

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SOUBOR CVIČENÍ S KONDIČNÍMI PRVKY NA STŘELBU V HÁZENÉ
Z HERNÍHO POSTU KŘÍDLO

Bakalářská práce

Autor: Veronika Kohoutová, Tělesná výchova a přírodopis se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Veronika Kohoutová

Název závěrečné práce: Soubor cvičení s kondičními prvky na střelbu v házené z herního postu křídlo

Pracoviště: Katedra sportu Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Cílem bakalářské práce bylo sestavit soubor cvičení, která pomohou trénovat střelbu herního postu křídla a současně rozvíjet kondiční schopnosti. Práce je rozdělena do dvou částí. První část obsahuje obecné informace o házené, jako například charakteristiku házené a její statistiky, popis hráčských postů, systematiku házené, tréninkovou jednotku nebo herní výkon. Druhá část je zaměřena na tvorbu cvičení rozvíjející střelbu křídelního postu. Soubor obsahuje 40 graficky znázorněných cvičení, která mají různý stupeň obtížnosti a jsou sestavena tak, aby mohla být použita v tréninkové jednotce různých věkových kategorií. Soubor cvičení může být využit jako inspirace pro trenéry.

Klíčová slova: házená, soubor cvičení, střelba, křídlo, tréninková jednotka, kondiční příprava

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Veronika Kohoutová

Title of the bachelor thesis: A set of exercises with fitness elements for shooting in handball from the post wing

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, PhD.

The year of presentation: 2021

Abstract: The aim of this bachelor thesis was to create a set of exercises that will help to train wing positioned players shooting skills and fitness skills. The work is divided into two parts. The first part contains general information about handball, such as the characteristics of handball and its statistics, description of player positions, the systematics of handball, training unit and in-game performance. The second part is focused on the creation of exercises for the development of shooting from the wing position. The set contains 40 graphically represented exercises, which have different degrees of difficulty and are designed so that they can be used in a training unit of different age categories. The set of exercises can be used as inspiration for coaches.

Key words: handball, set of exercise, shooting, wing, training unit, fitness training

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2021

.....

Děkuji panu Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady, odborné vedení a věnovaný čas, který mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Házená	9
2.1.1	Charakteristika házené	9
2.1.2	Herní statistika.....	10
2.1.3	Fyziologické aspekty házené.....	11
2.1.4	Stručná pravidla házené	12
2.2	Hráčské funkce v házené	13
2.2.1	Útočné hráčské funkce	15
2.2.2	Obranné hráčské funkce	17
2.2.3	Funkce brankáře	18
2.2.4	Somatické předpoklady hráčů v házené	18
2.3	Systematika házené.....	19
2.3.1	Herní činnost jednotlivce	19
2.3.1.1	Útočná činnost jednotlivce.....	20
2.3.1.2	Obranná činnost jednotlivce	22
2.3.2	Herní kombinace	25
2.3.2.1	Útočné herní kombinace	25
2.3.2.2	Obranné herní kombinace	25
2.3.3	Herní systémy	26
2.3.3.1	Útočné herní systémy	26
2.3.3.2	Obranné herní systémy	27
2.4	Didaktické formy ve sportovních hrách	28
2.4.1	Metodicko – organizační formy	28
2.4.1.1	Pohybové hry	28
2.4.1.2	Průpravná cvičení.....	29
2.4.1.3	Herní cvičení.....	29
2.4.1.4	Průpravné hry	31
2.4.2	Sociálně – interakční formy	31
2.4.3	Organizační formy tréninkové jednotky.....	32
2.4.3.1	Tréninková jednotka	32
2.5	Sportovní trénink	36

2.5.1	Kondiční příprava.....	37
2.5.1.1	Vytrvalostní schopnosti	38
2.5.1.2	Rychlostní schopnosti	39
2.5.1.3	Silové schopnosti	40
2.5.1.4	Koordinace a flexibilita.....	41
2.6	Herní výkon	42
2.6.1	Individuální herní výkon	42
2.6.2	Týmový herní výkon	43
3	CÍLE PRÁCE	44
3.1	Hlavní cíl	44
3.2	Dílčí cíle	44
4	METODIKA.....	45
4.1	Sběr dat	45
4.2	Grafický program	45
4.3	Analýza odborné literatury	47
5	VÝSLEDKY	48
5.1	Cvičení bez spolupráce se spojkami	50
5.2	Spolupráce s jednou spojkou	62
5.3	Spolupráce s krajní a střední spojkou	66
5.4	Cvičení se zakončením z rychlého protiútku.....	75
5.5	Cvičení s medicinbalem.....	83
6	ZÁVĚR.....	90
7	SOUHRN	91
8	SUMMARY	92
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	93

1 ÚVOD

Házená patří mezi nejpobulárnější kolektivní sporty na světě. Nejspíše díky její dynamické rychlé hře, tvrdostí a velkým množstvím gólů proměněných během utkání. Házená se stává čím dál oblíbenějším a pobulárnějším sportem. I v České republice má házená dlouholetou tradici a bohatou historii, ale i přes to si myslím, že je docela podceňována a v podvědomí lidí stále nemá pevné místo, jako například fotbal nebo hokej. Jiný pohled na tento sport najdeme například v Dánsku, severských zemích nebo u našich sousedů v Německu, kde je házená na úplně jiné úrovni než u nás. Právě do Německa odchází spoustu výborných českých házenkářů a házenkářek, jako je Filip Jícha nebo Markéta Jeřábková. Důvodem bývá často lepší herní úroveň a také větší finanční podpora házené.

Házenou sama hraji aktivně již 14 let. Stejně jako spoustu házenkářů jsem i já vyzkoušela téměř všechny herní posty, ale nakonec jsem své místo našla na postu křídla, kde mohu uplatnit všechny své schopnosti. Během této doby jsem získala zkušenosti i z pozice rozhodčího a tím jsem poznala házenou zase z jiného pohledu. Vyzkoušela jsem si také, v Česku méně známou, plážovou házenou jak z funkce hráče, tak i z funkce rozhodčího. Ráda bych v házenkářském prostředí zůstala jako aktivní hráč co nejdéle. Po ukončení své hráčské funkce, bych se ráda házené věnovala alespoň jako trenér anebo rozhodčí. Z těchto důvodů jsem si pro zpracování mé bakalářské práce vybrala téma z házenkářského prostředí.

Bakalářská práce shrnuje poznatky a informace o házené, jako je systematika házené, její charakteristika, popisuje hráčské funkce v házené, ale také obsahuje poznatky o tréninkové jednotce, kondiční přípravě sportovce a herním výkonu. Hlavním úkolem této práce je sestavit a graficky znázornit soubor cvičení rozvíjející střelbu křídelního postu. Cvičení se současně snaží rozvíjet kondiční schopnosti hráče. Chtěla bych, aby soubor cvičení byl využitelný pro různé věkové kategorie a mohl být inspirací pro trenéry.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Házená

Házená je sportovní kolektivní míčová hra, která vznikla postupným spojováním různých her založených na házení s míčem, které se objevily v Evropě na začátku 20. století. Jejím základem je haandbold, který vznikl v Dánsku. Haandbold se hrál na stejně velkém hřišti, s brankami stejných rozměrů a se stejným počtem hráčů jako v dnešní známé házené (Tůma & Tkadlec, 2002). Házenou můžeme považovat za jeden z nejrozšířenějších a nejpůvodnějších sportů na celém světě. Díky charakteru hry, jednoduchosti a dostupnosti je házená velmi oblíbenou sportovní hrou a má své pevné místo v systému tělesné kultury (Matoušek, 1995).

Ve vývoji házené vznikaly nejrůznější modifikace a druhy tohoto sportu. Z dánského haandboldu vznikla v Německu doba této hry handball. Handball se hrál na fotbalovém hřišti s jedenácti hráči a na fotbalové brány. Jiná podoba házené vznikla i v České republice a hraje se zde dodnes jako národní házená. V národní házené má každý tým na hřišti jednoho brankáře, tři obránce, kteří nesmí na útočnou část hřiště, a tři útočníky, kteří nesmí na obrannou část hřiště. Zvláštností je brána, která je vyšší než širší (Tůma & Tkadlec, 2002).

Házená se stále více a více rozvíjí a svědčí o tom i fakt, že se zvedá popularita plážové házené i v ne přímořských státech jako je Česká republika. Plážová házená se hraje na pískovém povrchu. Brankové čáry jsou zde vodorovné s brankovou čarou a na hracím poli se nachází brankář a pouze tři hráči. V plážové házené se setkáme s odlišným počítáním bodů za vstřelené branky. Hráči mohou získat jeden nebo dva body za vstřelenou branku (Tůma & Tkadlec, 2002).

2.1.1 Charakteristika házené

Házená je tedy sportovní kolektivní branková hra, ve které je hlavním předmětem hry míč a prostředkem hry je jeho házení a chytání (Tůma & Tkadlec, 2010). Házenou lze v nejširším slova smyslu charakterizovat jako míčovou hru, které se účastní dvě sedmičlenná družstva, s cílem dopravit míč v souladu s pravidly do soupeřovy branky, a tak dosáhnout gólu. V obraně se naopak hráči snaží zabránit jejich soupeřům dosažení gólu a získat míč (Táborský, 2004).

Podle Havlíčkové et al. (2004) klade házená, stejně jako většina pohybových her, vysoké nároky na úroveň kondičních a koordinačních schopností a také na rychlé rozhodování,

keré je spojeno s psychickou odolností. Házená je z fyziologického hlediska jednou z nejušestrannějších her, která zdokonaluje všechny pohybové schopnosti jako rychlost, síla, vytrvalost, vytrvalostní rychlost a obratnost (Matoušek, 1995). Házená obsahuje velké množství herních situací a ty kladou na hráče vysoké nároky především na taktiku, improvizaci a rychlé rozhodování. Příprava hráče by proto neměla být jen fyzická, ale také psychická. Velmi důležitá je motivace hráče a jeho temperament (Zařková & Hianik, 2006).

2.1.2 Herní statistika

Překonané vzdálenosti

Mnoho studií zkoumá a analyzuje herní výkon v házené a také vytváří statistiky o úspěšnosti střelby nebo uběhnutých vzdálenostech pro různé věkové skupiny a soutěže po celém světě. Ve studii, kterou provedli Saavedra et al. (2018) obecně zmiňují, že hráč házené v jednom zápase uběhne vzdálenost přibližně 4000 metrů a z toho je pouze 1600 metrů běh. Odlišné výsledky přinesla studie Bělky, Hůlky, Šafáře a Weissera (2016), kteří testovali tým české elitní ženské házenkářské ligy během šesti soutěžních utkání. Dle výsledků překonaly nejdelší vzdálenost spojky 7138 metrů, druhou nejdelší vzdálenost překonaly křídla 6915 metrů a nejkratší vzdálenost překonali pivotmani 6337 metrů. Z těchto vzdáleností nejdelší vzdálenost chůzi překonaly spojky 588,9 metrů, nejdelší vzdálenost poklusem překonaly taktéž spojky 1936,1 metrů. Naopak nejdelších vzdáleností ve vyšších intenzitách, jako je běh vysoké intenzity a sprint, překonaly křídla, a to 1299,8 metrů běh s vysokou intenzitou a 1776,8 sprintem. Nejkratších vzdáleností téměř ve všech kategoriích překonali pivotmani. Velmi podobných výsledků dosáhli Hůlka a Bělka (2013) při analýze třech utkání WHIL, kde hráčky na hrací ploše průměrně překonaly vzdálenost 6335–7138 metrů. Vyšší výsledky přikládají především změně pravidel.

Rozdíl v překonaných vzdálenostech mezi soutěžními zápasy a zápasy turnajovými zjistili Manchado, Pueo, Chiroso-Rios a Tortosa-Martinez (2021). Dle jejich studie překonali hráči na hřišti vzdálenost 1835,2–2547,1 metrů. Nejvyšších vzdáleností dosahovaly křídla, poté spojky a nejnižších pivotmani. Z výsledků jasně vyplývá, že křídla překonaly největší vzdálenosti v běhu se střední i vysokou intenzitou a ve sprintu. Spojky překonaly nejdelší vzdálenost v poklusu a chůzi. Nižší výsledky přisuzují turnajovým zápasům, a tedy větší únavě hráčů.

Úspěšnost střelby

Úspěšnost střelby je v házené klíčový faktor pro úspěch. Tesařík, Šafaříková a Táborský (1984) uvádějí jako normu úspěšnost střelby pro spojku 35–40 %, pro křídlo 45 % a pro pivotmana 60–65 %. Normu pro 7m hod uvádí 80 %. Týmová střelecká úspěšnost by se měla pohybovat mezi 50 až 60 %.

V souborné analýze od Bilgeho (2012) z několika mistrovských šampionátů a OH byla zjištěna průměrná střelecká úspěšnost 57,6 %, což odpovídá úspěšnosti, které by měl dosáhnout tým během jednoho utkání dle Tesaříka, Šafaříkové a Táborského (1984).

Studie, kterou provedl Leuciuc (2018) porovnávala úspěšnost střelby evropských týmů a týmů z ostatních kontinentů na mistrovství světa 2017. Evropské týmy dosáhly úspěšnosti střelby 41,1 % ze spojky, 56,3 % z křídla, 64,1 % pivotmani a 76,2 % ze 7 m hodů. Neevropské týmy měly úspěšnost střelby ze všech postů přibližně o 6–7 % nižší. Bylo tedy zjištěno, že evropské týmy mají vyšší úspěšnost střelby ze všech postů. V analýze mužských zápasů z OH v letech 2004 až 2016 Leuciuc (2017) uvádí celkovou procentuální úspěšnost střelby pro všechny týmy a všechny posty 55,8 %. Jednotlivé posty dosáhly úspěšnosti 39 % ze spojky, 57,5 % z křídla a 66,5 % z postu pivotmana.

2.1.3 Fyziologické aspekty házené

Házená se skládá z aerobních aktivit, do kterých zasahují krátké anaerobní úseky, jako jsou krátké sprinty, skoky, hody nebo změny směru pohybu (Havoli et al., 2020). Má tedy charakter intermitentního zatížení. Intermitentní zatížení je charakteristické velmi krátkými úseky vysoké intenzity střídající se s úseky nízké intenzity, které jsou spojovány se zotavnými procesy (Hůlka & Bělka, 2013). Házená by měla být tedy vnímána jako anaerobně–aerobní sport (Massuca, Branco, Miarka, & Feagoso, 2015).

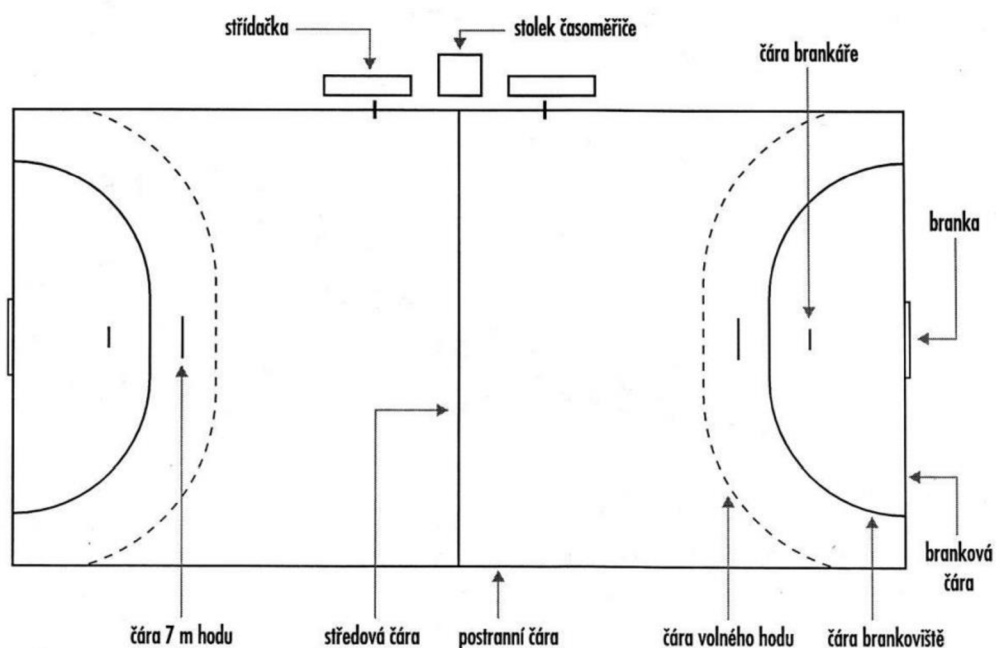
V házené stráví hráči během zápasu minimum času v intenzitě zatížení menší než 65 % maximální srdeční frekvence (SFmax). Spojky a křídla se v intenzitě zatížení mezi 65–85 % SFmax pohybují okolo 15–18 % utkání a pivotmani zde stráví nejméně času, 5 %. Naopak při intenzitě zatížení nad 85 % SFmax, nad anaerobním prahem, se spojky a křídla pohybují okolo 80 % a pivotmani zde stráví nejvíce času, a to 94 % utkání (Bělka, Hůlka, Šafář, & Weisser, 2016). Hůlka a Bělka (2013) uvádí zdůvodnění, že pivotman se zapojuje do většiny útočných i obranných fází a je prakticky v neustálém kontaktu s protihráči. To způsobí vysokou úroveň zatížení.

Průměrná srdeční frekvence se v utkání házené pohybuje okolo 170 tepů za minutu (Hůlka & Bělka, 2013). Analýza, kterou provedli Mohorič, Šibila a Štrumbelj (2021) ukazuje průměrnou naměřenou srdeční frekvenci 176 tepů za minutu. Průměrnou maximální srdeční frekvenci naměřili 183 tepů za minutu. Nejvyšší srdeční frekvence dosahovaly křídelní hráči, 188 tepů za minutu.

Průměrná spotřeba kyslíku (VO_2) se během utkání pohybuje podle výzkumu Mohorič, Šibila a Štrumbelj (2021) kolem 46 mililitrů O_2 na kilogram tělesné hmotnosti za 1 minutu (ml/min/kg). Průměrnou maximální spotřebu kyslíku (VO_{2max}) naměřili 51,5 ml/min/kg. To dle Botka, Neulse, Klimešové a Vyhnálka (2017) odpovídá 14,7 METs což značí aktivitu s velmi vysokou intenzitou.

2.1.4 Stručná pravidla házené

Hra probíhá na hřišti ve tvaru obdélníku o rozměrech 40 x 20 metrů, které je ohraničeno čarami a půleno středovou čarou. Hrací plocha obsahuje dvě brankoviště vymezující prostor pro brankáře ve vzdálenosti šest metrů od brány. Do brankoviště smí vstoupit pouze brankář. Devět metrů od brány, souběžně s brankovou čarou je vedena přerušovaná čára volného hodu. Mezi nimi se nachází čára pro sedmimetrový hod (Táborský, 2004). Házenkářská brána je umístěna ve středu brankové čáry a musí být pevně ukotvena do země nebo do zdi. Vnitřní výška má 2 metry a šířku 3 metry (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).



Obrázek 1. Popis hřiště (Tůma & Tkadlec, 2002)

Hrací doba dospělých má dva poločasy a každý poločas trvá 30 minut. Přestávka mezi poločasy může být 10-15 minut (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Rozhodčí smí nařídít během zápasu time-out, vynucenou přestávku, při udělování trestu, sedmimetrovém hodů, při ošetřování hráče nebo vyžaduje-li to situace. O team time-out, oddechový čas, mohou požádat funkcionáři družstva (Táborský, 2004). Hraje se s míčem s koženým nebo syntetickým povrchem, který musí být kulatý o velikosti 0 až 3 dle věkové kategorie (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

K utkání nastupují dvě družstva a každé se skládá z nejvýše 16 hráčů. Na hrací plochu smí nastoupit jen 7 z nich, 6 hráčů v poli a 1 brankář (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Ostatní hráči se mohou během zápasu v prostoru pro střídání libovolně střídát. Všichni hráči musí mít jednotný dres označený číslem, které se během utkání nesmí měnit. Brankář musí mít odlišnou barvu dresu (Táborský, 2004).

