

# PROBLEMATIKA ZÁKLADNÍHO ROZESTAVENÍ A ZPŮSOBU HRY U STARŠÍCH ŽÁKŮ VE FOTBALE

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Karel Večeřa

Autor:

Bc. Martin Janás

UTV - TI

## CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

### 2.1 Cíle diplomové práce

Cílem práce je prozkoumat problematiku týkající se základního rozestavení a způsobu hry u starších žáků ve fotbale. Poodhalit faktory ovlivňující přímo či nepřímo výběr typu základního rozestavení a systému hry před a během utkání, výběr hráčů na jednotlivé posty a tréninkové prostředky a metody vedoucí ke zdokonalování systémů hry.

### 2.2 Výzkumné otázky

*Otázka 1:* Při výběru základního rozestavení a systému hry ovlivňují trenéry především možnosti vlastního družstva?

*Otázka 2:* Výběr hráčů na jednotlivé posty ovlivňuje somatotyp hráčů?

*Otázka 3:* Změna základního rozestavení a systému hry je prováděna především z důvodu učení hrát ve více rozestaveních a systémech hry?

*Otázka 4:* U věkové kategorie starších žáků je kladen důraz především na individuální růst a výchovu hráčů?

*Otázka 5:* Ovlivňuje výsledek trenéry při výběru a změně základního rozestavení a systému hry?

*Otázka 6:* Trenéři točí hráče na jednotlivých postech především z důvodu učení hrát

na více postech?

### **2.3 Úkoly diplomové práce**

- 1) Sestavit dotazník odpovídající řešené problematice
- 2) Dát vyplnit dotazník trenéry vybrané věkové a výkonnostní kategorie
- 3) Nastínit problematiku související se základním rozestavením a systémy hry z dostupné literatury
- 4) Vyhodnotit dotazníky vhodnými metodami
- 5) Sestavit závěry pro teorii a praxi

## **METODIKA PRÁCE**

V této části se zaměříme na popis zkoumaného souboru a metody, kterými bylo dosaženo získání a vyhodnocení dat potřebných k vypracování této práce.

### **1.1 Charakteristika souboru**

Výzkum se týkal kategorií mládeže fotbalových družstev. Aby mohlo být družstvo zařazeno do výzkumu, muselo splňovat dvě podmínky určené výzkumníkem, které měly zajistit určitou objektivnost.

První podmínka byla určena věkovou hranicí starších žáků, což jsou věkové kategorie U14 a U15.

Druhou podmínku určovala výkonnost družstva a zařazení do soutěže. Podmínka byla nastavena tak, že zkoumané družstvo musí být v právě probíhající sezóně účastníkem žákovské ligy, nebo žákovské divize a nebo musí být na jednu z těchto uvedených soutěží připravována pro příští sezónu.

### **1.2 Metody získávání dat**

Potřebná data jsme získávali pomocí dotazníků prostřednictvím trenérů jednotlivých družstev. Trenéři vyplňovali dotazníky samostatně na základě předem udělených pokynů. Zmiňovaný dotazník je uveden jako příloha 1.

Po vyplnění dotazníků jsem s trenéry vedl řízený rozhovor za účelem získání dalších informací, které nebylo možné získat z dotazníku, ty ovšem také mohou ovlivnit trenérův náhled na rozestavení hráčů.

Dotazníky byly distribuovány mezi trenéry osobně nebo pomocí e-mailu. Dotazník obdrželo 48 trenérům z ČR a Slovenska, z toho 34 trenérů dotazník vyplnilo a vrátilo. U třech mužstev máme po dvou vyplněných dotaznících, jelikož nám ho vyplnil trenér i asistent trenéra. Seznam mužstev a soutěží viz příloha 2.

### **1.3 Vyhodnocení dat**

Data z odpovědí trenérů jsme vyhodnotili pomocí procent. Získaná data jsme dále pomocí řízeného rozhovoru popsali a interpretovali, a tak utvářeli postupně výzkumné otázky práce (Hendl, 2005).

## **2. VÝSLEDKY PRÁCE, DISKUZE**

V této kapitole se budeme věnovat vyhodnocení získaných dat a výsledky interpretujeme formou odpovědí na výše uvedené výzkumné otázky.

Způsoby a možnosti výběru odpovědí trenérů na otázky jsou popsány v pokynech pro vyplňující přímo v dotazníku viz. příloha 1. Důležité bylo kritérium pouze jedné správné odpovědi (i za předpokladu, že je více správných odpovědí), a to z důvodu zjištění nejsilnějšího nebo rozhodujícího motivu, který nejvíce odpovídal dané otázce.

### **2.1 Nejpoužívanější rozestavení a systémy hry**

Z našeho výzkumu jednoznačně vyplynulo, že nejpoužívanější rozestavení je 4-4-2 což nám uvedlo 64% trenérů. Při tomto rozestavení využívají zónové bránění převážně s postupným přechodem do útoku. Jako další rozestavení využívající zónovou obranu uváděli trenéři modifikace rozestavení 4-4-2 jako jsou 4-3-3 (6%), 4-3-2-1 (3%), 4-2-3-1 (3%), 4-1-3-2 (3%), 4-4-1-1 (3%), 4-1-4-1 (3%), 3-4-3 (3%).

Jako druhé nejpoužívanější bylo uváděno rozestavení s liberem 1-3-4-2 (9%) a osobním bráněním. Jedinou další variantou s liberem bylo rozestavení 1-3-3-3 (3%) s útočnou nátlakovou hrou.

Celkem 15% trenérů uvedlo, že pravidelně střídá více typů rozestavení.

#### **Uváděné výhody a nevýhody jednotlivých rozestavení:**

*Rozestavení 4-4-2*

Výhody:

- kompaktnost, součinnost formací,
- učení se taktickým řešením obraných herních činností jednotlivce,
- každý hráč - komplexní herní projev jednotlivce na svém postu (út i obr. fáze),
- zapojení krajních obránců do útočné fáze,
- zúžení herního prostoru,
- vyváženost útočné a obranné fáze,
- zabezpečená obranná činnost,
- těžištěm hry je míč,
- základní rozestavení, z kterého lze dobře přecházet na další rozestavení,
- připravenost pro další věkové kategorie.

Nevýhody:

- náročné na učení, malé zkušenosti hráčů,
- velké nároky na pohybové schopnosti,
- nebezpečí překonání obrany dlouhými míči,
- spoléhání se na vzájemné zajišťování,
- dochází často k nedorozuměním (nezažitá komunikace),
- najít vhodné typy hráčů,
- u věkové kategorie žáků moc taktiky.

