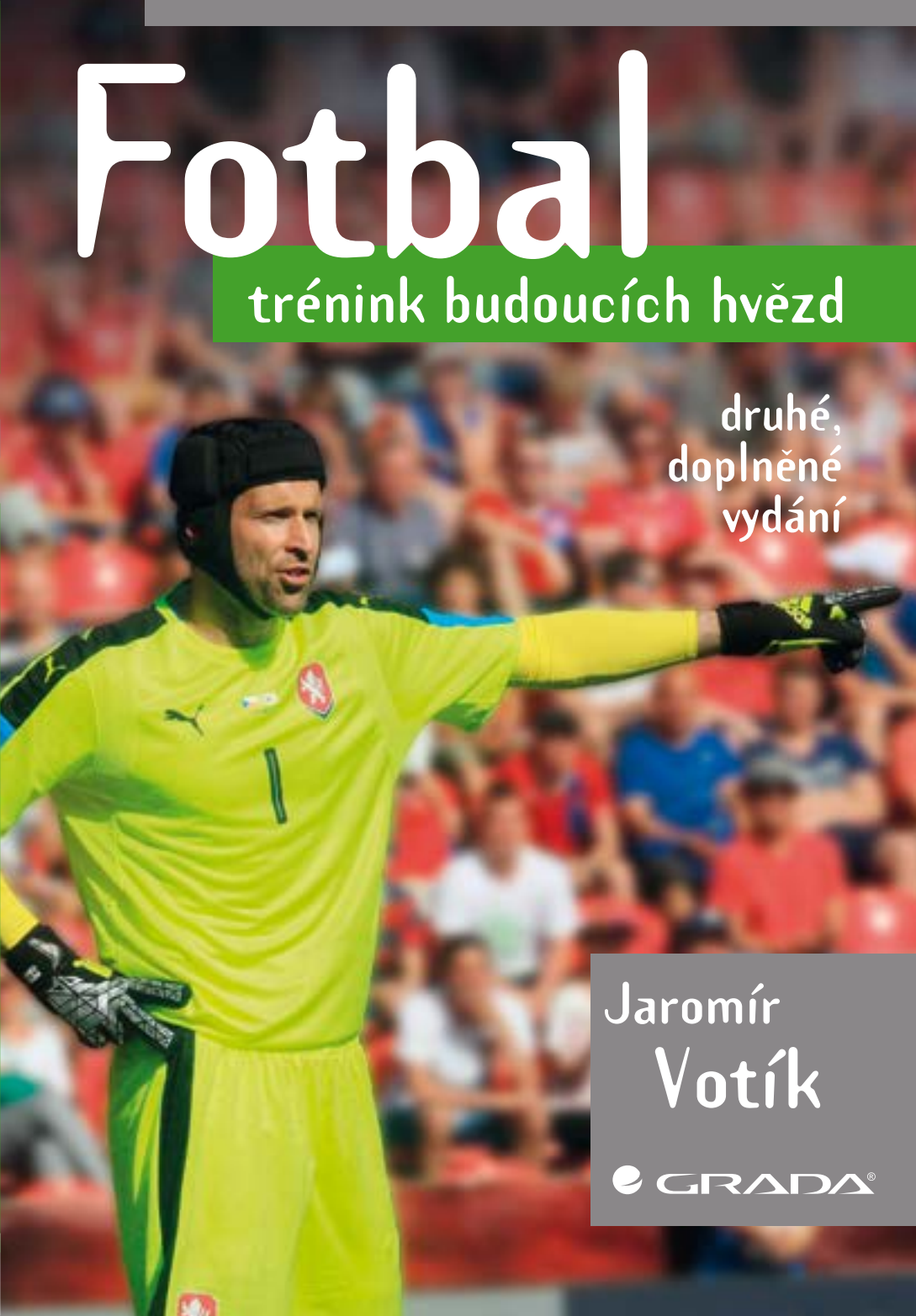
Fotbal

trénink budoucích hvězd

druhé, doplněné vydání



Jaromír Votík

GRADA®

DOOSAN

Doosan Škoda Power

PLZEŇ

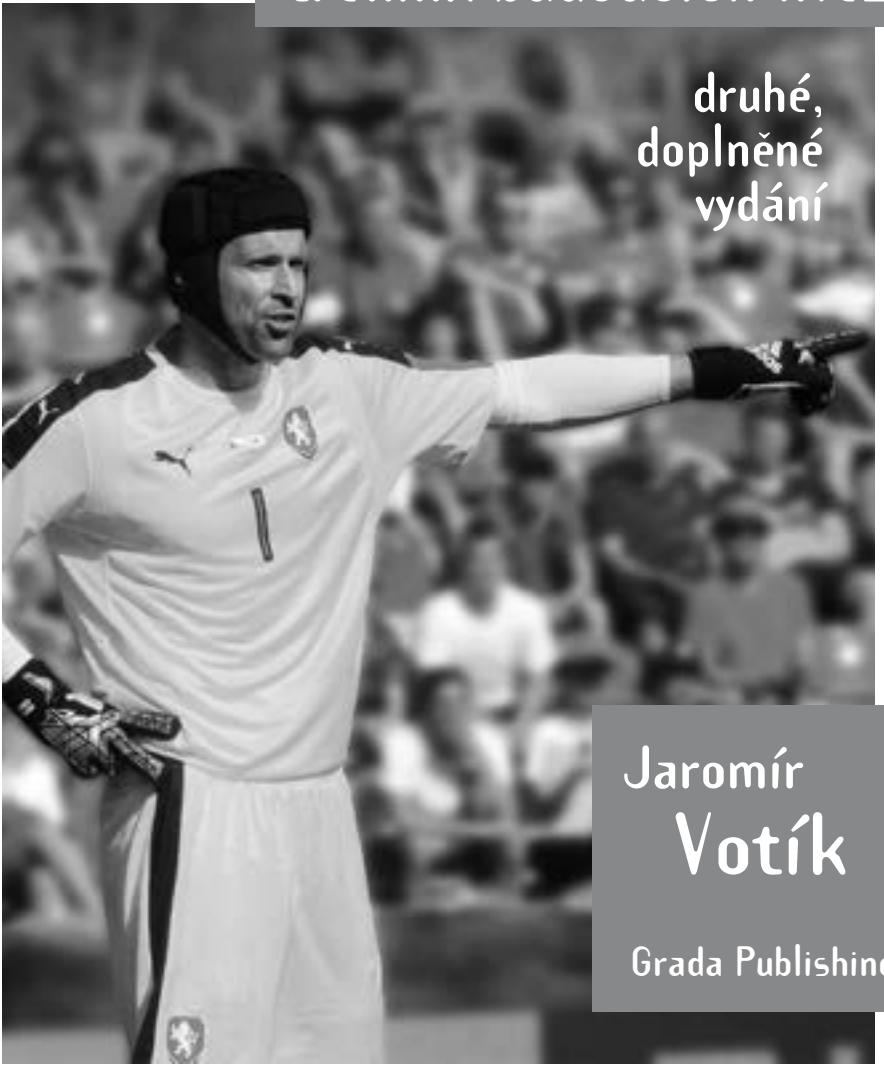
FC VIKTORIA

JEDEN TÝM
TISÍCE SRDCÍ
JEDEN SEN

WWW.FCVIKTORIA.CZ

Fotbal

trénink budoucích hvězd



druhé,
doplněné
vydání

Jaromír
Votík

Grada Publishing

Autor a nakladatelství děkují za podporu při vydání knihy firmě Západočeské komunální služby, a. s.

Jaromír Votík

Fotbal

Trénink budoucích hvězd

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 6439. publikaci

Ilustrace Ondřej Minář, Daniela Benešová
Schémata Radek Votípka
Fotografie na obálce Eduard Erben

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Eliška Tersago
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek
Počet stran 184
První vydání, Praha 2016
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a. s., 2016

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

ISBN 978-80-271-9543-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-0029-3 (print)

Obsah

Předmluva Pavla Vrby 7
Předmluva Petra Čecha 8

Úvod 9

Od kolébky fotbalu k současnosti 10

Přehled základních pravidel 13
Hrací plocha 13
Zjednodušená pravidla pomohou hrát 14

Co musí v utkání zvládnout „profihráč“ 18
Objem, intenzita a složitost zatížení 18
Tvůrčí myšlení, rychlé a správné rozhodování 19
Vývojové trendy 19

Terminologické minimum 21
Základní pojmy 21
Herní výkon 22
Grafické značení 23

Sportovní příprava dětí 24
Biologicko-psychologické charakteristiky 24
Rodina ve výchově fotbalisty 28
Trenér – pedagog i psycholog 33
Odlišnosti v tréninku dětí a dospělých 35
K moderním tréninkovým přístupům 39

Organizace a formy tréninku 45
Tréninkové cykly a období 45
Výukové formy tréninku 46
Model tréninkové jednotky 53

Nácvik a herní trénink 60
Nácvik a zákonitosti učení herním dovednostem 60
Herní trénink a instrukce k rozvoji fotbalových dovedností 61
Častý kontakt s míčem je základem získání „citu“ pro míč 63

