

11. Seznam příloh

Příloha č. 1: Vizualizační skript 1

Příloha č. 2: Vizualizační skript 2

Příloha č. 3: Vizualizační skript 3

Příloha č. 4: Vizualizační skript 4

Příloha č. 5: Informovaný souhlas s dotazníkem

12. Přílohy

Příloha č. 1: Vizualizační skript 1

Dnes se budeme věnovat tréninku přihrávky a jejího zpracování pomocí vizualizace. Během následujících minut se pokusíte soustředit sami na sebe a na text, který vám budu předčítat, uložte se do pro vás pohodlné polohy a zavřete oči. Během vizualizace bude vaším úkolem představovat si sama sebe v následujících situacích, které budou popisovány níže. Při představě se snažte vidět sami sebe z pohledu 1. osoby (jako kdybyste byli v těle hráče, kterého si představujete. Ne z pohledu 3. osoby.) Začneme s vizualizací

Analýza Situace na Hřišti

Představ si, že stojíš na hřišti. Míč je u tvých nohou. Cítíš vibrace stadionu, slyšíš zvuk bot dotýkajících se trávníku a povzbuzování fanoušků. Všude kolem tebe jsou spoluhráči i soupeři. Všichni rozmístěni na svých pozicích. Je důležité věnovat pár vteřin důkladné analýze situace, než uděláš další herní krok, kterým bude přihrávka.

Nejdřív se rozhlédni kolem sebe. Sleduj, kde jsou tvoji spoluhráči. Kdo je blízko tebe a kdo je dále? Vidiš spoluhráče v otevřených prostorech, kteří čekají na přihrávku, nebo se nabízejí pro podporu? Má někdo dostatek prostoru a času přijmout míč bez tlaku soupeře? Kdo by byl pro danou přihrávku a situaci nevhodněji postaven?

Soustřeď se na volné prostory na hřišti. Kde je dostatek místa, kam můžeš přihrát? Vidiš oblasti, kde nejsou žádní soupeři, nebo kam může tvůj týmový kolega vběhnout a získat převahu? Přemýšlej, jak bys mohl tyto prostory využít k vytvoření herní příležitosti.

Pozorně sleduj soupeře. Kde jsou hráči soupeře, kteří tě mohou ohrozit? Kdo je nejbližší, kdo se připravuje na obranný zákrok a odebrání míče při přihrávce? Vidiš, jak se pohybují, jak reagují na pohyby tvého týmu? Kdo je ve střehu a kdo si může dovolit chvilkovou nepozornost? Vyhodnoť jejich postavení, a kde se nachází největší nebezpečí.

Představ si, že tvoříš mentální mapu situace na hřišti. V ní si zaznamenáváš všechny pozice hráčů a jejich potenciální kroky a pohyby. Vytváříš si obraz o tom, jak se všichni pohybují a jaké máš možnosti. Ujasni si, kdo je volný a kdo tě kryje, kdo může okamžitě přijmout přihrávku a kdo by musel bojovat s obráncem. Jaké jsou vzdálenosti mezi vámi? Jaké jsou úhly přihrávky? Jak rychle se pohybují? Tato mapa ti pomůže rozhodnout, jak nejlépe pokračovat ve hře.

Nespěchej. Rozhlédni se důkladně. Tvoje rozhodnutí v této chvíli může ovlivnit nejen tvůj další krok, ale i celkový průběh akce. Využij své pozorovací schopnosti a analyzuj situaci detailně. Sleduj detaily, jako je rychlost a směr pohybu spoluhráčů i soupeřů. Představ si, jak by každý hráč mohl reagovat na tvoji přihrávku.

Předem přemýšlej o tom, co se může stát poté, co míč opustí tvoji nohu. To, jak dobře zvládneš tuto analýzu, může znamenat rozdíl mezi úspěšnou akcí a ztrátou míče.

(PAUZA PRO ZAMYŠLENÍ)

Ted' je ten okamžik, kdy se musíš rozhodnout, jakou přihrávku zvolit. Máš několik možností a každá z nich může významně ovlivnit průběh hry. Rozhlédni se a rychle si udělej mentální přehled o situaci na hřišti. Vždy se musíš rozhodovat s ohledem na aktuální postavení hráčů, tlak soupeře a celkovou taktiku tvého týmu.

Krátká a bezpečná přihrávka do leva:

Zvažuješ, zda je nejlepší volbou krátká, bezpečná přihrávka na nejbližšího spoluhráče. Tato možnost je obvykle nejméně riskantní. Poskytuje rychlý a bezpečný způsob, jak udržet míč pod kontrolou a zajistit, že tvůj tým bude nadále budovat hru postupně. Je ideální, když je tvůj tým pod tlakem a potřebuje stabilizovat situaci. Krátká přihrávka umožňuje tvým spoluhráčům rychle se přeskupit a připravit se na další akci. Musíš však být opatrný, aby soupeř tuto přihrávku neodhalil a nezachytil ji. Před rozhodnutím si důkladně prohlédni, zda je tvůj spoluhráč připraven míč přijmout a zda mu přihrávka poskytne výhodnou pozici.

Ted' je čas se připravit na krátkou přihrávku na tvého spoluhráče VLEVO. Přesná a bezpečná přihrávka začíná správnou přípravou těla a soustředěním na detaily. Představ si míč u svých nohou. Nejprve se ujisti, že máš dostatek prostoru a času na to, abys mohl přihrávku provést čistě. Rychle zkontroluj, kde je spoluhráč vlevo a jestli je připraven přijmout míč.

Správně postav své tělo. Otoč se směrem ke spoluhráči vlevo. Postav se lehce bokem tak, aby tvé tělo směřovalo k cíli přihrávky. Nakloň se lehce dopředu. To ti umožní lepší kontrolu nad míčem a usnadní pohyb. Přenes váhu svého těla na nohu, která nekope. Tím zvyšuješ svoji stabilitu a zlepšuješ rovnováhu během přihrávky.

Umísti nohu, která nekope, vedle míče. Noha by měla být nasměrována směrem, kam chceš přihrát. Polož ji asi 15 centimetrů od míče a její špičku zaměř směrem k tvému spoluhráči. Toto umístění ti poskytne pevnou oporu pro kopající nohu a zaručí, že míč bude přesně směřovat tam, kam chceš. Sleduj také nastavení svých rukou, které ti dodávají dodatečnou stabilitu a pomáhají ti kompenzovat sílu kopající nohy.

Sleduj míč a svého spoluhráče. Míč by měl být lehce před tebou, tak abys na něj v klidu dosáhl a měl ho pod kontrolou, zároveň nesmí být za tebou, abys s ním neztratil kontakt. Při přímém dotyku s míčem se musíš soustředit na to, aby tvůj dotyk byl jemný a přesný. Používáš vnitřní stranu kopačky, která ti poskytne nejlepší kontrolu nad směrem a silou přihrávky.

Vnímej pevnou půdu pod sebou. Udržuj pevnou, ale pružnou pozici. Nenech se rozptýlit a soustřed' se na každý krok. Tvoje tělo by mělo být uvolněné, ale připravené reagovat. Zhluboka se nadechni a s klidným výdechem proved' přihrávku. Vnímej jistotu v každém kroku. Tvoje technika, stabilita a koncentrace jsou

klíčové pro úspěšnou přihrávku. Cítíš, jak se tvá kopačka dotýká míče, jak zazní zvuk odrážejícího se míče od tvé kopačky a jak se míč začíná pohybovat směrem k tvému cíli.

Jakmile míč opustí tvoji nohu, sleduješ jeho cestu ke spoluhráči. Připravuješ se na další pohyb. Postav se znovu do pozice, nabídní se pro další část herní situace kdy ty budeš ten, kdo přihrávku zpracovává. Vše je o neustálém pohybu a připravenosti na další akci. Přihrávka se dostala ke tvému spoluhráči bez problémů a s maximální přesností. Vnímej pocit ve svém těle po provedení perfektně připravené a provedené přihrávky.

ZPRACOVÁNÍ KRÁTKÉ PŘIHRÁVKY

Nyní se zaměříme na zpracování přihrávky. Přesuň se v představě do pozice svého spoluhráče, kterému jsi před chvílí nahrál a pokus si do detailu představit aktuální situaci ve které se nacházíš. Míč se k tobě nyní přesouvá a ty se připravuješ na jeho zpracování.

Zpracování samotné vyžaduje precizní techniku a rychlou reakci. Při této činnosti se zaměřuješ na několik klíčových aspektů, které zajistí úspěšné převzetí míče a rychlé pokračování ve hře.

Tvůj první krok při zpracování krátké přihrávky je pečlivé sledování trajektorie míče od nohy spoluhráče. Odhaduješ cílovou trajektorii a rychlost míče, aby jsi se připravil na jeho příjem. Sleduješ také, jakým způsobem se míč odrazil od trávy nebo země, což může ovlivnit jeho chování. S těmito myšlenkami sleduješ cestu přihrávky v celém jejím rozsahu.

Současně se sledováním míče monitoruješ pozici svých spoluhráčů. Vidíš, kde se nachází a jak jsou rozmístěni ve vztahu k tobě a k protihráčům. Toto podvědomí ti pomáhá rozhodnout se, zda budeš pokračovat v předávání míče, nebo zda je třeba rychle změnit směr hry. Vidíš své spoluhráče a protihráče, jak reagují na přihrávku, a hra se posouvá směrem k tobě. Sleduješ protihráče, jak postupně mění své pozice a uzavírají tvé možnosti. Zároveň vidíš své spoluhráče, jak se postupně uvolňují, a dávají ti tak další možnosti na posun hry.