Při hře s míčem se jej hráč může dotknout kteroukoli částí těla, kromě části od kolene dolů. Hráč při pohybu s míčem může udělat pouze 3 kroky a držet jej nejvýše 3 sekundy nebo využít driblink či přihrát spoluhráči (Táborský, 2004). Po vystřelení míče na bránu hráč docílí vstřeleného gólu, jestliže míč přejde celým objemem za brankovou čáru. Vítězem utkání se stane družstvo, které dosáhne většího počtu gólů (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

V házené může nastat 5 standardních hodů s míčem. Výhoz, kterým se zahajuje utkání, vhazování, které se provádí, jestliže míč opustil hrací plochu, hod brankáře se provádí, když do brankoviště vstoupí neoprávněně hráč z pole, volný hod, který se nařizuje především při porušení pravidel a sedmimetrový hod je nařizen po zmaření výhodné střelecké příležitosti nepřiměřeným faulem (Táborský, 2004). Rozhodčí může hráči udělit trest za faul nebo nedodržení pravidel. Může udělit napomenutí (žlutá karta), vyloučení (trest na 2 minuty), diskvalifikaci (červená karta) a diskvalifikaci s písemnou zprávou (červená karta společně s modrou). Po diskvalifikaci, nesmí hráč do konce utkání nastoupit a může mu být udělen zákaz nastoupit i v příštích zápasech (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

2.2 Hráčské funkce v házené

V házené nastupují hráči do utkání na stejná místa v útoku i v obraně dle systému hry družstva. Dostávají se tak do podobných herních situací, které řeší v podobných podmínkách. Na základě vnějších podnětů, které vycházejí z herní situace, jsou hráči schopni používat analogické pohybové úkony a herní činnosti, které v minulých herních situacích dosáhly úspěchu. Opakovaným plněním těchto úkolů v podobných herních situacích získávají

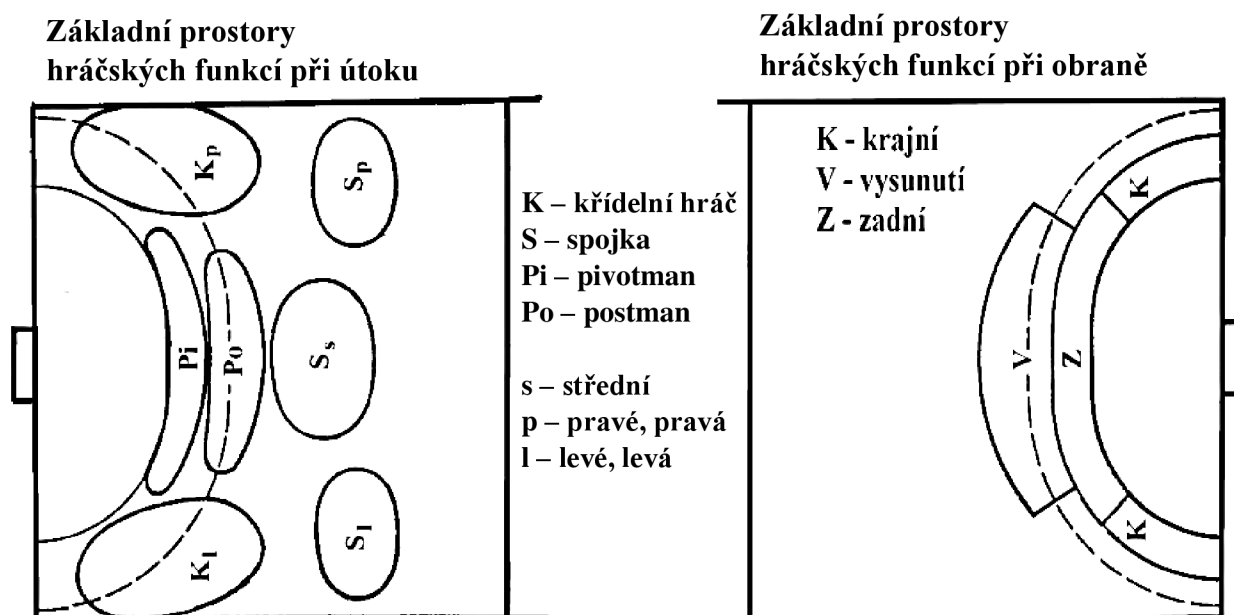
hráči zkušenosti, které jim pomohou v rychlejších a přesnějším řešení herních úkolů. Vývoj družstev a hráčů házené vedl k efektivnější činnosti, která je charakterizována diferenciací hráčů do jejich hráčských funkcí v systému hry (Jančálek et al., 1978).

Podle Matouška (1995) jsou hráčské funkce součástí systému hry. Dokonalejší plnění herních úkolů pozitivně přispívá k úspěchu hry celého družstva a naplňuje se tak význam všech hráčských funkcí. Hráčské funkce jsou určeny pravidly hry, jako například brankář, nebo jsou dány systémem hry, který si určilo družstvo.

Hráčské funkce můžeme rozdělit na funkce v obranném systému nebo funkce v útočném systému. Matoušek (1995) tyto funkce rozdělil na:

- *funkce v útočných systémech:* levé křídlo, pravé křídlo, levá spojka, pravá spojka, střední spojka, pivotman a postman (rozehrávač)
- *funkce v obranných systémech:* hráč levý krajní, pravý krajní, levý zadák, pravý zadák, střední zadák a vysunutý hráč

Jančálek et al. (1978) dodává, že v brankářské herní funkci se plnění obranných a útočných úkolů střídá. K spojování obranných a útočných funkcí může docházet také u jednotlivých hráčů. Pro ty jsou však typické prostory, ve kterých hráči jednotlivé herní úkoly plní (Obrázek 2).



Obrázek 2. Základní prostory hráčských funkcí při útoku a při obraně (Jančálek et al., 1978)

V utkání je zvláštností hráčských funkcí, že se v nich spojuje plnění všeobecných herních úkolů se specifickými úkoly, které vycházejí z postavení hráče v obranném nebo útočném systému hry. Vztahy mezi hráči družstva, kteří jsou zařazeni do hráčských funkcí útočných či obranných systémů tvoří funkční strukturu družstva (Jančálek et al., 1978).

2.2.1 Útočné hráčské funkce

Křídlo

Post křidelního útočníka je charakteristický vyražením do protiútoků a rychlých útoků, které následně zakončuje. Při postupných útocích je křídlo postaveno v rohu hřiště. Svou činností a střelbou v rohu roztahuje obranný systém soupeře a zabíháním a přebíháním naopak obrannou formaci soupeře stahuje. Křidelní hráč spolupracuje se spojkou a pivotmanem, respektive postmanem (Matoušek, 1995). Křídlo střílí na bránu až od čáry brankoviště vrchem jednoruč nejčastěji z náskoku (Šafaříková, 1998). Kvůli nevýhodnému střeleckému úhlu jsou na křídlo kladeny vysoké nároky na zvládnutí speciálních způsobů střelby v náskoku nebo v letu s úklonem nebo výklonem (Jančálek & Táborský, 1973). Pro úspěšné plnění úkolů křidelním útočníkem je předpokladem startovní a běžecká rychlost a také schopnost v plné rychlosti zpracovat míč. Pro střelbu je předpokladem odrazová schopnost, švihová síla paží a speciální obratnost při střelbě z letu a pádu (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989). Že je křidelní post na hřišti nejrychlejším hráčem potvrzují i Luteberget a Spencer (2017) ve své studii, kde zaznamenali, že má křídlo ze všech postů největší zrychlení.

Spojka

Hra útočící spojky je charakteristická především základním postavením asi 12–14 metrů od středu brány a jejich pohybem kolmo či šikmo směřujícím k čáře volného hodů (Jančálek, & Táborský, 1973). Při rychlém protiútku je hlavním úkolem spojky první, ale především přesná nahrávka. Při postupném útoku spojka rozehrává míč křídlu nebo pivotmanovi. Ve většině případů spojky střílí z dálky z výskoku nebo ze země, snaží se odlákat obránce z jeho výhodného postavení a tím uvolnit křídlo nebo pivotmana. Současně si tak zajišťuje i vlastní útok (Matoušek, 1995). Výhodné postavení obráncům znesnadňují také vběhnutím do prostoru mezi obránce nebo výměnou místa se sousedním křídlem nebo navzájem mezi spojkami (Tůma & Tkadlec, 2002). Šafaříková (1998) pohyb spojek přirovnává k pohybu pístu ve válci v automobilu. Velmi důležitý faktor při plnění herních úkolů spojky je výška postavy, co

nejlepší ovládání alespoň dvou způsobů střelby, souhru a smysl pro herní kombinace. Při střelbě je kladen důraz na odrazovou schopnost, švihovou sílu paží a ovládání všech druhů přihrávek jako například za tělem, stranou atd. (Matoušek, 1995). Do funkce spojky je potřeba vybrat nejzkušenější hráče, kteří mají velmi vysokou úroveň hráčských dovedností. Jsou na ně kladeny vysoké nároky na přepínání pozornosti, orientaci a tvůrčí herní myšlení (Jančálek et al., 1978).

Pivotman

Při postupném útoku plní pivotman své herní úkoly především v prostoru těsně u čáry brankoviště. Svým pohybem v obranném systému soupeře se neustále snaží stahovat a roztahovat obrannou formaci a narušuje tak u obránců jejich přehled a orientaci ve hře (Matoušek, 1995). Jelikož je při těchto úkolech velmi důležitý oční kontakt mezi pivotem a jeho spoluhráči v útoku, jeho nejčastější postavení je zády nebo bokem k brance soupeře (Tůma & Tkadlec, 2002). Průběžně se snaží zaujmout výhodné postavení pro střelbu. Pivotmana může uvolnit spojka jejich spoluprací nebo se uvolňuje zabíháním za vysunutého obránce (Jančálek et al., 1978). Jeho činnost a plnění herních úkolů v obranném systému soupeře klade velké nároky na vysokou morálně volní úroveň, odolnost a také jeho sebeovládání. Pivot musí být rychlý, obratný a odvážný při chytání míče a následné střelbě, především v pádu a náskoku, protože má velmi málo času a prostoru k realizaci těchto činností (Matoušek, 1995). Díky jeho těsnému obsazení soupeřem musí mít velkou úroveň odolnosti, rozhodnosti a obratnosti při jeho rychlém uvolnění a způsobu střelby (Jančálek & Táborský, 1973).

Postman

Postman má podobné úkoly jako pivotman, ale na rozdíl od pivotmana je jeho výchozí postavení před obránci (Tůma & Tkadlec, 2002). Postman tedy plní své úkoly podél čáry volného hodu. Během jeho činnosti nahrává přihrávky nabíhajícím spojkám nebo křídům. Uvolňuje se krátkými rychlými úniky. Činnost postmana vyžaduje dokonalou práci nohou, dobré periferní vidění, zvládnutí střelby po krátkém nápřahu, po trojtaktu nebo po obrátce (Matoušek, 1995).

2.2.2 Obranné hráčské funkce

Krajní obránce

Při systému zónové obrany je krajní obránce proti postupnému útoku soupeře postaven na kraji obranné formace. Na za úkol stahovat obrannou formaci do středu, protože zde hrozí největší nebezpečí střelby z dálky. Také zabraňuje střelbě křídla z náskoku. Dobrým postavením brání zabíhání a přebíhání křidelních útočníků soupeře do obrany. Jestliže se zadák vysune k čáře volného hodů, krajní obránce jej zajišťuje proti obejití. Úkoly krajního obránce jsou z hlediska náročnosti relativně snadnější než úkoly zadáka (Matoušek, 1995).

Zadák

Zadák je v obranném systému postaven těsně u čáry brankoviště. Brání nejnebezpečnější střelecký prostor a současně, společně s dalšími zadáky, se snaží bránit činnosti pivotmana soupeře. V závislosti na daném obranném systému je jeho úkolem také přistoupit na čáru volného hodů a zabránit tak nebo alespoň blokovat soupeřovu střelbu z dálky. Jestliže brankář úspěšně chytí střelu je úkolem zadáka zachytit vyražený míč (Matoušek, 1995). Aby byl zadák úspěšný v plnění svých úkolů je po něm vyžadována rychlá a vytrvalá práce nohou v činnostech jako jsou odstupování, přistupování a posouvání se v obranném systému. Je potřeba aby měl zadák odvalu při blokování, dobrou schopnost orientace, a především přepínání pozornosti. Do funkce zadáka vybíráme nejzkušenější hráče vysoké postavy a spíše silově zaměřeného (Jančálek et al., 1978).

Vysunutý obránce

Vysunutý obránce je v obranném systému postaven v prostoru okolo čáry sedmimetrového hodů. Jeho úkolem je zabránit střelbě z tohoto prostoru, narušovat přihrávky příčně a co nejvíce vytlačovat kombinující spojku dál od obranného systému. Jeho postavení je výhodné pro rychlý přechod do protiútoku a rychlého útoku. Na post vysunutého obránce je kladen důraz na rychlou a vytrvalou práci nohou. Proto tuto funkci lépe plní hráči středních postav (Matoušek, 1995).

2.2.3 Funkce brankáře

Činnosti brankáře lze rozdělit stejně jako u herních činností na obrannou a útočnou činnost. Útočné činnosti brankáře slouží k přímému ohrožení soupeřovy branky anebo k založení rychlého protiútku (Matoušek, 1995). Založení rychlého útoku a protiútku klade na činnost brankáře vysoké nároky. Útočné postavení zaujímá brankář většinou na čáře volného hodu, jelikož je pro něj toto postavení vhodné například pro zachycení dlouhé přihrávky soupeře. Často brankář provádí vyhazování, vhažování i volný hod a tím zahajuje rychlý útok. Mnohdy volí dlouhou přihrávku do křídla jako nejrychlejší způsob nebo přihraje nejbližšímu spoluhráči. Jestliže jsou hráči obsazení vyběhne z brankoviště podílí se na zahájení rychlého útoku v poli (Nykodým et al., 2006).

Hlavním a nejdůležitějším obranným úkolem brankáře je zamezit vstřelení branky. Musí před brankou zvolit vhodný postoj a postavení a chytat nebo vyrážet vystřelený míč (Šafaříková, 1998). K výsledku utkání výrazně přispívají jeho speciální pohybové schopnosti, jako je obratnost nebo reakční rychlost, a také jeho morálně volní vlastnosti jako jsou odvaha či psychická odolnost (Nykodým et al., 2006).

2.2.4 Somatické předpoklady hráčů v házené

Podle Dovalila et al. (2002) jsou somatické faktory geneticky podmíněné a v mnoha sportech jsou významným faktorem pro podpurný systém, jako je kostra, svalstvo, vazy a šlachy. Somatické faktory také určují předpoklady sportovce k danému sportovnímu výkonu a do jisté míry ovlivňují využití energetického potenciálu. Hlavními somatickými faktory jsou výška a hmotnost těla, tělesný typ, celkové složení těla a délkové rozměry a poměry.

U křidelních hráčů můžeme pozorovat největší rozdíly v somatotypu a celkové stavbě těla. Na tomto postu hrají především hráči s vyvinutou dolní polovinou těla. Jsou pro ně charakteristické silné a krátké dolní končetiny, širší pánev, užší ramena a často i dopředu vyklenutý hrudník. Ze všech hráčů bývají na hřišti nejmenší, protože potřebují velmi rychle překonat hřiště na délku a při odrazu skáčou spíše do výšky a dálky než pouze do výšky. Není však výjimkou, že se na tomto postu uplatňují i vysocí hráči (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984). Podle záznamu Urbana, Kandráče a Táborského (2010) z ME mužů 2010 byli v českém týmu hráči na postu křídla v průměru 182,4 cm vysocí a tím nejmenší hráči české reprezentace. Průměrně tito hráči vážili 78 kilogramů.

Spojky bývají vyšších postav okolo, 180–200 cm. Jsou to většinou hráči s širokými rameny, vyvinutým hrudníkem, dlouhými pažemi a štíhlými boky. Mezi spojkami se lehce

postavou liší střední spojka (rozehrávač), který nebývá tak vysoký a nemá ani tak robustní horní polovinu těla (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984). Urban, Kandrác a Táborský (2010) zjistili, že na ME mužů 2010 byly spojky českého týmu vysoké v průměru 193 cm a střední spojky 185,2 cm, byli zároveň nevyššími hráči. Tím potvrdili tvrzení Tesaříka, Šafaříkové a Táborského (1984), že spojky bývají nejvyššími hráči. Všechny spojky vážily v průměru 82 kilogramů (Urban, Kandrác, & Táborský, 2010).

Pivotman je obvykle hráč s nejrobustnější postavou. Mají symetricky rozvinutou horní i dolní polovinu těla. Oproti ostatním hráčům mají největší procento tuku. Lépe se zde uplatňují vyšší hráči (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984). Urban, Kandrác a Táborský (2010) zaznamenali na ME mužů 2010 průměrnou výšku pivotmanů v českém týmu 189 cm. Hráči na postu pivotmana vážili v průměru 86 kilogramů a byli tak nejtěžšími hráči týmu.

Brankáři mají z pravidla větší tělesnou výšku, a to okolo 190 cm a více u mužů a 175 cm a více u žen. Velká výška souvisí s rozpětím paží, které brankář v brance potřebuje. Výška je tedy hlavním faktorem pro úspěšného brankáře (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984). Brankáři českého týmu na ME 2010 měřili v průměru 192,5 cm a byli druhými nejvyššími hráči. Vážili průměrně 83,5 kilogramů a měli nejvyšší procento tuku. (Urban, Kandrác, & Táborský, 2010).

2.3 Systematika házené

Systematika v házené se dle vztahu k míči rozděluje na činnosti obranné a činnosti útočné. Dále ji můžeme rozdělit dle zapojených hráčů do herní činnosti na herní činnost jednotlivce, herní činnost skupiny (herní kombinace) a herní činnost týmu (herní systémy) (Bělka & Salčáková, 2014).

2.3.1 Herní činnost jednotlivce

V házené je herní činnost jednotlivce vcelku jednoduchá činnost skládaná z komplexů psychomotorických úkonů, které se zaměřují na plnění základních herních úkolů (Nykodým et al., 2006). Jsou to záměrné pohyby charakteristické neustálým vnímáním a provedením příslušné herní situace na úrovni herních úkolů a rozhodování hráče (Bělka & Salčáková, 2014). Základem pohybové činnosti jsou hráči přirozené pohyby, jako jsou například hody míčem, běhy, skoky, starty, postoje, pády, zastavování s míčem či bez míče (Jančálek & Táborský, 1973).

Každá jednotlivá herní činnost jednotlivce má určité vlastnosti. Je nutné, aby tyto vlastnosti byly v rovnováze a bylo tak úspěšně dosaženo požadované činnosti a její účinnosti ve hře (Jančálek et al., 1978). Vlastnosti herní činnosti jednotlivce rozdělujeme na technické (způsob provedení pohybu), taktické (výběr činnosti s ohledem na herní situaci), fyzické (velikost potřebné energie a úroveň pohybových vlastností) a volní (velikost volního úsilí) (Nykodým et al., 2006). Herní činnost jednotlivce rozdělujeme na (Bělka & Salčáková, 2014):

- Útočná činnost jednotlivce
- Obranná činnost jednotlivce

2.3.1.1 Útočná činnost jednotlivce

Herní činnost jednotlivce v útoku rozděluje Bělka a Salčáková (2014):

- zaujímání útočného postavení bez míče
- uvolňování útočníka bez míče
- přihrávání
- uvolňování útočníka s míčem
- střelba
- útočné činnosti brankáře

Zaujímání útočného postavení

Cílem této činnosti je včas zaujmout správné a výhodné postavení pro provedení útočné činnosti (Bělka & Salčáková, 2014). Hráč má za úkol vybrat volný prostor k úniku, zvolit dráhu běhu při trháku nebo vybrat vhodné místo pro střelbu z daného herního postu (Matoušek, 1995). Obsahem této činnosti jsou pohyby různé rychlosti, směru a způsobu provedení (Jančálek & Táborský, 1973).

Uvolňování útočníka bez míče

V házené se v herních situacích a obranných systémech neustále mění výhodné postavení pro hráče. Není-li hráč v pohybu, užívá se speciálního postavení, tzv. hráčský střeh (Nykodým et al., 2006). Cílem uvolňování je odpoutat se od obránce, bezpečně chytit přihrávku spoluhráče a získat co nejlepší postavení pro střelbu. Tento cíl plní pomocí zabíhání, vbíhání,

přebíhání, vybíhání, odbíhání a nabíhání (Bělka & Salčáková, 2014). Základem jsou lokomoce jako rychlý start, chůze, běh, zpomalení, zastavení, zrychlení a nečekané změny směru (Tesařík et al., 1976). Bělka a Salčáková (2014) rozděluje typy úniků dle dráhy běhu na přímý, obloukovitý a L únik a dle délky dráhy na S únik a C únik.