Herní výkon hráče 67
Útočné herní činnosti jednotlivce 68
Hra bez míče 68
Přihrávání 70
Zpracování míče 86
Vedení míče 100
Obcházení soupeře 105
Střelba 114
Obranné herní činnosti jednotlivce 124
Obsazování prostoru 124
Obsazování hráče bez míče 125
Obsazování hráče s míčem 127
Odebírání míče 128
Standardní situace 134
Hra brankáře 135
Herní kombinace 148
Herní systémy 157
Rozestavení hráčů 160

Kondiční trénink 164
K rozvoji pohybových schopností 165

Kompenzační, zpevňovací a balanční cvičení 168
Kompenzační cvičení 168
Zpevňovací cvičení 171
Balanční cvičení 173

K regeneraci, výživě a pitnému režimu 176

Úrazová prevence a hygiena 178

Seznam použité a doporučené literatury 179

Předmluva Pavla Vrby

Nakladatelství Grada připravilo pro fotbalové trenéry, a mám na mysli i trenéry začínající či s menší hráčskou zkušeností, druhé doplněné vydání publikace *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Nové pohledy na sportovní přípravu dětí jsou stručně zachyceny například v nově přidané kapitole o úloze rodiny ve výchově fotbalisty či v textu uvádějícím do problematiky změn v přístupech k tréninku dětí a mládeže. Autor přehledně a názorně též rozšířil kapitoly zmiňující význam kompenzačních, zpevňovacích a balančních cvičení.

Vážení kolegové a kolegyně, hráčská zkušenost je jistě dobrým vkladem do začátku trenérské kariéry, ale jen ta určitě nestačí. Změna role z hráče na trenéra je poměrně složitá a vyžaduje postupné získání dalších, tentokrát již trenérských zkušeností. Proto je zapotřebí mnohé si nastudovat, tak aby trenér neustále zůstával takzvaně v obraze.

I já jsem své trenérské zkušenosti i vědomosti získával postupně. V Přerově, kde jsem později pro zranění ukončil hráčskou kariéru, jsem ještě jako hráč začal trénovat žákovský tým. Po návratu do Havířova jsem pracoval v Baníku Ostrava nejdříve jako trenér přípravky, poté jako trenér žáků a následně dorostenců. K fotbalu dospělých jsem se dostal až v roli asistenta „A" týmu mužů Baníku Ostrava. Jsem přesvědčen, že zkušenosti (ať už pozitivní, či negativní), které jsem získal trénováním či studiem, mi pomohly a stále pomáhají – a to jak v trenérské práci u ligových týmů (naposledy v FC Viktoria Plzeň), tak i při koučování českého reprezentačního týmu a v současné době v roli trenéra FC Anži Machačkala.

Čas věnovaný trénování žákovských a dorosteneckých týmů rozhodně nepovažuji za ztracený! Naopak jej považuji za jedno z nejpříjemnějších období své trenérské kariéry. A právě trenérům, kteří chtějí zahájit vlastní trenérskou kariéru u mládežnických týmů, může tato publikace pomoci při jejich „rozjezdu".

Příjemné prožitky a radostnou atmosféru při trenérské práci vám i vašim svěřencům přeje

Pavel Vrba,
trenér FC Anži Machačkala



Předmluva Petra Čecha

Znáte mě jako vrcholového fotbalistu, který hrál za reprezentaci České republiky a působí mnoho let v klubech patřících k těm nejlepším na světě, fotbalistu, který se stal oporou těchto týmů v jedné z nejprestižnějších lig světa. Cesta až sem, na fotbalový vrchol, však začala úplně jinde. V Plzni. Na plácku před panelákem, kde jsem hrál se svými kamarády celé odpoledne fotbal, hokej, tenis i basketbal. Pocházím ze sportovní rodiny, a tak mě můj otec učil základy prakticky všech míčových sportů i atletických disciplín.

Ve chvíli, kdy jsem začal hrát za přípravku klubu Viktoria Plzeň, se fotbal stal mým sportem číslo jedna. Měl jsem štěstí na skvělé trenéry. Ti dopomohli k tomu, že jsem si fotbal zamiloval. Trenér je pro fotbalistu velice důležitou osobou v průběhu celé kariéry, možná nejdůležitější je ale na jejím samotném začátku. Od fotbalových začátků se učíte novým dovednostem a náplň tréninku je v této fázi stejně kritická jako přístup trenéra. Práce trenéra je podle mě ve fotbale tím vůbec nejsložitějším, protože řídit dvaadvacet různých osobností je někdy komplikovanější, než se na první pohled může zdát. A je úplně jedno, jestli se jedná o trénink na úrovni mládeže, dospělých, krajské či mezinárodní. Chce to znalosti, osobnost i pevné nervy, a proto bych chtěl všem, kteří chtějí trénovat, popřát hodně zdaru a pozitivní energie. My hráči trenéry doceníme většinou až později, ale i tak víme, jak moc jsou důležití.

