- <http://www.trenink.com>
- <http://www.ftvs.cuni.cz/knihovna>
- <http://www.deutsche-fussbal-akademie.de>
- <http://www.fifa.com>
- <http://www.soucessivsoccer.com>
- <http://www.uefa.com>
- <http://www.arsenal.co.uk>
- <http://www.celticfc.co.uk>
- <http://www.everton.co.uk>

10 Přílohy

10.1 Instruktažní DVD

K této práci je jako příloha dodané výše zmíněné instruktažní DVD na téma tréninkový program brankáře fotbalu pro mládežnické a juniorské kategorie.

10.2 Brankářské soutěže

Brankářské soutěže mají několik funkcí a to motivační, srovnávací, kontrolní a hlavně zábavnou. Brankářské soutěže jsou zařazovány do samotných závěrů tréninků. Soutěžit se dá v čemkoliv od chytání v brance až k přesnosti rozehrávky. Na závěr sezóny není špatné koncipovat celý brankářský trénink jako jednu velkou soutěž. Brankáři si v těchto soutěžích prověřují své dovednosti a dále si je i rozvíjí. Neméně podstatnou funkcí každá soutěž je osvojování si taktiky a posilování psychické odolnosti.

Soutěž č.1

První soutěž je zaměřená na chytání v brance a na přesnost rozehrávky brankářů. Pravidla jsou jednoduchá. Jeden z brankářů je v brance a chytá, ostatní se z předem dané vzdálenosti snaží vstřelit branku různými způsoby (střela ze země nohou, střela po nadhození míče „z voleje“, střela po nadhození míče a odrazu o zem „z halfvoleje“, výhoz rukou, penalta...). Zvítězí ten, který dostane nejméně gólů.

Soutěž č.2

Druhá soutěž je zaměřená čistě na přesnost rozehrávky. Brankáři se z předem určené vzdálenosti různými druhy rozehrávky (výhoz rukou, rozehraní nohou ze země, rozehraní nohou po nadhození...) snaží zasáhnout branku nebo předem vytyčenou zónu. Zvítězí ten, kterému se to podaří nejvícekrát.

Soutěž č.3 „Zaháněná“

Zaháněná je soutěž zaměřená čistě na délku rozehrávky. Hraje se na fotbalovém hřišti buď na délku nebo šířku. Brankáři jsou rozděleni do dvou týmů o stejném počtu. Hraje se s jedním nebo dvěma míči. Úkol družstva je dostat míč předem určeným způsobem rozehraní za soupeřovu koncovou čáru.

Hra začíná rozehráním jednoho z družstev z vlastní koncové čáry. Daným způsobem rozehrávky se jeden z členů týmu snaží dostat míč co nejdál do soupeřova pole. Soupeř se snaží míč zachytit, kde se mu to podaří tak odtud sám rozehrává. Družstvo získává bod pokaždé, když dostane míč za soupeřovu koncovou čáru. Vítězí družstvo, které má více bodů. Je možno hrát i s dvěma míči najednou.