*Rozestavení 1-3-4-2*

Výhody:

- žáci tento systém podle trenérů lépe chápou,
- libero bez hráče může napravit chybu hráče před sebou,
- zapojení všech hráčů do hry.

Nevýhody:

- menší tlak na míč,
- zpomalení hry.

*Rozestavení 1-3-3-3*

U tohoto rozestavení vidí trenér hlavní výhodu v rozvíjení hráčské inteligence a kreativity.

### *Rozestavení 4-3-3*

Trenér se domnívá, že je zde kladen větší důraz na myšlení. Hráči musí reagovat na více podnětů ve hře, zdokonalují komunikaci, mají více kontaktů s míčem a dostávají se do více brankových příležitostí. Hodně vstřelených, ale i obdržných branek.

### *Rozestavení 3-4-3*

Toto rozestavení přináší silnou ofenzivu - učí hráče ofenzivním herním dovednostem.

### *Rozestavení 4-3-2-1*

Zde uvádí trenér jako výhodu stálý počet útočících a bránících hráčů v každé situaci. V útočné fázi 3 útočníků a v obranné fázi 5 obránců.

### *Rozestavení 4-2-3-1*

Rozestavení umožňuje velkou útočnou sílu a přirozené tvoření trojúhelníků.

## **Diskuze:**

Jak se výše ukázalo, nejrozšířenějším a nejpoužívanějším už i u mládeže je rozestavení 4-4-2, popřípadě jeho modifikace se systémem zónové obrany a postupným přechodem do útoku. Původní rozestavení a způsob hry s liberem již pomalu doznívá a trenéři přecházejí na zónové bránění. Jak je uvedeno u jednotlivých typů rozestavení, způsoby rozestavení obrany v jedné linii má celou řadu výhod, ale současně pro věkovou kategorii starších žáků i řadu „nevýhod“. Nevýhod v uvozovkách, jelikož se jedná o nevýhody plynoucí z nedokonale zvládnutého, popřípadě z ještě nenaučeného systému. Uvedené nevýhody, jako např. velké nároky na pohybové schopnosti, bychom naopak mohli chápat jako velkou výhodu. Nutí hráče se dále rozvíjet po stránce pohybové i dovednostní. Další nevýhody, jako je nedostatečná komunikace na hřišti či spoléhání se na vzájemné zajišťování, musí eliminovat trenéři v tréninkovém procesu a být dostatečně trpěliví především během utkání.

## 2.2 Odpovědi na výzkumné otázky

### *Otázka 1: Při výběru základního rozestavení a systému hry ovlivňují trenéry především možnosti vlastního družstva?*

Při položení této otázky jsme vycházeli z předpokladu, že každý trenér má k dispozici jiné typy hráčů, z čehož vychází při sestavování základní sestavy.

Ukázalo se, že *možnosti vlastního družstva* ovlivňují trenéry pouze z 38 %. Ve stejné míře má na výběr rozestavení vliv *návaznost jednotlivých věkových kategorií* (všechna družstva v klubu se učí hrát ve stejném rozestavení např. 4-4-2), což uvedlo také 38 % trenérů. Jako další nejčastější odpověď (12 %) byla *vlastní znalost a zkušenost s určitým rozestavením*. Dále pak z 9 % vede trenéry *přesvědčení, že dané rozestavení je u věkové kategorie starších žáků nejvhodnější*. A nakonec ze 3 % mají vliv *moderní trendy* (hrají takto úspěšná mužstva).

Z další otázky v dotazníku, která se týkala kladení požadavků na hráče jednotlivých postů, je patrné, že trenér má představu o typu hráče na post a současně o úkolech, které by měl hráč zvládnout.

Uvedeme nejčastější požadavky na jednotlivé posty jak je uváděli trenéři:

#### *Brankář*

- chytání míče, organizace obranné fáze hry, čtení hry, dobrý pohyb v brankovišti, dobrá rozehrávka, zapojování se do hry, v případě zónové obrany zajišťování (funkce libera).

#### *Krajní obránce*

- konstruktivní odebrání míče, zajišťování, hra 1:1 v obranné i útočné fázi, dobrá rozehrávka, zapojení do kombinace, nabíhání po křídle, snaha o centrované míče do pokutového území soupeře.

#### *Střední obránce*

- organizace obranné fáze hry, přehled, předvídavost, zajišťování, konstruktivní odebrání míče, výborná hra hlavou, dobrá poziční hra, dobrá rozehrávka a přechod do útočné fáze (vyvedení míče).

#### *Krajní záložník*

- obranné i útočné činnosti, útočná hra 1:1, kombinací se nutit do zakončení, dobrá přihrávka a centrované míče do pokutového území, nabíhání do křidelních prostorů.

### *Střední záložník*

- organizace útočné fáze hry, výborná práce s míčem (technika), obranná i útočná hra 1:1, finální přihrávka, střelba ze střední vzdálenosti, dobrý výběr místa, velký akční rádius, měnit rytmus hry, podpora útočníků.

### *Útočník*

- výběr místa a pohyb bez míče, výborný v útočné hře 1:1, výborné zakončení, snaha o kombinaci, dobré krytí míče, důraz v osobních soubojích, chytání míčů hráčům z druhé vlny, zapojuje se do bránění jako první hráč.

### **Diskuze:**

Při výběru základního rozestavení, způsobu hry a výběru hráčů na jednotlivé posty by měl trenér vycházet především z možností vlastního mužstva a složení hráčského kádru. U mládežnických kategorií by ovšem měla být filozofie poněkud jiná než u dospělých, kde jsou nejdůležitější výsledky a trenér staví sestavu z toho nejlepšího, co má k dispozici. Pokud se více zamyslíme, tak zjistíme, že u mládeže jsou kladeny daleko větší nároky nejen na hráče, ale i trenéry, jelikož se zde prolíná celá řada priorit. Těmi jsou: výchova hráčů po individuální stránce, předvedená hra, plnění taktických úkolů a veškeré další kladené nároky až po výsledek, který je také velice důležitý především pro hráče. Každý trenér by si měl zvolit cestu, kterou chce jít a té se držet. Zpět k otázce, proč by měly trenéra nejvíce ovlivňovat možnosti vlastního kádru?

Pro názornost uvedeme příklad:

Pokud bude mít trenér jako hlavní prioritu výsledky nebo předvedenou hru, bude mít jasnou představu, jak toho dosáhnout a jaké hráče na to potřebuje, tak ho zajisté možnosti vlastního družstva budou do značné míry omezovat. Nebude-li mít hráče na potřebné posty, kteří budou plnit požadované úkoly a zvládat jak technickou, tak taktickou stránku herních činností, nebudou jeho vize reálné.