Přihrávání

Cílem přihrávky je míč zpracovat a dopravit její spoluhráči (Bělka & Salčáková, 2014). Za kvalitní přihrávku je zodpovědný hráč, který jej drží. Přihrávka by měla mít přiměřenou razanci, měla by být včasné a takticky účelná (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). V házené je přihrávání jednou z nejpoužívanějších herních činností (Zaťková, Slovík, Streicher, & Šimonek, 1991). Řadí se pod ní chytání míče, sbírání míče, držení míče a přihrávky. Jedná se o základní a nejdůležitější herní činnosti, protože jejich prostřednictvím se míč dostane ke všem hráčům v poli. Během jednoho utkání si družstvo může vyměnit 600–1000 přihrávek (Táborský et al., 1976).

Hráč může využít různých druhů přihrávek. Dělíme je na přihrávku jednoruč vrchem, spodní přihrávku pravou nebo levou rukou vpravo nebo vlevo stranou, spodní přihrávku pravou nebo levou rukou za nebo před tělem, vrchní přihrávku pravou nebo levou rukou za hlavou a speciální přihrávky (obouruč trčením od prsou, spodní přihrávka obouruč). Dále je můžeme rozdělit na přihrávky o zem, přímé, dlouhé a krátké (Bělka & Salčáková, 2014).

Uvolňování útočníka s míčem

Cílem hráče je se uvolnit od obránce a dostat se do výhodného postavení pro střelbu nebo přihrávku spoluhráči (Bělka & Salčáková, 2014). Toto uvolnění hráče chápeme jako únik, kterým chce dosáhnout výhodného postavení k provedení další herní činnosti (Matoušek, 1995). Hráč s držení míče se může uvolnit pomocí 3 kroků nebo vedením míče, který vede driblinkem jednoúderovým nebo víceúderovým co nejdále od obránce (Nykodým et al., 2006). Podle Matouška (1995) se může hráč uvolnit pomocí driblinku, trojtaktem, otočkou, obrátkou nebo spojením některých z těchto činností. Jančálek et al. (1978) dodávají ještě uvolnění pomocí výskoku, které navazuje na obrátku, dvojtakt nebo trojtakt.

Střelba

Cílem této herní činnosti je dostat míč do soupeřovy branky v souladu s pravidly. Střelba ukončuje útočnou činnost týmu. Svaly ruky, paží, nohou a trupu jsou na rozdíl od přihrávání zapojeny s vyšší intenzitou a více koordinovaným pohybem. Její úspěšnost ovlivňuje řada faktorů, jako síla, rychlost, umístění střely, hybnost těla střelce, vzdálenost od brány nebo herní situace (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Každý hráč musí ovládat několik různých způsobů střelby v závislosti na herním postu. Střelbu dělíme na vrchní střelbu jednoruč ze země, vrchní střelbu jednoruč ve výskoku (odhod míče hned po odrazu, v nejvyšším bodě nebo těsně před dopadem), střelbu v pádu, střelbu v naskoku nad brankovištěm a střelbu v letu (Bělka & Salčáková, 2014). Hapková, Estriga a Rot (2019) doplňují ještě spodní střelbu jednoruč (podstřel), vrchní střelbu jednoruč v naskoku a proskoku a střelbu s rotací ve vzduchu. Střelbu můžeme rozdělit také dle dráhy letu míče na přímou, obloučkem, o zem, s rotací atd.

Útočné činnosti brankáře

Brankář se do útočné činnosti zapojuje přímým ohrožením soupeřovy brány nebo založením rychlého protiútoku (Matoušek, 1995). Brankář zaujímá útočné postavení na čáře sedmimetrového hodu nebo na čáře volného hodu. Může se stát i sedmým útočníkem. Jeho úkolem se v mnoha situacích stává provést vyhazování, provádí volné hody, vhazování a také výhoz (Bělka & Salčáková, 2014). Nejrychlejším způsobem, jak zahájit protiútok je pro brankáře dlouhá přihrávka na křidelního útočníka, popřípadě na spojku. Není-li tato přihrávka možná přihrává nejbližšímu spoluhráči, většinou spojce. Při obsazení hráčů brankář vybíhá z brankoviště a na zahájení rychlého útoku se podílí z pole (Nykodým et al., 2006).

2.3.1.2 Obranná činnost jednotlivce

Herní činnost jednotlivce v obraně rozděluje Bělka a Salčáková (2014):

- zaujímání obranného postavení
- obsazování útočníka bez míče
- získávání míče
- obsazování útočníka s míčem
- jednoblok
- obranné činnosti brankáře

Zaujímání obranného postavení

Cílem hráče je po ztrátě míče dostat se do obranné pozice určené funkcí hráče v obranném systému (Bělka & Salčáková, 2014). Hráč volí takové postavení, aby především splnil úkol zamezit soupeři vstřelení branky. Dalšími jeho úkoly jsou zabránit soupeři přihrát nebo dostat přihrávku, zamezit soupeři naběhnout do vhodného útočného prostoru, zamezit soupeři uvolnit se s míčem i bez něj a pomoci svým spoluhráčům v bránění protihráče. Podle svého záměru volí obránce obranné postavení v závislosti na herní situaci (Matoušek, 1995).

Obsazování útočníka bez míče

Úkolem hráče je udržet takové obranné postavení mezi útočníkem a brankou nebo míčem, aby bránil útočníkovi uvolnit se pro míč (Bělka & Salčáková, 2014). Zaujímá tedy takové postavení kdy, se útočící hráč nemá možnost uvolnit pro přihrávku nebo ke střelbě. Rozlišujeme obsazování útočníka bez míče na hranici brankoviště, na území volného hodu a v ostatních prostorech hřiště (Matoušek, 1995). Obsazování dělíme na těsné, do 2 metrů, a volné, nad 2 metry. Platí, že čím je soupeř blíže brance, tím těsnější by mělo obsazení být. Obránce by měl nejlépe sledovat boky soupeře, protože klamavé činnosti se provádějí převážně trupem (Nykodým et al., 2006).

Získávání míče

Cílem této činnosti je získat míč do svého držení, a především pod kontrolu. Míč může hráč získat z driblinku soupeře, zachycením přihrávky a získáním volného míče, který není v držení (Bělka & Salčáková, 2014). Matoušek (1995) uvádí ještě způsob získání míče vypíchnutím z ruky soupeře v souladu s pravidly. Při této činnosti je velice důležité umět číst hru soupeře a umět předpovídat jeho záměry. Poznat kdy na soupeře začít vyvíjet větší obranný tlak, aby udělal technickou chybu nebo způsobil ztrátu míče (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Obsazování útočníka s míčem

Cílem hráče je zamezit soupeři ve střelbě nebo jeho uvolnění pro střelbu, a především v přihrávce (Bělka & Salčáková, 2014). Hráč tedy zaujímá takové postavení, aby soupeř nemohl volně jednat. Hráč soupeře obsazuje na hranici brankoviště, na území volného hodu

a v ostatním prostoru hřiště (Matoušek, 1995). Od čáry volného hodů je vhodnější útočníka s míčem obsadit těsným bráněním (Bělka & Salčáková, 2014). Velice důležité je načasování přistoupení k soupeři. Vhodná chvíle je při zpracovávání míče a obránce jej musí brát do té doby, než odhodí míč. Přistupování k soupeři klade důraz na pohyb nohou, práci trupu a klamavé pohyby pažemi (Nykodým et al., 2006). Obránce se snaží neustále kopírovat pohyby soupeře a předvídat jeho pohyby. V závislosti na obranném systému se mění i obranný postoj (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Jednoblok

Cílem obránce je při této činnosti zamezit soupeři vystřelit na bránu, popřípadě se snaží vystřelený míč zastavit, tedy blokovat. Podle jeho postavení paží rozlišujeme blok jednou rukou, dvěma rukama, nad hlavou, stranou a spodní. Dále můžeme dělit blokování ve výskoku a ze země (Bělka & Salčáková, 2014). Obránce by měl předpovídat směr střely a trajektorii svých paží. Tato činnost vyžaduje správné načasování a koordinaci, aby nedošlo k nechtěnému kontaktu s hráčem a byla zajištěna bezpečnost hráčů. Zblokovat střelu je poslední možnost obránce, jak zamezit vstřelení branky (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Obranné činnosti brankáře

Jelikož je brankář posledním, kdo může zastavit míč a zamezit vstřelení branky, jsou na něj kladeny nároky na speciální pohybové schopnosti a morálně volní vlastnosti (Nykodým et al., 2006). Brankář tedy musí zaujmout vhodné postavení (v rámci prostoru) a postoj (v rámci těla). Jeho úkolem je vystřelené míče chytat, vyrážet a srážet (Bělka & Salčáková, 2014). Brankář by se měl postavit proti útočníkovi tak, aby vykryl co nejvíce prostoru brány. Důležitý je brankářský střeh, sledovat pohyb míče, orientace v bráně a odvaha. Při chytání míče platí zásada dvojího krytí, obě ruce a tělo. Může chytat ve stoji, ve výskoku a v pádu. Proti vystřelenému míči zasahuje brankář tělem, pažemi, hlavou, nohou a paží nebo jen nohou (Matoušek, 1995).

2.3.2 Herní kombinace

Jelikož je házená kolektivní hra nezáleží pouze na připravenosti hráče jako jednotlivce, ale záleží i na jejich spolupráci a součinnosti celého týmu. Tuto součinnost dvou a více hráčů označujeme jako herní kombinace. Jelikož spolupráce hráčů probíhá v obranné i v útočné fázi hry rozdělujeme herní kombinace na útočné a obranné (Nykodým et al., 2006).

2.3.2.1 Útočné herní kombinace

Herní kombinace v útočném systému rozdělili Bělka a Salčáková (2014) na:

- *přihrávání* – úkolem hráče je přihrát míč spoluhráči ve výhodnějším postavení
- *odlákávání* – úkolem hráče je odvést pozornost obránců mimo klíčový prostor
- *přebíhání (křížení)* – úkolem je narušit součinnost obránců při obsazování útočníků
- *clonění* – úkolem hráče je zabránit obránci v pohybu
- *zřetězování útočné kombinace* – mohou být náhodné nebo předem nacvičené (signály)

2.3.2.2 Obranné herní kombinace

Herní kombinace v obranném systému rozdělili Bělka a Salčáková (2014) na:

- zajišťování
- proklouzávání
- přebírání
- vícebloky

Zajišťování

Cílem této činnosti je zesílit obranu a zmenšit prostor v místech, kde hrozí největší nebezpečí vystřelení na bránu, tedy tam, kde je míč (Bělka & Salčáková, 2014). Obránci se aktivně posouvají za hráče, který přistupuje k útočníkovi s míčem, aby svým postavení znesnadnili průnik útočníka do obranného systému (Nykodým et al., 2006).

Proklouzávání

Tato obranná činnost je založena na výměně dvou obránců a jejich obranných prostorů tak, aby bránili stále svého útočníka s míčem nebo bez míče. Jsou kladeny nároky na komunikaci a vizuální projev, aby se obránci navzájem vyhnuli a nesrazili se (Nykodým et al., 2006).

Přebírání

Úkolem obránců je vyměnit si útočící hráče, kteří si mění místo, tak aby nedošlo k výměně obranného prostoru obránců. Tuto činnost obránci používají nejčastěji při křížení útočníků. Velice důležitá je slovní komunikace, která napomáhá lepší spolupráci (Nykodým et al., 2006).

Vícebloky

Při této činnosti spolupracují dva až tři obránci s brankářem, kterému napomáhají svým postavením a vzpaženými rukama k zakrytí části brány. Nejčastěji tak konají při střelbě bez předchozího přerušení nebo při volném hodů (Bělka & Salčáková, 2014).

2.3.3 Herní systémy

Herní systém družstva je organizace hry v útočném či obranném systému. Každý systém má dané hráčské funkce, rozestavení hráčů a vymezený prostor, ve kterém hráči spolupracují. Družstvo by mělo zvládat několik různých útočných a obranných systémů a zároveň je umět v průběhu hry měnit podle herní situace (Nykodým et al., 2006).

2.3.3.1 Útočné herní systémy

Herní systémy prováděné v útočné fázi rozdělují Nykodým et al. (2006) a Bělka a Salčáková (2014) na:

- *protiútok* – po chycení míče hází brankář míč do brány přes celé hřiště nebo hráč získá míč v poli a snaží se dát gól
- *rychlý útok* – uskutečněn brankářem a jedním hráčem nebo brankářem a více hráči nebo hráči v poli získají míč a co nejrychleji se snaží dostat do střelecké situace. Rozdělujeme

rychlý útok 1. sledu (tvořen krajními a vysunutými hráči) a 2. sledu (tvořen zasunutými hráči nebo určenými hráči)

- *postupný útok* – je veden proti zformované obraně, hráči zaujímají hráčské funkce dle specifických herních úkolů, je nutná součinnost všech útočníků. U postupného útoku rozlišujeme poziční systémy:
 - systém s 1 pivotmanem
 - systém se 2 pivotmany
 - systém s 1 postmanem
 - systém s 1 pivotmanem a 1 postmanem

2.3.3.2 Obranné herní systémy

Herní systémy prováděné v obranné fázi rozdělují Nykodým et al. (2006) a Bělka a Salčáková (2014) na:

- *zónové obranné systémy* – obránci jsou rozdělení do obranných linií hlídají si svůj prostor, 0:6 (obránci v jedné linii), 1:5 (obránci ve dvou liniích), 2:4 (dva obránci vysunuti), 3:3 (tři obránci vysunuti), 1:2:3 (obránci ve třech liniích)
- *osobní obranné systémy* – hráči brání svého útočníka po celém hřišti, na útočné polovině nebo jen na své obranné polovině
- *kombinované obranné systémy* – tyto obranné systémy spojují předchozí obranné systémy – systém 1+5 (jeden hráč brání osobně), 2+4 (dva hráči brání osobně a čtyři na brankovišti), 5+1 (pět hráčů brání osobně a jeden zónově na 9 m), 5+0:1 (pět hráčů brání osobně a jeden zónově na 6 m), 2+1:3 (dva hráči brání osobně, jeden zónově na 9 m a tři zónově na 6 m)

2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách

Didaktické formy představují způsob uspořádání a řízení didaktického procesu žáků ve vyučovací hodině (Nykodým et al., 2006). Mezi didaktické formy dle Bělky a Salčákové (2014) řadíme:

Metodicko – organizační formy:

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

Sociálně – interakční formy:

- hromadná forma
- skupinová forma
- individuální forma

Organizační formy:

- tréninková nebo vyučovací jednotka

2.4.1 Metodicko – organizační formy

Metodicko – organizační formy jsou různá účelná uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu didaktického procesu, který umožňuje plnit úlohy spojené s nácvikem a zdokonalením herní činnosti (Nykodým et al., 2006). Jedná se především o vztah vnějších podmínek a faktorů, kde řadíme například rozdělení žáků nebo vymezení prostoru a času. Při nácviku a zdokonalování herních činností, herních kombinací a herních systémů uplatňujeme v různém rozsahu tyto metodicko – organizační formy (Bělka & Salčáková, 2014):

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

2.4.1.1 Pohybové hry

Pohybová hra je organizovaná aktivita ohraničená prostorem a časem, které se účastní minimálně dva žáci, řídící se podle předem stanovených pravidel. Tyto aktivity jsou prováděny

napětím, radostí, veselím, tvořivou činností a uplatňováním pohybových dovedností (Sigmund & Šnoblová, 2010). Jednoduché pohybové hry jsou například honičky, štafetové soutěže, činnosti úpolového charakteru apod. Využívají se při rozvoji pohybových schopností nebo rychlosti reakce. Dále také při nácvičce pohybu bez míče, klamavých pohybů a také pro osvojování činností s míčem, které využíváme i v tréninku házené (Bělka & Salčáková, 2014).

2.4.1.2 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení se zaměřují na technické provedení herní činnosti. Jsou prováděny v jednodušších podmínkách za nepřítomnosti soupeře. Hráč se tak může více soustředit a zaměřit na svůj pohyb a lépe vnímat jednotlivé části svého těla (Tůma & Tkadlec, 2002). Bělka a Salčáková (2014) dodávají, že se tato cvičení především zaměřují na opakování daného úkolu a mají přesnou posloupnost přemístování žáků a pomůcek.

Podle Dobrého a Semiginovského (1988) se průpravná cvičení dělí na:

- *průpravná cvičení 1.typu* – charakteristická nepřítomností soupeře a předem určenými z části neměnnými podmínkami
- *průpravná cvičení 2.typu* – charakteristická nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými částečně limitovanými podmínkami

Hlavními cíli průpravných cvičení je naučit žáka, že je součástí týmu, ve kterém existují sociálně interakční vztahy a na základě autonomního rozhodování přiblížit žákům pojetí útočné hry (Bělka & Salčáková, 2014).

Jestliže nacvičujeme herní dovednosti s míčem, musíme si uvědomit minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč – 1 míč, 2 hráči – 1 míč, 3 hráči – 2 míče, 4 hráči – 2 míče atd. pokud nemáme dostatek míčů, hráče rozdělíme například do dvojic. Průpravná cvičení by měla být jednoduchá. Konečnou dosaženou úroveň dovednosti určuje množství praxe a počet opakování (Bělka & Salčáková, 2014).

2.4.1.3 Herní cvičení

Na rozdíl od průpravných cvičení se v herních cvičeních aktivně zapojuje přítomnost soupeře. Herní podmínky mohou být určeny předem nebo mohou být náhodně proměnlivé. V závislosti na zúčastněných hráčích je přizpůsobena složitost herních situací, které lze provádět i soutěžní formou. Na složitost mají vliv i jiné faktory jako je například vymezený

prostor nebo velikost časového úseku, který je potřebný pro realizaci dané herní činnosti (Bělka & Salčáková, 2014).

Dobry a Semiginovský (1988) herní cvičení rozdělují na:

- *herní cvičení 1.typu* – charakteristické přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami i určeným řešením herní situace, soupeřova činnost je přesně stanovena
- *herní cvičení 2.typu* – charakteristické přítomností soupeře a náhodně proměnnými podmínkami, které jsou časově i prostorově omezeny

Z pohledu počtu zapojených hráčů rozlišujeme herní cvičení (Dobry & Semiginovský, 1988, 50):

- s početní převahou útočníků nad obránci, nebo obránců nad útočníky
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky

Základní pravidla pro použití všech herních cvičení podle Dobrého a Semiginovského (1988, 51) jsou:

- Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena
- Počet opakování, případně doba trvání cvičení jsou předem stanoveny
- Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by měl být stejný
- Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, ve cvičeních by se neměly objevovat unáhlené pokusy o střelbu
- V jednotlivých cvičeních bychom měli sledovat úspěšnost jednotlivce a skupiny
- Vedeme hráče k tomu, aby využívali většího prostoru k delšímu úniku bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče
- Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme žákům individuální využívání soupeřovy chyby
- Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme
- Úkoly, které mají žáci v herním cvičení plnit, formulujeme jednoduše a s minimálním počtem slov, např. nestřílet, nepřebírat atd.
- Ve všech herních cvičeních se snažíme docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky ke kvalitativně jiné činnosti
- Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat

2.4.1.4 Průpravné hry

K samotnému utkání mají průpravné hry nejbližší, podmínky jsou totožné anebo velmi podobné. V průpravných hrách hráči zlepšují své obranné i útočné činnosti, zdokonalují se v řešení herních situací a učí se volit nejvhodnější řešení. Jsou charakteristické souvislým herním dějem a proměnlivými podmínkami. Pravidla průpravných her vznikají modifikací pravidel sportovních her a snaží se jejich obsahu co nejvíce přiblížit (Bělka & Salčáková, 2014).

Průpravná hra může být řízená, kde nezáleží na konečném výsledku skóre, soutěživá, kdy je cílem všech účastníků zvítězit, a volná (Bělka & Salčáková, 2014).

2.4.2 Sociálně – interakční formy

Základním předpokladem pro sociálně – organizační formy je interakce mezi subjektem (trenér) a objektem (hráč). Na základě tohoto vztahu rozlišujeme sociálně – interakční formy na (Nykodým et al., 2006):

- Kolektivní (hromadné) formy
- Skupinové formy
- Individuální formy

Kolektivní (hromadné) formy

Při kolektivní formě se jedná o vykonávání stejné pohybové činnosti všemi hráči nebo celým družstvem, a to pod vedením trenéra. Jednoduchá organizace, při které může trenér přímo působit na hráče a řídit tak činnost hráčů a jednotlivá cvičení kontrolovat je výhodou této formy (Bělka & Salčáková, 2014). Naopak nevýhodou této formy je, že neuvažuje o individuálním přístupu k jednotlivým hráčům a rozvíjení jejich aktivity a samostatnosti (Nykodým et al., 2006).

