[**Vedení míče**](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=33:vedeni-mie&catid=12:technika&Itemid=67)

Vedení míče je individuální herní činnost, která spočívá v plynulém nebo přerušovaném pohybu s míčem, který je neustále pod kontrolou. Realizace je charakterizována posouváním míče daným směrem opakovanými doteky některou částí nohy.
S vedením míče začínáme od nejnižších věkových kategorií. Snažíme se, aby hráči měli co největší počet doteků s míčem. Rozvíjíme tak cit pro míč, který je potřebný pro všechny činnosti s míčem.

**Obcházení soupeře**

Mezi vedením míče a ocházením soupeře je velmi úzká spojitost. Náhlou změnou směru, rychlosti nebo obojího při vedení míče dochází velmi často k obejití protihráče. Proto součástí tréninku vedení míče, po zvládnutí základů, bývá nácvik změny směru, zaseknutí, otočení, různých fint, klamavých pohybů.

**Krytí míče**

Důležitým aspektem je krytí míče v situacích, kdy je hráč napadán či obsazován, prostě je v kontaktu se soupeřem. Základním požadavkem je pak vedení míče vzdálenější nohou od soupeře a krytí míče náklonem těla s mírným vysunutím ramene.

**Koordinace**

Vedení míče, zvláště ve větších rychlostech, je podmíněno dostatečnou úrovní koordinačních schopností – myšlena hlavně diferenciační schopnost vynaložit přiměřenou sílu při každém dotyku s míčem. Tyto schopnosti rozvíjíme co nejčastějším kontaktem s míčem. Používáme i míče různé velikosti a hmotnosti.

**Základní poučky**

* míč blízko u nohy ( do 1m ) - možnost stále kontrolovat míč a nedat soupeři možnost ho získat
* používat obě nohy - poskytuje větší kreativitu, větší možnosti pro změny směru, finty
* váha na špičkách - větší možnost reagovat, hbitost
* používat všechny části nohy ( nárt-přímý, vnitřní, vnější, podrážku, placírku ) - kreativita, větší možnosti pro změnu směru, finty
* dostávat se nohou za dráhu pohybu míče - lepší ovladatelnost
* koncentrace na střed míče - ovladatelnost
* hlava vzhůru - přehled o dění kolem sebe
* jsem kamarád z míčem celým tělem
* uvědomování si toho co dělám - ne bezhlavé nakopávání

**Způsoby vedení míče**

Z dále uvedený způsobů se každý používá v jiné situaci. Důležité je tedy nejen zvládnout uváděné druhy vedení míče, ale také se pro vhodný způsob v dané chvíli rozhodnout.

**Vedení vnitřní stranou nohy**

Použití:

* pomalejší, ale bezpečnější – hlavně ve zhuštěném prostoru
* umožňuje dostatečné krytí míče

Provedení:

* po došlápnutí opěrné nohy se švihová noha vytáčí prsty a kolenem ven tak, aby mohla posouvat míč vnitřní stranou nohy - placírkou

**Vedení vnějším nártem**

Použití:

* rychlé vedení míče umožňující krytí míče ( vedení vzdálenější nohou ) i prudkou změnu směru

Provedení:

* po došlápnutí opěrné nohy se švihová noha vytáčí dovnitř a dolů
* kontakt s míičem je proveden vnějším nártem

**Vedení vnitřním nártem**

Použití:

* ve volném prostoru při vedení přímo i obloukem, vhodné pro zaseknutí

Provedení:

* podobná technika jako při přihrávce vnitřním nártem

**Vedení přímým nártem**

Použití:

* nejrychlejší způsob, při únicích volný prostorem v plné rychlosti

Provedení:

* před došlapem švihové nohy je míč jemně překopnut přímým nártem
* není žádoucí větší vzdálení míče