Správná pozice těla a nohou je klíčová pro úspěšné zpracování míče. Máš nohy ve správné šířce, tím zajišťuješ pevnou stabilitu a rovnováhu svého těla. Tělo máš natočené tak, aby sis udržel dobrý rozhled na hřišti a mohl rychle reagovat na změny v prostoru. Míč už se blíží k tvé noze a tak celé tělo zpevníš a přenesíš váhu na nohu, která míč nezpracovává. Tento přenos váhy ti umožní lépe se přizpůsobit trajektorii míče a plynule tak přejít v další pohyb. Vnímáš nastavení celého svého těla, hlavy, rukou a trupu, pánve, kolen a finálně nohou a svých kopaček, z nichž jedna je pevně zachycená v trávě a druhá je připravena s jemností a přesností převzít kontrolu nad míčem a dalším děním hry.

A finálně vidíš míč, jak je v kontaktu s tvou botou, cítíš jeho mírný náraz a slyšíš zvuk, který ti dává jistotu o správném zpracování a tvé maximální kontrole nad situací.

Přihrávka do volného prostoru vpravo

Nyní máš míč u své nohy pod plnou kontrolou, a rozhoduješ se co s ním uděláš dále. Rozhlížíš se a všímáš si, že tvůj spoluhráč na pravé straně hřiště zahájil rychlý pohyb směrem dopředu do volného prostoru mezi protihráči. Toto je kritický okamžik pro rozhodnutí o přihrávce. Cítíš, že delší přihrávka do volného prostoru, kam se tvůj spoluhráč pohybuje, by mohla výrazně posunout vaši hru vpřed.

Vnímáš svůj klidný a sebejistý dech. Cítíš, jak se tvé tělo připravuje na další posun hry. Musíš zhodnotit několik klíčových faktorů. Soustředíš se na směr a rychlost pohybu tvého spoluhráče. Jeho běh musí být sehrán s tvou přihrávkou, aby mohl bez zdržení přijmout míč a pokračovat v pohybu. Sleduješ, kam směřuje a jak rychle běží. Je důležité, aby přihrávka byla umístěna tak, aby se s ní mohl setkat přirozeně, bez nutnosti zastavit nebo zpomalit svůj pohyb.

Nezapomeň, že komunikuješ se svým spoluhráčem. Krátkou slovní výměnou, nebo pohledem zajistíš, že budete oba připraveni na přihrávku. Jsi si 100% jistý, že tvůj spoluhráč přihrávku očekává a že ví, že míč přichází jeho směrem. Přesná a dobře načasovaná přihrávka do běhu může vytvořit vynikající příležitost pro tvůj tým, ať už pro přechod do útočné fáze, nebo pro vyvinutí tlaku na soupeřovu obranu.

Další klíčový aspekt je prostor, kam přihrávku směřuješ. Máš před sebou dvě možnosti, jedno místo, které je dobře bráněné protihráči a kde by hrozila případná ztráta míče. Druhé místo je o něco dále, ale tvůj spoluhráč tam bude mít prostor a čas zahájit útočnou akci. Takticky si vybíráš vzdálenější prostor. O to víc se ale soustředíš na přesnost a adekvátní razanci tvé přihrávky. Zaměř se na volné místo na hřišti, kam míč dopadne a kde se tvůj spoluhráč setká s míčem. Přihrávka musí být přesná, aby nevystavila tvého spoluhráče zbytečnému riziku ztráty míče pod tlakem soupeře.

Pro delší přihrávku do běhu použij vnitřní nebo vnější stranu nohy, podle toho, kde se před tebou zrovna míč nachází. Kopeš míč tvrdě a směřuješ ho lehce před tvého spoluhráče, který běží po pravé straně. Rychlost a síla přihrávky je perfektní. Míč přesně dopadl do volného prostoru, nebyl ani příliš rychlý, ani příliš pomalý. Po dopadu na zem mírně zpomaluje a umožňuje tvému spoluhráči převzít ho s maximální kontrolou a minimální ztrátou rychlosti. Toto mu umožňuje volný a nepřerušovaný pohyb kupředu, směrem k bráně soupeře.

Dlouhá přihrávka do prostoru je skvělým nástrojem pro vytváření dynamických a rychlých akcí, které mohou rozhodovat zápasy. Pečlivě zvažuj každou situaci a trénuj své dovednosti, aby přihrávka do volného prostoru byla co nejefektivnější."

Zpracování přihrávky do běhu

Nyní se přesuň ke zpracování dlouhé přihrávky do běhu. Znovu si představ sebe sama v pozici hráče, kterému jsi právě přihrál. Přesuň se do jeho těla a vžij se do jeho situace. Je na čase přihrávku zpracovat.

Rozhlédni se kolem sebe. Vidíš svého spoluhráče na pravé straně, který se rychle pohybuje dopředu. Nonverbální komunikace je klíčová – krátký pohled, jemné kývnutí hlavou, naznačení směru rukou. Tím

potvrzuješ, že jsi připraven míč převzít. Tvoje tělo se automaticky přizpůsobuje situaci. Otáčíš se bokem ke směru, odkud míč přichází, s nohama pevně zapřenýma v zemi. Lehce se nakláníš dopředu, a připravuješ se na příjem míče.

Cítíš energii stadionu a slyšíš povzbuzování fanoušků. Vidíš, jak tvůj spoluhráč po pravé straně poslal dlouhou přihrávku do volného prostoru směrem k tobě. Trajektorie míče je mírně zakřivená, míč letí vzduchem a pomalu se blíží k zemi. Soustřed' se na míč, sleduj jeho pohyb a odhaduj, kde dopadne. Rozbíháš se a dostáváš se na pozici, kde se s letícím míčem střetneš.

Sleduješ míč, jak se blíží k tobě. Vnímáš každý jeho pohyb ve vzduchu. Tvůj pohled se přesouvá mezi míčem a okolními hráči. Vidíš protihráče, jak se připravují na obranný zákrok, jejich pozice a pohyby jasně naznačují změnu rychlosti hry. Odhaduješ, jaké kroky mohou udělat, aby ti zabránili v přijetí míče. Analyzuješ situaci, vnímáš prostor kolem sebe a připravuješ se na okamžik kontaktu s míčem.

Míč se dostává do tvé blízkosti. Nastavuješ své tělo, aby byl příjem co nejplynulejší. Lehce se nakloníš, s pevnou oporou na jedné noze. Míč se tentokrát dotýká vnitřní strany tvé kopačky. Cítíš jemný náraz a vibraci, která se přenáší do tvého těla. Soustředíš se na měkký dotyk, aby míč zůstal pod kontrolou. Tvé tělo je uvolněné, ale pevné, připravené reagovat na jakýkoli pohyb míče. Vnímáš jistotu ve své kontrole nad míčem, vidíš, jak míč poslušně reaguje na tvůj dotyk.

Míč je pod tvou kontrolou. Rychle se rozhlédni kolem sebe. Vidíš otevřený prostor před sebou a svého spoluhráče, který běží směrem k bráně. Využij rychlosti a směru pohybu, aby ses posunul dopředu. Pohybujeteš se plynule s míčem, kroky jsou jisté a rychlé. Tvoje tělo je v pohybu, míč tě sleduje. Představ si, jak se dostáváš do výhodné pozice blíže k bráně soupeře.

Jsi připraven na další akci. Sleduješ spoluhráče, kteří se nabízejí pro přihrávku. Nonverbální komunikace pokračuje – gestikulace, pohledy, naznačení směru. Jsi v neustálém pohybu, připraven reagovat na jakýkoli vývoj situace. Připravuješ se na možnost střely nebo další přihrávky, analyzuješ nejlepší možnosti pro pokračování útoku.

Přesné zpracování delší přihrávky do volného prostoru je komplexní dovednost, která vyžaduje pečlivou přípravu, techniku a schopnost vnímat hru kolem sebe. Každý detail je důležitý – od nonverbální komunikace přes nastavení těla až po samotné zpracování míče a pokračování v rozjeté akci.

Dlouhá přihrávka na opačné křídlo

"Přichází chvíle, kdy musíš rozhodnout o dlouhé přihrávce, která přesune hru na opačné křídlo. Tento tah je strategický a může mít velký vliv na průběh zápasu. Dlouhá přihrávka je vhodná, pokud chce tým rychle změnit stranu hřiště nebo vyřadit několik soupeřů z hry jedním tahem. Jsi připraven! Tvé rozhodnutí bude mít vliv na vývoj hry a cestu k vítězství.

Než provedeš dlouhou přihrávku, sleduj pozici svých spoluhráčů na opačné straně hřiště. Musí být připraveni a v optimální pozici pro příjem míče. Dlouhá přihrávka může vytvořit nové příležitosti k útoku, ale je nezbytné, aby tví spoluhráči byli schopni efektivně využít tuto výhodu.

Znovu nastavuješ své tělo do pozice, ze které budeš přihrávat. Soustředíš se na postavení svých nohou, které stojí stabilně na zemi a jsou připraveny přenést váhu a druhou nohou poslat delší přihrávku na spoluhráče. Celé tělo se postupně aktivuje. Cítíš, jak se zapojují všechny svaly v nohou, v trupu a i v rukách. Přenášíš váhu na jednu nohu, natahuješ svoji druhou nohu za sebe, abys nabral dostatečnou razanci přihrávky a zahajuješ přihrávku samotnou.

Snážíš se vyvarovat přílišné síle, která by mohla způsobit, že přihrávka ztratí přesnost, nebo naopak nedostatečné síle, která by umožnila obraně soupeře zasáhnout. Je to strategický tah, který může otevřít obrannou linii soupeře a vytvořit nečekané šance pro tvůj tým.

Konečně cítíš jak se tvá bota přesouvá k míči, jak přichází do kontaktu s míčem a jak se mu předává veškerá energie, kterou jsi do ní vložil. Konečně vnímáš jak se tvá bota přesouvá k míči, jak přichází do kontaktu s míčem a jak se mu předává veškerá energie, kterou jsi do ní vložil. Cítíš, jak mu předáváš energii kopu a jak letí směrem ke tvému spoluhráči.