Skupinové formy

Skupinová forma představuje formu, ve které jsou hráči rozděleni do menších skupin. Skupiny mohou plnit stejnou pohybovou aktivitu anebo má každá skupina svou vlastní pohybovou činnost. Cvičit mohou skupiny diferenciovaně anebo souběžně. Uplatnění je vhodné například pro specifickou přípravu hráčů podle jejich hráčských funkcí, například brankář, spojka, křídlo, pivot, ale také při herní situaci 1 proti 1 (Bělka & Salčáková, 2014). Narozdíl od formy kolektivní, tato forma bere v úvahu individuální rozdíly mezi hráči a díky

tomu má trenér více možností se hráčům věnovat jednotlivě. Dalšími výhodami je optimálnější využití prostoru a tréninkových pomůcek, rozvoj samostatnosti a tvořivosti hráčů. Nevýhodou skupinové formy jsou vysoké nároky na řídicí a realizační činnost trenéra a složitá organizace (Nykodým et al., 2006).

Individuální formy

V této formě každý hráč trénuje individuálně dle svého tempa. Provedení pohybové činnosti se může lišit kvalitativně i kvantitativně. Individuální formu využijeme při tréninku nejčastěji při trénování jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací nebo při tréninku hráčů po zranění. Tato forma může být použita v tréninku zaměřeném na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků (Bělka & Salčáková, 2014). Individuální forma umožňuje hráči rozvíjet jeho kladné hráčské projevy. Další výhodou je vedení hráče k samostatnosti a iniciativnosti. Nevýhodou této formy je chybějící stimulující vliv spoluhráčů (Nykodým et al., 2006).

2.4.3 Organizační formy tréninkové jednotky

2.4.3.1 Tréninková jednotka

Základní a hlavní organizační formou tréninku je tréninková jednotka (Dovalil et al., 2012). Základní formou je zejména pro existenci dalších forem tréninku, například individuální doplňková cvičení (ranní cvičení, odstraňování individuálních nedostatků, posilování atd.), regenerace a besedy (Choutka & Dovalil, 1991). Tréninková jednotka je relativně samostatný celek, který může trvat v rozmezí 90–120 minut v závislosti na věkové skupině (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Jansa a Dovalil (2007) uvádějí délku tréninkové jednotky od 45 minut až do dvou až třech hodin. Nejčastěji je zaměřena na zdokonalení kondice, taktiky a techniky, a zároveň plní kompenzační a regenerační úkoly. Při přípravě a realizaci jednotky musíme, vzhledem k obsahu, dbát na její stavbu a zároveň vycházet z požadavků, které vyplývají ze zařazení v tréninkovém cyklu (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Tréninková jednotka obsahuje v určité podobě dlouhodobé tréninkové záměry, a proto je potřeba dbát na její obsahovou návaznost (Choutka & Dovalil, 1987). Tréninková jednotka musí především sportovce ovlivnit komplexně, což znamená jeho ovlivnění i v rozvoji psychických schopností a ovlivnění jeho sportovní osobnosti (Choutka & Dovalil, 1991).

Tréninkové jednotky můžeme dělit podle převažující obsahové složky na technicko – taktické, kondiční, kompenzační, regenerační a teoretické. Podle převládajícího rozvoje

kondičních schopností je možné dělení na rychlostní, silové a vytrvalostní (Novosad et al., 1998).

Z hlediska struktury tréninkové jednotky ji rozlišuje Dovalil et al. (2012) na tyto části:

- Úvodní část
- Hlavní část
- Závěrečná část

Úvodní část

„Cílem úvodní části tréninkové jednotky je připravit sportovce na plnění cílů a úkolů jednotky a s tím spojené zatížení v její hlavní části“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, 53). Na začátku úvodní části by měl trenér stručně a jasně charakterizovat úkoly a cíle tréninkové jednotky, upozornit na nejdůležitější momenty a vysvětlit její organizaci. Popřípadě se může vrátit k minulému tréninku nebo předešlému utkání či soutěži a zhodnotit je (Dovalil et al., 2012).

Velmi důležitý úkol úvodní části je dostatečné rozcvičení. Nejdůležitější je příprava pohybového aparátu, srdečně oběhového systému a dýchacího systému. Protahování se zahajuje cvičeními na uvolnění a protahování svalstva, šlach a kloubů. Postupně se zvedá intenzita prováděných cvičení, aby došlo k odezvě srdečně oběhového a dýchacího systému (Choutka & Dovalil, 1991). Po protahování a zahřátí rozcvičení ukončují cvičení, která aktivují CNS a všechny orgány. Cvičení se zpočátku provádějí s nižší a poté s vyšší intenzitou až po cvičení výbušného charakteru. Na konci rozcvičení by měl sportovec dosáhnout optimálně individuální úrovně anaerobního prahu, okolo 160–170 tepů za minutu. Poté je sportovec připraven na k plnění činností v hlavní části (Dovalil et al., 2012).

V závislosti na věku a úrovni sportovců se délka úvodní části pohybuje v rozsahu 15–45 minut. Trenér by se měl snažit u sportovců rozvíjet mentální stránku rozcvičení, tedy učit je koncentraci a uvědomování si pohybů a signálů vycházejících ze zatěžovaných částí těla a také je seznámit s tím proč je rozcvičení důležité (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Obsah a trvání úvodní části je proměnlivé, protože se její úkoly plní v měnících se vnějších podmínkách a jsou značně různorodé (Choutka & Dovalil, 1991).

Úvodní část může být podle zaměření rozdělena na dvě části (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001):

- *Všeobecná část* – dochází zde k přípravě podpůrně pohybového aparátu, aktivaci centrální nervové soustavy a regulaci psychického stavu sportovce

- *Speciální část* – cílem je připravit organismus na zatížení v následující hlavní části a dochází k aktualizaci pohybových stereotypů (házenkář si přihrává střílí dribluje atd.)

Důkladné a nepodceněné rozcvičení ovlivňuje pozitivně efektivitu výkonu sportovce, zotavovací procesy, a především u mládeže může přispět ke zvýšení zdatnosti, zdraví i technické dokonalosti sportovce (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Hlavní část

Hlavní část tréninkové jednotky má za úkol plnění tréninkových úkolů, které mohou vycházet z aktuálních potřeb nebo jsou určeny plánem daného mikrocyklu (Dovalil et al., 2012). V této části tréninkové jednotky jsou úkoly velice různorodé, protože jsou závislé nejen na ročním cyklu, ale také na věku a pohlaví sportovců, na jejich výkonnostní úrovni a na dalších činitelích (Choutka & Dovalil, 1991). V rámci jednotlivých složek tréninku je nutné najít způsob, jak propojit plněné úkoly, aby došlo k efektivnímu využití tréninkového času a pozitivnímu ovlivnění hlavních faktorů sportovního tréninku. V průběhu hlavní části dochází k dosažení vrcholu tréninkového zatížení (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Bez ohledu na různorodost úkolů je možné stanovit obecnou zásadu pro stavbu hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení by se měla řadit dle následující posloupnosti (Choutka & Dovalil, 1987):

- *První* by se měla zařadit cvičení, která jsou náročná na koordinaci, jako jsou cvičení používající se k nácviku a zdokonalování techniky sportovních činností a také k rozvoji obratnosti. Na první místo je řadíme proto, že zdokonalování techniky vyžaduje vysokou koncentraci sportovce a kterýkoliv projev únavy může tento proces narušit.
- *Druhé* řadíme cvičení na rozvoj rychlosti a rychlostně silových schopností. Kladou důraz na to, aby sportovec rychle a přesně reagoval a byl koncentrovaný na řešení tréninkových úkolů.
- *Třetí* se zařazují cvičení posilovacího charakteru. Ty mohou mít dle jejich zaměření buď rychlostní nebo vytrvalostní charakter.
- *Čtvrtá* v pořadí by měla být cvičení pro rozvoj vytrvalosti. Zde řadíme všechny druhy cvičení s dávkovaným zatížením, která mají za cíl rozvíjet různé typy vytrvalostních schopností.

Tato posloupnost pohybových činností bere na vědomí nároky jednotlivých druhů zatížení na energetické krytí a nervovou soustavu, ale zároveň mohou být trenérem pozměněna

podle jeho specifických záměrů. Jelikož tréninková jednotka navazuje na jiné tréninkové jednotky daného cyklu, měly by se sestavovat tak, aby každá kladla nároky na jeden systém energetického zabezpečení, například trénink zaměřený na rozvoj rychlosti (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Závěrečná část

Tato část zajišťuje plynulý přechod mezi hlavní a závěrečnou částí, tedy přechod z vysokého zatížení v tréninku k uklidnění, všechny funkce se vrací do normálního stavu. Nejdůležitější v této části je začátek zotavné fáze tréninku. Správná organizace závěrečné části vede k urychlení regeneračních procesů (Choutka & Dovalil, 1991). V této části je zatížení velmi malé (do 130–140 tepů za minutu), jelikož se snaží sportovec uklidnit. Do první fáze se řadí různé pohybové činnosti, jako například vyklusávání, vyšlapání na kole atd. Do druhé fáze řadíme strečink, tedy statická protahovací cvičení, které se zaměřují především na svalové skupiny zatěžované během hlavní části tréninkové jednotky (Jensa & Dovalil, 2007).

Obsah závěrečné části se určuje podle charakteru zatížení v hlavní části tréninkové jednotky. Pokud zatížení v hlavní části představovalo například vysoké nároky na koncentraci sportovce (návlek obtížné techniky), je vhodné do závěrečné části zařadit hry s emocionální vložkou nebo soutěže, které by kompenzovaly psychické napětí sportovce (Choutka & Dovalil, 1987). Úkolem této části je tedy především uklidnit funkční systémy (srdečně oběhový systém, dýchací systém a pohybový aparát), které byly v hlavní části zatěžovány. Psychická stránka závěrečné části je jedním z významných kritérií, které určují účinnost tréninkové jednotky. Díky tomu by měl mít sportovec dobrý pocit z dobře splněného úkolu a pocit uvolnění. Tyto pocity sportovci přispívají k sebedůvěře, posilují motivaci, zvyšují úroveň zkušeností, a především tvoří celkovou osobnost sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

Velice důležité je, aby dokázal trenér sportovcům ukázat a vysvětlit důležitost závěrečné části na zotavovací procesy a vedl je k pozitivnímu pohledu na tuto problematiku, jelikož dlouhodobě podceňovat a zanedbávat její význam může vést k závažným onemocněním, například podpůrně–pohybového systému nebo také systému kardiovaskulárního (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.5 Sportovní trénink

„*Sportovní trénink je výchovně vzdělávací proces, který především prostřednictvím rozvoje sportovní výkonnosti plní funkce sportu. Je nedílnou součástí sportu jako podsystému tělesné kultury*“ (Novosad et al., 1998, 10). Je to složitý proces organizovaný za účelem rozvíjet výkonnost sportovce ve zvoleném sportovním odvětví. Současně musí trénink respektovat samotný rozvoj jedince a snaha o dosažení nejvyšších výkonů musí být v souladu s morálními, zdravotními, kulturními, ekologickými a společenskými normami (Perič & Dovalil, 2010). Obecně je sportovní trénink proces, který je zaměřený na osvojení, zdokonalení a rozvoj určitých schopností a dovedností. Pojem trénink se ale nevyužívá jen v oblasti sportovního tréninku, ale také i v oblastech, jako jsou volnočasové aktivity, rekreační sport nebo rehabilitace. Obecné pojetí však vystihuje pouze základní rysy sportovního tréninku (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2012).

Sportovní trénink se vyznačuje svou cílevědomostí, plánovitostí, dlouhodobostí a organizovaností. Svým teoretickým rozpracováním v oblasti tělesné kultury předčí i jiné druhy procesů výchovně–vzdělávacích (Novosad et al., 1998). Ve skutečnosti sportovní trénink probíhá jako komplexní proces. Teoretická podstata, která má usnadnit praktické zvládnutí tréninku, musí znát příčiny vedoucí ke změně sportovní výkonnosti, protože na tomto základu lze zvolit správný obsah, stavbu a metody tréninku. Je nutné brát sportovní trénink jako určitý druh biologicko – sociální adaptace (Dovalil et al., 2009). Základními charakteristickými znaky sportovního tréninku jsou vědeckost, dlouhodobost, vymezená specializace, soutěživost, dobrovolnost a vysoká náročnost na psychickou i tělesnou stránku (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2012).

Cílem sportovního tréninku podle Periče a Dovalila (2010, 13) „... je dosažení *individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.*“ To znamená rozvoj jak v oblasti výkonnostní, ve smyslu rozvoje výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví, tak v oblasti lidské, tedy výchovné, například dodržování pravidel sportu a zásady fair play. Lehnert, Novosad, Neuls, Langer a Botek (2012) hlavní cíl sportovního tréninku uvádí především pozitivní vliv na všestranný a harmonický rozvoj sportovce. Další dílčí cíle sportovního tréninku se plní pomocí hlavních obsahových složek tréninkové činnosti, které Novosad et al. (1998) člení na složky:

- kondiční přípravy
- technické přípravy
- taktické přípravy

➤ psychologické přípravy

Tyto složky se vyčlenili díky tréninkové praxi. Jednotlivé složky sportovního tréninku plní specifický cíl tréninku a podílejí se na dané části sportovní výkonnosti. Úzce s nimi souvisí teoretická příprava sportovce a také výchovné působení v tréninkovém procesu (Novosad et al., 1998).

2.5.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava jako jedna ze složek sportovního tréninku se zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce (Dovalil et al., 2009). „*Kondiční přípravou sportovce označujeme rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností podle potřeb závodní disciplíny a rozvoj základních pohybových dovedností vytvářejících základní pohybový fond*“ (Novosad et al., 1998, 11). Kondiční příprava ovlivňuje i různé fyziologické funkce lidského těla, jako nervosvalový systém, dýchací systém nebo také srdečně–oběhový systém, a zasahuje i do psychických procesů sportovce, jako jsou vůle či koncentrace (Dovalil et al., 2012).

Rozvoj pohybových schopností by měl být harmonický, ovšem podle sportovní disciplíny se ve prospěch sportovního výkonu upřednostňují dané pohybové schopnosti, které jsou potřeba rozvíjet. I přes tento fakt můžeme kondiční přípravu rozdělit na (Zumr, 2019):

- *Obecnou* – kondiční schopnosti jsou obsaženy rovnoměrně a příprava je zaměřena na všestranný rozvoj
- *Speciální* – jsou vyzdvihnuty kondiční schopnosti uplatňující se v daném sportovním výkonu dle sportovní disciplíny

Cílem kondiční přípravy je především rozvoj pohybových schopností, který vychází z přiměřeného zatížení. V kondiční přípravě se může jednat také o trénink, při kterém se pohybové schopnosti nerozvíjejí, ale udržují. Poté se namísto pojmu rozvoj používá pojem stimulace pohybových schopností (Dovalil et al., 2012). Sportovní výkonnost hráče i jeho konkrétní výkon v utkání ovlivňuje z velké části dobrá kondice, jelikož na každý prováděný pohyb jsou kladeny vysoké nároky na svalovou sílu i na rychlost (Tůma & Tkadlec, 2002).

V rámci kondiční přípravy je ovlivňováno pět základních pohybových schopností (Jebavý, Kovářová, & Horčic, 2019):

- vytrvalost
- rychlost
- síla

- koordinace
- pohyblivost

2.5.1.1 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou spojovány s dlouhodobým prováděním pohybové činnosti dané intenzity se schopností odolávat únavě. Jejich význam roste s dobou trvání sportovního výkonu. Především jsou prevencí vzniku únavy, snížené pozornosti, koncentrace, přesnosti a současně ovlivňují i rychlost zotavovacího procesu (Zumr, 2019). Vytrvalost tedy umožňuje provádět dlouhodobou činnost střední intenzity. Projevuje se v dlouhodobých cyklických činnostech jako je chůze, běh, plavání či cyklistika. Charakteristická je vysokou ekonomizací práce nervosvalového systému a kardiorespiračního systému (Havlíčková et al., 2004).

V házené jsou vytrvalostní schopnosti limitujícím faktorem nejen pro intenzitu tréninkového procesu, ale v závislosti na něm také pro sportovní výkonnost v utkání. Vysoká úroveň vytrvalosti hráčům umožňuje aktivně a dlouhodobě se zapojovat do útočných i obranných činností během celého zápasu. Jestliže hráč nebude mít dostatečnou úroveň vytrvalosti, únava nastoupí rychleji a s ní i její negativní faktory, kterými jsou především narušená koordinace pohybu, klesající koncentrace a pozornost, a to vše se projeví negativně na herním výkonu sportovce větším počtem technických chyb a také nepřesnou střelbou (Slovík et al., 1989).

Vytrvalostní schopnosti můžeme rozdělit na aerobní a anaerobní vytrvalost. Aerobní vytrvalost trvá déle jak 10 minut a 80 % energie je pokryto oxidačně. Anaerobní vytrvalost má trvání zátěže do 2 minut. Zatížení mezi 2–8 minutami je zatížení smíšené, tedy aerobně–anaerobní. Takto se označuje také vytrvalost při sportovních hrách (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2010).

Na rozdíl od jiných kondičních schopností má vytrvalost vyšší adaptabilitu systému, a proto je její trénink méně obtížný a netrvá dlouho dobu. První změny lze pozorovat již po několika týdnech. Velice důležité je cílené zatížení strukturální koncepce vytrvalostních schopností (Dovalil et al., 2012). S ohledem na energetické krytí pohybové činnosti rozdělují Jebavý, Hojka a Kaplan (2017) vytrvalost v závislosti na dobu trvání:

- *Dlouhodobá vytrvalost* – jedná se o aerobní vytrvalost s minimální tvorbou laktátu, charakteristická doba zátěže nad 15 minut s nižší intenzitou

- *Střednědobá vytrvalost* – intenzita zátěže je vyšší, tvorba laktátu je na hranici schopnosti jej současně odbourávat, charakteristická doba zátěže v rozmezí 5–15 minut, činnost nad 90 % SFmax
- *Krátkodobá vytrvalost* – jedná se o anaerobně–aerobní aktivitu, charakteristická doba zátěže je v rozmezí 1–4 minut, vysoká koncentrace laktátu, energetické krytí zajišťuje částečně aerobní glykolýza a částečně anaerobní glykolýza
- *Rychlostní vytrvalost* – je schopnost podávat výkon nad hranicí anaerobního prahu (nad 85 % SFmax), energetické krytí je hrazeno ATP–CP systémem a anaerobní glykolýzou což značí vysokou koncentraci laktátu a vysoké zakyselení, charakteristická doba zátěže v rozmezí 10–60 sekund, maximální zátěž
- *Intermitentní vytrvalost* – je schopnost podávat výkon v různých pásmech intenzity zatížení, všechny typy vytrvalostních schopností se zde prolínají, tato pohybová činnost je charakteristická pro sportovní hry (házená, basketbal, tenis, ...)

Hlavními faktory, které ovlivňují vytrvalostní schopnosti jsou genetické předpoklady, somatické předpoklady, převaha zastoupení svalových vláken, výkonnost transportních systémů a výměna kyslíku a oxidu uhličitého a automatizace pohybových dovedností (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2012). Dovalil et al. (2012) doplňují, že úroveň vytrvalostních schopností určuje také metabolismus, látková výměna a uvolňování energie ve svalu, vytváření energetických zásob a významnou roli sehrává také nervový systém.

2.5.1.2 Rychlostní schopnosti

„Rychlostní schopnost je pohybová schopnost nutná k provádění pohybové činnosti většinou cyklického charakteru s maximální frekvencí jednotlivých pohybů v minimálním časovém úseku“ (Havlíčková et al., 2004, 79). Rychlost je schopnost motoricky reagovat a jednat při naprosté únavě a v maximálně krátké době (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2010). Trénink a ovlivnění rychlostních schopností je nejsložitější tréninkový úkol. Trénink rychlosti je dlouhodobou záležitostí. Při jejich tréninku je nutné znát podmínky, metody, principy atd. a především je při tréninkovém procesu dodržet. Rychlostní schopnosti mají ze všech schopností nejvyšší stupeň dědičnosti. Avšak i přes tuto skutečnost lze tyto schopnosti rozvíjet (Dovalil et al, 2009). Trénink rychlostních schopností nezlepšuje pouze rychlost samotnou, ale i schopnost rychlost udržet co nejdéle dobu. Při tomto tréninku jde také o psychickou odolnost (Benson & Connolly, 2012).

