

ANDREW HENDERSON



AKO SA STAŤ
futbalovou
1. *hviezdou*
2.
3.
4.

1.0
RATING



Tipy, zručnosti
a triky
od

**MAJSTRA
SVETA**

vo freestyle futbale

AKO SA STAŤ
futbalovou
hviezdou

ANDREW HENDERSON

AKO SA STAŤ
futbalovou
hviezdou

Tipy, zručnosti a triky od majstra
sveta vo freestyle futbale

sloart



Obsah

- 9 Úvod
- 18 **Freestyle futbal**
Lopta, tenisky a chuť
trénovať
Lucia Žňavová
Kevická
- 20 Čo je freestyle futbal?
- 24 Tréningový priestor
- 28 **Nakopávanie lopty**
o múr
- 30 **Hlavičkovanie**
(Headers)
- 33 **Motivácia, motivácia,**
motivácia
- 38 **Stretnutie s hrdinami**
Andy Murray
- 40 **Hot Steppers**
- 42 **Foot Stall**
(Balansovanie
na priehlavku)
- 44 **Jester**
- 47 **Otázky a odpovede**
Všetko o mne
- 50 **Nožičkovanie**
(Žonglovanie nohami,
kick-ups)
- 53 **Knee Juggles**
- 56 **Rocket Launcher**



60 **Stretnutie s hrdinami**
Harry Kane

62 **Žonglovanie v sede**
(Sits Juggling)

64 **180° Flick**

67 **Knee Akka**

70 **Rainbow Flick**

74 **Reverse Step-over**

77 **Moja jedenástka snov**

80 **Vaša jedenástka snov**

84 **Žonglovanie ramenami**
(Shoulder Juggles)

86 **Crossover v sede**
(Sits Crossover)

88 **X-over v sede**
(Sits X-over)

90 **Otázky a odpovede**
Hrdinovia

94 **Sole Juggles**
(Žonglovanie
na podrážke)

99 **Stretnutie s hrdinami**
Cristiano Ronaldo

102 **Around the World**
(ATW, zemeguľa)

108 **Around the Moon**
(ATM)

112 **Stretnutie s hrdinami**
Anthony Joshua



118 **Chest Stall**
(Balansovanie
na hrudi)

123 **Crossover**

127 **Head Stall**
(Balansovanie
na hlave)

132 **Homie Touzani Around
the World (HTATW)**

135 **Hop the World (HTW)**

138 **Lemmens Around
the World (LATW)**

143 **Ako si posilniť
sebadôveru**

148 **Neck Stall**
(Balansovanie
na zátylku)