S pozdravem
Petr Čech

Úvod

Záměrem druhého, doplněného vydání publikace *Fotbal – trénink budoucích hvězd* je předložit trenérům, ale také začínajícím „trenérům-samoukům“, případně těm s menší hráčskou zkušeností (tatínkům, dědečkům nebo možná někdy i maminkám či babičkám) populárně-naučnou formou zpracované didaktické minimum potřebné k trenérské práci s dětmi.

Jsem však přesvědčen, že tato publikace bude pomáhat nejen výše uvedeným skupinám trenérů, ale že bude využívána jakožto zdroj doplňujících a prohlubujících informací pro učitele tělesné výchovy či při studiu trenérsko-manažerských licencí.

Text upraveného vydání jsem rozšířil nejen o novou kapitolu týkající se (zatím nepříliš diskutované) úlohy rodiny ve výchově fotbalisty, ale také o moderní tréninkové přístupy a význam kompenzačních, balančních a zpevňovacích cvičení v rámci trenérské praxe. Přepracování se dočkal také původní text věnovaný problematice osvojování a zdokonalování technické stránky fotbalových dovedností se zdůrazněním dostatečného prostoru pro rozvoj koordinačních schopností a získání citu pro míč. Nové zaměření knihy je rovněž patrné v kapitolách orientovaných na biologicko-psychologické charakteristiky žákovských kategorií a na odlišnosti tréninku dětí a dospělých. Publikace tak poskytuje základní informace, které pomohou pozornému čtenáři vytvořit komplexní představu o požadavcích na herní výkon fotbalisty v celé jeho šíři i složitosti.

Jakožto zdroj dalších vhodných navazujících a prohlubujících informací, a to především pro vlastní praxi trenéra na hřišti, doporučuji publikaci *Fotbalová cvičení a hry* (Votík, J. Praha: Grada, 2011). K orientaci v problematice jistě mohou dopomoci i další tituly, jež uvádím v seznamu použité a doporučené literatury v samotném závěru publikace.

Doufám, že toto přepracované a doplněné vydání splní roli základního průvodce tréninkem dětí a případně se stane spouštěcím mechanismem pro další trenérské vzdělávání čtenářů.
Autor

Od kolébky fotbalu k současnosti

Nejstarší zprávy o míčových hrách, z nichž se přirozeným vývojem postupně vyvinul fotbal, pocházejí z Číny z doby asi 3000 let př. n. l. Další prameny pak pocházejí z Japonska (500–600 let př. n. l.), ze starého Egypta a samozřejmě se hry podobné fotbalu hrály i ve starém Řecku, v římském impériu a byly oblíbené u Mayů a Aztéků.

První zprávy o fotbale v období středověku jsou z Francie, Itálie a především pak z Anglie. Ve středověku se hry již nevyvíjely izolovaně, ale docházelo k jejich vzájemnému ovlivňování. Za určitý přelom lze považovat vývoj v 18. a především pak v 19. století v Anglii. Míčové hry podobné fotbalu byly součástí výchovy a studia na školách. Jako datum vzniku původních pravidel je uváděn rok 1840. Především nejednotnost přístupu k pravidlům byla podnětem k založení prvního fotbalového svazu na světě, a tak dne 26. října 1863 založilo jedenáct zástupců klubů a škol v Londýně „Football Association". Dá se tedy konstatovat, že fotbal je přibližně čtyři tisíce let stará hra, ale novodobý moderní fotbal, v podobě blízké tomu současnému, existuje téměř sto osmdesát let.

V roce 1871 vznikla nejstarší pohárová soutěž, tzv. Anglický pohár, a první mezistátní utkání mezi Anglií a Skotskem bylo sehráno v roce 1872 v Glasgowe. Roku 1878 se pak odehrálo první utkání na hřišti s umělým osvětlením. Od roku 1885 se v Anglii hraje legalizovaně profesionální fotbal a v roce 1893 byl v Londýně založen vůbec první ženský fotbalový klub. Plným právem je proto Anglie nazývána kolébkou či domovem moderního fotbalu. Do střední Evropy a dalších zemí začal fotbal pronikat s přibližně dvacetiletým zpožděním, na olympijských hrách se objevil oficiálně v roce 1908 v Londýně a vítězem se stala Anglie.

