

VÍTEJ VE HŘE!

YARD ACADEMY

5 VĚCÍ, KTERÉ TI NA TRÉNINKU NIKDO NEŘEKL



ÚVOD DO HRY

Jmenuju se Lenka, jsem hráčka amerického fotbalu s víc než desetiletou zkušeností, zakladatelka a kapitánka týmu Brno Amazons. Hrála jsem na sedmi různých pozicích – od linebackera, přes offensive line po quarterbacka. Hrála jsem jak tackle, tak flag football.

Trénovala jsem ženský tým, juniory mužského týmu i národní flagový tým, plánuji celou sezónní přípravu, jednotlivé tréninky, skládám tréninkové plány, komunikuji a spolupracuji s profi fitness trenéry i fyzioterapeuty. Prošla jsem zraněními, výhrami i krizemi. A pořád věřím, že tahle hra je víc než sport. Je to škola života.

Yard Academy jsem založila, protože vím, jak moc pomáhá, když ti někdo ukáže cestu. Nejen jak běhat route, ale *proč, kdy a s jakou hlavou*. Tenhle e-book je začátek. Víc než playbook. Je to přístup.

PROČ TO ČTEŠ

Americký fotbal mě naučil víc než jak tacklovat nebo hodit touchdown. Naučil mě myslet jako lídr, komunikovat pod tlakem a většinu věcí zvládnout nejen silou, ale chytrostí.

Yard Academy vznikla proto, že jsem věděla, že mnoho skvělých hráček a hráčů nikdy nedostalo příležitost naučit se hru opravdu do hloubky. Nejen schémata, ale *proč* něco funguje, *kdy* to použít, a *jak* budovat mentalitu, která vyhrává i v těch nejtěžších zápasech.

V tomhle mini-manualu ti ukážu 5 věcí, které mi pomohly změnit pohled na hru. Jsou jednoduché, ale silné. A pokud tě zaujmou, bude to jen začátek.

5 VĚCÍ, KTERÉ TI OTEVŘOU OČI

1. Hraješ pozici. Ale rozumíš hře?

Nestačí vědět, že máš běžet post. Musíš vědět, jak pracovat s daným typem obrany, co dělá safety, jak to sedí do celkové strategie. Football IQ je větší zbraň než bicepsy.

Prakticky:

- Jako WR sleduj, kde stojí corner. Je v pressu? Má inside leverage?
- Jako LB čti první krok OL – jde dozadu/dopředu? Pulluje?

Tip: Před každou drilllem si v duchu stanov 1–2 věci, které chceš vnímat (např. postavení DB nebo pohyb RB). Po tréninku si krátce zrekapituluj, co jsi zachytil.

2. Tým vyhrává, ne jednotlivec.

Blok OL, který není vidět v highlightu, rozhoduje o TD. Komunikace mezi LB a safety rozhoduje o zastavení běhu. Útok i obrana jsou orchestr, ne souboj eg. Ve fotbale neexistuje jeden klíčový hráč.

Příklad:

- OL zablokuje správně, ale WR zapomene motion – hra se rozpadne.
- DB neřekne cover call – a všichni hrají jinou coverage.

Rada pro trenéry:

- Trénuj komunikaci nahlas. Uč hráče hlásit si calls před každým snapem. Nevyzdvihuj jednu pozici nad ostatní.

3. Playbook ≠ hlava.

Znáš akce, ale víš, kdy je použít? Rozhodování v reálné hře je jiné než whiteboard. Uč se myslet jako koordinátor, to tě povýší nad ostatní.

Trénink:

- Vytvoř si kartičky s herními situacemi. Přemýšlej, jaký call bys zvolil.

4. Nejde jen o fyzickou.

Trénink bez regenerace, mentální přípravy a disciplíny tě zlomí. Rutina, spánek, mindset a víra v sebe jsou klíčové.

Checklist:

- Spíš 7+ hodin?
- Máš předzápasový rituál?
- Umíš se srovnat po chybě?

Tip:

- Vytvoř si rutinu před zápasem: 5 minut věnuj mentální vizualizaci (např. jak zvládáš těžký 4th down, jak zvládneš pokud přes tebe dá soupeř TD).

5. Trenér ≠ diktátor.

Trenér má učit, vést a dávat odpovědnost. Komunikace je obousměrná. Kdo víc vítězí?
Tým, kde se každý cítí jako součást plánu.

Pro hráče:

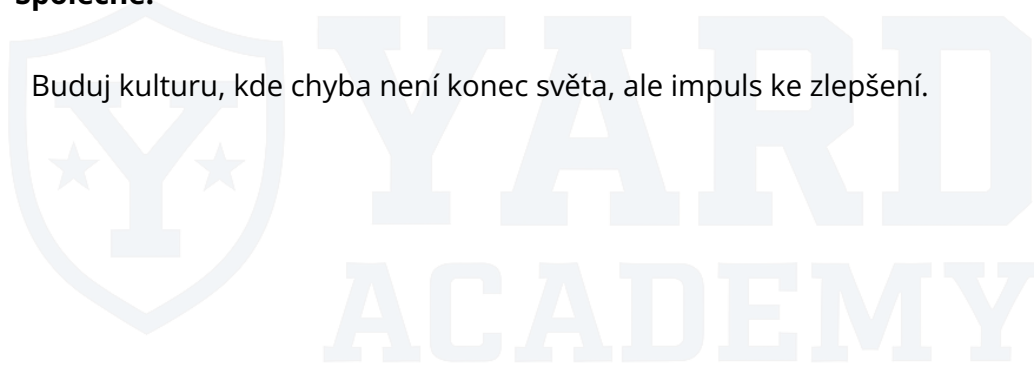
- Ptej se. Dávej feedback. Pomáhej ostatním.

Pro trenéry:

- Zapoj hráče do přípravy. Uč je číst hru, ne jen poslouchat.

Společně:

- Buduj kulturu, kde chyba není konec světa, ale impuls ke zlepšení.



Co dál?

Máš za sebou první krok. Ať jsi nováček nebo veterán, pokračujeme spolu.

✓ Co si dnes odnést?

- Jsi víc než jen pozice.
- Football se hraje hlavně hlavou.
- Komunikace a spolupráce vyhrávají zápasy.

Chceš tréninkové plány, tipy na drilly, analýzy, praktické playbooky nebo základní teorii? Mrkni na <https://yardacademy.webnode.cz/> a sleduj Instagram @yardacademy. Zůstaň ve hře na hřišti i mimo něj.

Protože tahle hra za to stojí. A ty taky!