Tvá přihrávka je na cestě. Sleduj, jak míč dosáhne svého cíle. Tvůj spoluhráč přihrávku zachytil v ideální moment a ty jsi mu tak umožnil obejít obranu protihráčů.

Pamatuj, že okolnosti na hřišti se mohou měnit. Tlak soupeře může ztížit tvé rozhodování. Tvoje fyzická kondice ovlivňuje, jak přesně přihrávky provádíš. Povrch hřiště a počasí mohou ovlivnit pohyb míče. Buď připraven přizpůsobit svou techniku aktuálním podmínkám. Měj otevřenou mysl a buď flexibilní.

Přihrávka není jen o kopání do míče. Je to o vnímání, rozhodování, přípravě, technice a následném pohybu. Každý detail má svůj význam. Každý tvůj pohyb ovlivňuje hru. Trénuj, analyzuj, zlepšuj se a buď připraven každý moment na hřišti proměnit v příležitost. Jsi součástí týmu a tvé přihrávky mohou rozhodovat o úspěchu. Věř svým schopnostem a buď vždy o krok napřed.

Příloha 2: Vizualizační skript 2

Dnes se zaměříme na trénink přihrávky a jejího zpracování pomocí vizualizace v obranné části hry. Budeme se soustředit na mentální přípravu, která vám pomůže zlepšit vaši schopnost analyzovat situaci na hřišti a provést přesnou a bezpečnou přihrávku pod tlakem. Představte si sami sebe na hřišti, v těle hráče, který se připravuje na klíčový okamžik přihrávky. Uvolněte se, najděte si pohodlnou polohu a zavřete oči.

Analýza situace na hřišti

Představte si, že stojíte na hřišti jako obránce. Míč je u vašich nohou. Cítíte vibrace stadionu, slyšíte zvuk bot dotýkajících se trávniku a povzbuzování fanoušků. Všude kolem vás jsou spoluhráči i soupeři, každý na svých pozicích. Je důležité věnovat pár vteřin důkladné analýze situace, než uděláte další herní krok, kterým bude přihrávka.

Nejdříve se rozhlédněte kolem sebe. Sledujte, kde jsou vaši spoluhráči. Kdo je blízko vás a kdo je dále? Vidíte spoluhráče v otevřených prostorech, kteří čekají na přihrávku, nebo se nabízejí pro podporu? Má někdo dostatek prostoru a času přijmout míč bez tlaku soupeře? Kdo by byl pro danou přihrávku a situaci nevhodněji postaven?

Soustřeďte se na volné prostory na hřišti. Kde je dostatek místa, kam můžete přihrát? Vidíte oblasti, kde nejsou žádní soupeři, nebo kam může váš týmový kolega vběhnout a získat převahu? Přemýšlejte, jak byste mohli tyto prostory využít k vytvoření herní příležitosti.

Pozorně sledujte soupeře. Kde jsou hráči soupeře, kteří vás mohou ohrozit? Kdo je nejbližší, kdo se připravuje na obranný zákrok a odebrání míče při přihrávce? Vidíte, jak se pohybují, jak reagují na pohyby vašeho týmu? Kdo je ve střehu a kdo si může dovolit chvilkovou nepozornost? Vyhodnoťte jejich postavení a kde se nachází největší nebezpečí.

Představte si, že tvoříte mentální mapu situace na hřišti. V ní si zaznamenáváte všechny pozice hráčů a jejich potenciální kroky a pohyby. Vytváříte si obraz o tom, jak se všichni pohybují a jaké máte možnosti. Ujasněte si, kdo je volný a kdo vás kryje, kdo může okamžitě přijmout přihrávku a kdo by musel bojovat s obráncem. Jaké jsou vzdálenosti mezi vámi? Jaké jsou úhly přihrávky? Jak rychle se pohybují? Tato mapa vám pomůže rozhodnout, jak nejlépe pokračovat ve hře.

Nespěchejte. Rozhlédněte se důkladně. Vaše rozhodnutí v této chvíli může ovlivnit nejen váš další krok, ale i celkový průběh akce. Využijte své pozorovací schopnosti a analyzujte situaci detailně. Sledujte detaily, jako je rychlost a směr pohybu spoluhráčů i soupeřů. Představte si, jak by každý hráč mohl reagovat na vaši přihrávku. Předem přemýšlejte o tom, co se může stát poté, co míč opustí vaši nohu. To, jak dobře zvládnete tuto analýzu, může znamenat rozdíl mezi úspěšnou akcí a ztrátou míče.

Přihrávka 1-2: Rychlá Kombinace pro Posunutí Hry Dopředu

Nyní je čas se rozhodnout, jakou přihrávku zvolit. Máte několik možností a každá z nich může významně ovlivnit průběh hry. Rozhlédněte se a rychle si udělejte mentální přehled o situaci na hřišti. Vždy se musíte rozhodovat s ohledem na aktuální postavení hráčů, tlak soupeře a celkovou taktiku vašeho týmu.

Zvažujete, zda je nejlepší volbou přihrávka 1-2, známá také jako "zed". Tato rychlá kombinace mezi dvěma hráči je velmi účinná při překonávání obrany a posouvání hry dopředu. Umožňuje vám získat prostor a prolomit obranné linie soupeře, přičemž udržujete míč pod kontrolou. Je ideální v situacích, kdy chcete využít

pohyblivosti a rychlosti vašich spoluhráčů k překonání tlaku soupeře. Přihrávka 1-2 vám poskytuje možnost rychlé a dynamické hry, která dokáže překvapit soupeře a vytvořit nečekanou útočnou příležitost.

Ted' je čas se připravit na provedení přihrávky 1-2 s vaším spoluhráčem. Přesná a efektivní kombinace začíná správnou přípravou těla a soustředěním na detaily. Představte si míč u svých nohou. Nejprve se ujistěte, že máte dostatek prostoru a času na to, abyste mohli přihrávku provést čistě. Rychle zkontrolujte, kde je váš spoluhráč a jestli je připraven na rychlý návrat míče.

Správně postavte své tělo. Otočte se směrem ke spoluhráči, se kterým hodláte kombinaci provést. Postavte se lehce bokem, aby vaše tělo směřovalo k cíli první přihrávky. Nakloňte se lehce dopředu. To vám umožní lepší kontrolu nad míčem a usnadní pohyb. Přeneste váhu svého těla na nohu, která nekope, čímž zvýšíte svou stabilitu a rovnováhu během přihrávky.

Umístěte nohu, která nekope, vedle míče. Noha by měla být nasměrována směrem, kam chcete přihrát. Položte ji asi 15 centimetrů od míče a její špičku zaměřte směrem k vašemu spoluhráči. Toto umístění vám poskytne pevnou oporu pro kopající nohu a zaručí, že míč bude přesně směřovat tam, kam chcete. Sledujte také nastavení svých rukou, které vám dodávají dodatečnou stabilitu a pomáhají vám kompenzovat sílu kopající nohy.

Sledujte míč a svého spoluhráče. Míč by měl být lehce před vámi, tak abyste na něj v klidu dosáhli a měli ho pod kontrolou. Při přímém dotyku s míčem se musíte soustředit na to, aby váš dotyk byl jemný a přesný. Používáte vnitřní stranu kopačky, která vám poskytne nejlepší kontrolu nad směrem a silou přihrávky. První přihrávka by měla být dostatečně rychlá a přesná, aby váš spoluhráč mohl okamžitě reagovat a míč vám rychle vrátit.

Vnímejte pevnou půdu pod sebou. Udržujte pevnou, ale pružnou pozici. Nenechte se rozptýlit a soustřeďte se na každý krok. Vaše tělo by mělo být uvolněné, ale připravené reagovat. Zhluboka se nadechněte a s klidným výdechem proveďte přihrávku. Vnímejte jistotu v každém kroku. Vaše technika, stabilita a koncentrace jsou klíčové pro úspěšnou kombinaci. Cítíte, jak se vaše kopačka dotýká míče, jak zazní zvuk odrážejícího se míče od vaší kopačky a jak se míč pohybuje směrem k vašemu spoluhráči.

Jakmile míč opustí vaši nohu, sledujte jeho dráhu. Sledujte, jak míč letí přímo k vašemu spoluhráči. Vidíte, jak se váš spoluhráč připravuje na jeho přijetí a rychle vám ho vrací. Vnímáte jeho pohyb a reakci na přihrávku. Sledujte, jak se míč bezpečně vrací k vám, nyní jste v lepší pozici pro další krok. Kombinace 1-2 je úspěšná, váš tým má nyní větší šanci pokračovat v útočné akci a vytvořit příležitost ke skórování. Vnímejte ten pocit úspěchu a jistoty, který přichází s úspěšně provedenou kombinací "

Dostal jsi se přes několik soupeřů a zastavuješ se těsně před polovinou hřiště a přemýšlíš nad dalším krokem. Stále jsi na vlastní polovině hřiště a soupeř vyvíjí tlak na váš tým. Hráči soupeře pečlivě brání všechny možnosti krátkých přihrávek po zemi, přičemž tvoji spoluhráči jsou obsazeni a máš jen několik okamžiků na rozhodnutí. Tvůj pohled se zaměří na volného spoluhráče na druhé straně hřiště, který se nachází v prostoru bez protivníků. Vidíš, jak se pohybuje a připravuje na přijetí míče. Tento prostor je ideální příležitostí pro překonání soupeřovy obrany a vytvoření nové útočné příležitosti.

Vyhodnotíš situaci a rozhodneš se pro přihrávku vzduchem. Rozhlédneš se kolem sebe a uvědomíš si, že máš dostatek prostoru a času na přípravu. Soupeřův hráč se blíží, ale stále máš několik vteřin, než tě dostihne. Rychle si uvědomíš, že přímá přihrávka po zemi by byla příliš riskantní a pravděpodobně by vedla ke ztrátě míče. Vnímáš otevřený prostor na hřišti a možnost využít přesné přihrávky vzduchem, která by dokázala

překonat soupeřovu linii a dostat míč k tvému spoluhráči. Tato technika je velmi účinná při překonávání velkých vzdáleností a rychlém přenesení hry z jedné strany hřiště na druhou.

