

## Úvod

**Nikdo neví přesně, kdy se fotbal hrál poprvé, ale někteří lidé se domnívají, že vznikl v Číně již před více než dvěma tisíci lety.**

## Počátky

V Británii jej děti hrály přinejmenším již před devíti sty lety. Hra to byla tak oblíbená, že se ji král Edward III. snažil v roce 1349 zakázat – vadilo mu, že jí mládež věnuje příliš času na úkor výcviku v lukostřelbě.

## Fotbalová liga

V podobě, jakou známe dnes, se fotbal začal hrát v Anglii v osmdesátých letech devatenáctého století, kdy vznikla fotbalová liga.

## Obliba

Nyní je to nejoblíbenější sportovní odvětví na světě; hraje se prakticky v každé zemi. Nejlepší hráči, jako jsou David Beckham nebo Ronaldo, si fotbalem vydělávají ročně miliony liber.

## Staň se mistrem

Osvojíš-li si dovednosti popsané v této knize, budeš brzy na dobré cestě stát se velmi dobrým fotbalistou. Třeba si jednou zahraješ i na mistrovství světa.

## Dokonalá kopací technika

**Na hřišti bys měl míč vyhledávat, a ne se mu raději vyhýbat. Proto je důležité si balon trochu osahat.**

## Lepší nohou napřed

Chvilí si pohraj lepší nohou s balonem tak, abys ho udržel ve vzduchu a nespádl ti na zem. Říká se tomu panenky. Potom to zkus slabší nohou. Žongluj s míčem stehnem. A jestli si věříš, můžeš si míč nadhazovat dokonce hlavou.

## Žonglér

Neudržíš-li míč ve vzduchu dost dlouho, nedělej si z toho těžkou hlavu – než tuhle knížku dočteš, vyrovnáš se těm nejlepším.

## Vnitřní nárt

Nejpřesnější kop se provádí vnitřním nártem, protože ten umožňuje skloubit sílu s přesností a rovněž míč zvednout. Uplatníš ho, když budeš chtít balon podkopnout, aby letěl obloučkem, poslat dlouhou přihrávku nebo zahrát rohový kop.

## **Placírka a šajtle**

Placírkou se dávají přihrávky po zemi nebo se míč umisťuje. Jestliže kopneš šajtlí, balon se podle fyzikálního zákona stáčí. To může být výhoda, ale zároveň je těžší tímto způsobem míč poslat přesně požadovaným směrem.

Pokud chceš míč napálit co nejprudčeji, kopni do něj přímým nártem – v cizině někteří trenéři říkají „tkaničkami“. Takto se například vykopává od brány, odkopává do bezpečí nebo také střílí na branku. Přihrávat se dá i patičkou – ale o tom až později.

## **Rada**

Budeš si muset osvojit kopání všemi způsoby a zde je několik všeobecných rad, které stojí za zapamatování:

- Pořád sleduj míč.
- Hlavu měj skloněnou a nad míčem.
- Nekopej bodlem (špičkou nohy).
- Nekopej nazdařbůh, ale mysli na to, kam chceš míč kopnout.
- Nezapomínej, kde máš stojnou nohu (tu, o kterou se opíráš) – v okamžiku kopu bys ji měl mít vedle míče, neboť to má vliv na tvoji rovnováhu a na prudkost střely.

## **Přihrávky**

**Zapomeň na střelbu, střelbu z voleje a volné kopy; když si kopneš do balonu, většinou totiž půjde o přihrávku spoluhráči – doufejme! Takže je velice důležité, aby ses to naučil pořádně.**

### **Lehce zpracovatelná přihrávka**

Občas můžeš zaslechnout, jak komentátor některého hráče chválí, že má cit pro přihrávku. Jinými slovy, do míče bys měl kopnout sice pevně, ale ne tak prudce, aby ho spoluhráč nedokázal zpracovat. Jestliže je v pohybu, měl bys mu balon přihrát do běhu, aby nemusel zpomalit nebo zastavit.

## **Rada**

Nestůj a neobdivuj, jaká se ti povedla přihrávka. Předvídej, co přijde dál. Buď ve střehu.

## **Přihrávka placírkou**

**Nejjednodušší přihrávka je placírkou. Pokud je dost rychlá, je to na krátkou vzdálenost nejlepší řešení.**

1. Stojnou nohu bys měl mít vedle míče, kolena mírně pokrčena a ruce od těla, abys jimi udržoval rovnováhu.

2. Nohu, kterou kopeš do míče, bys měl mít v tom okamžiku těsně nad zemí a v pravém úhlu k druhé noze. Nezakláněj se, jinak míč poletí vysoko.