Rychlostní schopnosti rozděluje Zumr (2019) na:

- *rychlost reakční* – znamená co nejrychlejší zahájení pohybu na určitý podnět
- *rychlost acyklická* – je schopnost provést daný pohyb s maximální rychlostí proti malému odporu nebo bez odporu (např. směr v tenise)
- *rychlost cyklická* – opakovaný a nepřerušovaný pohyb prováděný vysokou rychlostí

Rychlost reakční lze ještě rozdělit na jednoduchou a výběrovou reakční rychlost. Jednoduchá reakční rychlost představuje odpověď na přesně daný a neměnný podnět (např. start na výstřel). Výběrová reakční rychlost představuje odpověď na očekávaný nebo neočekávaný podnět, na který sportovec reaguje některou osvojenou pohybovou dovedností (např. pohyb soupeře, let míče). Cyklickou rychlost lze dále dělit na akcelerační (fáze zrychlení), frekvenční (rychlost opakujících se pohybů v daném čase) a rychlost se změnou směru (typická pro sportovní hry) (Zumr, 2019).

Tyto formy rychlostních schopností jsou relativně nezávislé. To znamená, že vysoká úroveň jedné rychlostní schopnosti nemusí automaticky znamenat vysokou úroveň jiných rychlostních schopností (Slovík et al., 1989).

2.5.1.3 Silové schopnosti

„Síla je schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti“ (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2012, 18). Komplexní rozvoj silových schopností je velmi důležité do tréninkového procesu zařadit. Příprava sportovce z hlediska síly je ve sportovním tréninku brána stále potřebnější. Silový trénink je často spojován se sporty jako vzpírání, silový trojboj, kulturistika atd., ovšem jeho význam je zásadní i u spousty sportovních her (Jebavý, Kovářová, & Horčic, 2019).

Ve sportovních hrách je základním principem silového tréninku nezaměřovat se primárně na svaly jednotlivě (biceps, triceps), ale naopak je nutné se zaměřit na pohyby komplexně (výpad, dřep, klik, výstup), dle příslušných požadavků sportovní hry. Měla by být zařazena cvičení s různými druhy svalových kontrakcí, kdy je zátěž překonávána různými směry, jako například od sebe, k sobě, kolem sebe nebo také některé druhy výdrže. Aby byly pohyby provedeny správně je velice důležitá činnost jednotlivých svalů a koordinační práce centrálního nervového systému (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2017). Pro trénink silových schopností je potřebné znát druhy síly. Nejčastěji se rozděluje na (Jebavý, Kovářová, & Horčic, 2019):

- *silu statickou* – realizována svalovou kontrakcí izometrickou, úkolem je udržet napětí v neměnné délce, neprojevuje se pohybem, jde o udržení těla nebo pomůcky ve statické poloze
- *silu dynamickou* – realizovaná svalovou kontrakcí koncentrickou (svalová vlákna se zkracují) a excentrickou (svalová vlákna se prodlužují)

Statickou sílu Jebavý, Kovářová a Horčic (2019) rozdělují na:

- krátkodobou – jednorázová, udržení těla krátkou dobu ve stabilní poloze
- dlouhodobou – vytrvalostní, udržení těla delší dobu ve stabilní poloze

Dynamickou sílu rozděluje Zumr (2019) na:

- maximální – vysoký až maximální odpor je překonán malou rychlostí
- vytrvalostní – nízký odpor je překonán nízkou stálou rychlostí
- rychlostní – nízký odpor je překonán nemaximálním zrychlením
- explozivní – nízký odpor je překonán maximálním zrychlením

2.5.1.4 Koordinace a flexibilita

Ve sportovním tréninku bývají často zaměňovány pojmy koordinace a obratnost. Koordinace je vnitřní řízení pohybu (CNS a nervosvalový aparát) a jeho vnější projev je obratnost (Perič & Dovalil, 2010). Pro sportovní hry má koordinace velký význam. Ve hře se často projevuje společně s rychlostí. Trénink na rozvoj koordinace je nejčastěji zaměřený na pohyby se změnou směru, různé obraty, gymnastické pohyby (kotoul, hvězdy, stojky atd.) a dovednosti hodit a chytit míč dominantní i nedominantní rukou (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2017). Koordinace je schopnost zvládnout a čelit novému pohybu, rychle se pohybovým požadavkům přizpůsobit, zvládnout a provést sportovní pohyby, vytvářet pohyby nové a přizpůsobovat se měnícím podmínkám (Perič & Dovalil, 2010).

Flexibilita neboli pohyblivost, je schopnost dosáhnout potřebného rozsahu v kloubním spojení pomocí svalové kontrakce nebo působením vnějších sil. V úzkém vztahu funguje s koordinací (Zumr, 2019). Nejčastěji se projevuje ve sportech, které vyžadují maximální kloubní rozsah nebo velký kloubní rozsah alespoň v některých aspektech. Jsou to například gymnastika, skoky do vody nebo synchronizované plavání, ale také karate (pohyblivost kyčelního kloubu) nebo sportovní plavání (pohyblivost v ramenním kloubu). Jiná sportovní odvětví využívají pohyblivosti spíše jako nepřímou součást kondice (Perič & Dovalil, 2010). Avšak určitá úroveň pohyblivosti je nutná i ve sportovních hrách, například v tenise je to velká pohyblivost ramene, podobně je na tom i házená (Zumr, 2019).

2.6 Herní výkon

Herní výkon je projev speciálních schopností sportovce, jehož obsahem je pohybová činnost zaměřující se na vyřešení úkolů. Ve sportu jde sportovci především o snahu dosáhnout maximálního sportovního výkonu, který je výsledkem jeho dlouhodobé přípravy (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Na sportovce jsou kladeny určité nároky na organismus a jeho osobnost. Pro dosažení vysokého výkonu je charakteristická dokonalá koordinace a provedení (Dovalil et al., 2012). Sportovní výkon a sportovní výkonnost jednotlivce, ale i týmu, je výsledkem činnosti sportovců v soutěžích (Choutka & Dovalil, 1991).

Zatímco sportovní výkon charakterizuje projev osobnosti a jeho organismu, předpoklad podávat výkon opakovaně na dané úrovni charakterizuje sportovní výkonnost (Jansa & Dovalil, 2007). Sportovní výkonnost lze chápat také jako předpoklad pro plnění nároků na sportovní výkon v tréninku i v utkání. Sportovní výkonnost můžeme vyjádřit statisticky nebo souborem dat složený z jednotlivých výkonů konkrétního sportovce (Měkota & Cuberek, 2007).

Herní výkon ovlivňují a vytváří určité faktory. Mezi ně řadíme faktory somatické (podpurný systém – kostra, svalstvo, vazy, šlachy), faktory kondiční (soubor pohybových schopností), faktory techniky (specifické sportovní dovednosti a jejich technické provedení), faktory taktiky (tvořivé jednání sportovce) a faktory psychické (kognitivní, emoční a motivační procesy osobnosti sportovce) (Jansa & Dovalil, 2007).

Herní výkon rozdělujeme na (Nykodým et al., 2006):

- individuální herní výkon
- týmový herní výkon

2.6.1 Individuální herní výkon

Podle Nykodýma et al. (2006, 17) je individuální herní výkon „...*projevem určitého stupně způsobilosti k účasti v utkání, který se projevuje jako souhrn osvojených herních činností integrovaných do herního výkonu družstva.*“ Individuální herní výkon je vždy složen z herních činností jednotlivce, které se projevují herní dovedností. Omezuje se na individuální motorické a psychické předpoklady a schopností sportovce je uplatnit při hře. Herní dovednosti sportovce jsou ovlivněny biomechanicky, bioenergeticky, psychicky, somaticky, deformačními vlivy, požadavky trenéra a podobně (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Rozlišujeme několik složek individuálního herního výkonu, které Lehnert, Novosad a Neuls (2001) rozčlenili na:

- herní dovednosti
- koordinační schopnosti
- kondiční schopnosti
- somatické charakteristiky
- psychické charakteristiky

2.6.2 Týmový herní výkon

Jedná se o výkon skupiny, který je založený na herních výkonech individuálních. Ty se navzájem doplňují a ovlivňují. Hodnotícím faktorem týmového výkonu může být výsledek utkání. Lze jej charakterizovat také podle úspěšnosti útočných a obranných akcí (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Týmový herní výkon je založený především na sportovcích schopných spolupráce, schopných odolávat soupeři a současně prosadit své cíle. Cílem je zvítězit nebo dosáhnout co nejlepšího výsledku (Nykodým et al., 2006).

Výkon družstva je podmíněn (Nykodým et al., 2006):

- Spoluprací jednotlivých hráčů
- Sociální soudržností družstva
- Komunikací hráčů
- Motivací hráčů

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit soubor průpravných a herních cvičení s kondičními prvky pro rozvoj střelby herního postu křídlo v házené.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu
- Sestavit zásobník cvičení
- znázornit graficky cvičení

4 METODIKA

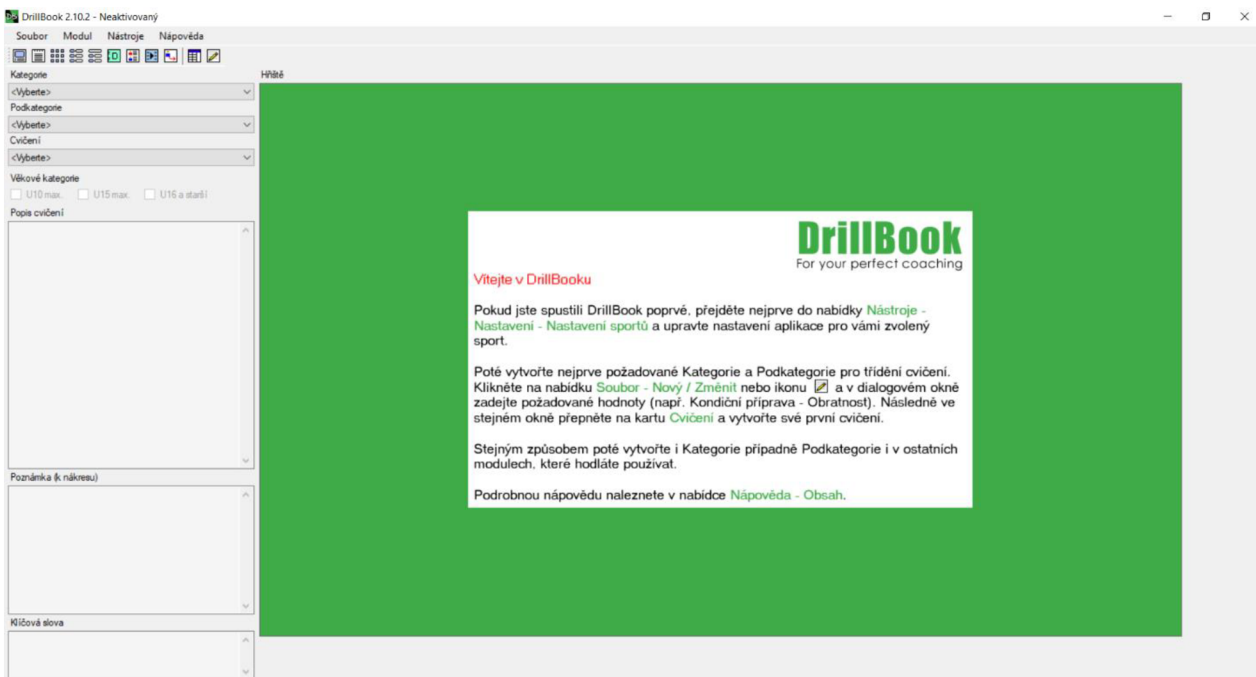
4.1 Sběr dat

Aby bylo možné vytvořit soubor cvičení, je nutné stanovit si kritéria pro jeho sestavení. Hlavním cílem všech cvičení je rozvoj střelby křídelního postu, proto je důležité kritériem, aby každé cvičení bylo zakončeno střelbou z křídla. Dalším důležitým kritériem je požadavek na rozvoj kondičních schopností. Do všech cvičení jsou zakomponovány kondiční prvky, jako například žebříky, kužely, překážky, prvky jako kotoul či cvičení s medicinbalem. Naopak pro vytvoření souboru cvičení nebyla kritériem věková kategorie. Cvičení tedy nejsou limitována věkem, a proto mohou být v tréninkové jednotce využitelná pro všechny věkové kategorie. V souboru jsou cvičení vytvořena a seřazena vzestupně podle náročnosti.

Pro tvorbu souboru cvičení jsem využila především odborné literatury, internetových zdrojů a také svých herních zkušeností dosažených dlouhodobým působením na herním postu křídlo. V těchto zdrojích jsou graficky znázorněny herní systémy a kombinace a já jsem vybrala a dle svých kritérií upravila ty, které lze uplatnit při tréninkové jednotce.

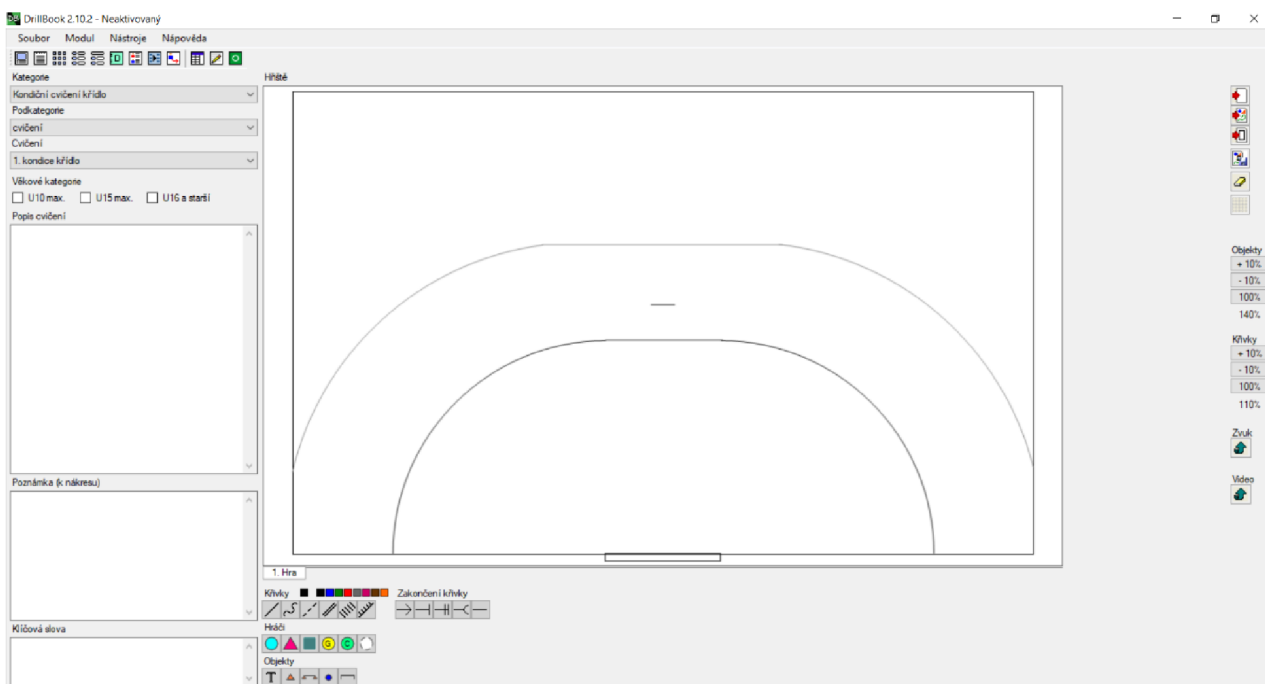
4.2 Grafický program

Ke grafickému zpracování souboru cvičení bylo využito grafického programu DrillBook. Konkrétně jeho demo verze, která je po určitou dobu zdarma. Má ovšem spoustu omezení, například si vytvořená cvičení nelze ukládat přímo do programu. Plná verze programu slouží nejen k vytváření grafických cvičení, ale také si k nim lze psát poznámky a popis cvičení, lze vytvářet celé tréninkové jednotky, vést trenérský deník nebo vést karty hráčů. Tento program lze využít vedle házené pro mnoho sportů, jako jsou fotbal, lední hokej, basketbal, florbal, tenis, rugby nebo futsal.



Obrázek 3. Úvodní strana programu DrillBook

Po stažení programu si uživatel musí vytvořit kategorii ve které bude cvičení tvořit. Poté si v nastavení musí zvolit jazyk, vybrat hřiště dle sportu, v mém případě to bylo třetinové házenkářské hřiště. Dále si zvolí křivky, hráče a objekty, které bude chtít při grafickém zpracování využívat. Všechna nastavení jdou během tvorby kdykoliv upravit.



Obrázek 4. Třetinové házenkářské hřiště v programu DrillBook

Po nastavení programu a výběru hřiště už můžeme začít tvořit cvičení. Program je jednoduchý a není těžké se v něm naučit pracovat. Na levé straně lze slovně popisovat cvičení, psát poznámky, anebo vkládat klíčová slova. Tato část je však dostupná pouze v plné verzi programu. Pod hřištěm najdeme nejdůležitější část při tvorbě cvičení, a to křivky a jejich zakončení, hráče a objekty, které lze vkládat na plochu. Na pravé straně nalezneme možnost pro zvětšení či zmenšení objektů a křivek, také možnost pro smazání objektů z hřiště a možnost uložení návrhu jako obrázek.

4.3 Analýza odborné literatury

Všechny analyzované dokumenty byly písemného charakteru (např. odborné knihy, články). Především byly využity sekundární zdroje (např. internet, knihy). Dokumenty využity při zpracování přehledu poznatků byly získány z internetových databází a databází knihoven:

- Knihovna Univerzity Palackého v Olomouci
- Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové
- Elektronické informační zdroje Univerzity Palackého v Olomouci (Web of Science, Scopus)

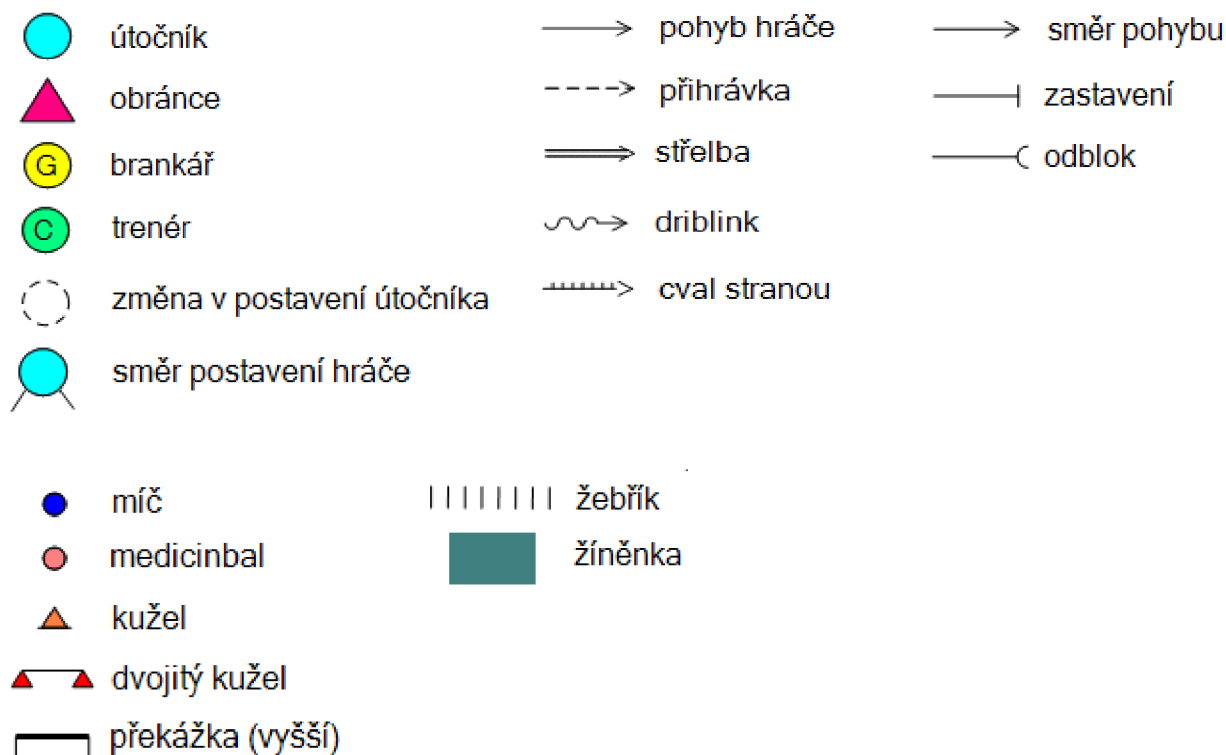
V elektronických informačních zdrojích byly dokumenty a články hledány pomocí klíčových slov, jako například handball, wing shooting, handball statistics, handball match nebo handball analysis.