Ted' je čas se připravit na provedení přihrávky vzduchem. Přesná a efektivní přihrávka vzduchem začíná správnou přípravou těla a soustředěním se na detaily. Představ si míč u svých nohou. Nejprve se ujisti, že máš dostatek prostoru a času na to, abys mohl přihrávku provést čistě. Rychle zkontroluj, kde je tvůj spoluhráč a jestli je připraven přijmout míč. Správně postav své tělo. Otoč se směrem ke spoluhráči, kterému hodláš přihrávku adresovat. Postav se lehce bokem, aby tvé tělo směřovalo k cíli přihrávky. Nakloň se lehce dozadu. To ti umožní lepší kontrolu nad míčem a usnadní jeho zvednutí do vzduchu. Přenes váhu svého těla na nohu, která nekope, čímž zvýšíš svou stabilitu a rovnováhu během přihrávky.

Umísti nohu, která nekope, vedle míče. Noha by měla být nasměrována směrem, kam chceš přihrát. Polož ji asi 15 centimetrů od míče a její špičku zaměř směrem k tvému spoluhráči. Toto umístění ti poskytne pevnou oporu pro kopající nohu a zaručí, že míč bude přesně směřovat tam, kam chceš. Nastavení kopající nohy je klíčové pro přesnost a výšku přihrávky. Špičku kopající nohy směřuj mírně nahoru a zasáhni míč spodní částí nártu. Tento úder zvedne míč do vzduchu a dodá mu potřebnou trajektorii. Při kopnutí míče sleduj jeho dráhu a snaž se, aby tvůj dotyk byl jemný a přesný. Používáš nárt kopačky, což ti poskytne nejlepší kontrolu nad směrem a silou přihrávky.

Míč by měl být lehce před tebou, abys na něj v klidu dosáhl a měl ho pod kontrolou. Tvá kopající noha by měla být v okamžiku kontaktu s míčem mírně ohnutá, což zajistí, že míč bude letět správnou trajektorií. Po kontaktu s míčem sleduj jeho dráhu a připrav se na následnou akci. Vnímej pevnou půdu pod sebou. Udržuj pevnou, ale pružnou pozici. Nenech se rozptýlit a soustřeď se na každý krok. Tvé tělo by mělo být uvolněné, ale připravené reagovat. Zhluboka se nadechni a s klidným výdechem proved' přihrávku. Vnímej jistotu v každém kroku. Tvá technika, stabilita a koncentrace jsou klíčové pro úspěšnou přihrávku. Cítíš, jak se tvá kopačka dotýká míče, jak zazní zvuk odrážejícího se míče od tvé kopačky a jak se míč začíná pohybovat směrem k tvému cíli.

Jakmile míč opustí tvou nohu, sleduj jeho dráhu. Sleduj, jak míč letí vzduchem přímo k tvému spoluhráči. Vidiš, jak se tvůj spoluhráč připravuje na jeho přijetí. Vnímáš jeho pohyb a reakci na přihrávku. Sleduj, jak se míč bezpečně dostává k jeho nohám nebo hlavě. Přihrávka je úspěšná, tvůj spoluhráč má míč pod kontrolou a váš tým může pokračovat v budování útočné akce. Vnímej ten pocit úspěchu a jistoty, který přichází s úspěšně provedenou přihrávkou vzduchem.

Vizualizační popis zpracování přihrávky vzduchem: přijetí a kontrola míče

Nyní se přesuň do pozice hráče, který tvoji přihrávku zpracovává. Představ si, že jsi na hřišti a tvůj spoluhráč právě provedl dokonalou přihrávku vzduchem směrem k tobě. Sleduješ, jak míč letí vzduchem přímo k tobě, a víš, že správné zpracování této přihrávky je klíčové pro pokračování útočné akce. Máš před sebou soupeřovy obránce, ale také dostatek prostoru k tomu, abys mohl míč přijmout a připravit se na další krok.

Jak se míč přibližuje, soustřeďíš se na jeho trajektorii a připravíš své tělo na přijetí. Nejprve se ujistíš, že máš dostatek prostoru kolem sebe. Rychle se rozhlédneš a zkontroluješ pozice soupeřových hráčů, abys mohl předvídat jejich pohyby. Tvé tělo je uvolněné, ale připravené reagovat. Při zpracování letícího míče je klíčové mít pevnou, ale pružnou pozici, která ti umožní rychlou změnu směru a kontrolu nad míčem.

Postav se lehce bokem směrem k míči, který letí. Nohy rozkročené na šířku ramen ti poskytují stabilitu a rovnováhu. Jak se míč přibližuje, zvedneš nohu, kterou chceš míč zpracovat, a jemně ji ohneš v kolenu. Připravíš

se na jemný dotyk vnitřní stranou kopačky, která ti poskytne nejlepší kontrolu nad směrem a rychlostí míče. Tvá druhá noha pevně stojí na zemi, což ti dodává stabilitu.

V okamžiku, kdy se míč dotkne tvé kopačky, soustředíš se na jemnost a přesnost dotyku. Mírně pohneš nohou zpět směrem k tělu, aby ses přizpůsobil rychlosti a směru míče. Tento pohyb pomáhá absorbovat energii míče a zabrání jeho odskoku. Tvým cílem je dostat míč pod kontrolu co nejrychleji a nejefektivněji, aby ses mohl okamžitě připravit na další akci. Cítíš, jak se míč dotýká tvé kopačky, jak jeho pohyb zpomaluje a jak nad ním získáváš kontrolu.

Jakmile máš míč pod kontrolou, rychle se rozhodneš, co dál. Rozhlédneš se po hřišti, abys našel nejlepší možnost pro další přihrávku nebo individuální akci. Tvůj tým se pohybuje vpřed a vytváří nové útočné příležitosti. Díky tvému preciznímu zpracování letící přihrávky jsi připraven na další krok. Můžeš zvolit přesnou přihrávku na spoluhráče, který se nachází ve výhodné pozici, nebo se pokusit o průnik skrz obranu soupeře.

Vnímej ten pocit jistoty a kontroly, který přichází s úspěšným zpracováním míče. Tvůj dotyk byl jemný a přesný, tvé tělo stabilní a připravené reagovat. Cítíš, jak tvá kopačka hladce přijala míč, jak se míč zpomalil a jak jsi získal kontrolu nad hrou. Teď můžeš pokračovat v budování útočné akce a využít prostoru, který se před tebou otevírá. Tvůj tým je díky tobě o krok blíže k dosažení gólu a ty vnímáš úspěch, který přichází s každým precizním dotykem a rozhodnutím.

Přihrávka v tlakové situaci

Nyní jsi v situaci, kdy máš míč u nohou a ocitáš se uprostřed tlaku. Soupeřovi hráči tě obklopují ze všech stran, snaží se tě připravit o míč a omezit tvoje možnosti. Cítíš, jak se prostor kolem tebe zmenšuje, jak na tebe neustále tlačí. Musíš rychle reagovat a najít způsob, jak se z této těžké situace dostat. V takových chvílích je klíčové zachovat chladnou hlavu, soustředit se na kontrolu míče a hledat mezery v obraně soupeře.

Rychle se rozhlédneš a analyzuješ situaci. Vidíš spoluhráče, kteří se snaží vytvořit prostor a nabídnout se pro přihrávku. Musíš se rozhodovat ve zlomku vteřiny. Jemně zpracuješ míč a připravíš se na rychlý pohyb. Snažíš se zmást soupeře falešnými pohyby těla, aby sis vytvořil alespoň malou mezeru. Vyhodnotíš směr, kterým můžeš uniknout, a připravíš se na rychlou přihrávku nebo individuální průnik. Vnímáš každý pohyb, každý dotyk s míčem. Tvé tělo je uvolněné, ale připravené k okamžité akci.

V takových chvílích je důležité zůstat klidný a soustředit se na přesnost a rychlost svého rozhodování. Představ si, že míč je opět u tvých nohou, ale tentokrát jsi pod tlakem soupeřů. Musíš rychle a efektivně rozhodnout, jakou přihrávku zvolit a jak ji provést, aby váš tým zůstal v držení míče.

Sleduj své okolí. Rychle se rozhlédni a zjistí, kde jsou tvoji spoluhráči. Kdo je nejbližší a kdo je v nejlepší pozici pro přijetí přihrávky? Vnímej pohyb soupeřů a jejich tlak na tebe. Musíš se rozhodnout rychle, ale také přesně. Připrav své tělo na rychlou přihrávku. Postav se pevně a stabilně, ale buď připraven na rychlý pohyb. Přenes váhu na nohu, která nekope, a připrav si míč k přihrávce. Míč by měl být lehce před tebou, aby byl okamžitě pod tvojí kontrolou.

Umístí nohu, která nekope, vedle míče. Ujistí se, že je pevně na zemi a její špička směřuje k tvému cíli. Toto ti poskytne stabilitu a přesnost při přihrávce.

Použij vnitřní stranu kopačky pro lepší kontrolu nad míčem. Přihrávka by měla být rychlá a přesná. Sleduj míč a svého spoluhráče, kam chceš přihrát. Přemýšlej o tom, jakou silou potřebuješ přihrávku provést, aby míč dorazil přesně tam, kam potřebuješ.

Proveď přihrávku s jistotou. Zhluboka se nadechni a s klidným výdechem proveď přihrávku. Sleduj, jak míč letí směrem k tvému spoluhráči. Vnímej každý moment této akce, každý detail pohybu míče a reakci tvého spoluhráče, který se připravuje na jeho přijetí.