### **Nácvik přihrávek**

Smyslem tohoto cviku je, aby ses učil přihrávat oběma nohama. V zápase je však lepší přihrávat vždycky silnější nohou – tedy pokud je to v dané situaci možné. Stoupni si pět metrů od partáka a přihrávejte si tam a zpátky střídavě pravou a levou nohou. Nezapomínej pérovat na špičkách a pokaždé se hned připravit na další přihrávku.

### **Bago**

Jsi-li ve větší skupině – nejméně pěti hráčů -, je to výborné cvičení ke zdokonalení v přihrávkách a ke zlepšení tělesné zdatnosti.

Čtyři z vás utvoří kruh a pátý si stoupne doprostřed. Záměrem je, aby hráč uprostřed zachytil míč, který si ostatní přihrávají po obvodu kruhu nebo napříč. Můžete začít hrát na dva doteky – jeden při zpracování míče, druhý při odehrání -, ale jak se budete zlepšovat, zkuste si přihrávat na jeden dotek.

Při tomto cvičení také můžeš získat návyk křiknout si o míč, abys spoluhráče upozornil, kde stojíš a že chceš míč. Můžete klidně vymyslet trest pro hráče, který uvnitř kruhu nezachytí ani desátou přihrávku – třeba sklapovačky. Ale dbejte, abyste se uprostřed kruhu střídali.

### **Čich na góly**

**Góly vyhrávají zápasy a každý fotbalista určitě sní o tom, jak střílí vítězný gól ve finále poháru nebo se stává králem ligových střelců. Jenomže to se nevyplní, pokud nebudeš řádně trénovat.**

### **Bud' sobecký**

Nejlepší útočníci mají čich na góly a věří si natolik (nebo jsou to takové vyžírky), že střílejí, kdykoliv se dostanou do šance – i kdyby v tu chvíli bylo výhodnější přihrát lépe postavenému spoluhráči.

### **Zásady**

- Miř nízko.
- Snaž se, aby se brankář zapotil.
- Zachovávej klid.
- Nemusíš vždycky dát co největší ránu – uvažuj, kam míč umístit.

### **Trefa do černého**

Když už střílíš, miř tak, aby měl brankář se střelou práci. Při střelbě nebuď zbrklý, umístí míč vedle brankáře a nezapomínej klopit nárt. Při troše štěstí můžeš míč dorážet nebo někdo míč tečuje, zatímco pokud míč napálíš bezhlavě moc vysoko, nad břevno, bude to k ničemu. Podtrženo a sečteno, k vítězství vedou góly, a nebudeš-li střílet, nemůžeš skórovat.

### **Rada**

Zblízka brankáře nejlépe překonáš tak, že vystřelíš po zemi, pokud možno k tyči. Brankáři bývají vysocí, takže je pro ně těžší rychle padnout na zem, než vyskočit a vyškrábnout míč nad břevno.

### **Standardní situace**

**Další fáze hry, kterou se fotbalista může proslavit, je zahrávání standardních situací. Oku diváka lahodí kupříkladu volné kopy, ať jde o strašlivou bombu z dálky, nebo dloubák, při němž brankář zůstane stát jako přikovaný – jako by tam byl zbytečný.**

### **Jiné volné kopy**

Všechny volné kopy pochopitelně nekončí střelou na branku. Jestliže se provedou rychle, překvapí nezformovanou obranu a jsou základem nebezpečných útoků.

### **Střelecká šance**

Pokud se volný kop zahrává na dostřel k brance, bránící hráči obvykle postaví zeď, která má střelu zblokovat. V tom případě máš možnost zeď obstřelit, přehodit, nebo jsi-li hodně lstivý a drzý, ranou po zemi ji podstřelit. Hráči ve zdi totiž mají přirozený instinkt vyskočit, aby měli větší šanci střelu zblokovat.

### **Signál**

Míč z volného kopu můžeš také přistrčit do strany spoluhráči, kterému zeď v přímém směru na bránu necloní. Nebo můžeš lehkým obloučkem přes zeď najít nabíhajícího spoluhráče.

K nácviku si vyznač branku a kamarády postav do zdi. Míč si polož asi pět metrů od ní. Když to budeš poctivě pilovat, může z tebe vyrůst kanonýr.