Na druhou stranu, pokud bude mít trenér stejné mužstvo, ale pouze jiný cíl, kterým bude například pracovat se všemi hráči, zajisté základní rozestavení a systém hry přizpůsobí tak, aby ho většina hráčů co nejlépe zvládla.

Zde je vidět, že trenéři mají několik možností jak vybrat způsob hry s ohledem na možnosti vlastního mužstva. Buď má trenér představu svého rozestavení a systému

hry a podle ní hledá hráče, nebo má hráče a těm hledá vhodné rozestavení a systém. Další asi nejvhodnější variantou s ohledem na věkovou kategorii žáků je ta, že má trenér třeba jedno nebo hned několik možností rozestavení a systémů hry, o kterých je přesvědčen, že jsou vhodné a do nich se snaží zapojit co nejvíce hráčů s ohledem na jejich možnosti.

Je třeba mít trpělivost a uvědomit si, že jsou to hráči, kteří se nacházejí po všech stránkách ve fázi učení. Tato mravenčí práce se zúročí až s odstupem několika let.



## ***Otázka 2: Výběr hráčů na jednotlivé posty ovlivňuje somatotyp hráčů?***

Jak jsme se zmiňovali již v teoretické části v kapitole 1.2.5, somatotyp hraje při výběru hráčů na jednotlivé posty velkou roli. Musíme si uvědomit, že u mládeže jsou ještě mnohem výraznější rozdíly v tělesných proporcích než u dospělých, o čemž svědčí kapitola 1.4.2 věnovaná biologickému věku. Tělesná výška a hmotnost do značné míry ovlivňuje pohybové schopnosti a rychlost i kvalitu učení herních dovedností. Vzrůstem menší hráči bývají lépe technicky vybavení a pohyblivější, zatímco relativně vysokí hráči mají výhodu ve vzdušných i více síly v osobních soubojích.

Zveřejníme zde názor většiny trenérů na požadavky u jednotlivých postů:

Trenéři hledají vysokého a obratného brankáře. Krajního obránce menšího, ale rychlého. Střední obránce by měl být vysoký, současně obratný a rychlý. Krajní záložník menší a rychlý. Středního záložníka by uvítali vyššího a opět obratného. Útočníka vysokého, rychlého, obratného.

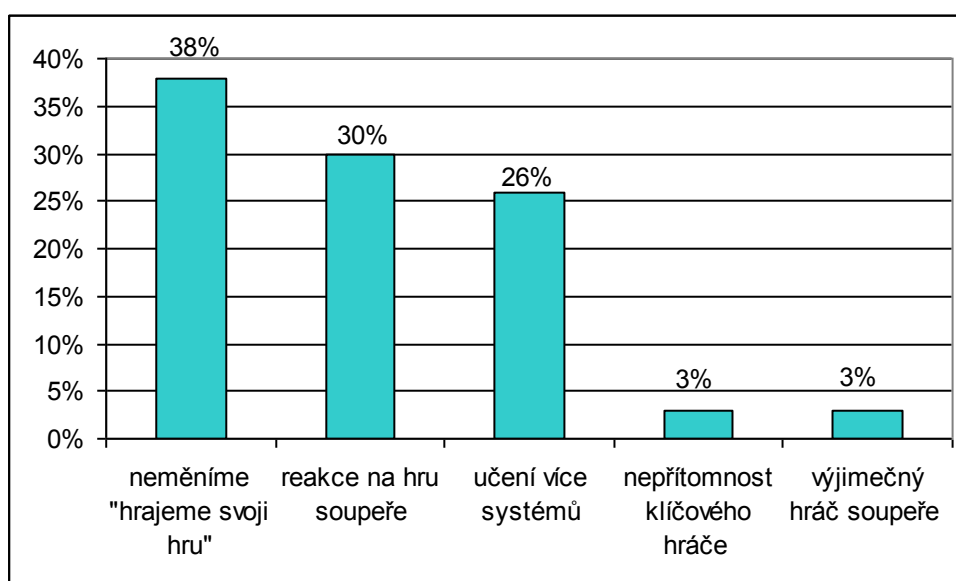
### **Diskuze:**

Jak je vidět z většinového názoru trenérů této věkové kategorie i zde dostávají více příležitostí vyšší hráči. Brankář, střední obránce, útočník by měli být vyloženě vysoké postavy, u krajních hráčů výška nehraje takovou roli, zde se spíše hledí na rychlostní schopnosti a u středního záložníka je opět vyhledáván hráč vyšší postavy. Takový je průměrný názor trenérů. Vyskytli se i trenéři, kteří měli požadavky vyšších hráčů na všech postech, a nebo naopak trenéři, u kterých kromě brankáře (vysoký) byl somatotyp vzhledem k postu individuální. Somatotyp ovšem ovlivňuje trenéry i z ohledem na soupeře. Pokud jsou v jednom ročníku i dvacetimetrové rozdíly v tělesné výšce, pak to zajisté ovlivní trenéra při výběru a skladbě jeho základní sestavy. Navíc kategorie starších žáků se skládá z dvou ročníků, což hraje také velkou roli, pokud proti sobě nastupují hráči, kdy jeden U15 může být až o dva roky starší a vyspělejší než hráč U14. Musíme si ovšem uvědomit, že se jedná o dočasný jev. Hráči, kteří jsou nyní vysoké postavy, už nemusí více vyrůst a naopak menší hráči je mohou i předejít nejen výškou, ale získáním aktivní svalové hmoty a síly. Je třeba se zamyslet nad tím, jestli jsou vyšší hráči upřednostňováni kvůli jejich kvalitě, nebo hlavně kvantitě.