Mezinárodní fotbalová federace (FIFA) byla založena v Paříži v roce 1904 pěti zástupci evropských zemí, první mistrovství světa se hrálo v roce 1930 v Uruguayi, jehož vítězem se stal tým pořadatelské země.

Evropská unie fotbalových asociací (UEFA) byla založena v roce 1954 a první mistrovství Evropy se odehrálo v roce 1968 v Itálii, kdy vítězem se stala Itálie.

Vývoj fotbalu ve světě však nešel pouze směrem „klasického" (evropského) fotbalu. Např. v Americe se pod pojmem *football* rozumí tzv. americký fotbal, který se výrazně liší od našeho (evropského) fotbalu – pro ten je v Americe vymezen termín *soccer*.

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století v cyklistických a veslařských klubech a ve studentských kroužcích. První fotbalové utkání se v Čechách odehrálo 29. září 1887 v Roudnici nad Labem. Mezi nejstarší kluby v Čechách patří SK Slavie Praha a AC Praha. Zpočátku vznikaly fotbalové kluby většinou v Praze (výjimkou byl v roce 1894 založený SK Plzeň a Spartak Horymír – Příbram), nicméně koncem 19. a na začátku 20. století začal fotbal pronikat i do dalších měst a také na venkov. Rozmach fotbalu uspíšilo vydání pravidel fotbalu v českém jazyce v roce 1897, která přeložil Josef Rössler-Ořovský. Dynamický rozvoj fotbalu byl ale přibrzděn zamítavým postojem škol k této hře. Studenti však i přes zákaz postupně tvořili členskou základnu fotbalových klubů. Postupný rozmach fotbalu si nakonec vynutil dne 19. října 1901 v Praze ustavení Českého svazu fotbalového (ČSF).

Na Moravě se vůbec první fotbalové utkání odehrálo v Brně, a to v roce 1896. První zmínka o fotbalu na Slovensku pochází z roku 1893 z Banské Bystrice a jeho vývoj do roku 1918 je spjat spíše s maďarským fotbalem. V roce 1921 byla založena Československá asociace fotbalová (ČSAF), která byla v roce 1922 v Ženevě oficiálně přijata do FIFA. Do UEFA vstoupil československý fotbal v roce 1954. Československá fotbalová asociace pak v souvislosti s rozdělením Československé federace k 1. 1. 1993 zanikla a vrcholným fotbalovým orgánem v České republice se stal Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). V roce 2011 pak došlo ke změně názvu na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR).

Pro rozvoj žákovského a dorosteneckého fotbalu má velký význam spolupráce FAČR a MŠMT ve smyslu propojení školního a svazového fotbalu. Konkrétně se jedná o spolupráci v rámci Sportovních středisek mládeže na úrovni základních škol a Sportovních center mládeže spolupracujících se středními školami. Výrazný kvalitativní posun přípravy na předpokládanou

profesionální fotbalovou kariéru v žákovských a dorosteneckých kategoriích by pak měly představovat fotbalové akademie. Jejich zakládání již bylo zahájeno a v současné době prochází stadiem hledání optimálních variant.

K vyhledávání a rozvoji fotbalových talentů také přispívají různé turnaje a projekty – jako například McDonald's Cup, Danone – Pohár národů, Coca-Cola Školský pohár, Kouba Cup a také akce v rámci projektu „Fotbal ano – drogy ne".

Nejvýznamnější úspěchy československého a českého fotbalu

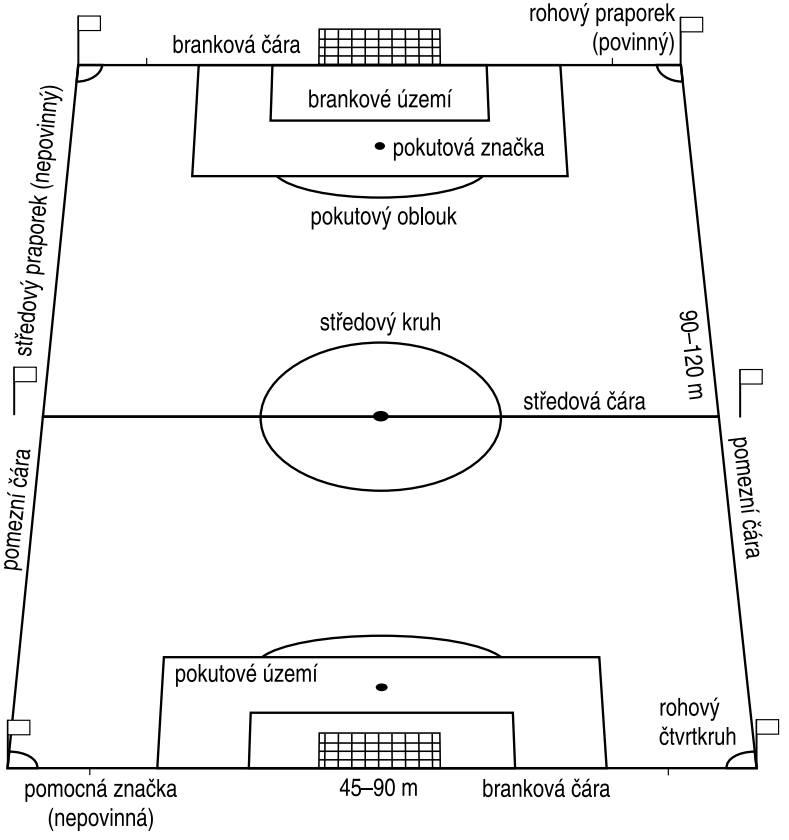
Československý fotbal:
1934 – 2. místo na MS v Itálii
1962 – 2. místo na MS v Chile
1964 – 2. místo na OH v Japonsku
1976 – 1. místo na ME v Jugoslávii
1980 – 1. místo na OH v Moskvě
1980 – 3. místo na ME v Itálii
1990 – postup do čtvrtfinále na MS v Itálii