152 **Neck Stall Push-up**

155 **Neck Stall Handstand**

158 **Otázky a odpovede
Triky, tajomstvá
a ciele do budúcnosti**

162 **Side Head Stall**

166 **Carousel**

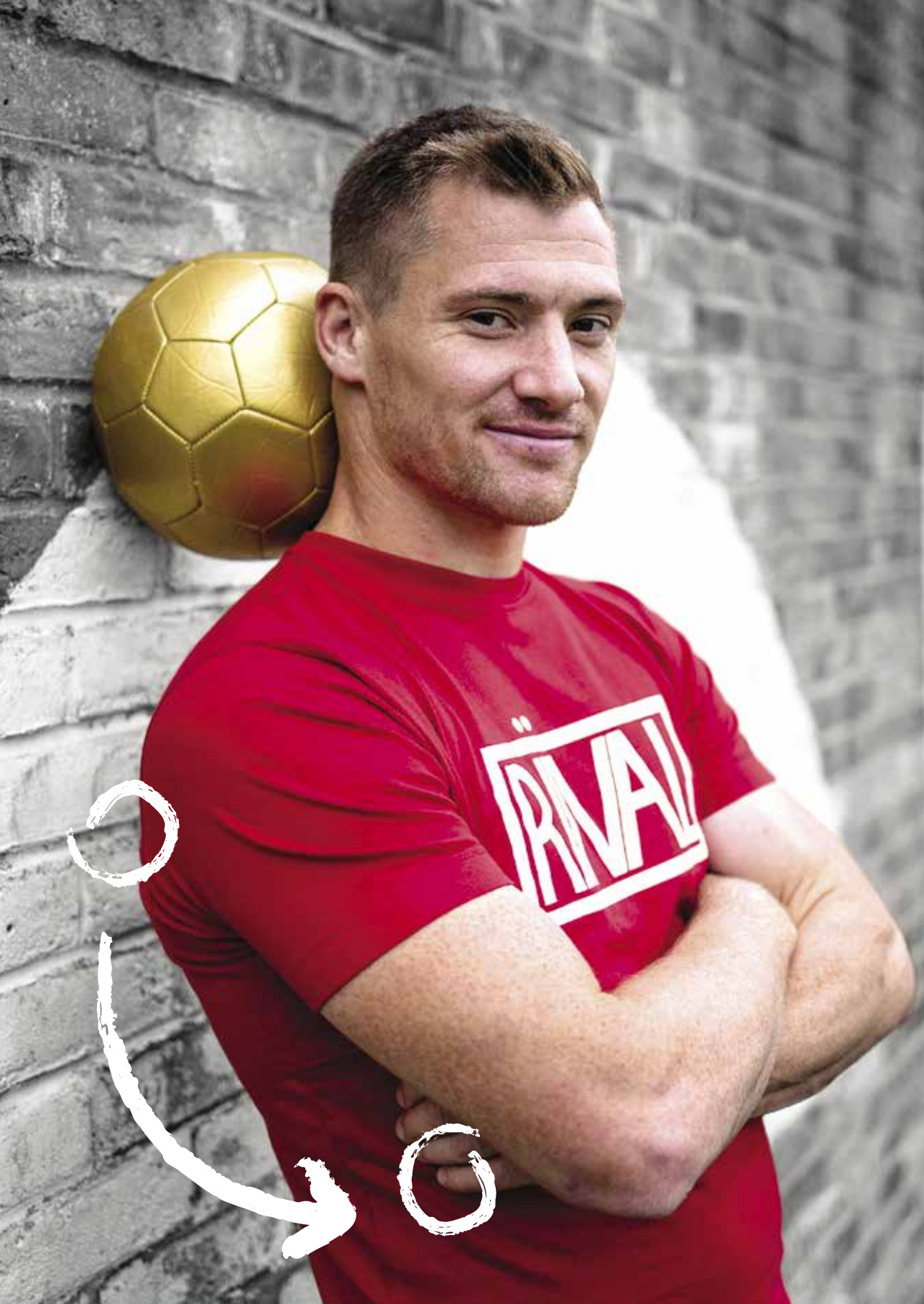
170 **Top Head Stall**

174 **Touzani Around
the World (TATW)**

178 **Trafiť do brvna**

187 **Podakovanie**

189 **Register**



Úvod

Šport, šport a ešte viac športu!

Vyrastal som v Cornwalle a bol som športové dieťa – odjakživa som skúšal nové hry aj rôzne druhy športu. Hrával som stolný tenis a ďalšie raketové športy, venoval som sa cezpoľnému behu a skoku do diaľky. Nedokázal som obsedieť. Mojou najväčšou láskou bol však futbal. Bol pre mňa všetkým.

**„Sotva som sa naučil chodiť,
už som hral futbal.
Bola to moja prvá vášeň.“**

Futbal som hral pri každej príležitosti. Ako som dospieval, moja láska nepoľavovala. V tínedžerskom veku však prišlo sklamanie – nie z hry samotnej, ale z nedostatku príležitostí sa do nej zapojiť.



**„Keď sa ti niečo nedarí,
nemôžeš s tým len
tak prestať. Musíš
pokračovať a nájsť
spôsob, ako to zmeniť.“**

Klub, za ktorý som hral, viedol otec môjho spoluhráča a ten hral na rovnakom poste ako ja. Takže hoci som bol jedným z najlepších strelcov klubu, veľa času som strávil na lavičke.

Môj bratranec mi raz navrhol, či by som cez víkend neskúsil rugby. Pre športovo založeného mladíka to bolo ľahké rozhodnutie – sedieť na lavičke a pasívne sledovať futbal, alebo skúsiť iný šport? Samozrejme, že som chcel hrať! Bol to perfektný nápad a len čo som si rugby vyskúšal, hneď som sa doň zamiloval. To je úžasné, premýšľal som, nič sa nedeje len tak. Možno sa mám venovať práve rugby.





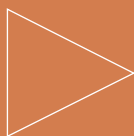
Už od mala som chcel reprezentovať svoju krajinu v športe.

Nemyslel som na nič iné, bola to moja vášeň a motivácia zároveň. Chcel som byť majstrom sveta – ale v akom športe? Vo futbale? V rugby? Alebo v nejakom inom športe, ktorý som ešte neskúsil, ale mohol by som v ňom vynikať?

Chcel som sa rozhodnúť správne, pretože ak by som si vybral nevhodný šport, nemusel som dosiahnuť vôbec nič.