**Otázka 3: Změna základního rozestavení a systému hry je prováděna především z důvodu učení hrát ve více rozestaveních a systémech hry?**

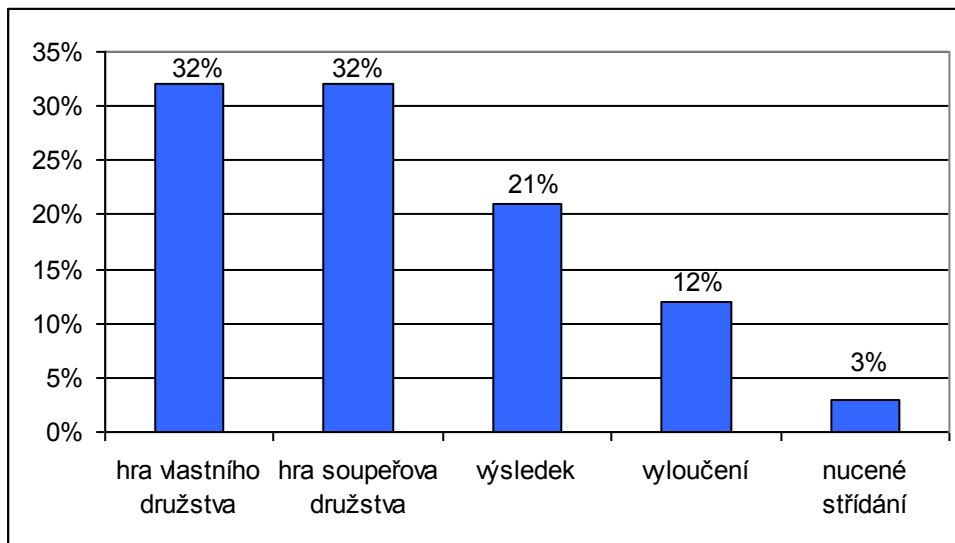
Před každým utkáním ovlivňují trenéra různé okolnosti, které ho vedou k výběru základního rozestavení, systému hry a výběru hráčů na jednotlivé posty.

Podíváme-li se na důvody vedoucí ke změně rozestavení a systému hry před utkáním, nejvíce trenérů 38 % odpovědělo, že *základní rozestavení a systém hry nemění a snaží se hrát pořád „svoji hru“*. Pokud trenéři mění rozestavení a systém hry tak nejvíce 30 % s ohledem na *typickou hru soupeře*. Nás nejvíce zajímalo, do jaké míry je to z důvodu *naučit hrát hráče ve více rozestaveních a systémech*, což potvrdilo pouze 26 % odpovědí. Jen 3 % trenérů by změnila rozestavení z důvodu *nepřítomnosti klíčového hráče na určitém postu* a rovněž 3 % by svoje rozestavení vybralo s ohledem na *výjimečného hráče v družstvu soupeře* (např. rychlý útočník v družstvu soupeře, tvořivý záložník atd.). Pro přehlednost uvádíme obrázek 4.



**Obr. 4 Nejčastější důvody vedoucí ke změnám způsobu hry před utkáním**

Pokud trenéři mění rozestavení a systémy hry během utkání, tak z 32 % je na vině *špatná hra vlastního družstva*. Rovněž 32 % trenérů změní svoje rozestavení s ohledem na *způsob hry soupeřova družstva*. *Příznivý či nepříznivý výsledek* bere v potaz 21% trenérů a *vyločení vlastního nebo soupeřova hráče* 12 % trenérů. Pouze 3 % změní svoje rozestavení z důvodu *nuceného střídání* (výkon, zranění). Jednotlivé důvody jsou zahrnuty v obrázku 5.



**Obr. 5 Nejčastější důvody vedoucí ke změnám způsobu hry během utkání**

#### **Diskuze:**

Důvody, které vedou trenéry ke změně rozestavení a systému hry, jsou různé. Z možností, které byly trenérům nabídnuty, nás zajímalo především, zda je prvotní snahou učení. Toto se nám do jisté míry potvrdilo, i když na první pohled by to tak nemuselo vypadat. *Snahu učit hrát více rozestavení a systémů* nám potvrdilo 26 %, ale pokud trenéři uvedli *hrájeme svoji hru*, což bylo 38 %, tím také potvrdili, že sledují cíl naučit hrát hráče v určitém rozestavení a na určitých postech. Tudíž nesledují tolik okolní vlivy, jako je hra soupeře nebo výsledek, ale sledují jak plní hráč úkoly, které dostal před utkáním a o nichž je trenér přesvědčen, že jsou pro jeho další vývoj důležité.

#### **Otázka 4: U věkové kategorie starších žáků je kladen důraz především na individuální růst a výchovu hráčů?**

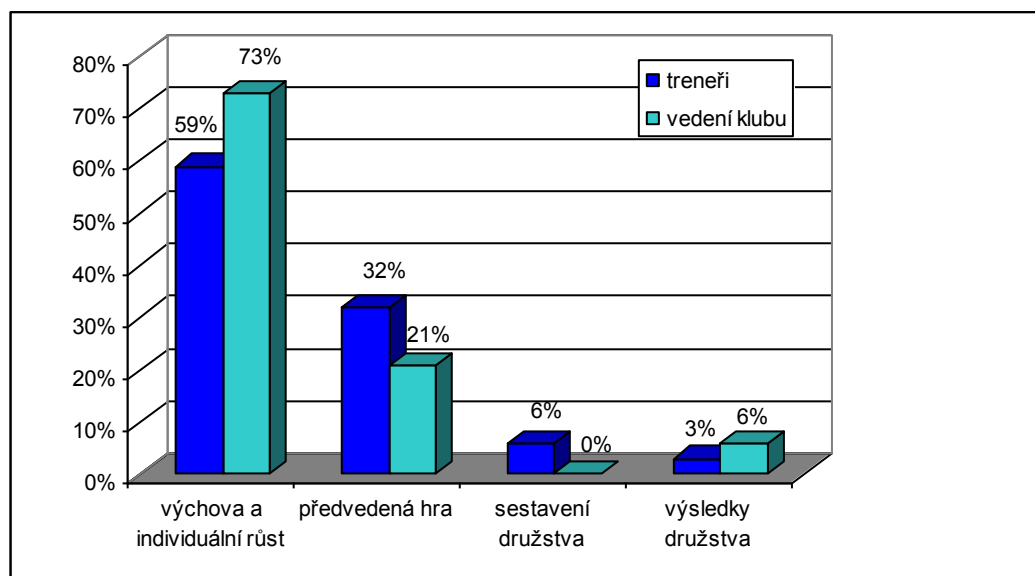
Vezmeme-li v úvahu, že se jedná o kategorii, kdy jsou hráči pořád ve fázi učení, je tato otázka zcela na místě.

Nadpoloviční většina trenérů 59 % nám potvrdila, že největší důraz klade na *výchovu a individuální růst hráčů*. Dalších 32 % klade důraz na *dobrý herní projev celého družstva*. Pro 6 % trenérů je důležitým cílem *sestavení družstva* a 3 % trenérů upřednostňuje *výsledek v soutěži*.

Pokud tyto priority porovnáme s rozhodujícím výkonem v mistrovském utkání

vyjde nám, že nejvíce trenérů 70 % dává přednost *týmovému výkonu s důrazem na herní kombinace* (spolupráce hráčů na hřišti). *Individuální výkon s důrazem na herní dovednosti* (HČJ) vyžaduje 21 % trenérů. *Týmový výkon s důrazem na systémy hry* (taktika) sleduje 6 % a *individuální výkon s důrazem na pohybové schopnosti* (kondice) 3 % trenérů.