Všechna odborná literatura a zdroje, ze kterých bylo v této práci čerpáno, jsou sepsány v referenčním seznamu.

5 VÝSLEDKY

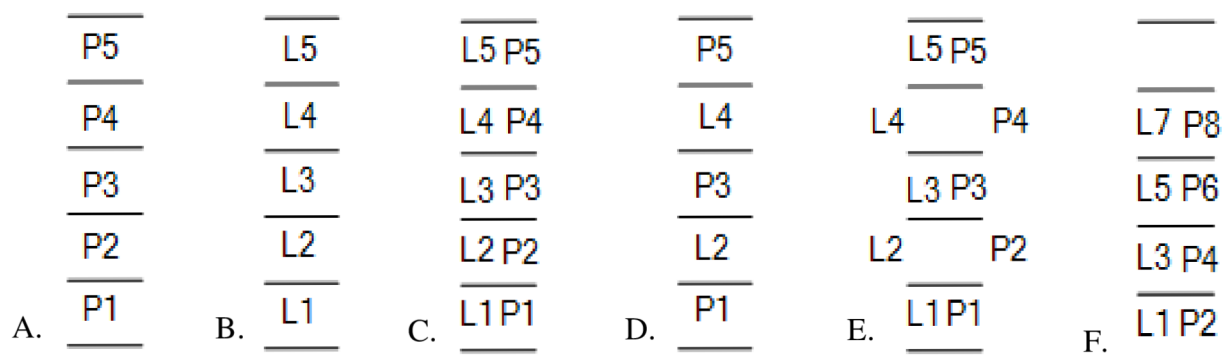
Soubor cvičení je rozdělen do pěti kategorií, které jsou charakteristické pro jednotlivá cvičení. Jsou to kategorie cvičení bez spolupráce se spojkou, cvičení se spoluprací křídla s jednou spojkou, cvičení se spoluprací křídla se střední a krajní spojkou, cvičení s medicinbalem a cvičení procvičující střelbu z rychlého protiútoky. V každé kategorii jsou cvičení seřazena vzestupně dle jejich obtížnosti nebo dle obsažených kondičních prvků a pomůcek.

K souboru cvičení jsem zpracovala legendu, která popisuje každý prvek objevující se v jednotlivých cvičeních (Obrázek 5).



Obrázek 5. Legenda k souboru cvičení

Zároveň jsem k cvičením, ve kterých se objevuje jako kondiční prvek žebřík, zpracovala možné způsoby proběhnutí žebříku (Obrázek 6). Zde znamená písmeno „L“ levá noha a písmeno „P“ pravá noha. Čísla symbolizují dotyk s podložkou.



Obrázek 6. Způsoby proběhnutí žebříku

5.1 Cvičení bez spolupráce se spojky

1. Střelba křídla po oběhnutí kuželu

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel

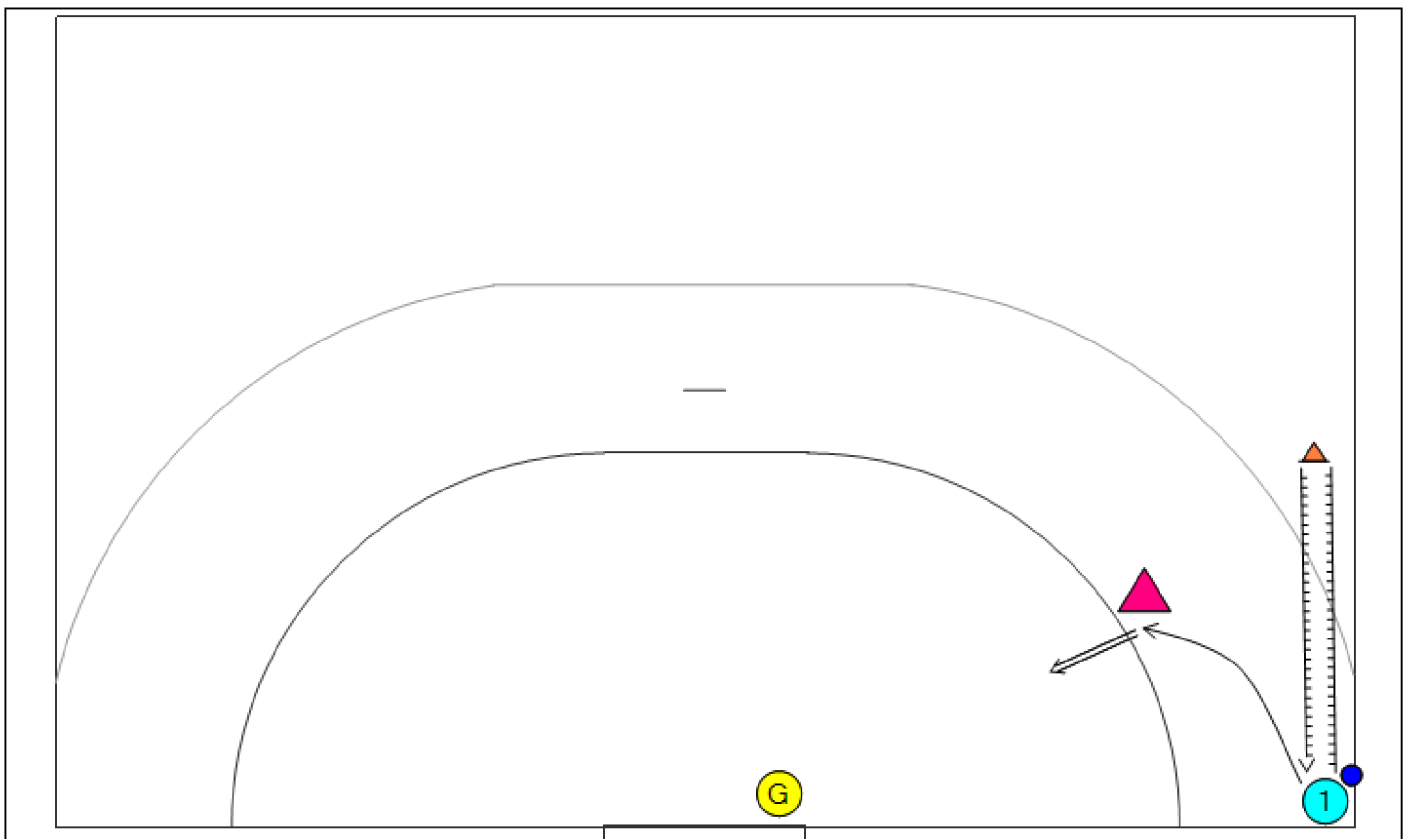
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště se pohybuje cvalem stranou ke kuželu a zpět. Míč drží před sebou na úrovni prsou. Následně hráč střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení nebo se vymění s obráncem

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 7. Střelba křídla po oběhnutí kuželu

2. Střelba křídla po proběhnutí slalomu

Pomůcky: 5 míčů, 5 kuželů

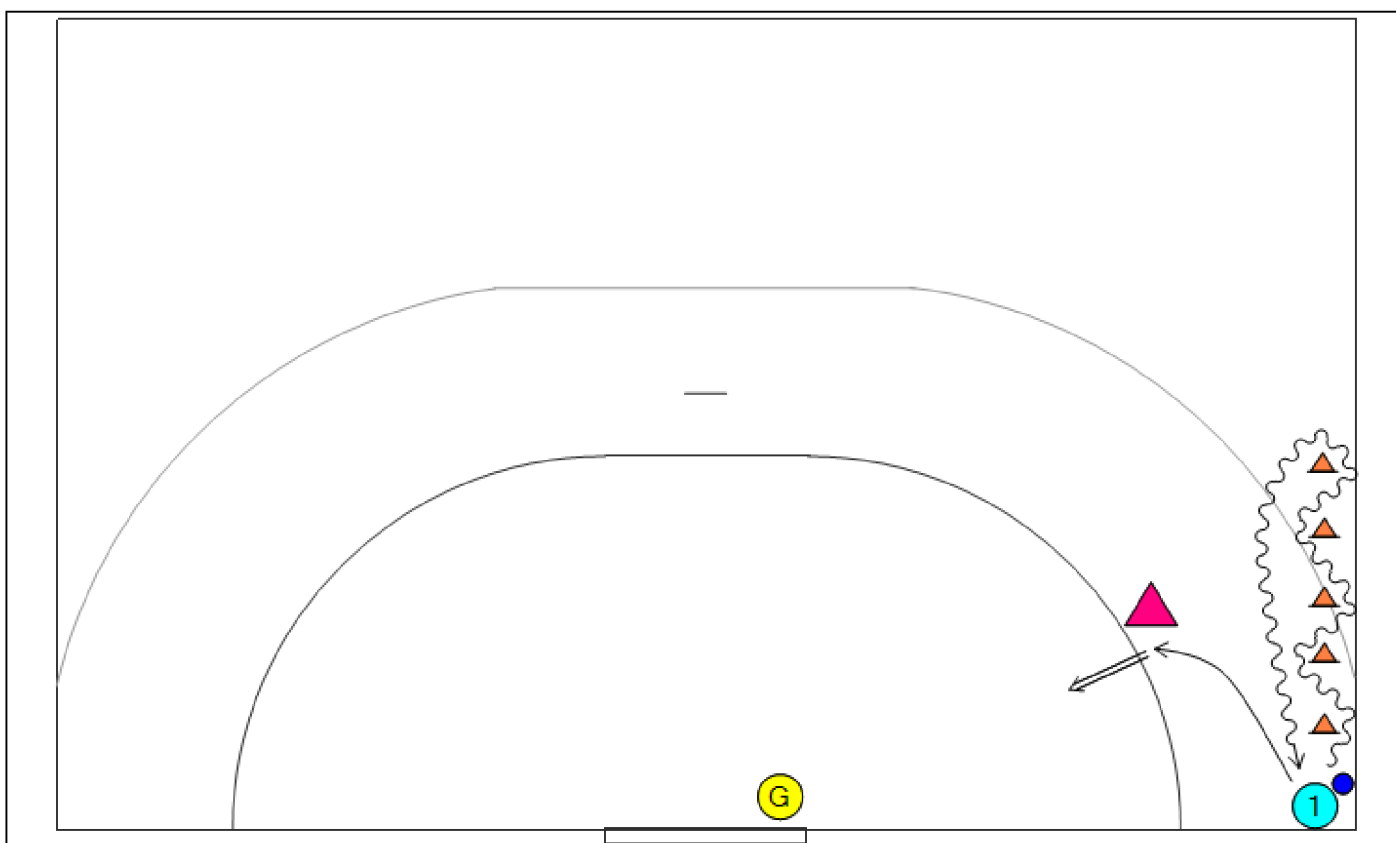
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště proběhne driblinkem slalom z kuželů a vrací se pozpátku zpět do rohu hřiště. Následně hráč střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení nebo se vymění s obráncem

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 8. Střelba křídla po proběhnutí slalomu

3. Střelba křídla po přeskákání překážek

Pomůcky: 5 míčů, 3 překážky

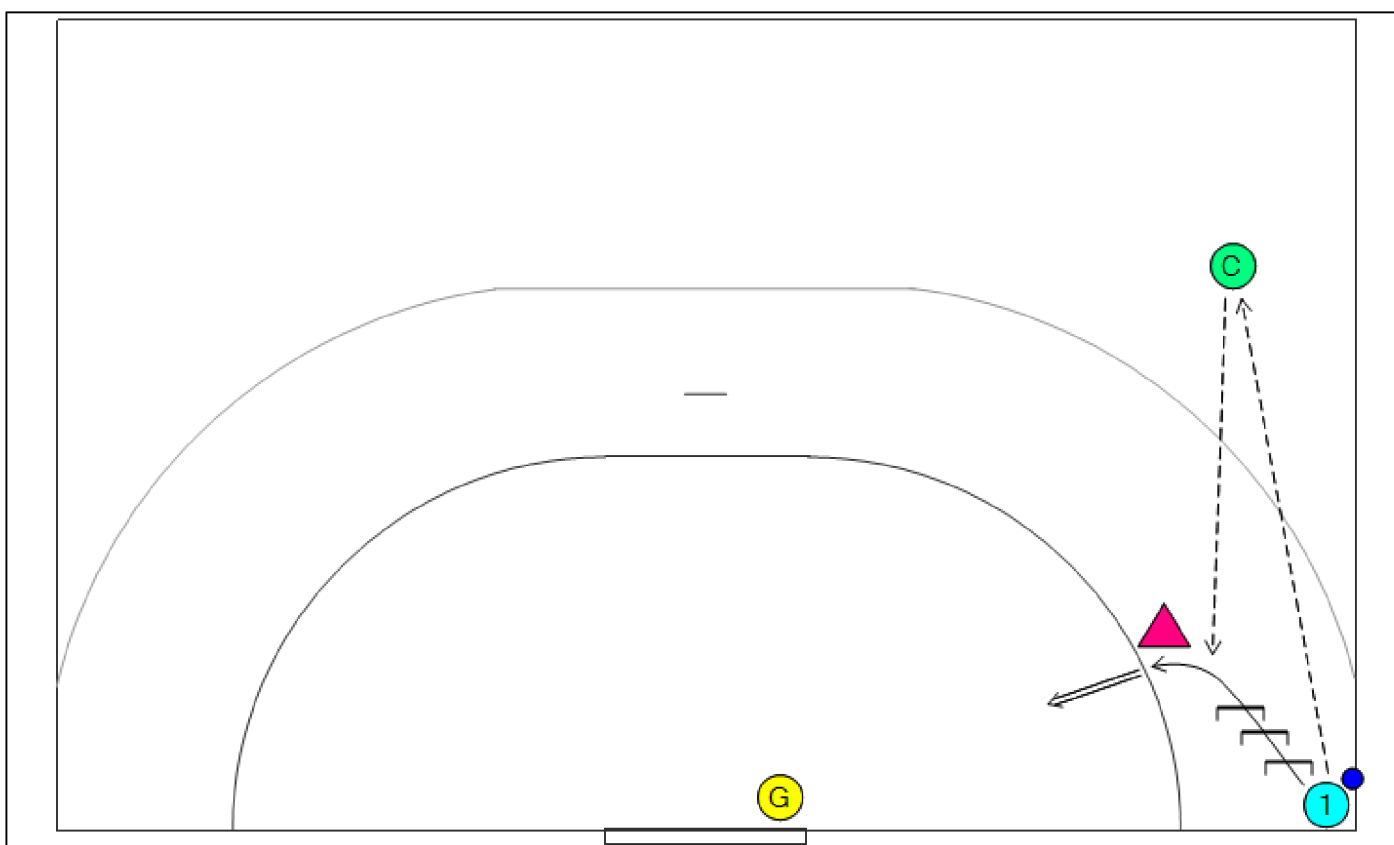
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště přihraje míč trenérovi/nahrávači, přeskáče snožmo/jednonož překážky a dostává zpět přihrávkou míč a následně hráč střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení nebo se vymění s obráncem

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 9. Střelba křídla po přeskákání překážek

4. Střelba křídla po kotoulu přes žíněnku

Pomůcky: 5 míčů, žíněnka

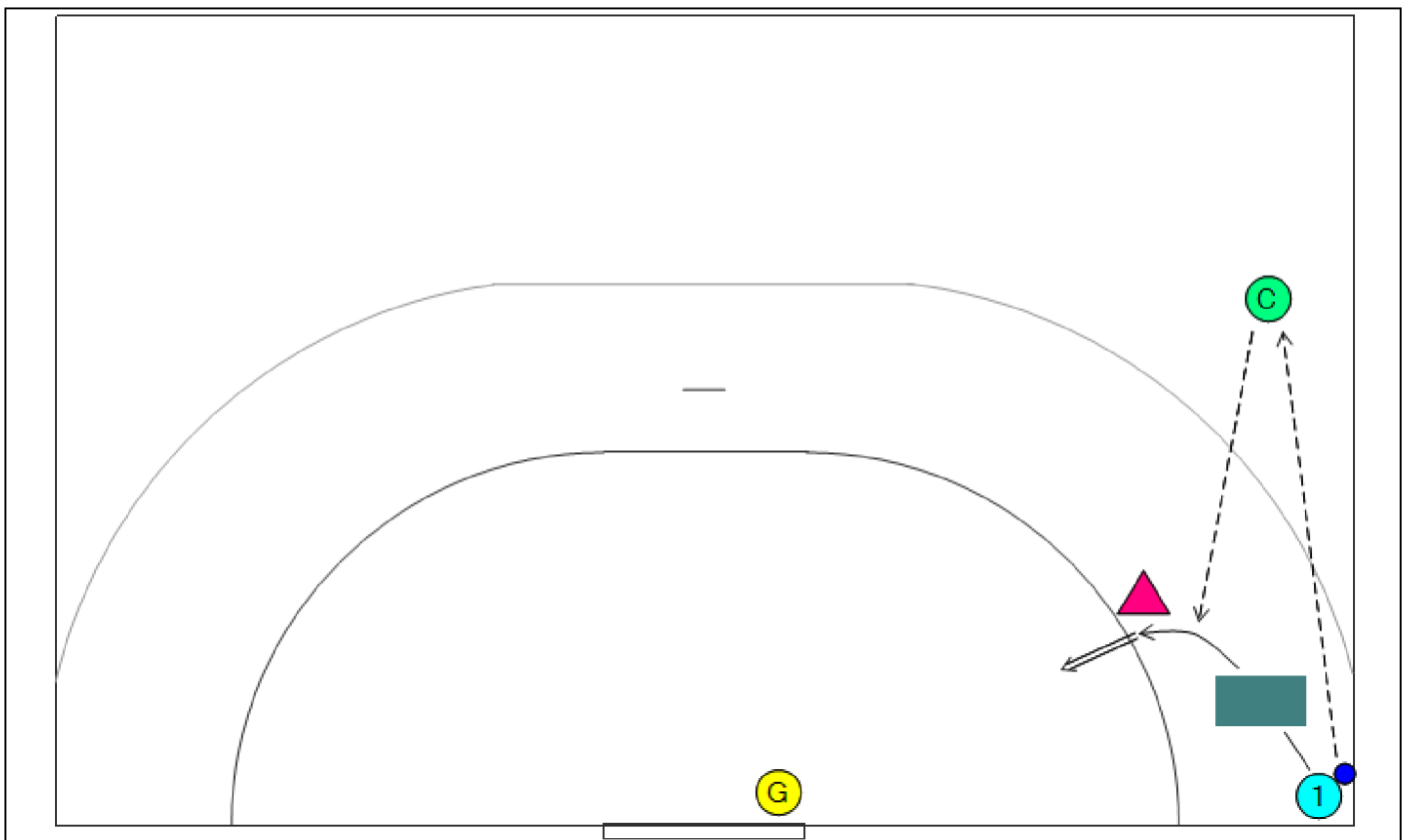
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště přihraje míč trenérovi/nahrávači, provede na žíněnce kotoul vpřed/vzad a dostává zpět přihrávkou míč a následně hráč střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení nebo se vymění s obráncem

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 10. Střelba křídla po kotoulu přes žíněnku