Tvoje přihrávka je úspěšná. Míč se dostává k tvému spoluhráči, který je připraven pokračovat v akci. Sleduj, jak přijímá míč, jak jej kontroluje a připravuje se na další krok. Vnímej ten pocit uspokojení a jistoty, který přichází s úspěšně provedenou přihrávkou v tlakové situaci.

Mentální příprava a zklidnění myslí

Každá přihrávka vyžaduje nejen fyzickou, ale i mentální přípravu. Představte si, že jste na hřišti a cítíte tlak situace. Musíte se rychle rozhodovat, analyzovat situaci a provádět přesné a efektivní přihrávky. Tento proces vyžaduje klidnou a soustředěnou mysl.

Před každou přihrávkou se zaměřte na své dýchání. Zhluboka se nadechněte nosem, zadržte dech na několik vteřin a pomalu vydechněte ústy. Toto jednoduché dechové cvičení vám pomůže zklidnit mysl a soustředit se na aktuální okamžik.

Věnujte chvíli vizualizaci. Představte si, jak provádíte dokonalou přihrávku. Vnímejte každý detail, od přípravy těla po samotný kontakt s míčem a jeho let směrem k vašemu spoluhráči. Vizualizace vám pomůže zlepšit vaši techniku a připravit se na reálné situace na hřišti.

Pamatujte si, že každá přihrávka je příležitostí ke zlepšení. Analyzujte každou situaci, učte se z každého kroku a nechte se vést svou intuicí a zkušenostmi. Pravidelný trénink a mentální příprava vám pomohou zlepšit vaše výkony na hřišti a stát se lepším hráčem.

Děkujeme, že jste se zúčastnili tohoto vizualizačního cvičení zaměřeného na přihrávky a jejich zpracování

Příloha č.3: Vizualizační skript 3

Dnes si představ situaci na fotbalovém hřišti, kde se tvůj tým nachází v obranném pásmu. Hráči okolo tebe se připravují na sérii rychlých a přesných přihrávek, aby udrželi kontrolu nad míčem a překonali tlak soupeře. Tento způsob hraní, podobný tréninkovému cvičení bago, je klíčový pro zlepšení týmové koordinace a udržení míče pod kontrolou.

Začněme se základní přihrávkou od středu hřiště. Máš míč a hledáš spoluhráče, kterému můžeš bezpečně přihrát. Rozhlédneš se a vidíš hráče po levé straně. Ten je připraven míč přijmout. Vyměňujete si vzájemný pohled a ty si upraviš pozici svého těla, nakročíš nekopající nohou, nastaviš do směru přihrávky celé své tělo, zpevníš se a přesně mu přihráváš míč. Celý svůj pohyb znovu pečlivě sleduješ a důkladně monitoruješ všechny jednotlivé části, hlavu, ruce, hrudník, pánev a nohy. Připadáš si jak ve zpomaleném filmu. Čas se kolem tebe zpomalil a ty můžeš sledovat svoji přípravu přihrávky. Hráč po levé straně přebírá míč a rychle se rozhlíží po dalších možnostech.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do jeho pozice. Míč se k tobě blíží od hráče ve středu hřiště a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopný převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráči. Nyní máš zpracovaný míč u svých nohou a rozhlížíš se po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby protihráčů a tvých spoluhráčů, postupně mění své pozice a uvolňují se ze zákrytu soupeřů. Vidíš spoluhráče uprostřed, který je volný a nabízí se ke hře. Rychle zkontroluješ své okolí a přeneses váhu na nekopající nohu. Nastaviš své tělo do pozice, ze které jsi schopný s maximální přesností a razancí přihrát. Soustředíš se zejména na vnímání svého těla. Jak máš nastavená ramena, jak aktivuješ svaly v celém těle a jak postupně přenášíš svoji energii do přihrávky. Vnímáš svoji nohu v kopačce, jak se zpevňuje v ideální pozici, jak nastavuješ kotník a jak se konečně dotýkáš míče před sebou. Cítíš tlak míče na svoji nohu a jak se od ní míč odlepuje. Přihráváš míč a sleduješ, jak ho tvůj spoluhráč bez problémů zpracovává.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do pozice spoluhráče uprostřed hřiště. Míč se blíží k tobě od hráče ve středu a ty předvídáš jeho trajektorii. Nastavuješ své tělo tak, abys byl připraven převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráči. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhlížíš po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby soupeřů i svých spoluhráčů, neustále se přizpůsobuješ jejich pohybům a uvolňuješ se ze zákrytu. Uprostřed hřiště vidíš volného spoluhráče, který je připraven na přihrávku. Rychle skenování okolí ti dává jistotu, že tvé rozhodnutí je správné. Přenášíš váhu na nekopající nohu a přesněji nastavuješ své tělo. Soustředíš se na každý detail, jak máš nastavená ramena, jak aktivuješ svaly v celém těle, a jak postupně přenášíš svoji energii do přihrávky. Cítíš, jak se tvá noha v kopačce stabilizuje v ideální poloze, jak nastavuješ kotník, a nakonec jak se dotýkáš míče před sebou. Vnímáš tlak míče na svoji nohu a jak se od ní odrazí. Přesná a rychlá přihrávka umožňuje tvému spoluhráči snadno přijmout míč a pokračovat v akci. Jsi nyní v kůži pravého obránce. Přijímáš míč a okamžitě přemýšlíš o dalším kroku. Vidíš volného středního záložníka, který se nabízí k přihrávce. Upravil sis pozici, přeneses váhu na pravou nohu a přihráváš míč střednímu záložníkovi. Střední záložník přijímá míč a okamžitě se rozhlíží po dalších možnostech.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do role středního záložníka. Míč přichází k tobě od hráče ve středu hřiště a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopen převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráčem. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhlížíš po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby protihráčů i svých spoluhráčů, postupně měníš svou pozici a hledáš volného spoluhráče. Vidiš spoluhráče na levé straně, který se uvolnil od soupeře a je připraven na přihrávku. Rychle si upraviš postoj, natočíš tělo a přesně přihráváš míč na levého záložníka. Levý záložník přijímá míč a začíná plánovat další krok. Vnímáš, že má dostatek prostoru a času, aby mohl rozvinout akci směrem dopředu. Teď jsi levý záložník. Rozhodneš se pro rychlou přihrávku na útočníka, který se stáhl zpět do obranného pásma, aby pomohl s rozehrávkou. Levý záložník si připraví míč, natočí tělo a přesně přihrává míč útočnickovi. Útočník přijímá míč a rychle se otáčí směrem k soupeřově brance.

Nyní se stáváš útočníkem. Vidiš, že máš několik možností. Všimneš si spoluhráče na pravé straně, který se uvolnil a je připraven na rychlou přihrávku. Rychle přenesesh váhu na pravou nohu a přihráváš míč pravému záložníkovi. Pravý záložník přijímá míč a okamžitě přemýšlí o dalším kroku.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do role pravého záložníka. Míč se k tobě blíží od spoluhráče na pravé straně hřiště a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopen převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráčem. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhlížíš po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby protihráčů i svých spoluhráčů, postupně měníš svou pozici a hledáš volného spoluhráče. Vidiš možnost poslat míč zpět do středu hřiště, kde je volný spoluhráč. Rychle se rozhodneš a přesně přihráváš míč střednímu záložníkovi. Střední záložník přijímá míč a začíná plánovat další akci. Rozhlíží se a vidí, že má několik možností, jak pokračovat. Teď jsi opět střední záložník. Rozhodneš se pro riskantnější, ale potenciálně výhodnou přihrávku na levého obránce, který se uvolnil od soupeře a je připraven pokračovat ve hře. Upravil sis pozici, přenesesh váhu na pravou nohu a přihráváš míč levému obránci. Levý obránce přijímá míč a okamžitě se rozhlíží po dalších možnostech.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do role levého obránce. Míč se k tobě blíží od spoluhráče v obranné linii a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopen převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráči. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhodneš pro bezpečnou přihrávku zpět k brankáři, abys získal více času na rozmyšlení. Přenesesh váhu na pravou nohu, abys mohl přesně a razantně přihrát míč zpět k brankáři. Brankář přijímá míč a začíná plánovat další rozehrávku.

Tímto způsobem se hráči pohybují po hřišti, přihrávají si míč a neustále hledají nejlepší možnosti, jak pokračovat ve hře. Každá přihrávka vyžaduje přesnost, rychlé rozhodování a dobrou koordinaci mezi hráči. Tento způsob hry, podobný tréninkovému cvičení bago, pomáhá hráčům zlepšovat jejich dovednosti a připravovat se na skutečné zápasy, kde je důležité udržet míč pod kontrolou a překonávat soupeřův tlak.

Tento systém přihrávek v obranném pásmu není jen o technice, ale také o strategii a komunikaci mezi hráči. Musíš neustále sledovat pohyb spoluhráčů a předvídat jejich další kroky. Každá přihrávka je jako dílek skládačky, který musí přesně zapadnout do celkové hry týmu. Klíčem k úspěchu je soustředění, rychlé rozhodování a neustálá komunikace s ostatními hráči.

Nyní si uděláme krátkou pauzu na zresetování. Zastav proces vizualizace. Lehce se protáhněte, zhluboka se nadechněte a s kontrolovaným výdechem na chvíli vypněte svoji mysl.

Ted' se přesuneme zpět do další herní situace.

Nyní máš míč u svých nohou pod plnou kontrolou a rozhoduješ se, co s ním udělat dál. Rozhlížíš se a všímáš si, že tvůj spoluhráč na pravé straně hřiště začal rychlý běh směrem dopředu do volného prostoru mezi protihráči. Je to klíčový moment pro rozhodnutí o přihrávce. Cítíš klidný a sebejistý dech, jak se tvé tělo připravuje na další posun hry.