Český fotbal:
1996 – 2. místo na ME v Anglii
2000 – 2. místo na ME na Slovensku (reprezentace do 21 let)
2000 – účast na ME v Belgii a Holandsku
2000 – účast na OH v Austrálii
2002 – 1. místo na ME ve Švýcarsku (reprezentace do 21 let)
2004 – 3. místo na ME v Portugalsku
2006 – účast na MS v Německu
2007 – 2. místo na MS v Kanadě (reprezentace do 20 let)
2008 – účast na ME ve Švýcarsku a Rakousku
2011 – 3. místo na ME v Dánsku (reprezentace do 21 let)
2012 – postup do čtvrtfinále na ME v Polsku a na Ukrajině
2015 – účast na ME v České republice (reprezentace do 21 let)
2016 – účast na ME ve Francii

Přehled základních pravidel

Hrací plocha

Hrací plocha musí mít tvar obdélníku, kdy pomezní čára je delší než branková. Délka hřiště je 90 až 120 m a šířka 45 až 90 m. Branka má rozměry 7,32×2,44 m.



Obr. 1 *Hrací plocha fotbalového hřiště*

Zjednodušená pravidla pomohou hrát

V průpravných hrách a v utkáních žáků je žádoucí určitá úprava pravidel, která hru zjednoduší a vytvoří podmínky pro její větší plynulost. Samozřejmě tento požadavek vyžaduje od trenéra velmi dobrou znalost pravidel fotbalu a základní znalost v rámci rozhodování utkání.

Trenér průběžně seznamuje své svěřence s těmito základními pravidly: zahájení hry, dosažení branky, postavení mimo hru (ofsajd), zakázaná hra a nesportovní chování, volné kopy, pokutový kop, vhazování míče, kop od branky a kop z rohu. Z uvedených pravidel se více zmiňujeme pouze o hře rukou, ofsajdu a hře vůči soupeři, podrobnější pravidla jsou již nad rámec této knihy.

- **Hra rukou** – žádný hráč nesmí hrát úmyslně rukou, kromě brankáře ve vlastním pokutovém území. Zahraje-li neúmyslně, ve hře se pokračuje. Úmyslné hraní rukou se trestá přímým volným kopem nebo pokutovým kopem.

- **Ofsajd** – hráč je v postavení mimo hru, je-li na útočné polovině hřiště v okamžiku přihrávky blíže k soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední hráč soupeře a je podle názoru rozhodčího aktivně zapojen do hry.

- **Zakázaná hra a nesportovní chování** – hru vůči soupeři tělem pravidla dovolují pouze v bezprostředním souboji o míč, hráč se přitom musí snažit sám zmocnit míče. Může vrážet do soupeře nenásilně souhlasnou částí do souhlasné části těla (ramenem proti rameni apod.). Při nedodržení těchto podmínek hráč hraje zakázaným způsobem a dopouští se přestupku. Příčinou neúmyslného faulování (označovaného jako nebezpečná hra) bývá u žáků většinou zaujetí ve hře, úsilí, se kterým žáci bojují, ale také nižší úroveň techniky. Nesportovní chování je projev nevhodného a neuctivého chování vůči rozhodčím, soupeři i spoluhráči. Tyto dva přestupky (nebezpečná hra a nesportovní chování) se trestají nepřímým volným kopem. Velmi přísně se trestá úmyslné ohrožování soupeře (tzv. surová hra), a to přímým volným kopem (v pokutovém území penaltou), napomenutím (žlutá karta) nebo vyloučením ze hry (červená karta).