5. Střelba křídla po přeskokání dvojitéch kuželů

Pomůcky: 5 míčů, 4 dvojité kužely

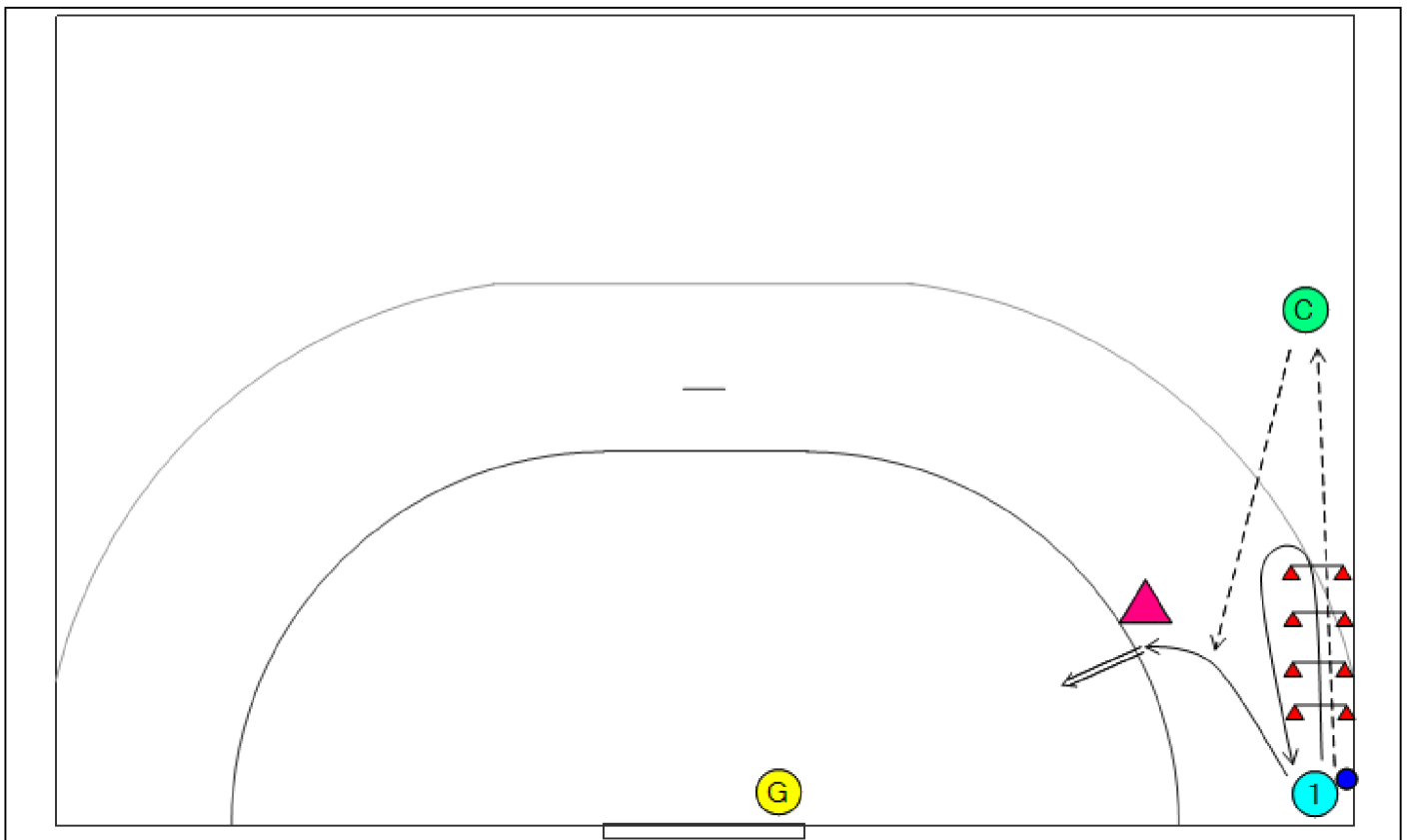
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště přihraje míč trenérovi/nahrávači, přeskáče snožmo/jednonož dvojité kužely a vrací se pozpátku zpět do rohu hřiště. Následně dostává hráč zpět přihrávkou míč a střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 11. Střelba křídla po přeskokání dvojitéch kuželů

6. Střelba křídla s výskokem přes dvojitý kužel

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 1 dvojitý kužel

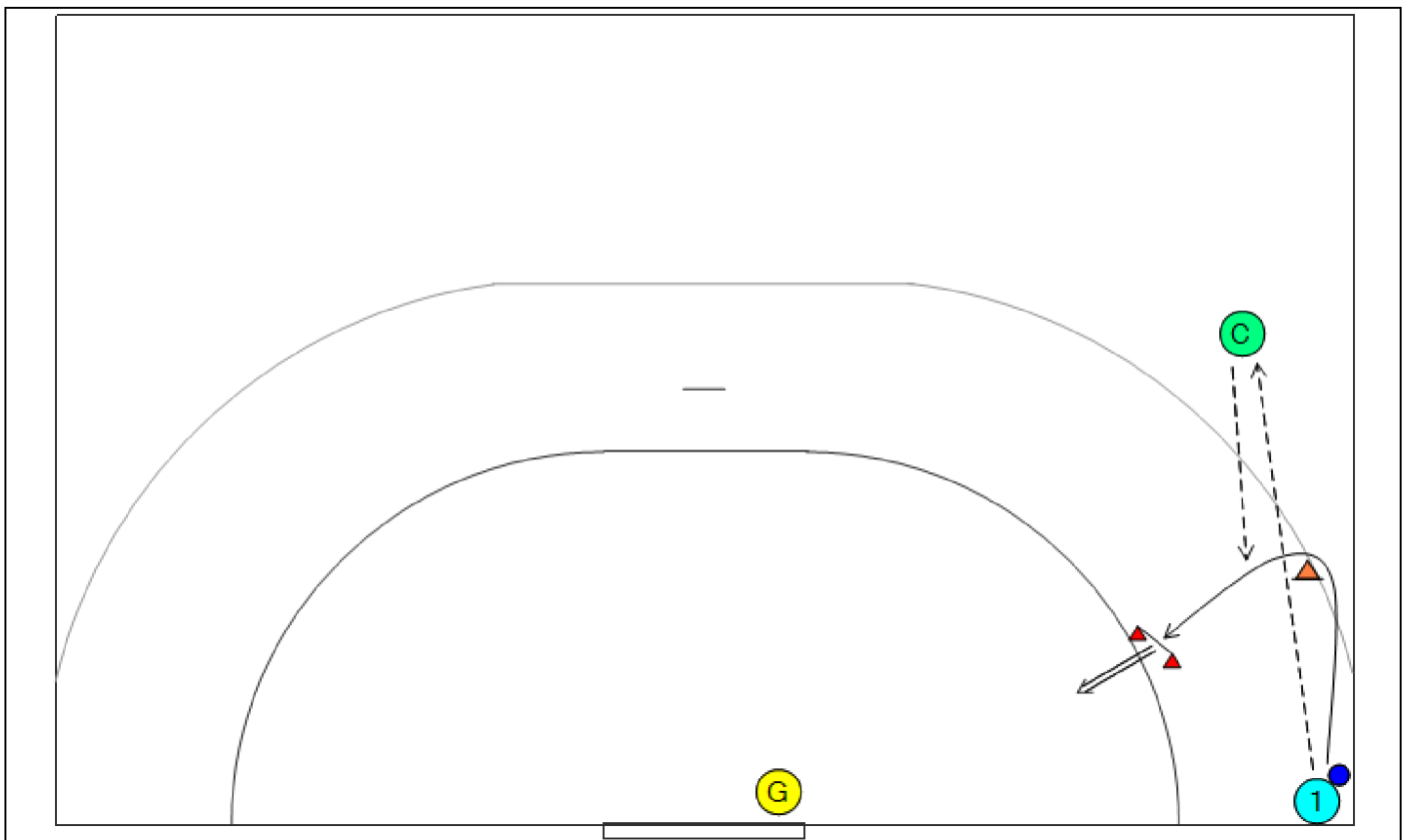
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště přihraje míč trenérovi/nahrávači, oběhne kužel postavený na čáře volného hodů a dostává zpět přihrávkou míč a následně hráč střílí na bránu s výskokem přes dvojitý kužel.

Počet hráčů: 5 útočníků

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 12. Střelba křídla s výskokem přes dvojitý kužel

7. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a výskoku přes dvojitý kužel

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 1 dvojitý kužel

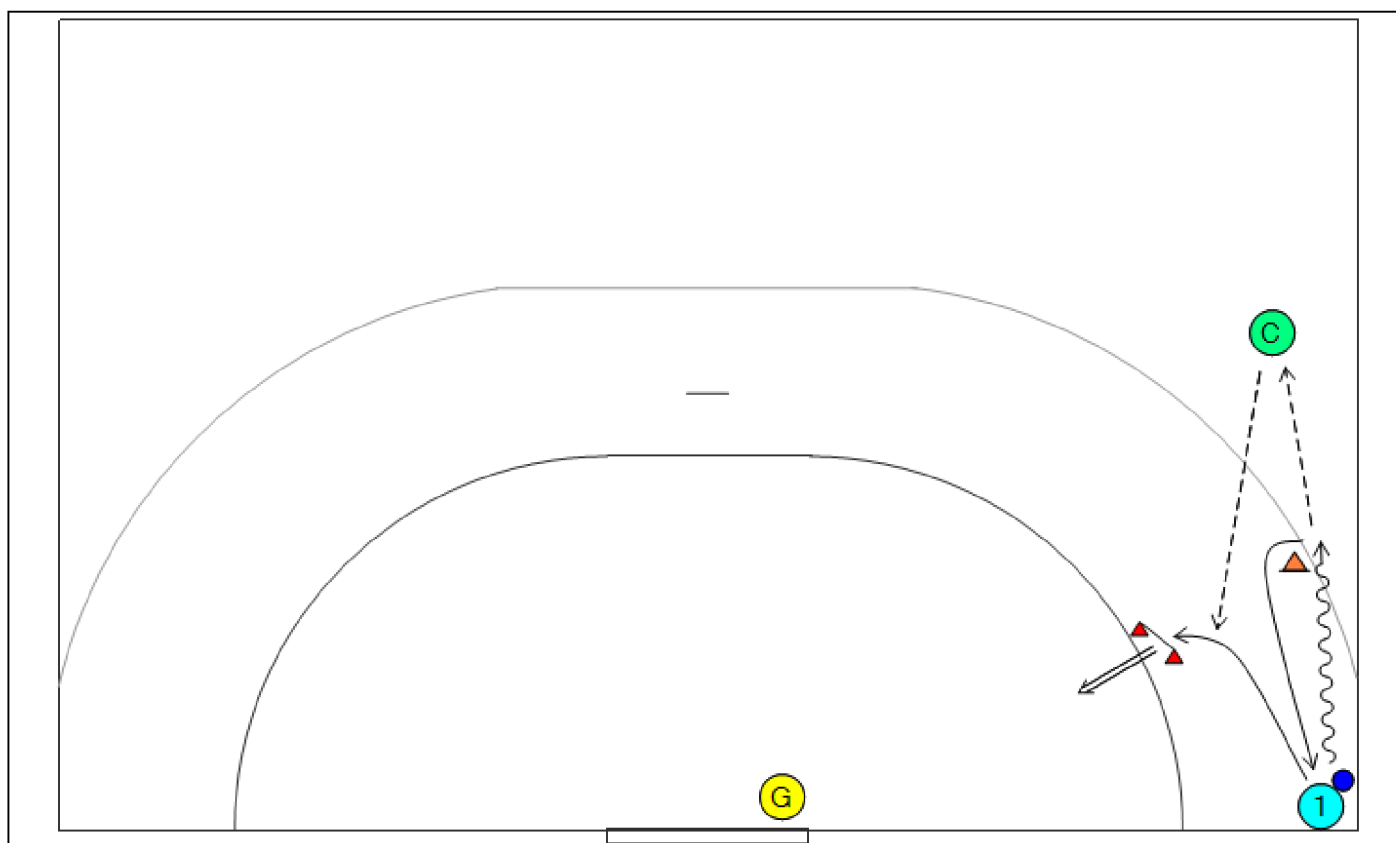
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště běží driblinkem ke kuželu postaveném na čáře volného hodu a přihraje míč trenérovi/nahrávači. Běží pozpátku zpět do rohu hřiště. Následně hráč dostává zpět přihrávkou míč a střílí na bránu s výskokem přes dvojitý kužel.

Počet hráčů: 5 útočníků

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 13. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a výskoku přes dvojitý kužel

8. Střelba křídla po uvolnění L únikem

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 1 překážka

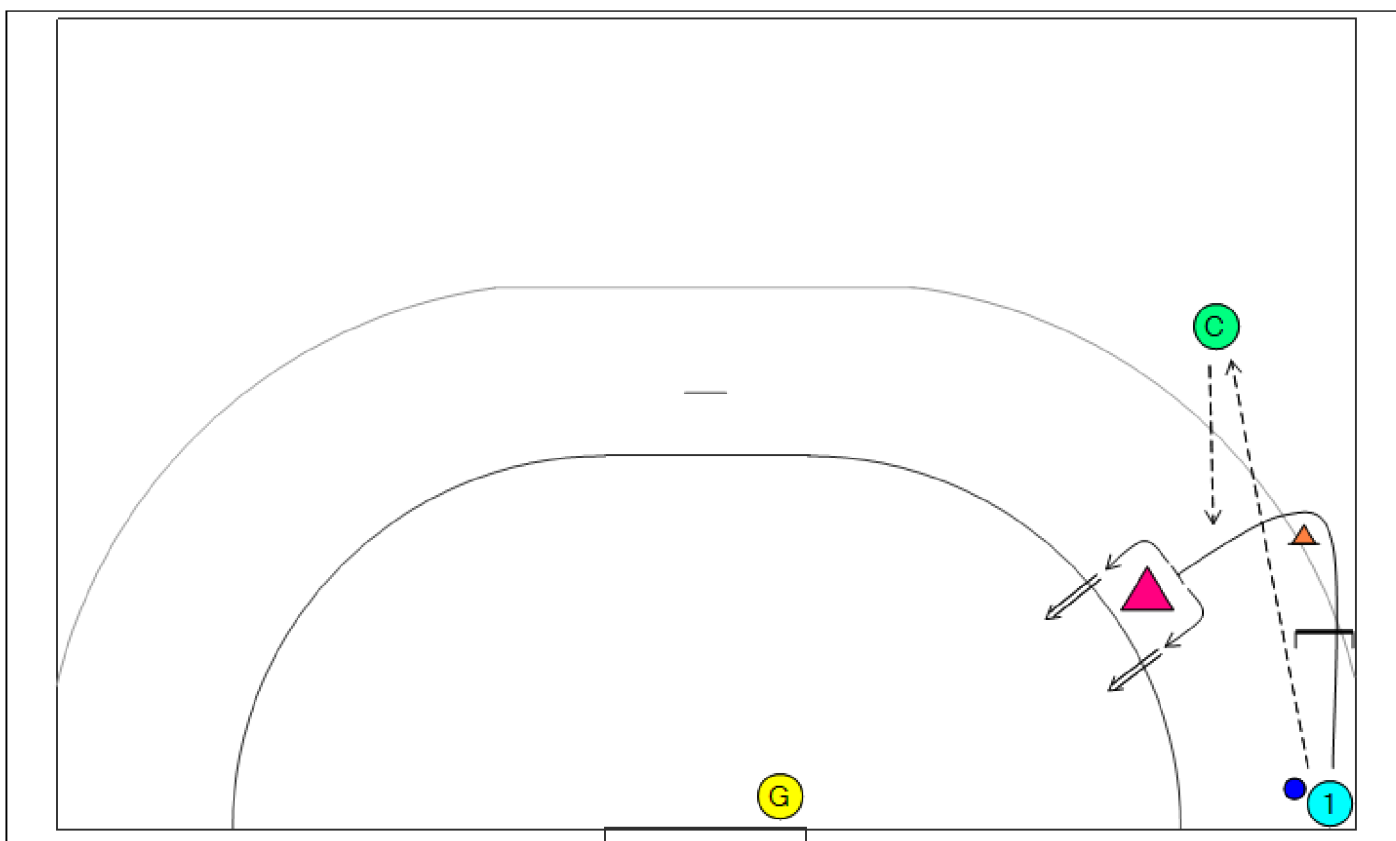
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště přihraje míč trenérovi/nahrávači. Běží směrem ke kuželu postaveném na čáře volného hodu, přeskočí snožmo překážku, oběhne kužel a dostává zpět přihrávkou míč. Následně se uvolňuje L únikem a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení nebo se vymění s obráncem

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 14. Střelba křídla po uvolnění L únikem

9. Střelba křídla po přeskočení a podlezení překážek

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 2 překážky, 1 vyšší překážka

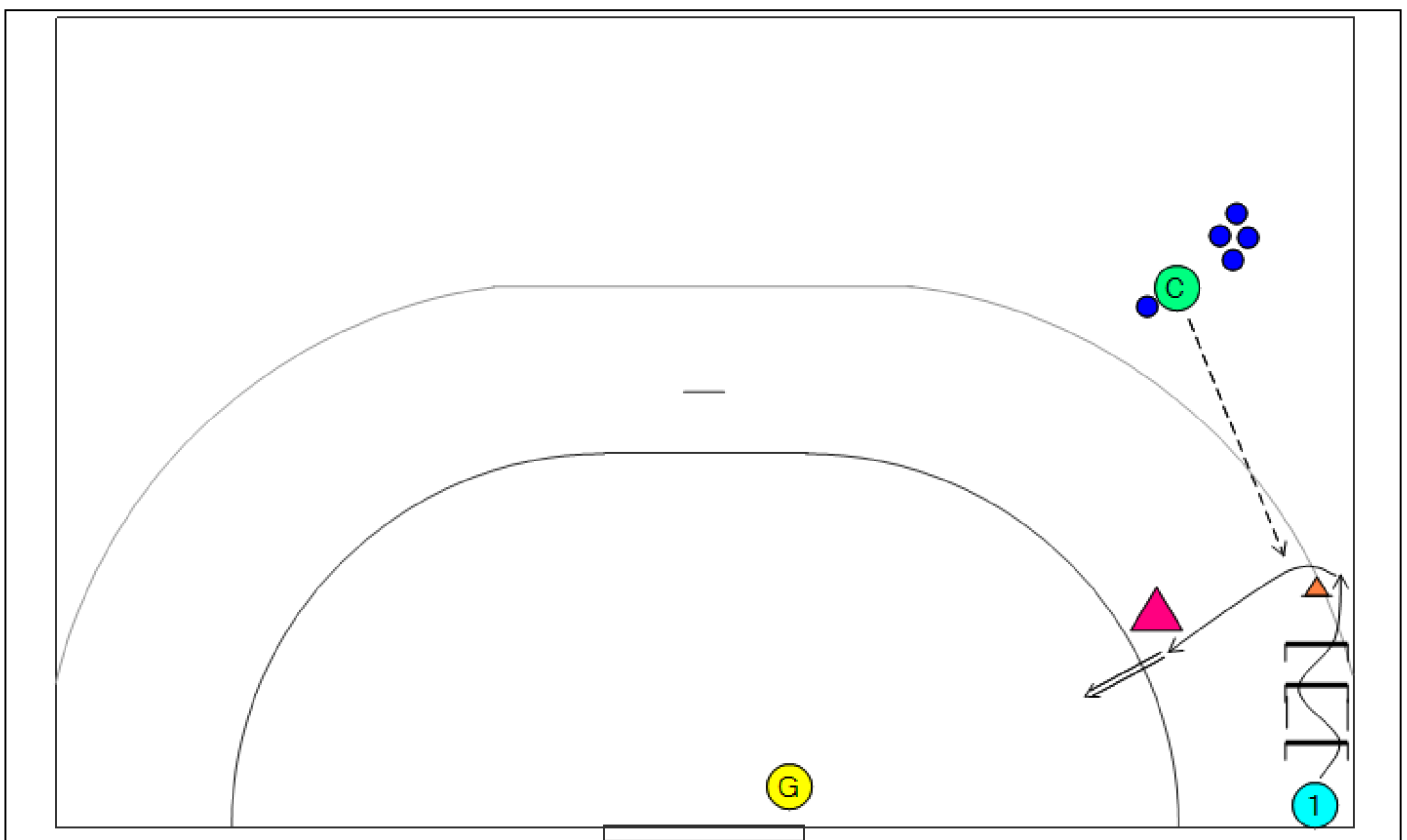
Popis cvičení: hráč 1 stojící v rohu přeskočí první překážku, druhou podleze a třetí přeskočí, oběhne kužel postavený na čáře volného hodu a dostává přihrávku od trenéra/nahrávače. Následně střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení nebo se vymění s obráncem

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 15. Střelba křídla po přeskočení a podlezení překážek