Musíš zhodnotit několik klíčových faktorů. Sleduješ směr a rychlost pohybu tvého spoluhráče. Jeho běh musí být perfektně synchronizován s tvou přihrávkou, aby mohl bez zdržení přijmout míč a pokračovat v pohybu. Přihrávka musí být přesně načasovaná a umístěná tak, aby se s ní mohl setkat přirozeně, bez nutnosti zastavit nebo zpomalit svůj běh.

V tomto okamžiku, kdy se připravuješ na další přihrávku, vnímáš každý detail svého těla. Tvé nohy jsou stabilně na zemi, kotníky jsou v optimální poloze pro přesnou kontrolu míče. Připravuješ si svou oporu, abys mohl vyslat míč směrem k volnému prostoru na hřišti. Tvoje ramena jsou uvolněná, ale zároveň připravená na rychlý a přesný pohyb. Celé tvoje tělo je nyní soustředěno na tento klíčový moment, kdy tvoje přihrávka rozhodne o dalším průběhu hry.

Postavuješ se do správného úhlu, abys maximalizoval svou sílu a přesnost přihrávky. Tvé svaly jsou aktivované, připravené uvolnit energii do míče, který bude následně předán tvému spoluhráči. Vnímáš napětí ve svých stehnech, jak předvídáš pohyb a sílu svého kopu. Přesně nastavený tonus tvého těla je klíčový pro to, aby přihrávka byla nejen rychlá, ale také kontrolovaná.

Soustřeďíš se na svůj dech, který ti dodává klid a soustředění v tento klíčový moment. Tvé oči sledují místo, kam zamíříš přihrávku. S každým výdechem a nádechem zvyšuješ svoji koncentraci a připravuješ se na výstřel. Vnímáš zvuky a atmosféru kolem sebe, ale zůstáváš zaměřen na to, co je před tebou, ideální okamžik pro přihrávku, která posune hru tvého týmu kupředu.

Těsně před tím, než kopneš míč, vnímáš, jak se tvé tělo synchronizuje s každou částí tvého úderu. Jakékoliv drobné úpravy v postoji jsou provedeny tak, aby přihrávka byla co nejúčinnější. Všechny tvé smysly jsou ted' maximálně zapojeny do této chvíle. Tvůj pohyb je harmonický a soustředěný, přesně jak jsi si představoval.

Kopeš míč tvrdě a směruješ ho lehce před tvého spoluhráče, který běží po pravé straně. Rychlost a síla přihrávky jsou perfektní. Míč přesně dopadá do volného prostoru, kde tvůj spoluhráč přijímá míč s maximální kontrolou a minimální ztrátou rychlosti. Toto mu umožňuje pokračovat ve svém nepřerušném pohybu kupředu směrem k bráně soupeře.

Dlouhá přihrávka do prostoru je skvělým nástrojem pro vytváření dynamických útočných akcí, které mohou rozhodnout zápasy. Pečlivě zvažuj každou situaci a trénuj své dovednosti, aby tvé přihrávky do volného prostoru byly co nejefektivnější.

Ted' máš míč přicházející k tobě, což ti umožňuje vyvinout maximální rychlost. Rozhoduješ se, jak rychle zpracovat míč a pokračovat v akci. Cítíš svůj dech a vnímáš synchronizaci svého pohybu s příchodem míče.

Musíš být připravený přijmout ho bez ztráty rychlosti. Míč dopadá před tvoje nohy a okamžitě reaguješ, abys ho získal pod kontrolu.

Nastavení těla při zpracování: stojíš na hřišti a cítíš, jak míč letí směrem k tobě. Předtím než dorazí, pečlivě si upravuješ postoj, abys byl připraven na příjem. Optimalizuješ svou polohu, aby tvé tělo bylo v nejlepší pozici pro rychlou a přesnou reakci. Kontroluješ svou rovnováhu a ujistiť uješ se, že máš správný odstup od míče.

Vjemy při zpracování: jak se míč blíží, soustředíš se na jeho pohyb a rychlost. Tvá pozornost je napnutá, abys mohl co nejlépe přijmout přihrávku. Cítíš, jak míč přistává na tvé noze, a přesně reaguješ na jeho dotyk. Vnímáš, jak se tvé tělo synchronizuje s pohybem míče, abys mohl rychle pokračovat v akci.

Nastavení správné rychlosti: je důležité najít správnou rychlost pro přijetí míče. Snížíš svou rychlost, abys mohl zpracovat míč s maximální kontrolou a přesností. Udržuješ si vysokou pozornost na okolních hráčích a jejich pohybu, abys mohl okamžitě reagovat po přijetí míče. Celkové nastavení a pocity: máš pocit, že máš situaci pod kontrolou, i když kolem tebe probíhá rychlý pohyb. Tvé tělo je naladěno na maximum výkonu, a ty cítíš adrenalin, který ti pomáhá udržet se v koncentraci. Cítíš se připravený a silný, připravený pomoci týmu pokračovat vpřed. Každé zpracování míče je pro tebe výzvou, kterou se snažíš překonat se správným plánováním a precizností.

Rychle posuzuješ situaci kolem sebe kde jsou soupeři, kde jsou tvoji spoluhráči. Vnímáš, jak se míč váže na tvoji nohu a jaký má tlak. Poté rychle zvedáš pohled, abys získal lepší přehled o poli. V tomto rychlém okamžiku je klíčové, abys správně načasoval svou další akci. Zpracoval jsi míč bezpečně a rychle, což ti dává příležitost k rychlému rozvinutí útočného manévru. Před sebou vidíš volné místo, kam se můžeš dostat. Cítíš se plně soustředěný a připravený využít tuto příležitost k posunutí hry vpřed.

Nyní si uděláme krátkou pauzu na restartování. Zastav proces vizualizace. Lehce se protáhnete, zhluboka se nadechněte a s kontrolovaným výdechem na chvíli vypněte svoji mysl.

Vrátíme se zpět na stadión. Tentokrát se nacházíme v útoku. Stojíš před soupeřovou bránou, s obránci protivníka okolo tebe, kteří se snaží zabránit tvému pokusu o gól. Na levé straně hřiště se blíží tvůj spoluhráč, který je volný a čeká na přihrávku. Na pravé straně hřiště se tvůj další spoluhráč snaží najít volný prostor pro střelu nebo přihrávku. Brankář soupeře pečlivě stojí před brankou, sleduje každý tvůj pohyb a je připravený zasáhnout, aby uchránil své mužstvo před inkasovaným gólem.

Oblast okolo soupeřovy brány je hustě obsazená obránci, kteří se snaží blokovat tvé pokusy o střelu. Na levé straně brány stojí dva obránci pevně vedle sebe, připraveni zablokovat případnou střelu nebo přihrávku. Na pravé straně brány je další obránci, který se soustředí na pokrytí případné volné plochy a brání jakémukoli průniku. Mezi tebou a brankářem stojí ještě jeden obránci, který se snaží odrazit tvé střely nebo přihrávky směrem k bráně. Tvoje schopnost najít mezeru mezi těmito obránci bude klíčová pro úspěch tvého týmu.

Vidíš svého spoluhráče před bránou, jak se pohybuje mezi obránci, nalézá volný prostor. Jeho pohyb je jak ve zpomaleném filmu, každý krok je pečlivě promyšlený. Rozhoduješ se, jak nejlépe zahrát přihrávku. Tvé oči jsou zaměřené na něj, ale tvé tělo musí být správně nastavené.

Pozice těla je klíčová. Natočíš se, abys měl nejlepší úhel pro přihrávku. Ramena jsou mírně dopředu, aby byla tvá ruka připravená na zásah. Přeneses svou váhu na nohu, která nekope, abys byl stabilní a připravený pro rychlou akci. Tvé ruce jsou uvolněné, ale pevné, připravené na odpal míče přesně tam, kam chceš.

Nyní cítíš napětí ve svých svalech, jak se připravují na výstřel. Jak je tělo napjaté, jak si staviš své svaly do optimální polohy pro perfektní kontakt s míčem. Tvá pozornost je zaměřena na každou část svého těla, od hlavy až k nohám. Každá svalová vlákna pracují v synchronizaci, aby dosáhla maximální síly a přesnosti.

Vnímáš, jak se tvá noha dotýká míče, jak se tvoje kopáčky přizpůsobují jeho tvaru. Cítíš, jak se míč dotýká tvé nohy, jak se odráží a letí směrem k tvému spoluhráči. Jeho pohyb se zdá být ještě rychlejší než tvůj. Vidiš, jak se přibližuje k bráně, jak se připravuje na příjem. Vše se odehrává tak rychle, ale ty vnímáš každý okamžik.

Tvá mysl je napjatá, každý pohyb je promyšlený. Víš, že přihrávka musí být přesná, aby tvoje úsilí nebylo zbytečné. Pocit klidu a sebedůvěry tě provází, protože víš, že jsi provedl vše pro dosažení tohoto okamžiku. Jakmile tvůj spoluhráč přijme míč, slyšíš zvuk, jak dopadá na jeho nohy, jak ho ovládá. Pohyb je ladný, přirozený, jako by byl celý připraven na tento moment.

A teď vidiš, jak tvůj spoluhráč zasáhl míč do sítě. V tu chvíli cítíš vlnu euforie a radosti, která se šíří tvým tělem. Zvedáš ruce v oslavě, spolu s ostatními hráči na hřišti. Fanoušci hlasitě aplaudují, jejich radost je stejně intenzivní jako ta tvá.

Celý tento proces od přípravy, správného nastavení těla, pohybu jako ve zpomaleném filmu a konečného provedení přihrávky, tvoří okamžik, který si budeš pamatovat. Je to nejen o gólu, ale o umění, dovednostech a soustředění, které k tomuto okamžiku vedly.

Příloha č.4: Vizualizační skript 4

Usaď se do pohodlné polohy a začni s vizualizací. Zavři oči a zhluboka se nadechni.

