[**Zpracování**](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=30:zpracovani&catid=12:technika&Itemid=64)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Rychlé a bezpečné zpracování je základem úspěšného zapojení do herního děje. Konkrétní způsob zpracování záleží na herní situaci. Je to činnost velmi náročná na kvalitu a rychlost rozhodování a vnímání. Hráč by měl být rozhodnut již před získáním míče o způsobu řešení herní situace. Současný fotbal vyžaduje zpracování v pohybu, pod tlakem napadajícího hráče.
Často je třeba provést zpracování prvním dotekem a usměrnit míč do směru pohybu nebo požadovaného prostoru. Vlastně není důvod proč provádět zpracování na více doteků, proto na tomto přístupu pracujeme od počátků. Každý další dotek nutný pro zpracování míče zkracuje čas potřebný pro činnost, která má následovat ( přihrávka, střela, … ) a dává větší šanci soupeřům na úspěch obranné činnosti.

Podle toho, kde se nachází zpracovávaný míč rozlišujeme 3 druhy zpracování:

* převzetí: míč po zemi
* tlumení: míč při dopadu na zem
* stahování: míč ze vzduchu

Z jiného úhlu pohledu můžeme dělit zpracování na 2 kategorie:

* převzetí: hráč je v pohybu a tak si musí míč usměrnit do požadovaného směru pohybu či prostoru, míč se nezastaví. Hráč se nachází vůči míči v různých polohách ( čelem, bokem, zády, … )
* ztlumení: okolní podmínky ( míč je prudký, žádný volný prostor ) nedovolí zpracovat míč do pohybu a tak míč ztlumen u nohy, tak aby mohl být kontrolován. Znamená to ztlumit míč v ideální vzdálenosti od nohou ( ani pod nohami ani daleko od těla ), aby mohl hráč okamžitě s míčem pracovat a byl kryt jeho tělem. Hráč je většinou čelem k dráze míče.

Obecně se můžeme snažit v hráčích vypěstovat návyk, že míč by se měl neustále pohybovat, nestát na míči. To implikuje zpracovávání do pohybu i včasnou přihrávku. Samozřejmě neustále se pohybující míč není dogma.

Nyní rozebereme podrobně způsoby zpracování podle první kategorizace, tedy podle toho kde se nachází zpracovávaný míč. Téměř všechny popisované způsoby lze použít oběma způsoby, které byly popsány v rámci druhé kategorizace.

# Převzetí

## Převzetí chodidlem, zašlápnutí

Použití:

* jednoduchý a vhodný způsob v těžkých podmínkách ( mezi více hráči )
* značnou nevýhodou je, že míč nemůže být hned odehrán neboť zpracovávající noha se musí dostat za míč ( napřáhnout se ), aby mohl kopnout

Provedení:

* zpracovávající noha proti míči, mírně pokrčena v koleni, špička nohy směřuje nahoru, aby byl umožněn kontakt míče s chodidlem
* stojná noha též mírně pokrčena, směřuje špičkou na blížící se míč a je na ní přenesena váha těla
* zpracovávající noha se při styku chodidla s míčem mírně ztáhne větším pokrčením v koleni

## Převzetí vnitřní stranou nohy ( placírkou )http://www.fotbal-trenink.cz/images_tom/control-inside.jpg

Použití:

* výhodnější než předcházející způsob a asi nejpoužívanější
* noha je hned připravená ke kopu
* nejdříve nacvičovaný způsob

Provedení:

* včasné zaujmutí postavení proti míči, stojná noha v úhlu 45 stupňů vně ke směru míče
* přenesení váhy na stojnou nohu a mírné předsunutí zpracovávající nohy
* kontakt s míčem je prováděn klenbou
* při prudším míči uvolněnou zpracovávající nohu pohybem vycházejícím z kyčle ztáhneme ve směru míče ( těsně před dotykem )
* Převzetí vnější stranou nohy

## Převzetí vnější stranou nohyhttp://www.fotbal-trenink.cz/images_tom/control-outside.jpg

Použití:

* převzetí se záměrem obejít soupeře bránícího ze zadu či se uvolnit prvním dotekem pro získání prostoru k navazující činnosti
* míč se pohybuje před hráčem z jedné strany na druhou, touto technikou se nemusí hráč dostat do dráhy míče ( zvlášť výhodné, když to není ani možné )

Provedení:

* stojná noha mírně stranou, na tuto stranu se dělá často klamavý pohyb
* zpracovávající noha mírně stočena dovnitř

##

## Převzetí přímým nártemhttp://www.fotbal-trenink.cz/images_tom/control-instep.jpg

Použití:

* převážně na místě a pak to není příliš složitý způsob, v pohybu ( dokonce protipohybu ) je už dosti složitý způsob

Provedení:

* zpracovávající noha nastaví nárt mírně vysunuté a pokrčené nohy proti míči
* v okamžiku přebírání míče nohu uvolnit a stahnout ( podle prudkosti míče )

# Tlumení

Pro polovysoké a vysoké přihrávky. Princip je v tom, že hráč nechá míč dopadnout na zem a zabrání mu v odrazu zatlumením některou částí nohy, lépe řečeno zatlumením tesně po odrazu.

## Tlumení chodidlem, zašlápnutí

Použití:

* často při obsazení soupeřem ze zadu, zády k bráně

Provedení:

* došlap stojné nohy asi stopu před místo dopadu míče a přenesení váhy na stojnou nohu
* pokrčení tlumící nohy v koleni, špička nohy je výš než pata, tak aby se dal míč tlumit chodidlem a míč pod nohou neproklouzl
* míč po odrazu narazí do chodidla, které ho usměrní do požadovaného směru.