### **Rohové kopy**

Rohový kop je výtečná příležitost ke vstřelení branky a bránící mužstvo může dostat pod velký tlak. Je škoda jej promarnit. Proto se rohové kopy v profesionálních klubech nacvičují celé hodiny – jak útočná, tak obranná činnost.

### **Technika**

Technika je stejná jako při centrování, jenom je tady více času k nasměrování míče tam, kam jej chceš poslat.

Trefíš-li balon z boku, roztočíš ho tak, že s ním brankář bude mít větší práci. Dá se kopat i šajtlí, avšak snadnější je kop vnitřním nártem.

Normálně bys měl míč směřovat kousek před malé vápno. Pokud tvé mužstvo roh odvrací, běžně stojí jeden hráč u přední tyče a druhý u zadní.

Stejně jako u centrů můžeš totiž mířit i tam. Nebo pro změnu přihrát nakrátko spoluhráči a ten pak centruje z větší blízkosti. Útočníci tak mají více času odpoutat se od svých strážců.

### **Penalty**

Tvé družstvo dostalo příležitost kopat penaltu a jako střelec jsi byl určen ty. Máš dvě možnosti: buďto míč napálit, nebo umístit.

Umístěný pokutový kop se většinou zahrává placírkou k tyči, mimo dosah brankáře.

Ať se rozhodneš jak chceš, odborníci se domnívají, že nejlepší je mířit po zemi těsně k tyči.

Penalty můžeš nacvičovat, i když jsi sám. Tyče si nahraď značkami a hned vedle nich umísti ještě dvě. Tvým cílem je trefovat ty vnitřní.

Dělovky se kopou nártem. Střela je sice prudší, ale zároveň riskuješ, že bránu přestřelíš!

### **Slovníček**

**Atakování** Napadání, snaha bránícího hráče přerušit útočnou akci nebo odebrat útočnickovi míč.

**Bodlo** Špička nohy.

**Branka** Prostor mezi tyčemi, břevnem a sítí.

**Centr** Dlouhá křížná přihrávka, obvykle z křídla co středu.

**Finta** Technický trik k obelstění protihráče.

**Gól** Úspěšný pokus vstřelit míč do branky.

**Halfvolej** Kop do míče bezprostředně po odskoku od země.

**Hlavička** Přihrávka nebo střela hlavou.

**Chrániče holení** Chrániče nošené ve stulpnách k ochraně holení.

**Kop přes hlavu** Kop přes hlavu v záklonu. Jedna noha zůstává na zemi.

**Malé vápno** Malé brankoviště, prostor uvnitř pokutového území přímo před brankou.

<b>Nůžky</b>	Kop přes hlavu s oběma nohama ve vzduchu.
<b>Patička</b>	Kop do míče patou.
<b>Penalta</b>	Pokutový kop na branku z pokutové značky. Trest za faul v pokutovém území.
<b>Placírka</b>	Kop vnitřní stranou nohy.
<b>Pokutové území</b>	Též trestné území, velké vápno, šestnáctka, velké brankoviště. Prostor, kde smí brankář chytat rukama.
<b>Pomezí čára</b>	Čára ohraničující hřiště po stranách.
<b>Protihráč</b>	Hráč soupeřícího mužstva.
<b>Přihrávka</b>	Předání míče spoluhráči.
<b>Roh</b>	Nepřímý volný kop ve prospěch útočícího mužstva, jestliže se míč dostane za brankovou čáru a jako poslední se míče dotkl bránící hráč. Kope se z rohu hřiště blíž k místu, kde míč opustil hrací plochu.
<b>Rozcvička</b>	Rozhýbávání a zahřívání těla před tělesnou námahou.
<b>Spoluhráč</b>	Hráč stejného mužstva.
<b>Střela</b>	Pokus vstřelit branku.
<b>Šajtle</b>	Vnější nárt.
<b>Vedení míče</b>	Běh s míčem u nohy.
<b>Vnější faleš</b>	Stočení míče směrem ven.
<b>Vnitřní faleš</b>	Stočení míče dovnitř.
<b>Vnitřní nárt</b>	Část nohy mezi špičkou, nártem a vnitřní stranou nohy.
<b>Volej</b>	Střela nebo přihrávka rovnou ze vzduchu (než by míč dopadl na zem).
<b>Volný kop</b>	Kop z místa, kde se stal přestupek proti pravidlům. Volný přímý kop se smí zahrávat přímo na branku, kdežto nepřímý kop se musí rozehrát přihrávkou.
<b>Zed'</b>	Semknutá řada bránících hráčů blokující volný kop v blízkosti branky.