Malé formy fotbalu

Se soutěžním ročníkem 2011/12 nastaly změny v soutěžích mladších a starších přípravek a mladších žáků. Nový model přípravy v dětských kategoriích vychází z osvědčených malých forem fotbalu – v praxi dlouhodobě ověřených v Nizozemí, Anglii, Španělsku a v jiných fotbalově vyspělých zemích.

Za základní změny považujeme:
- redukci počtu hráčů a úpravu velikosti minihřiště;
- realizaci co největšího a rovnoměrného zapojení všech hráčů do hry;
- odklon od počítání bodů.

Tyto změny mají omezit honbu za výsledky za každou cenu, předčasnou specializaci hráčů na určité posty, přetěžování jedněch a nevyužívání druhých. Mají nabídnout větší prostor pro herní všestrannost, získávání herních zkušeností, prožitků a radosti ze hry, které motivují děti k hraní fotbalu. Pro ilustraci a podporu výše uvedených změn uvádíme několik motivačních hesel pro trenéry a rodiče, vycházejících ze zásad doporučených UEFA:

- **Dětský fotbal znamená hru a hra znamená zábavu – prožitek!**
- **Nabídněme dětem fotbal, který jim přináší radost!**
- **Učme děti vyhrávat i prohrávat!**
- **Dětský fotbal musí být pestrý a všestranný!**
- **Pro děti je nejdůležitější být s kamarády!**
- **S každým hráčem se musí maximálně počítat!**
- **Fotbal dětí není fotbalem dospělých!**
- **Když máme míč, útočíme na branku, když ho nemáme, útočíme na míč!**
- **Odklon od počítání bodů k získávání herních zkušeností!**
- **„Výsledkaření“ u dětí není cestou, fotbal především musí všechny bavit!**
- **Povzbuzujme, chvalme, vysvětlujme, opravujme, ale nevylévejme si zlost!**
- **Vychovávejme děti k respektu k soupeři i k rozhodčím!**
- **Rodiče fandí, ale nekoučují!**

Kategorie mladší přípravka, věk 6 až 8 let
Počet hráčů: 4 hráči v poli + brankář
Rozměry hrací plochy: 19×30 m – až tři minihřiště na polovině fotbalového hřiště
Rozměry branky: 2×3 m nebo 2×5 m
Hrací doba: 3× 12 min bez střídání hráčů, přestávka maximálně 5 min; varianta 3× 16 min nebo 2× 20 min, při možnosti střídat 1 až 2 hráče, přestávka 10 min
Velikost míče: č. 3, pro nejmladší lze i č. 2

Kategorie starší přípravka, věk 8 až 10 let
Počet hráčů: 5 hráčů v poli + brankář
Rozměry hrací plochy: 25×40 m – dvě minihřiště na polovině fotbalového hřiště
Rozměry branky: 2×5 m
Hrací doba: 2× 20 min nebo 3× 16 min bez střídání hráčů, přestávka maximálně 5 min; varianta 3× 18 min se střídáním, nebo lze po dohodě trenérů i 3× 20 min se střídáním, přestávka 10 min
Velikost míče: č. 3 nebo č. 4

Kategorie mladší žáci, věk 10 až 12 let
Počet hráčů: 7 hráčů v poli + brankář
Rozměry hrací plochy: 50×42 m až 70×60 m, dvě minihřiště na šířku fotbalového hřiště
Rozměry branky: 2×5 m
Hrací doba: 2× 30 min, přestávka 15 min; po dohodě trenérů i 2× 35 min v případě alespoň tří hráčů na střídání, přestávka 15 min
Velikost míče: č. 4

V kategorii starší žáci (12 až 14 let) již hraje 10 hráčů v poli a brankář na celé fotbalové hřiště.

Uvedené změny v pojetí a ve struktuře soutěží jsou vedeny záměrem dosáhnout přiměřeným počtem hráčů na malém hřišti co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na individuální dovednosti, a to v kategoriích přípravek i mladších žáků. Postupně se směrem ke kategorii mladších žáků orientujeme také na skupinový herní výkon a silněji podporujeme týmové vnímání.

Z hlediska specifických fotbalových dovedností osvojujeme a zdokonalujeme v malých formách fotbalu:

- orientaci na malém prostoru a s tím související rychlost rozhodování;
- řešení herních situací jeden na jednoho ve spojení s míčovou technikou.