Dále nás zajímalo, jaké podmínky vytváří trenérům vedení klubu, co požaduje vedení klubu. Vedení klubu dává jednoznačně přednost *výchově hráčů* 73 %. *Předvedenou hru preferuje* 21 % a *výsledky* 6 % vedení klubů. Naopak ani jeden trenér neuvěd, že by vedení klubu požadovalo *skládání mužstva* (např. získávání a zapojování nových hráčů atd.). Porovnání kladených cílů vedení klubů a trenérů vidíme na obrázku 6.



**Obr. 6 Porovnání preferencí vedení klubů a trenérů**

### Diskuze:

Průzkum nám potvrdil, že jak trenéři, tak vedení klubu dávají u věkové kategorie starších žáků největší důraz na výchovu a individuální růst hráčů. Pokud se podíváme pozorněji, vidíme, že 59 % trenérů má za cíl výchovu a individuální růst hráče, ale současně v druhé otázce odpovědělo 70 % trenérů, že v utkání klade požadavky na týmový herní výkon s důrazem na herní kombinace a spolupráci hráčů na hřišti. Z toho je patrné jak spolu individuální a týmový výkon neodmyslitelně souvisí. Jen je třeba myslet na to, aby přílišná taktika hráče nesvazovala a neomezovala jejich další individuální rozvoj, který je v tomto věkovém období rozhodující.

***Otázka 5: Ovlivňuje výsledek trenéry při výběru a změně základního rozestavení a systému hry?***

Pokud jsme se zeptali trenérů, jaký důraz kladou na výsledek utkání, pak 50 % ho považuje za důležitý *k motivaci hráčů v utkáních. Pouze jako orientační hodnotu* vidí výsledek 35 % trenérů a za *velice důležitý* ho uvádí 15%.

Názory trenérů:

Někteří trenéři vidí výsledek jako zpětnou vazbu a zúročení dobré práce (bez výsledku se těžko obhájí hra) a za podstatné považují, jakým způsobem a na základě jakého herního projevu se výsledku dosáhne. Dalším názorem je, že v žákovských kategoriích „by se měli“ učit hrát fotbal, zkoušet se prosadit individuálně i za cenu horších výsledků. Výsledek by měl být u žáků prostředkem rozvoje herního projevu, ale současně je také důležité povzbudit v hráčích snahu vítězit.

Jelikož se podle starších žáků řídí sestupy a postupy v soutěžích, jsou body důležité, ale ne za každou cenu!

**Diskuze:**

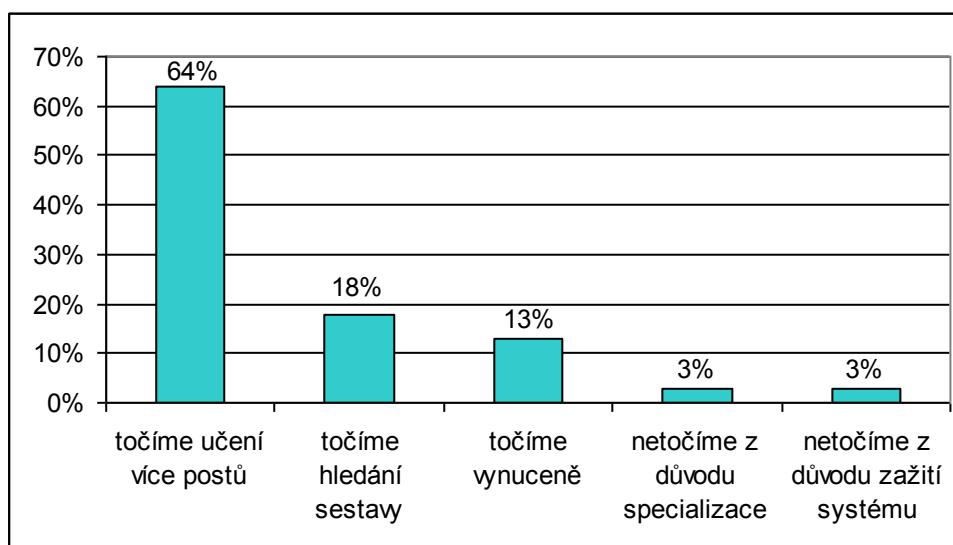
Když vidíme ideální odpovědi trenérů, že výsledek u starších žáků není rozhodujícím měřítkem jejich práce a za důležitější považují výchovu hráčů, předvedenou hru a další aspekty, musíme si položit několik otázek. Např.: Je tomu opravdu tak? Pokud jsme s trenéry hovořili osobně, pak už jejich odpovědi nebyly tak jednoznačné. Samozřejmě každý uváděl, jak by to mělo být, ale k tomu současně dodal: „Kdo nechce vyhrávat a umístit se dobře v tabulce?“. Chtějí-li předvést kvalitní výkon, který povede k výsledku, dají i přesto šanci všem hráčům? Jestliže vidíme, jaké mají trenéři představy o jednotlivých systémech i rozestaveních a jaké mají nároky na jednotlivé posty, tak z toho lze usuzovat, že asi každý hráč stejnou šanci nedostane.

Podobných otázek a odpovědí, jež nás povedou k domněnce, že výsledek do značné míry působí na trenéry při výběru nejen typu základního rozestavení a systému hry, ale také při výběru hráčů na jednotlivé posty, bychom si mohli položit celou řadu. Záleží na tom do jaké míry ovlivňuje výsledek filozofii každého trenéra, která rozhoduje o způsobu práce s věkovou kategorií starších žáků.

**Otázka 6: Trenéři točí hráče na jednotlivých postech především z důvodu učení hrát na více postech?**

Hráče na jednotlivých postech *pravidelně střídá* 47 % trenérů, *výjimečně střídá* také 47 % a *vůbec nestřídá* 6 %. Pokud hráče točí na jednotlivých postech, pak podle předpokladu nejčastěji z důvodu *snahy naučit hrát hráče na více postech*, což potvrdilo 64 % trenérů. Dalších 18 % tímto způsobem *hledá ideální sestavu* a 13 % trenérů *točí hráče vynuceně*, např. z důvodu zranění hráčů nastupujících obvykle na konkrétních postech, odpověď *s ohledem na výsledek* (využijí nejlepší hráče na důležité posty) nevedl nikdo.