Osudný krok

Mal som šesťnásť rokov, keď sa môj život navždy zmenil. Nastúpil som na zápas v drese môjho nového rugbyového tímu proti Truro, klubu, za ktorý som predtým hrával niekoľko rokov. Ozval sa úvodný hvizd zápasu a ja som sa zapojil do prvej akcie. Bežal som s loptou pozdĺž čiary, no chcel som zmeniť smer a urobil som krok dovnútra. Ihrisko bolo zmáčané od dažďa a noha sa mi zaborila do trávy. Otočil som sa celým telom, ale noha zostala zaborená v blate a ja som sa zrútil na zem. Píšťalu a ihlicu ľavej nohy som si zlomil na piatich miestach. A vyvrtol som si aj členok.



„Nemyslíte si, že som sa vyhol školským povinnostiam a doma som sa zabával iba učením nových trikov.“

To zranenie bolo naozaj vážne a musel som podstúpiť niekoľko operácií. Chirurgovia mi spevnili nohu kovovou platničkou a deviatimi skrutkami. Najhoršie ma však ešte len čakalo. Lekári mi povedali, že možno už nikdy nebudem poriadne chodiť, nehovoriac o nejakom športovaní. A to bol pre mňa šok. Ako som už povedal, šport bol pre mňa všetkým. Tvoril podstatnú časť mojej osobnosti a táto správa ma naozaj zasiahla. Moje sny sa rozbili na márne kúsky.

Nový cieľ

Zotaviť sa zo zranenia mi trvalo veľmi dlho. Kým som sa úplne uzdravil, uplynulo poldruha roka. Za ten čas sa však stali dve veci. Po prvé, znovu som normálne chodil a po druhé, zamiloval som sa do športu, o ktorom som dovtedy ani netušil, že existuje.





Ešte s nohou v sadre som videl video, kde nejaký chalan predvádzal neuveriteľné futbalové triky. Pred zranením som sa aj ja trochu pohrával s loptou a snažil sa ju kontrolovať, ale to, čo robil ten chalan, bolo priam neskutočné. Uvedomil som si, že napriek svojmu zraneniu by som sa mohol niečo naučiť a od tej chvíle som mal nový cieľ. Mal som sa na čo sústrediť. Naučil som sa hlavičkovať a balansovať s loptou na boku hlavy, ba dokonca aj na priehlavku, hoci som mal nohu stále v sadre. Pomohlo mi to zotaviť sa, pretože som mal niečo, na čo som sa mohol sústrediť a čo ma motivovalo. Trénovanie týchto trikov mi pomohlo uzdraviť sa a rehabilitácia už nebola natoľko frustrujúca.

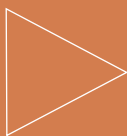
Freestylové majstrovstvá

Zmaturoval som a podal som si prihlášku univerzitu. Zranenie sa dobre hojilo, no trvalo poldruha roka, kým som bol znova fit. V tomto období som úplne prepadol freestyle futbalu. Trénoval som vždy, keď sa dalo, a v škole zbieral samé áčka.

Zistil som, že sa pripravujú národné majstrovstvá vo freestyle futbale, organizované firmou Red Bull, a rozhodol som sa na ich zúčastniť. Čo som mohol stratiť? Prihlásil som sa do súťaže a keď som postúpil z prvého kola, bol som šťastný ako malý chlapec. Dostal som pozvánku do Bristolu na kvalifikáciu na samotné majstrovstvá a vyhral som.

Postúpil som na celonárodné finále do Londýna a znova som zvíťazil! Stal som sa najmladším národným šampiónom Spojeného kráľovstva. Mal som sedemnásť rokov.





Myslíte vo veľkom

Na majstrovstvách mi istý manažér povedal čosi, čo som považoval za nemožné: freestyle futbalom by som sa mohol živiť. Niečo také by mi nenapadlo ani len vo sne, také to bolo bláznivé! Ten pán prišiel za mnou dokonca až do Cornwallu a presviedčal mojich rodičov, že je to pre mňa obrovská príležitosť. Rodičia mali pochybnosti, ale ja som vedel, že chcem ísť týmto smerom. Medzitým ma prijali na univerzitu, ale ja som sa chcel sústrediť na svoj sen – stať sa majstrom sveta vo freestyle futbale a urobiť pre to všetko. Deň pred nástupom do školy som stiahol prihlášku a už nikdy sa neobzrel späť. V nasledujúcom roku, teda v septembri 2011, som sa prvý raz stal majstrom sveta vo freestyle futbale. Dnes som päťnásobným svetovým šampiónom a osemnásobným majstrom Spojeného kráľovstva. Viem, že všetka tá drina, odhodlanie, hodiny a hodiny tréningu a sústredenia stáli za to a je to pre mňa veľká pocta, ak ma označujú za „najväčšieho freestylera“ všetkých čias.