Zašlápnout míč přímo pod nohou je většinou nevýhodné, protože je potřeba další dotek pro přesunutí míče do požadovaného směru.

## Tlumení vnitřní stranou nohy

Použití:

* častý způsob, který se používá v různých situacích

Provedení:

* došlap stojné nohy asi stopu stranou a poněkud za místem dopadu míče, přenesení váhy na stojnou nohu
* tlumící noha je pokrčená v koleni, koleno je poněkud vysunuto vpřed nad míč a vnitřní strana nohy vytočená nad místo dopadu míče
* následuje usměrnění míče do požadovaného směru

## Tlumení vnější stranou nohy

Použití:

* při úniku do strany, často doprovázen klamavými pohyby

Provedení:

* došlap stojné nohy asi stopu za míč, poněkud stranou a přenesení váhy na stojnou nohu
* vytočení tlumící nohy křižně před stojnou
* v okamžiku dopadu míče musí být vnější strana tlumící nohy nad místem dopadu míče
* míč narazí do tlumící nohy, který je usměrněn do potřebného směru

# Stahování

Pro polovysoké a vysoké míče, které je nutno zpracovávat ještě před dopadem na zem. Princip spočívá v krátkém zpětném pohybu dotykové plochy těla současně nebo těsně před kontaktem s míčem, tim je utlumena hybnost míče. Vyžaduje to vyvinutý cit pro míč a odpovídající pohybovou koordinaci.

U stahování pomocí hrudníku, stehna či hlavy jsou nutné často dva doteky, protože uvedená část těla připraví míč pro nohu, která ho pak usměrní do potřebného pohybu či prostoru. To ovšem neznamená zapomenout na obecnou snahu prvním dotekem míč usměrnit tam kam je potřeba.

## Stahování vnitřní a vnější stranou nohy

Použití:

* míče, které jsou v okamžiku kontaktu s hráčem přibližně ve výši pasu, plošší dráha letu míče

Provedení:

* odpovídá již popsanému převzetí vnitřní či vnější stranou nohy.
* základní rozdíl je v tom, že stahující noha je více pokrčena a zvednuta podle výšky letu míče

## Stahování nártem

Použití:

* míče se svislejší dráhou ( svíčky ), ke zpracování dochází těsně nad zemí

Provedení:

* odhad místa dopadu a včasné zaujmutí správného postavení ( pokud možno čelem k míči )
* přenesení váhy na stojnou nohu a současné zvednutí stahující nohy proti míči
* těsně před dopadem míče na nárt provede stahující noha zpětný pohyb vycházející z kyčle a pokračující stažením berce

## Stahování hrudníkemhttp://www.fotbal-trenink.cz/images_tom/control-chest.jpg

Použití:

* míče, které jsou v okamžiku kontaktu s hráčem přibližně ve výši ramen ( výjimečně i nad ně ), plošší i svislejší dráha letu míče

Provedení 1:

* po včasném a přesném odhadu dráhy letu míče zaujme hráč správné postavení – stoj výkročný směrem k míči
* když se míč přibližuje přenese váhu na nohu vpředu a vypne hrudník
* v okamžiku dopadu míče na hrudník je přenesena váha na zadní nohu, hrudník ztažen zpět při současném vysazení a mírném předkonu trupu
* míč je usměrněn rovnou k nohám

Provedení 2:

* po včasném a přesném odhadu dráhy letu míče zaujme hráč správné postavení – v záklonu nastavuje vypnutí hrudník letícímu míči
* míč se odráží od hrudníku a obloukem padá k zemi, aby padal k nohám musí být při odrazu přiměřeně utlumen
* Rozdíl mezi uvedenými provedeními spočívá hlavně v rychlosti usměrnění míče na zem. U druhého způsobu to trvá delší dobu a to může být nevýhodou. Někdy však je druhý způsob jediný možný – při svislejší dráze míče.

## Stahování stehnemhttp://www.fotbal-trenink.cz/images_tom/control-thigh.jpg

Použití:

* při plošší dráze míče ve výšce od pasu ke kolenům v momentě kontaktu s hráčem
* při svislejší dráze míče

Provedení 1:

* po včasném a přesném odhadu dráhy letu míče zaujme hráč správné postavení – čelem k dráze míče
* hráč nastaví horní plochu nohy, která pokrčená směřuje proti letícímu míči
* v okamžiku dopadu míče na stehno je proveden zpětný pohyb vycházející z kyčle
* míč dopadne k nohám

Provedení 2:

* rozdíl je v tom, že nedojde k výraznému zpětnému pohybu, stehenní kost zůstává zhruba v kolmé poloze vůči tělu a je využita tlumící schopnost velkých stehenních svalů
* míč obloukem dopadá k nohám

Rozdíl mezi uvedenými provedeními je analogický s rozdíly u stahování hrudníkem. U druhého způsobu trvá delší dobu, než se míč dostane k nohám. Nadruhou stranu je druhý způsob často používaný způsob zvláště u svislejších míčů, protože je technicky jednodušší než zpracování nártem.

## Stahování hlavou

Použití:

* patří mezi nejobtížnější způsoby

Provedení:

* včasný a dokonalý odhad dráhy letu míče
* stoj rozkročný či vykročný směrem k míči a hlava očekává míč ve vysunutém postavení
* s dopadem míče na čelo hráč zakloní trup, váhu přenese na nohu vzadu, čímž se hlava ztáhne a případně dojde i k pokrčení nohou
* míč dopadá k nohám