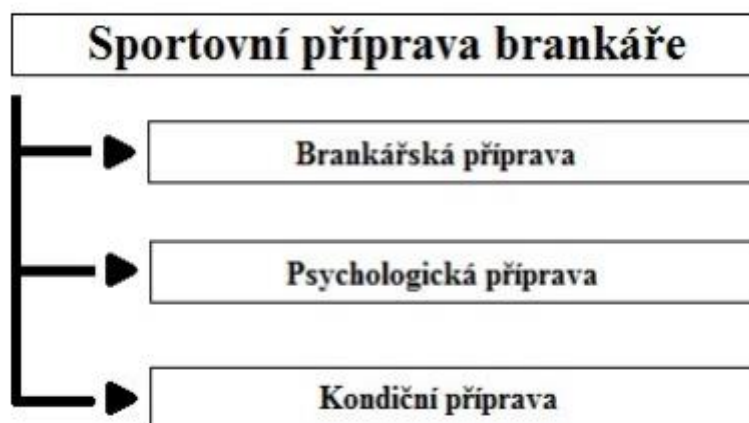




Koncept brankářského tréninku mládeže v TJF Čechie Čejetice

Dnes je brankář součástí dění na celém hřišti. Chytá míče v brankovišti, narušuje rozehrávku soupeře před brankovištěm a rozehrává útoky vlastního mužstva. Tatam jsou doby, kdy byl brankář „přikován“ v brance a pouze chytal míče mířící do jeho sítě.



Mladší + starší příprava: 6- až 10- letí děti

V této kategorii by činnosti, jako je chytání a házení míče, pády a vstávání, měly umět všechny děti a nedá se mluvit o specializaci „brankář“. Brankářský trénink by měl být jen rozšířením/doplňkem běžného tréninku fotbalových dovedností s ostatními (stačí 1x týdně).

Brankářská příprava:

1. Osvojování si specifických návyků – první kontakt s míčem, první kroky v bráně
 - a. správné postavení v brankovišti - nebýt stále jen brankové čáře, ale posouvat se „za hrou“ do hřiště
 - b. pohyb brankáře v brankovišti (úkroky/úskoky, **vždy** čelem do hřiště/k míči)
 - c. základy chytání míče v různých polohách do dlaní a do koše, házení míče
 - d. později lze přidávat i chytání a házení v pohybu a třeba i ve výskoku
 - e. správné padání a zvedání ze země

2. Osvojování si herních zručností hráče v poli
 - a. vybíhání + reakce na dlouhé nákopy soupeře
 - b. přihrávky nohou
 - c. stále sledovat hru
3. Pochopení hry a jejich pravidel

Psychická příprava:

1. Období charakterizované přirozenou snahou vyhrávat, být vždy první
2. Naučit se akceptovat i prohru
3. Respektovat trenéra, spoluhráče, soupeře a rozhodčího
4. První nástrahy brankářského postu – zodpovědnost za inkasované góly (výsledek by neměl být důležitý, ale často se na to zapomíná)

Mladší + starší žáci: 11- až 14- letí žáci

V této starší kategorii už do tréninkových jednotek přidávají náročnější cviky vyžadující spojení více činností najednou: správný pohyb směrem k míči, správný odraz + dopad, správné držení rukou a nakonec i správné zvedání s přesnou rozehrávkou. Nakonec se do činností zařadí i posilovací cviky převážně na nohy a na břicho a střed těla.

Brankářská příprava:

1. zdokonalování už naučených brankářských činností
 - a. chytání míče ve stoji, v pádě a ve výskoku
 - b. vybíhání – správné načasování + provedení
 - c. správné postavení při standartních situacích (rohové, trestné i pokutové kopy)
 - d. zdokonalování postřehu (využití při nečekané změně dráhy letu míče – různé teče odrazy od hráčů)
2. souboj jeden na jednoho
3. řízení obrany (komunikace se spoluhráči) z pozice posledního hráče, který má celkový přehled o postavení/nabíhání protihráčů
4. vysoké centrované míče, pohyb a orientace v pokutovém území

5. hra rukou – přesnost výhozu míče na spoluhráče
6. hra nohou, kopací technika a zakládání útoku
 - a. přesnost přihrávek spoluhráči
 - b. přesnost výkopu od branky
7. zařazování komplikovanějších cvičení do brankářského tréninku
 - a. např. sestava 3-4 cviků zakončená chytáním střel
 - b. přidávání cviků na posílení svalových partií – nohy, břicho, ruce

Psychická příprava:

1. Rozvoj pozorovacích schopností, vnímání, pohybové paměti
2. Řídit se pokyny trenéra, ale i samostatně pracovat
3. Získat si respekt u spoluhráčů
4. Kontrolovat emoce a nechat si poradit (věk puberty)

Brankáři odcházející ze starších žáků dál do dorostu by měli prakticky znát už celou úlohu fotbalového brankáře a pokračovat ve zlepšování potřebných dovedností. Dál rozvíjet techniku, postřeh, dynamiku/akceleraci a neposlední řadě i svoji fyzickou vyspělost.