Přihrávka ve fotbale je mnohem více než jen jednoduchý pohyb nohou směrem k míči. Je to komplexní proces, který vyžaduje precizní koordinaci těla, mentální přípravu a dokonalé soustředění. Představ si, že máš míč u nohou a připravuješ se na klíčovou přihrávku, která může rozhodnout o osudu celého zápasu.

Nejprve se zastavíš a rozhlédneš se po hřišti. Analyzuješ situaci, sleduješ pohyby spoluhráčů a protihráčů, hodnotíš vzdálenosti a hledáš nejvhodnějšího hráče, kterému můžeš přihrát. Tento moment je plný napětí a koncentrace. V hlavě ti běží různé scénáře a možná řešení. Uvědomuješ si, že každá přihrávka je dílek skládačky v komplexní strategii týmu.

Jakmile si vybereš spoluhráče, na kterého se zaměříš, začíná fyzická příprava. Přeneses váhu na svou nekopající nohu, aby ses stabilizoval. Tělo se přizpůsobuje novému těžišti a připravuje se na dynamický pohyb. Tvé oči neustále sledují jak míč, tak spoluhráče, kterému chceš přihrát. Nastavuješ své tělo tak, aby bylo v ideálním úhlu k míči. Ramena, pánev a kolena jsou v jedné linii, připravené přenést energii z tvého těla do míče.

Zhluboka se nadechneš a vydechneš, aby ses uklidnil a soustředil. Mentální příprava je klíčová. V hlavě si vizualizuješ celou přihrávku. Představuješ si, jak míč opouští tvou nohu a letí k cíli. Tento mentální obraz ti pomáhá zlepšit přesnost a provedení. Soustředíš se na každý detail. Vnímáš napětí svalů v noze, která bude přihrávku vykonávat, a uvědomuješ si, jak se každý sval napíná a připravuje k akci.

Pak přichází samotný okamžik. Pomalu přibližuješ nohu k míči. Chodidlo se otáčí do správného úhlu, kotník je pevný a stabilní. Vnímáš, jak se špička boty dotýká míče. Tento dotyk je krátký, ale intenzivní. Cítíš texturu míče, jeho váhu a tvrdost. Tvoje noha se pohybuje plynule a hladce, přenáší energii z tvého těla do míče. V tomto momentu se čas jakoby zpomaluje. Jsi plně soustředěný na každý detail svého pohybu.

Míč se odlepjuje od tvé nohy a letí směrem ke spoluhráči. Sleduješ jeho trajektorii, vnímáš rychlost a rotaci míče. V hlavě ti běží myšlenky, zda je přihrávka dostatečně přesná a zda tvůj spoluhráč dokáže míč snadno přijmout. Cítíš uspokojení, když vidíš, že míč letí přesně tam, kam jsi chtěl.

Spoluhráč přijímá míč a ty se okamžitě připravuješ na další pohyb. Proces přihrávky nekončí tím, že míč opustí tvou nohu. Musíš být neustále ve střehu, připravený na další akci. Vnímáš pohyby protihráčů, kteří se snaží přerušit tvou hru, a hledáš další možnosti, jak podpořit svůj tým. Tento cyklus neustálého pohybu, rozhodování a přihrávek je základním kamenem fotbalové strategie.

Přihrávka je tedy nejen technický úkon, ale i umění. Vyžaduje kombinaci fyzické dovednosti, mentální přípravy a taktického myšlení. Každá část těla musí být v souladu. Hlava, ruce, trup a nohy musí spolupracovat, aby vytvořily perfektní pohyb. Tento harmonický tanec těla a mysli je esencí fotbalu. Je to okamžik, kdy se cítíš plně propojený se hrou, se svými spoluhráči a s celým hřištěm.

V každé přihrávce je skrytý kousek tvého fotbalového umění, odhodlání a vášně. Každá úspěšná přihrávka posiluje tvoji sebedůvěru a přináší radost. A i když přihrávka nevyjde podle tvých představ, je to příležitost se učit a zlepšovat. Tento proces neustálého zdokonalování je to, co dělá fotbal tak fascinujícím a náročným.

Přihrávka je více než jen pohyb. Je to projev tvé dovednosti, koncentrace a taktické inteligence. Každá přihrávka je jako malé umělecké dílo, které přispívá k velkolepé mozaice celého zápasu. A v této mozaice má každý hráč svou nezastupitelnou roli.

Nyní je čas přerušit vizualizaci a restartovat svou mysl. Pomalu otevři oči a zhluboka se nadechni. Uvědom si své okolí a zůstaň chvíli v klidu. Zaměř se na svůj dech, nech myšlenky volně plynout. Pomalu se protáhni a odpočiň si.

Usaď se do pohodlné polohy a začni s vizualizací. Zavři oči a zhluboka se nadechni.

Zpracování přihrávky ve fotbale je mnohem více než pouhé zastavení míče. Je to komplexní proces, který vyžaduje precizní koordinaci těla, mentální přípravu a dokonalé soustředění. Představ si, že míč letí k tobě od spoluhráče a ty se připravuješ na jeho převzetí. Tento okamžik může rozhodnout o dalším průběhu hry.

Nejprve se zastavíš a rozhlédneš se po hřišti. Analyzuješ situaci, sleduješ pohyby spoluhráčů a protihráčů, hodnotíš vzdálenosti a přemýšlíš o tom, jak nejlépe zpracovat přihrávku a kam ji následně poslat. Tento moment je plný napětí a koncentrace. V hlavě ti běží různé scénáře a možná řešení. Uvědomuješ si, že zpracování míče je základním prvkem každé další akce týmu.

Jakmile si vybereš spoluhráče, na kterého se zaměříš po zpracování míče, začíná fyzická příprava. Přeneses váhu na svou nekopající nohu, aby ses stabilizoval. Tělo se přizpůsobuje novému těžišti a připravuje se na dynamický pohyb. Tvé oči neustále sledují jak míč, tak prostor kolem tebe. Nastavuješ své tělo tak, aby bylo v ideálním úhlu k míči. Ramena, pánev a kolena jsou v jedné linii, připravené absorbovat energii z přihrávky.

Zhluboka se nadechneš a vydechneš, aby ses uklidnil a soustředil. Mentální příprava je klíčová. V hlavě si vizualizuješ celý proces zpracování. Představuješ si, jak míč přichází, jak jej přijímáš a jak se okamžitě dostáváš do ideální pozice pro další akci. Tento mentální obraz ti pomáhá zlepšit přesnost a provedení. Soustřeďíš se na každý detail. Vnímáš napětí svalů v noze, která bude míč přijímat, a uvědomuješ si, jak se každý sval napíná a připravuje k akci.

Pak přichází samotný okamžik. Pomalu přibližuješ nohu k míči. Chodidlo se otáčí do správného úhlu, kotník je pevný a stabilní. Vnímáš, jak se špička boty dotýká míče. Tento dotyk je krátký, ale intenzivní. Cítíš texturu míče, jeho váhu a tvrdost. Tvoje noha se pohybuje plynule a hladce, absorbuje energii z míče a kontroluje jeho pohyb. V tomto momentu se čas jakoby zpomaluje. Jsi plně soustředěný na každý detail svého pohybu.

Míč se zastavuje u tvých nohou a ty okamžitě přecházíš do další fáze. Rozhlížíš se po hřišti, sleduješ pohyby protihráčů a hledáš nejlepší možnost přihrávky. Tento moment je plný napětí a koncentrace. V hlavě ti běží různé scénáře a možná řešení. Uvědomuješ si, že každé zpracování míče je klíčovým krokem k úspěšné akci.

Spoluhráč přijímá míč a ty se okamžitě připravuješ na další pohyb. Proces zpracování míče nekončí tím, že míč zastavíš. Musíš být neustále ve střehu, připravený na další akci. Vnímáš pohyby protihráčů, kteří se snaží přerušit tvou hru, a hledáš další možnosti, jak podpořit svůj tým. Tento cyklus neustálého pohybu, rozhodování a zpracování je základním kamenem fotbalové strategie.

Zpracování míče je tedy nejen technický úkon, ale i umění. Vyžaduje kombinaci fyzické dovednosti, mentální přípravy a taktického myšlení. Každá část těla musí být v souladu. Hlava, ruce, trup a nohy musí spolupracovat, aby vytvořily perfektní pohyb. Tento harmonický tanec těla a mysli je esencí fotbalu. Je to okamžik, kdy se cítíš plně propojený se hrou, se svými spoluhráči a s celým hřištěm.

V každém zpracování míče je skrytý kousek tvého fotbalového umění, odhodlání a vášně. Každé úspěšné zpracování posiluje tvoji sebedůvěru a přináší radost. A i když zpracování nevyjde podle tvých představ, je to příležitost se učit a zlepšovat. Tento proces neustálého zdokonalování je to, co dělá fotbal tak fascinujícím a náročným.

Zpracování míče je více než jen pohyb. Je to projev tvé dovednosti, koncentrace a taktické inteligence. Každé zpracování je jako malé umělecké dílo, které přispívá k velkolepé mozaice celého zápasu. A v této mozaice má každý hráč svou nezastupitelnou roli.

Nyní je čas přerušit vizualizaci a restartovat svou mysl. Pomalu otevři oči a zhluboka se nadechni. Uvědom si své okolí a zůstaň chvíli v klidu. Zaměř se na svůj dech, nech myšlenky volně plynout. Pomalu se protáhni a odpočiň si.

Usad' se do pohodlné polohy a začni s vizualizací. Zavři oči a zhluboka se nadechni.

Dnes si představ situaci na fotbalovém hřišti, kde se tvůj tým nachází v útočném pásmu. Hráči okolo tebe se připravují na sérii rychlých a přesných přihrávek, aby prolomili obranu soupeře a vytvořili si střelecké příležitosti. Tento způsob hraní, podobný tréninkovému cvičení rondo, je klíčový pro zlepšení týmové koordinace a udržení míče pod kontrolou i v těžkých situacích.