„Vôbec som netušil, že by som sa tým mohol živiť. Bolo to také bláznivé!“

INŠPIRÁCIA V RODINE

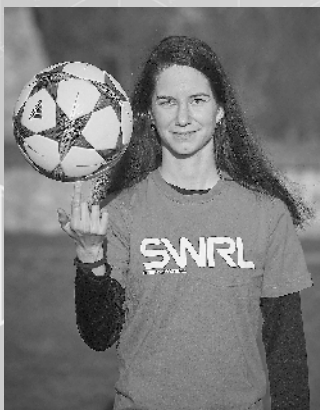
Môj otec bol výborný džudista. Bol britským univerzitným majstrom a trénoval s olympijským tímom Veľkej Británie. Vyrastať pri ňom a pozorovať toľkú oddanosť a zanievanie pre šport bolo inšpirujúce. Vedel som, že chcem byť ako on a že chcem prežívať rovnaké pocity pri športe, ktorý som miloval. Môj otec tomu dokonale rozumel a učil ma nikdy sa nevzdať. „Ak niečomu veríš, tak na tom pracuj a pracuj,“ hovoril mi. „A dosiaheš to.“



Freestyle futbal

Lopta, tenisky a chuť trénovať

Keď sa pozriete na najlepších futbalistov sveta, každý ovláda základné freestyleové triky.



Na rozdiel od futbalu sa pri freestyle niekedy môžu používať aj ruky.

Asi ako väčšina freestylerov aj ja som najskôr hrávala futbal. Kvôli častým zraneniam členkov som však s klasickým futbalom skončila. Keď som mala 16 rokov, očaril ma freestyle futbal. Chodievala som s mladším bratom von a kým sa on hral v piesku, ja som vedľa skúšala triky s loptou. Bavilo ma to čoraz viac a tak som sa rozhodla ísť na prvú súťaž, kde som spoznala ďalších slovenských freestylerov a získala prvé skúsenosti. Súťaží a turnajov postupne pribúdalo a v roku 2012 som vyhrala Otvorené majstrovstvá sveta. Odvtedy som bola ešte trikrát druhá a dvakrát tretia. Dostať sa na túto úroveň vyžadovalo trénovať 2-3 hodiny 5-6 razy do týždňa. Všetky tie hodiny driny však stáli za to.

TRICK SECRET

Okrem titulu majsterky sveta považujem za svoj najväčší úspech, že ako prvá žena som na súťaži skočila salto vzad (backflip) s loptou medzi kolenami. Tento trik som trénovala tajne so športovými gymnastkami a vedelo o tom len zopár ľudí. Keď som ho predviedla priamo na súťaži, bol to šok pre porotu aj divákov – a pre mňa nezabudnuteľný moment.

INÁ LIGA

Freestyle futbalu vďačím za veľa. Vďaka nemu som precestovala mnoho krajín a navštívila Brazíliu, Japonsko, Austráliu či USA. (A vďaka nemu som dokonca spoznala aj svojho manžela.) No nielen preto odporúčam tento šport každému, ale najmä všetkým futbalistom a futbalistkám. Pri tréovaní freestyleových trikov si totiž cibríte cit k lopte, čo vám pomôže stať sa lepším a technickejším hráčom. (Okrem toho môžete nimi ohurovať spoluhráčov alebo v škole kamarátov – a to je teda iná liga.) Keď sa pozriete na najlepších futbalistov sveta, každý ovláda základné freestyleové triky. Na freestyle futbale je super, že nepotrebujete nič viac len loptu, tenisky a chuť trénovať. Nepotrebujete špeciálneho trénera, vybavenie ani spoluhráčov. Stačí vyjsť von a vytrvalo skúšať jednotlivé triky.

Lucia Žňavová Kevická
majsterka sveta vo freestyle futbale 2012



*Backflip na pláži v meste Salvador
Brazília, 2014*



Pri trikoch v ľahu si človek aj oddýchne.

Čo je freestyle futbal?

Freestyle futbal je samostatná športová disciplína, v ktorej prejavujete svoju kreativitu a individualitu. Je to niečo medzi umením a športom.

Vyjadrujete sa futbalom. Váš výkon je kombináciou plynulého pohybu a tvorivosti s loptou, ktorú máte úplne pod kontrolou.

Pôvod freestyle futbalu nie je celkom jasný, ale prvé doložené triky s loptou predvádzal v cirkusoch Nemeck Francisc Brun. V roku 1939 kočoval so svojou šou po Európe a Amerike. Najväčší úspech mala jeho zostava trikov s jednou loptou, ktoré síce vyzerali jednoducho, no vyžadovali si značnú kontrolu a zručnosť.