Pokud trenéři netočí hráče na jednotlivých postech, tak je to ze 3 % *snaha o specializace hráče na post* a ze 3 % *snaha o zažití určitého systému hry*, žádný trenér nevedl možnost snaha o sehrání hráčů. Na obrázku 7 jsou zahrnuty důvody proč hráče střídají i proč nestřídají na jednotlivých postech.



**Obr. 7 Důvody vedoucí trenéry k točení nebo netočení hráčů na jednotlivých postech**

Ve věkové kategorii *starších žáků* by specializovat hráče na určitý post doporučilo 35 % trenérů dle názoru, že 7 let je dostatečná doba na vystřídání hráče na různých postech. Podle některých lze odhadnout i dřív, na jaký post má hráč předpoklady z hlediska somatického a mentálního.

Naproti tomu nejvíce trenérů 47 % si myslí, že specializovat hráče na jednotlivé posty je vhodné až od *mladšího dorostu*. V žácích by si hráči měli vyzkoušet co nejvíce postů, aby si našli ten svůj, poznali specifika ostatních a rozvíjela se u nich všestrannost i univerzálnost.

Zbylých 18 % trenérů má za rozhodující věkovou hranici *staršího dorostu*, kdy už bylo dostatečně vyzkoušeno více postů a může být objektivně vybrán nejvhodnější post. Dalším důvodem je ukončení biologického růstu a dostatečné zvládnutí technicko - taktické stránky herních činností jednotlivce.

### **Diskuze:**

Dle názoru trenérů se nároky na hráče na jednotlivých postech stále zvyšují, tím klesá význam specializace a roste potřeba univerzality hráčů. Pokud se podíváme do kapitoly 1.5.2, pak v Ajaxu Amsterdam už v kategorii mladších žáků i na tréninku hráči trénují dle hráčských funkcí. Zde je důležitý názor každého trenéra. I když 94 % trenérů uvedlo, že točí hráče na jednotlivých postech buď pravidelně, nebo výjimečně, je také důležité, z jakého důvodu a kolik každý hráč dostane prostoru na jednotlivém postu. Mnoho trenérů se dostává do situace, kdy například obětuje svého nejlepšího hráče na post, který potřebuje nejlépe obsadit s ohledem na výsledek (např. do obrany nedostat branku, do útoku vstřelit branku). Je potřeba si uvědomit, že takovéto účelové jednání může brzdit další růst zmiňovaného hráče, protože ten má většinou jednoznačné pokyny. V obraně „odkopat to pryč za každou cenu“, v útoku vzít to na sebe a „jít až do branky“ nebo „střílet ze všech pozic“.

## **2.3 Vyhodnocení ostatních dat z dotazníku**

Trenéři odpovídali v dotazníku na 25 otázek a zde vyhodnotíme ty otázky, které se nepromítly přímo do odpovědí na výzkumné otázky, ale které jsou také velice důležité a souvisí s řešenou problematikou. Jedná se především o otázky týkající se trenérů.

První otázku, kolik roků trénují trenéři u mládežnických kategorií, zodpověděli takto. Viz. tabulka 3 :

**Tab. 3: Odrénované roky u mládeže**

| Roky u mládeže od - do | Procent odpovědí |
|------------------------|------------------|
| 0 - 5 roků             | 20 %             |
| 6 - 10 roků            | 47 %             |
| 11 - 15 roků           | 12 %             |
| 16 a více roků         | 12 %             |
| neodpovědělo           | 9 %              |

Další otázka se týkala věkových kategorií, které trénovali.

Praxi pouze u přípravek a žákovských kategorií má 58 % trenérů. Dalších 36 % má zkušenosti s věkovou kategorií dorostu a 24 % dotázaných pracovalo i s věkovou kategorií dospělých. Všechny věkové kategorie od přípravek až po muže vedlo pouze 9 % trenérů.

Na otázku, co pro trenéry znamená trénování, odpovídali takto:

Jako *poslání* (vychovávat hráče a předávat své znalosti a zkušenosti) vidí trenérinu 56 % dotázaných. Za *zábavu* ji považuje 23 % trenérů a jako práci chápe trénování 21 % trenérů. Odpověď trénování rovná se *zdroj peněz*, zůstala nevyužita.

Také nás zajímalo, odkud trenéři čerpají své znalosti a vědomosti:

Jednoznačně nejvíce 94 % uvedlo, že *sleduje nové trendy a učí se novým poznatkům z teorie i praxe*. Zbýlých 6 % *čerpá převážně ze svých dlouholetých trenérských a hráčských zkušeností*. Možnost odpovědi *vystačím s tím, co znám* nebyla použita.

Samozřejmě nás zajímalo, kolik prostoru mají trenéři ke své práci, tzn. kolik tréninkových jednotek za týden absolvují se svými hráči včetně školních TJ (viz. tabulka 4). Tím bude zajisté do velké míry ovlivněny i náplň jednotlivých tréninkových jednotek. Je rozdíl mít 3 TJ nebo 6 TJ v týdnu.



**Tab. 4: Absolvované tréninkové jednotky za týden**

| Počet tréninkových jednotek | Procent odpovědí |
|-----------------------------|------------------|
| 1                           | 0                |
| 2                           | 0                |
| 3                           | 9 %              |
| 4                           | 18 %             |
| 5                           | 21 %             |
| 6 a více                    | 52 %             |

Bohužel na otázku, jakými činnostmi se trenéři na TJ v týdenním mikrocyklu zabývají, kterou měli vyjádřit procentuálně (viz. otázka č. 7 v příloze 1), nám 18 % trenérů vůbec neodpovědělo a zbylé odpovědi byly natolik nejasné, že otázku nelze objektivně vyhodnotit. Jednalo se nám o to, aby trenéři přiřadili procenta jednotlivým činnostem. Samozřejmě je zde několik aspektů, které je nutno brát v úvahu. Například pokud se mikrocyklus nachází v přípravném období, tak bude vypadat jinak než ten, který je v hlavním období atd. Dále trenéři uváděli, že tréninkový cyklus sestavují dle posledního utkání a zaměřují se na činnosti, které se v utkání nedařily. Pokud se pokusíme alespoň naznačit, čemu se na TJ nejvíce věnují, vypadala by situace takto (tabulka 5):

**Tab. 5: Činnosti, kterým se trenéři na TJ v týdenním cyklu nejvíce věnují**

| Prováděné činnosti                  | Procent odpovědí |
|-------------------------------------|------------------|
| Herní činnosti jednotlivce - útočné | 30 %             |
| - obranné                           | 20 %             |
| Herní kombinace - útočné            | 10 %             |
| - obranné                           | 5 %              |
| Systemy hry - útočné                | 10 %             |
| - obranné                           | 5 %              |
| Rozvoj pohybových schopností        | 20 %             |

Velice nás zajímaly odpovědi u otázky: Na jakou fázi hry (útočnou nebo obrannou) kladete větší důraz?