Začněme se základní přihrávkou od středu hřiště. Máš míč a hledáš spoluhráče, kterému můžeš bezpečně přihrát. Rozhlédneš se a vidíš hráče na pravém křídle. Ten je připraven míč přijmout. Vyměňujete si vzájemný pohled a ty si upraviš pozici svého těla, nakročíš nekopající nohou, nastaviš do směru přihrávky celé své tělo, zpevníš se a přesně mu přihráváš míč. Celý svůj pohyb znovu pečlivě sleduješ a důkladně monitoruješ všechny jednotlivé části, hlavu, ruce, hrudník, pánev a nohy. Připadáš si jak ve zpomaleném filmu. Čas se kolem tebe zpomalil a ty můžeš sledovat svoji přípravu přihrávky. Hráč na pravém křídle přebírá míč a rychle se rozhlíží po dalších možnostech.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do jeho pozice. Míč se k tobě blíží od hráče ve středu hřiště a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopný převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráči. Nyní máš zpracovaný míč u svých nohou a rozhlížíš se po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby protihráčů a tvých spoluhráčů, postupně mění své pozice a uvolňují se ze zákrytu soupeřů. Vidíš spoluhráče na středu, který je volný a nabízí se ke hře. Rychle zkontroluješ své okolí a přeneses váhu na nekopající nohu. Nastaviš své tělo do pozice, ze které jsi schopný s maximální přesností a razancí přihrát. Soustředíš se zejména na vnímání svého těla. Jak máš nastavená ramena, jak aktivuješ svaly v celém těle a jak postupně přenášíš svoji energii do přihrávky. Vnímáš svoji nohu v kopačce, jak se zpevňuje v ideální pozici, jak nastavuješ kotník a jak se konečně dotýkáš míče před sebou. Cítíš tlak míče na svoji nohu a jak se od ní míč odlepuje. Přihráváš míč a sleduješ, jak ho tvůj spoluhráč bez problémů zpracovává.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do pozice spoluhráče uprostřed hřiště. Míč se blíží k tobě od hráče na pravém křídle a ty předvídáš jeho trajektorii. Nastavuješ své tělo tak, abys byl připraven převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráči. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhlížíš po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby soupeřů i svých spoluhráčů, neustále se přizpůsobuješ jejich pohybům a uvolňuješ se ze zákrytu. Vidíš spoluhráče na levém křídle, který je volný a připravený na přihrávku. Rychle skenování okolí ti dává jistotu, že tvé rozhodnutí je správné. Přenášíš váhu na nekopající nohu a přesněji nastavuješ své tělo. Soustředíš se na každý detail, jak máš nastavená ramena, jak aktivuješ svaly v celém těle

a jak postupně přenášíš svoji energii do přihrávky. Cítíš, jak se tvá noha v kopačce stabilizuje v ideální poloze, jak nastavuješ kotník, a nakonec jak se dotýkáš míče před sebou. Vnímáš tlak míče na svoji nohu a jak se od ní odrazí. Přesná a rychlá přihrávka umožňuje tvému spoluhráči snadno přijmout míč a pokračovat v akci.

Jsi nyní v kůži levého křídla. Přijímáš míč a okamžitě přemýšlíš o dalším kroku. Vidíš volného útočníka, který se nabízí k přihrávce. Upravil sis pozici, přeneses váhu na pravou nohu a přihráváš míč útočnickovi. Útočník přijímá míč a okamžitě se rozhlíží po dalších možnostech.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do role útočníka. Míč přichází k tobě od hráče na levém křídle a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopen převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráčem. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhlížíš po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby protihráčů i svých spoluhráčů, postupně měníš svou pozici a hledáš volného spoluhráče. Vidíš spoluhráče na pravé straně, který se uvolnil od soupeře a je připraven na přihrávku. Rychle si upraviš postoj, natočíš tělo a přesně přihráváš míč na pravého záložníka. Pravý záložník přijímá míč a začíná plánovat další krok. Vnímáš, že má dostatek prostoru a času, aby mohl rozvinout akci směrem dopředu.

Ted' jsi pravý záložník. Rozhodneš se pro rychlou přihrávku zpět do středu hřiště, kde se nabízí střední záložník, aby pomohl s rozehrávkou. Pravý záložník si připraví míč, natočí tělo a přesně přihrává míč střednímu záložníkovi. Střední záložník přijímá míč a rychle se otáčí směrem k soupeřově brance.

Nyní se stáváš středním záložníkem. Vidíš, že máš několik možností. Všimneš si spoluhráče na levé straně, který se uvolnil a je připraven na rychlou přihrávku. Rychle přeneses váhu na pravou nohu a přihráváš míč levému záložníkovi. Levý záložník přijímá míč a okamžitě přemýšlí o dalším kroku.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do role levého záložníka. Míč se k tobě blíží od spoluhráče na levé straně hřiště a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopen převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráčem. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhlížíš po dalších možnostech hry. Sleduješ pohyby protihráčů i svých spoluhráčů, postupně měníš svou pozici a hledáš volného spoluhráče. Vidíš možnost poslat míč zpět do středu hřiště, kde je volný spoluhráč. Rychle se rozhodneš a přesně přihráváš míč střednímu záložníkovi. Střední záložník přijímá míč a začíná plánovat další akci. Rozhlíží se a vidí, že má několik možností, jak pokračovat.

Ted' jsi opět střední záložník. Rozhodneš se pro riskantnější, ale potenciálně výhodnou přihrávku na útočníka, který se uvolnil od soupeře a je připraven pokračovat ve hře. Upravil sis pozici, přeneses váhu na pravou nohu a přihráváš míč útočnickovi. Útočník přijímá míč a okamžitě se rozhlíží po dalších možnostech.

Nyní se v myšlenkách přesuneš do role útočníka. Míč se k tobě blíží od spoluhráče v záloze a ty předvídáš jeho pohyb. Nastavuješ své tělo tak, abys byl schopen převzít přihrávku s plnou kontrolou a udržet si převahu nad protihráči. Jakmile máš míč u svých nohou, okamžitě se rozhodneš pro střelu na branku. Přeneses váhu na pravou nohu, abys mohl přesně a razantně zakončit. Brankář soupeře se připravuje na zákrok, ale ty cítíš, že máš šanci na úspěch.

Tímto způsobem se hráči pohybují po hřišti, přihrávají si míč a neustále hledají nejlepší možnosti, jak pokračovat ve hře. Každá přihrávka vyžaduje přesnost, rychlé rozhodování a dobrou koordinaci mezi hráči. Tento způsob hry, podobný tréninkovému cvičení rondo, pomáhá hráčům zlepšovat jejich dovednosti a připravovat se na skutečné zápasy, kde je důležité udržet míč pod kontrolou a překonávat soupeřův tlak.

Tento systém přihrávek v útočném pásmu není jen o technice, ale také o strategii a komunikaci mezi hráči. Musíš neustále sledovat pohyb spoluhráčů a předvídat jejich další kroky. Každá přihrávka je jako dílek skládačky, který musí přesně zapadnout do celkové hry týmu. Klíčem k úspěchu je soustředění, rychlé rozhodování a neustálá komunikace s ostatními hráči.

Nyní je čas ukončit vizualizaci a restartovat svou mysl. Pomalu otevři oči a zhluboka se nadechni. Uvědom si své okolí a zůstaň chvíli v klidu. Zaměř se na svůj dech, nech myšlenky volně plynout. Pomalu se protáhni a odpočiň si.

Příloha č.5 informovaný souhlas s dotazníkem

Prosím vyplňte následující informace:

1. Herní pozice:

- Útočník
- Záložník
- Obránce
- Brankář
- Jiná (uved'te): _____

2. Věk: _____

3. Kategorie, za kterou hrajete: _____

4. Tým, za který hrajete _____

5. Jak dlouho hrajete fotbal?

- Méně než 1 rok
- 1-3 roky
- 4-6 let
- 7 a více let

6. Dominantní noha:

- Pravá
- Levá
- Obě (rovně)

7. Předchozí podstoupení vizualizačního tréninku:

- Ano
- Ne

8. Jak využíváte vizualizaci při zápase nebo tréninku?

- Před zápasem/tréninkem si vizualizuji své výkony

- Používám vizualizační techniky během tréninku
- Používám vizualizaci k přípravě na specifické situace
- Vizualizaci nepoužívám
- Jinak (uveďte): _____

Informovaný souhlas s účastí na studii

Já, níže podepsaný/á, souhlasím s účastí mého dítěte ve studii s názvem: Vliv tréninku pomocí představy pohybu na výkonnost vrcholových sportovců.

Údaje o účastníkovi:

- Jméno a příjmení účastníka:
- Datum narození účastníka:

1. Dobrovolně se účastní této studie.
2. Byl/a jsem plně informován/a o cílech studie, postupech s ní spojených a o tom, co se od účastníka očekává. Měl/a jsem příležitost se na cokoli zeptat ohledně metod a cílů studie a potvrzuji, že všechny mé otázky byly zodpovězeny.
3. Souhlasím, že mé dítě bude úzce spolupracovat s výzkumníkem a okamžitě ho informuje o jakýchkoliv změnách zdravotního stavu nebo o nečekaných či neobvyklých příznacích.
4. Jsem si vědom/a, že může kdykoliv ze studie odstoupit.
5. Uvědomuji si, že poskytnuté informace jsou klíčové pro vyhodnocení výsledků studie. Souhlasím s využitím těchto informací s vědomím, že bude zachována důvěrnost těchto informací.

Vedoucí studie: MUDr. Bc. Filip Hrdlička

Autor studie: Matyáš Mrkous, matyas.mrkous@gmail.com

Datum:

Podpis zákonného zástupce účastníka studie (pokud se jedná o osobu mladší 18 let):

.....