Tyto fotbalové dovednosti zdokonalujeme takzvaně pod tlakem, v podmínkách deficitu času a prostoru. Dochází tak k častějšímu kontaktu s míčem i protihráči a k rychlejšímu střídání obranné a útočné fáze. Ve stejných podmínkách dochází k rozvoji brankářských dovedností. Inspirací pro tyto změny se stal světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů a rodičů v dětských kategoriích od orientace na úspěch a počítání bodů k preferenci výchovy a herního výkonu.

Další formy fotbalu

- **Halový fotbal** – většinou se hraje formou halových turnajů v zimním přípravném období; velikost branky 2×5 m, počet hráčů 4 + 1.
- **Futsal** – FIFA, řídí Komise futsalu FAČR; velikost branky 2×3 m, počet hráčů 4 + 1, hrací doba 2× 20 min.
- **Sálový fotbal – futsal** („líný míč") – řídí Česká federace sálového fotbalu; velikost branky 2×3 m, počet hráčů 4 + 1, hrací doba 2× 20 min.
- **Beach fotbal** (plážový fotbal) – velikost branky 2,2×5,5 m, počet hráčů 4 + 1, hraje se cca na 30centimetrové vrstvě písku, hrací doba 3× 12 min.
- **Freestyle fotbal** – není sportovní hrou, ale atraktivní formou „parádiček s míčem", kdy míč nesmí spadnout na zem.

Co musí v utkání zvládnout „profihráč“

Objem, intenzita a složitost zatížení

Fotbal je sportovní týmová branková hra, která patří ve světě i u nás k vůbec nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může ale také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. V období zahájení fotbalové sportovní přípravy, tedy přibližně mezi 4 až 6 rokem věku, ještě nemůžeme jednoznačně vědět, zda své svěřence připravujeme pro amatérský či profesionální fotbal. Ale v tréninkovém procesu musíme na úrovni odpovídající věkové kategorii vycházet z herního zatížení, jež je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání.

Hráči elitních týmů v průběhu utkání průměrně překonají, v závislosti na svém postu v sestavě, 10 000 až 13 000 m. Například Vladimír Darida uběhl v německé bundeslize na podzim 2015 největší vzdálenost, kdy měl průměr na utkání 12 600 m a rekordní vzdálenost činila 13 700 m. Hráči v průměru překonají chůzí či poklusem přibližně 7200 až 8300 m a v běhu absolvují 2200 až 2600 m. Během vysoké intenzity se přemisťují přibližně 1200 až 1400 metrů a sprintem naběhají 220 až 280 metrů. Délka sprintů se pohybuje nejčastěji od 2 do 30 metrů, a to 30krát až 50krát za utkání. Výsledky analýz utkání nejlepších světových týmů se mohou ale částečně lišit podle volby kritéria pro hodnocení intenzity pohybu. Energetický výdej je také výrazně ovlivňován nejen intenzitou a objemem naběhaných metrů, ale také charakterem pohybové činnosti, jakými jsou například výskoky, obraty, změny směru, souboje o míč, vyrážení do stran a zpět, klamavé pohyby atd.

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy: hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále

se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly.

Tvůrčí myšlení, rychlé a správné rozhodování

Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, na tvůrčí myšlení, orientaci ve složitých situacích, na rozhodování. Řešení náročných úkolů je kromě rozvoje duševních schopností závislé i na šíři vědomostí a zkušeností. Úspěšnost taktického myšlení vyžaduje systematické zdokonalování procesů – od výběrového vnímání (kvalitní hráč vnímá jen to, co je podstatné pro jeho rozhodování) a hodnocení herních situací až k volbě optimálního řešení a jeho realizaci v praxi.

Rychlost všech uvedených procesů vyžaduje využívání a rozvoj předvídání čili anticipaci herního děje, k čemuž také u zkušených hráčů dochází. Stoupají nároky na koncentraci a současně na přepínání pozornosti v průběhu celého utkání. Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální (látkové) regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena. Ty se projevují v práci analyzátorů (např. zrakového, sluchového, kinestetického), v regulaci pohybové činnosti a v zajištění metabolických potřeb (zdrojů energie) pro tuto činnost.

Rozmanitost a variabilita hry vyžaduje vysokou úroveň kontroly a řízení dějů prostřednictvím centrálního nervového systému (CNS). Kvalita těchto kontrolních a řídicích procesů vede k rozvoji tvůrčího herního myšlení, který je jimi zároveň podmiňován.

Vývojové trendy

Nejvíce změn probíhá v posledním období na postu brankáře, úloha „chytajícího stopera“ znamená i změny v obsahu tréninku, a to směrem k požadavkům na dokonalé osvojení některých dovedností hráče v poli (čtení hry, přihrávání např. prvním dotykem, vedení míče apod.).