Ze 70 % kladou trenéři důraz na útočnou fázi. Dalších 21 % si myslí, že jsou obě fáze stejně důležité a 9 % sleduje především obranou fázi.

Důraz na útočnou fázi trenéři zdůvodňují nutností učit hráče v tomto věku především útočným činnostem, tvořivostí a výchově individualit. Jelikož je fotbal „branková hra“, je důležité klást důraz na útočnou fázi a učit hráče střílet hodně branek. Současně jsou si trenéři vědomi, že útočná fáze je těžší na učení než obranná. Asi nejvýstižnějším zdůvodněním je, že mužstvo, které nedá branku, nemůže vyhrát.

V dotazníku zazněla otázka: V jakém základním rozestavení hráli vaši hráči o kategorii níže a v jakém budou hrát o kategorii výše?

Stejné rozestavení ve všech zmíněných kategoriích uvádí 82 % dotázaných, jiný typ rozestavení na rozdíl od uvedených kategorií stejného klubu praktikuje 18 % trenérů.

### **Diskuze:**

Zmíněné otázky týkající se trenérů jsme pokládali se zřetelem na zjištění jejich zkušeností a znalostí v oboru, motivaci pro jejich práci a další vzdělávání, což jsou informace, které zajisté souvisí s řešenou problematikou. Například pokud nám trenér uvedl, že trénování bere jako práci a čerpá převážně ze svých dlouholetých trenérských a hráčských zkušeností, tak nebude mít „asi“ takovou chuť do získávání nových vědomostí a znalostí, které potom bude předávat dál svým hráčům. V dnešní době je celá řada možností jak získat spoustu informací (literatura, internet, spolupráce s ostatními trenéry atd.) o tom, jakým způsobem pracovat s jednotlivými věkovými kategoriemi. Na co se zaměřit, co by měli umět, jakým způsobem toho dosáhnout. Výše uvedené poznatky se zajisté promítnou i do naší problematiky rozestavení a způsobu hry.

O důležitosti počtu tréninkových jednotek v tréninkovém mikrocyklu zvláště u žáků zajisté nemusíme dlouze hovořit. S tím souvisí i činnosti vykonávané na tréninkových jednotkách. Téměř všichni trenéři se shodli, že by mělo převládat zdokonalování herních činností jednotlivce útočných, potom obranných a dále se zaměřit na rozvoj pohybových schopností. Co se týká kombinací i zde převládaly

útočné nad obrannými a u systémů tomu bylo stejně tak. Jestliže to dáme do kontextu s počtem tréninkových jednotek, tak je jasné, že trenér, který má k dispozici hráče 3x v týdnu na tréninku se bude více zaměřovat na herní činnosti jednotlivce a nebude mít tolik prostoru pro taktiku. Naproti tomu trenér s 6 TJ týdně si může dovolit například jeden trénink věnovat pouze taktice (návniku systému).

V případě, kdy nám trenéři ze 70 % odpovídali, že kladou u starších žáků důraz na útočnou fázi, opět nás napadne otázka, zdali je tomu opravdu tak. Je nutné si uvědomit jedno: útočná fáze začíná po získání míče, což může nastat například u brankáře. Jaké pokyny dostane brankář? Když si nejsi jistý, kopni to raději někam pryč! Podobné destruktivní úkoly dostávají další hráči na jednotlivých postech. Pokud trenéři chtějí klást důraz na útočnou fázi, tak úkoly pro hráče by měly být konstruktivní i za cenu chyb, které se postupem času v tréninku snaží odstraňovat.

Když se podíváme na poslední otázku ohledně rozestavení, jež hrají družstva stejného klubu o kategorii níže a o kategorii výše, pak převládá stejný nebo podobný typ rozestavení. Z velké části odpovědi navazovaly na jednu z otázek, kdy trenéři odpovídali, že je při výběru rozestavení a systému ovlivňuje návaznost jednotlivých kategorií, tzn. všechna družstva v klubu hrají ve stejném rozestavení. Dále se například mohou trenéři v rámci jednotlivých kategorií v klubu navzájem ovlivňovat názory na to, které rozestavení je vhodné atd.

## **2.4 Názor odborníka**

Pro naši práci se nám podařilo získat názor jednoho z našich největších odborníků na mládežnický fotbal, kterým je pan Miroslav Soukup. Tento zkušený trenér prošel všechny věkové kategorie od přípravek až po muže nejen u nás, ale vyzkoušel si i práci v zahraničí. Mimo jiné byl šéftrenérem mládeže v Českých Budějovicích nebo hrajícím trenérem v nižších německých soutěžích. V současné době působí jako asistent trenéra v prvoligovém klubu 1. FC Brno u družstva dospělých a do konce roku 2007 byl asistentem trenéra u reprezentačního družstva do 21 let. Od léta 2008 ovšem nastupuje jako hlavní trenér k egyptskému reprezentačnímu družstvu do 20 let. K jeho největším trenérským úspěchům patří 3. místo na ME 2006 s kategorií U19 a hlavně pak jako hlavní trenér dovedl reprezentační výběr ČR do 20 let ke stříbrným medailím na MS 2007.

Pan Soukup pro nás vyplnil stejný dotazník jako ostatní trenéři a společně s tím jsme mohli vyslechnout jeho názory na práci s mládeží, z čehož bylo možné sestavit tuto podkapitolu.

Jak sám uvádí, jeho celoživotní koníček sport se změnil v práci. V této jeho trenérské činnosti je velice důležité jít s dobou, sledovat nové trendy a učit se novým poznatkům z teorie i praxe. U věkové kategorie žáků by měla být hlavním cílem individuální výchova hráčů. Především zdokonalování individuálních herních činností jednotlivce jak útočných, tak obranných, na což by měl být kladen důraz i v mistrovském utkání. Nejen pro starší žáky vidí jako nejvhodnější rozestavení 4-4-2 nebo 4-3-3 a dodává: „Nehledám výhody, nebo nevýhody, tato rozestavení mi umožňují plně rozvíjet všechny činnosti jak jednotlivce, tak i týmu.“ Právě přesvědčení, že dané rozestavení je nejvhodnější, ho nejvíce ovlivňuje při výběru základního rozestavení a systému hry, které, pokud by je měl měnit tak z důvodu učení hrát ve více rozestaveních a systémech. Během utkání je změna způsobu hry zpravidla plánována buď do druhého poločasu, nebo se změna promítne až do příštího utkání. Na systémy hry je vhodné se zaměřit při klasické hře, zde upozorňovat na způsob hry, který chce hráče naučit a to vše je vhodné 1x v týdnu. U obranné a útočné fáze je podle pana Soukupa nutná vyváženost. Točit hráče na jednotlivých postech je důležité s ohledem na jejich další rozvoj a univerzalismus, protože specializovat hráče na určitý post je vhodné až v kategoriích mladšího dorostu. Zde je totiž téměř ukončeno období rozvoje IHČJ a s přechodem na systémy hry jsou spojené právě úkoly na jednotlivých postech (přesto by měl být každý hráč připravován na dva posty).

U hráčů na jednotlivých postech má takovéto požadavky:

- brankář vysoký, krajní obránce rychlý, vysoký střední obránce, krajní záložník tvořivý, střední záložník chytrý a útočník gólový.

Poslední otázkou je důležitost výsledku utkání. Výsledek je podle pana Soukupa vždy důležitý, ale pouze ve spojení s předvedenou hrou. Neměl by být preferován před kvalitou hry.

**Diskuze:**

Jak už bylo zmíněno tato podkapitola byla sestavena z odpovědí pana Soukupa na námi sestavený dotazník a společně s tím jsme měli možnost vyslechnout přednášku o moderní zónové obraně. Tato přednáška o systému zónové obrany se záhy změnila na přednášku o obranných herních činnostech jednotlivce, protože bylo několikrát zdůrazňováno, že pokud tyto základní činnosti všichni hráči dokonale nezvládají tak nemohou dobře zvládnout systém zónové obrany. Z této myšlenky by měli vycházet trenéři mládeže, nevynechávat jednotlivé etapy učení a vývoje fotbalisty a být trpělivý. Toto platí jak v obranných, tak i útočných činnostech. Je třeba si uvědomit, že pokud hráč neumí například přihrát míč, pak je nemožné s ním trénovat útočné kombinace založené na přihrávce a podobně.

## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo prozkoumat problematiku týkající se základního rozestavení a způsobu hry u starších žáků ve fotbale. Věková kategorie byla vybrána s ohledem na autora, jenž je trenérem této kategorie a vidí v tématu využití pro praxi.

Prvním úkolem bylo sestavit dotazník odpovídající danému tématu. Na výzkum jsme se zaměřili z kvalitativního hlediska a tomu odpovídalo i sestavení otázek v dotazníku. Nešlo nám zde o statistiku například kolik trenérů hraje v daném rozestavení a využívá určitý systém hry, ale jednalo se nám o jejich důvody, proč hrají právě v tomto rozestavení a systému hry.

Druhým úkolem bylo dát vyplnit dotazník trenéry příslušné věkové a výkonnostní kategorie. Jelikož se nejednalo o kvantitativní výzkum, nebylo pro nás množství respondentů rozhodující, ale i tak se nám podařilo získat relativně velký počet odpovědí.

Jako třetí úkol jsme si určili nastínit problematiku související se základním rozestavením a systémy hry. Tomuto úkolu byla věnována teoretická část a její jednotlivé podkapitoly. Od charakteristiky fotbalu, přes výklad základních pojmů a somatotypu jsme se dostali k vývoji a současným typům základního rozestavení. Dále bylo důležité charakterizovat věkové období starších žáků, vytýčit si cíle a obsah sportovní přípravy v tomto věkovém období. Zajímavá je zajisté podkapitola upozorňující na rozdíly v biologickém a kalendářním věku. Porovnání přípravy mládeže ve světě a u nás byla také věnována část teoretického oddílu.

Čtvrtý úkol byl zaměřen na vyhodnocení dotazníků vhodnými metodami. Jak už bylo řečeno jednalo se o kvalitativní výzkum. Získaná data jsme vyhodnotili pomocí procent, a ta pak společně se slovním hodnocením vyjadřovala odpovědi na výzkumné otázky.

Poslední, pátý úkol zněl: sestavit teoretické závěry a naznačit využití v praxi. Již z odpovědí na jednotlivé otázky a následné diskuze lze odvodit výstupy pro praxi.

Potvrdil se trend základního rozestavení 4-4-2 se zónovým bráněním a postupným (kombinovaným) přechodem do útoku. Trenéři jsou si vědomi většiny výhod, ale i celé řady nevýhod, což je podstatné a velice důležité pro to, aby mohli rozhodnout, jestli je to pro jejich hráče vhodné, nebo nikoliv, popřípadě na čem zapracovat, co zlepšit. Při výběru základního rozestavení a systému hry je rozhodující, aby trenér vycházel především z možností vlastního družstva a dále z toho, o čem je přesvědčen, že by měli hráči rozvíjet a co by je měl naučit. S tím souvisí i to, v jakém případě trenéři mění rozestavení a systémy před utkáním i během něj. Prvotním impulsem by měli být opět samotní hráči, vlastní způsob hry. Jelikož trenéři dávají hráčům různé úkoly, je velice důležité, aby každý trenér věděl, jakou zpětnou vazbu od toho očekává. Pro trenéry je tou zpětnou vazbou např. výsledek utkání nebo předvedená hra. My jsme přesvědčeni, že hlavním záměrem by měl být individuální růst hráče, tedy především důraz na individuální herní činnosti jednotlivce. I z tohoto pohledu je důležité, aby trenéři točili hráče na jednotlivých postech. Každý post je svým způsobem specifický a na každém postu jsou využívány herní činnosti v různém poměru.

Dále si myslíme, že by neměli v této věkové kategorii dostávat přednost hráči pouze s ohledem na jejich tělesné proporce. Šanci hrát a tím se co nejvíce rozvíjet by měli dostat nejlépe všichni hráči, kteří mají výkonnost odpovídající soutěži. Pokud nemají výkonnost, záleží na trenérovi zda je přesvědčen o tom, že má smysl s těmito hráči dále pracovat, nebo jim doporučí hostování v klubu, ve kterém dostanou šanci hrát.

Zajisté nejdiskutovanější otázkou se zdá být problém, do jaké míry ovlivňuje trenérskou práci výsledek utkání. Dokud si trenéři neuvědomí a nepřiznají, co je nejvíce při jejich práci ovlivňuje a motivuje (např. výsledek utkání, vlastní úspěch apod.), nemohou být podle našeho názoru dostatečně připraveni, aby dobře vychovávali hráče.

Závěrem můžeme říci, že pokud se týká věkové kategorie starších žáků, měly by zde základní rozestavení a systém hry být především prostředkem, nikoli cílem, který povede k jejich dalšímu fotbalovému rozvoji.