10. Střelba křídla po proběhnutí kužely

Pomůcky: 5 míčů, 4 kužely

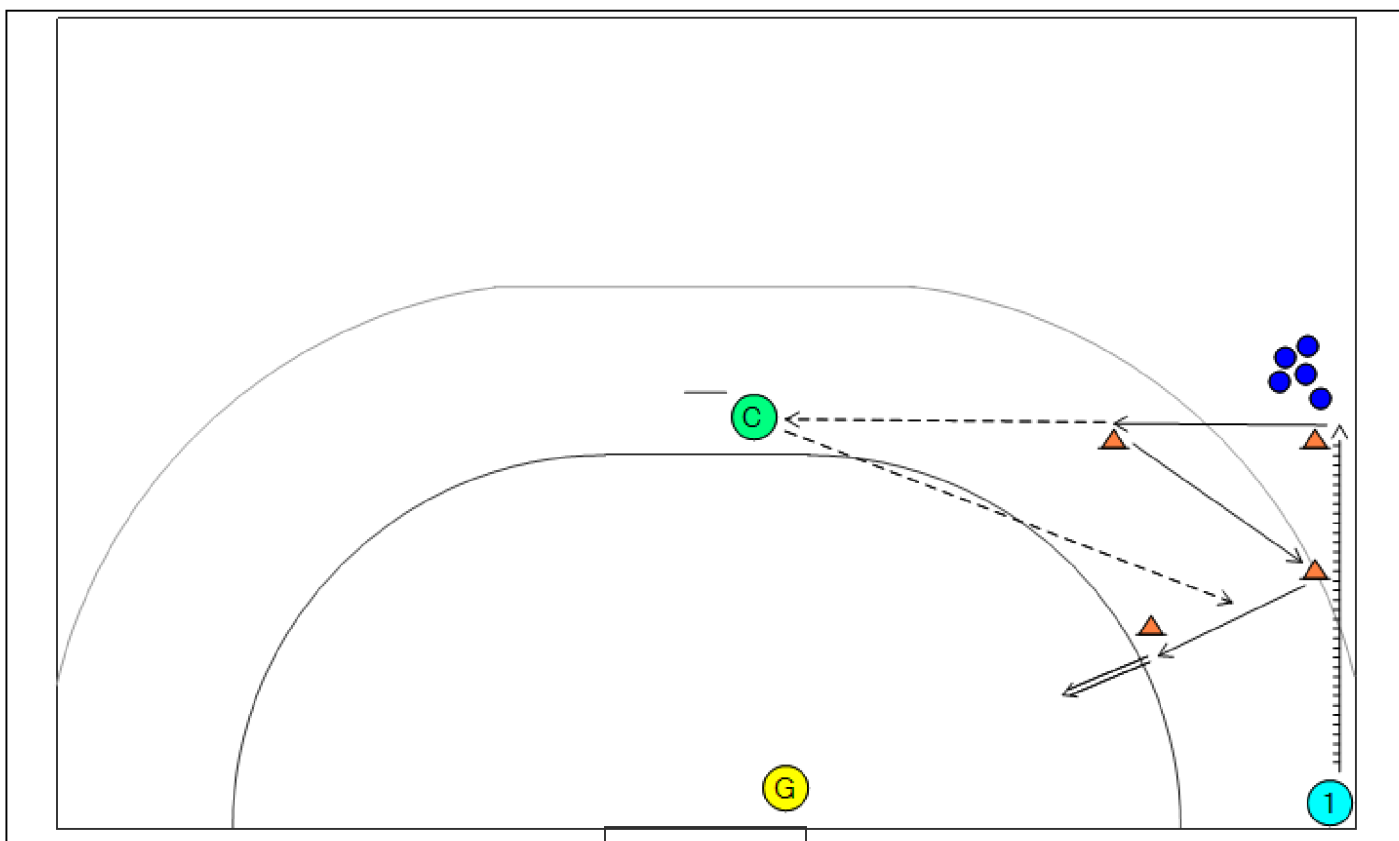
Popis cvičení: hráč 1 stojící v rohu hřiště běží cvaalem stranou ke vzdálenějšímu kuželu postaveném cca na 6 metrech. Zvedne míč ze země, běží vpřed ke kuželu a přihrává míč trenérovi/nahrávači. Poté běží pozpátku ke kuželu postaveném na čáře volného hodů a následně dostává zpět přihrávkou míč a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 16. Střelba křídla po proběhnutí kužely

11. Střelba křídla po kotoulu přes žíněnku a proběhnutí žebříku

Pomůcky: 5 míčů, 2 kužely, žíněnka, žebřík

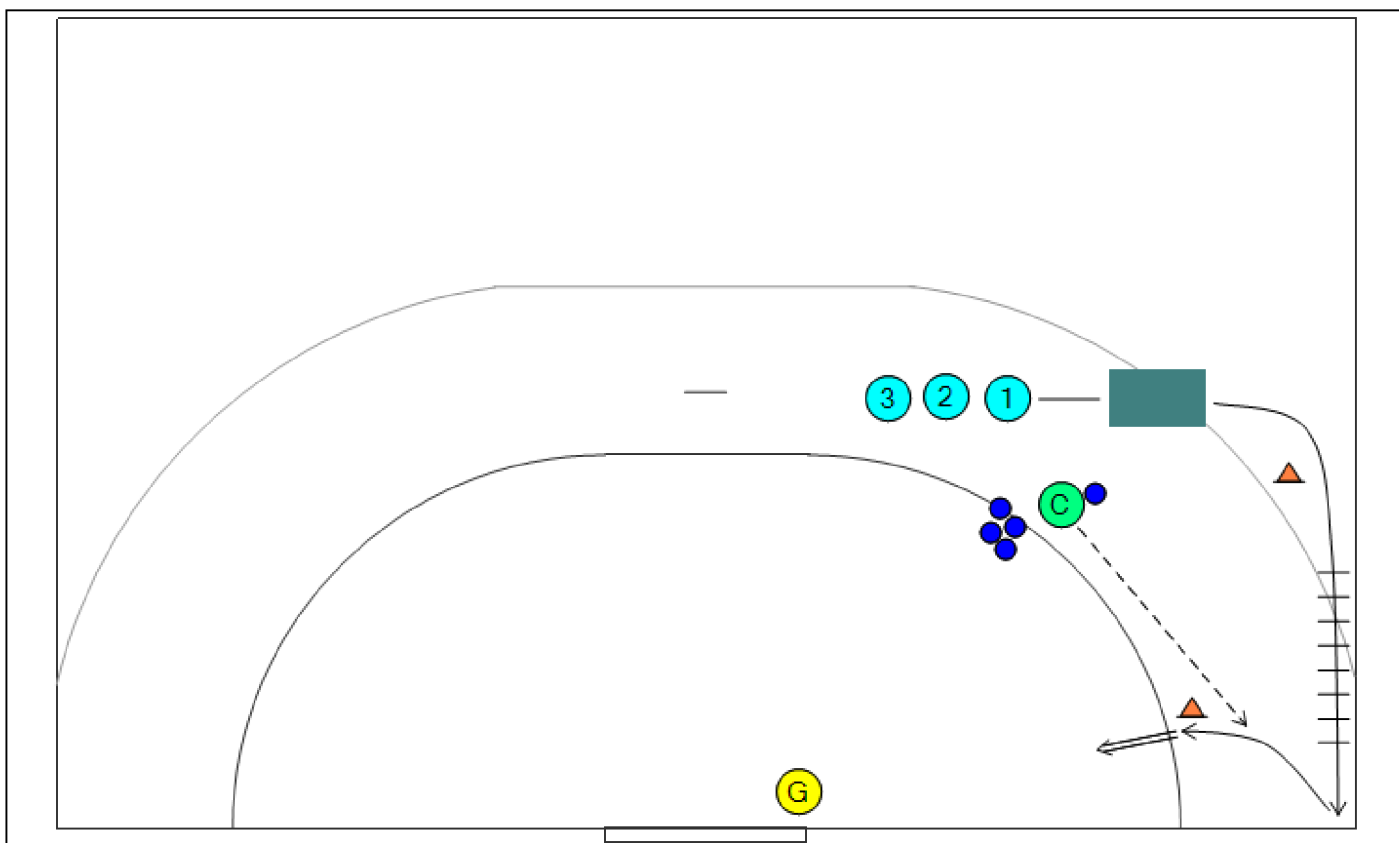
Popis cvičení: hráč 1 stojící cca na 7 metrech provede na žíněnce kotoul vpřed/vzad, obíhá kužel, proběhne žebřík (viz. Obrázek 6) a postaví se do rohu hřiště. Následně dostává přihrávkou míč a střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 17. Střelba křídla po kotoulu přes žíněnku a proběhnutí žebříku

12. Střelba křídla po přeskákání dvojitéch kuželů a kotoulu přes žíněnku

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 3 dvojité kužely, žíněnka

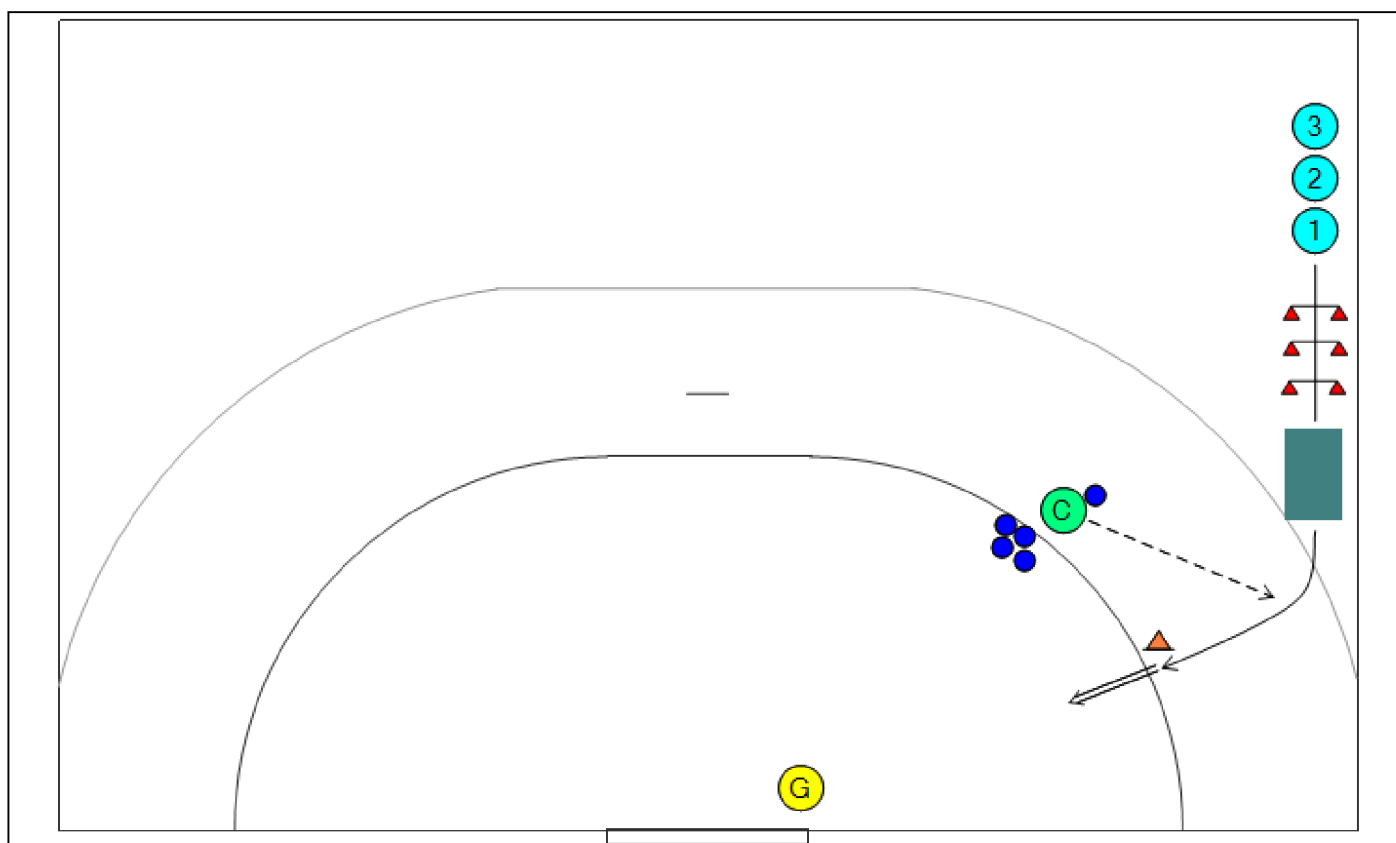
Popis cvičení: hráč 1 stojící cca na 10 metrech přeskáče snožmo/jednonož dvojité kužely, poté provede kotoul vpřed/vzad na žíněnce a následně dostává přihrávkou míč a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 18. Střelba křídla po přeskákání dvojitéch kuželů a kotoulu přes žíněnku

5.2 Spolupráce s jednou spojkou

13. Střelba křídla po přihrávce od spojky a proběhnutí žebříku

Pomůcky: 5 míčů, žebřík

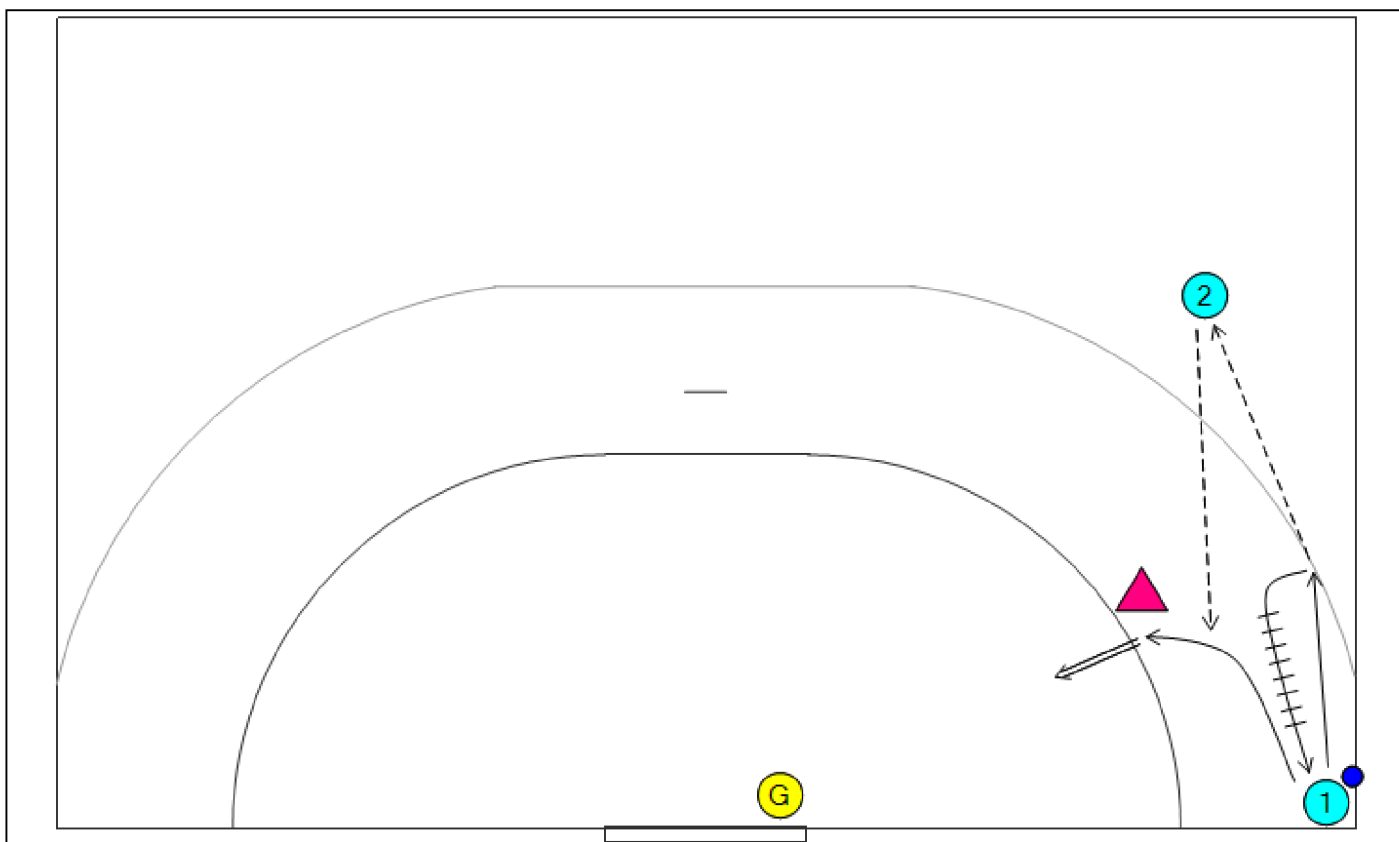
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště běží na čaru volného hodů a přihrává míč hráči 2 na pozici krajní spojky. Poté hráč 1 proběhne žebřík (viz. Obrázek 6) a staví se do rohu hřiště. Následně dostává zpět přihrávkou míč a střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 10 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení nebo si hráč 1 vymění pozici s hráčem 2

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy na pozici hráče 1



Obrázek 19. Střelba křídla po přihrávce od spojky a proběhnutí žebříku

14. Střelba křídla po kotoulu přes žíněnku a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, žíněnka

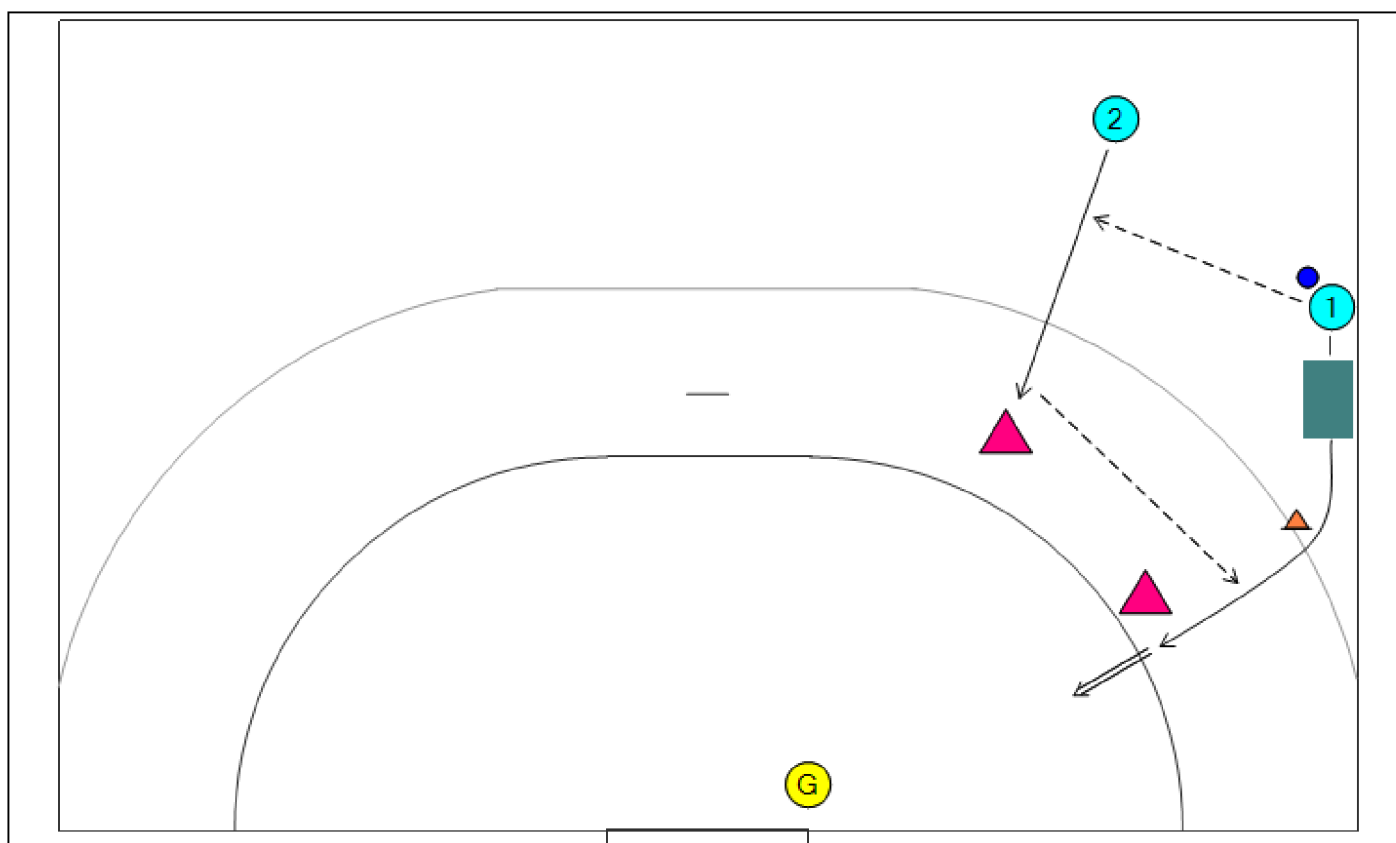
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící cca na 9 metrech přihráje do běhu míč hráči 2 na pozici krajní spojky a poté provede kotoul vpřed, oběhne kužel postavený na čáře volného hodů. Následně dostává hráč 1 zpět přihrávkou míč od hráče 2 a střílí na bránu.

Počet hráčů: 10 útočníků, 2 obránci

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení nebo si hráč 1 vymění pozici s hráčem 2

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 20. Střelba křídla po kotoulu přes žíněnku a přihrávce od spojky

15. Střelba křídla po proběhnutí žebříku stranou a přihrávce spojky

Pomůcky: 5 míčů, žebřík

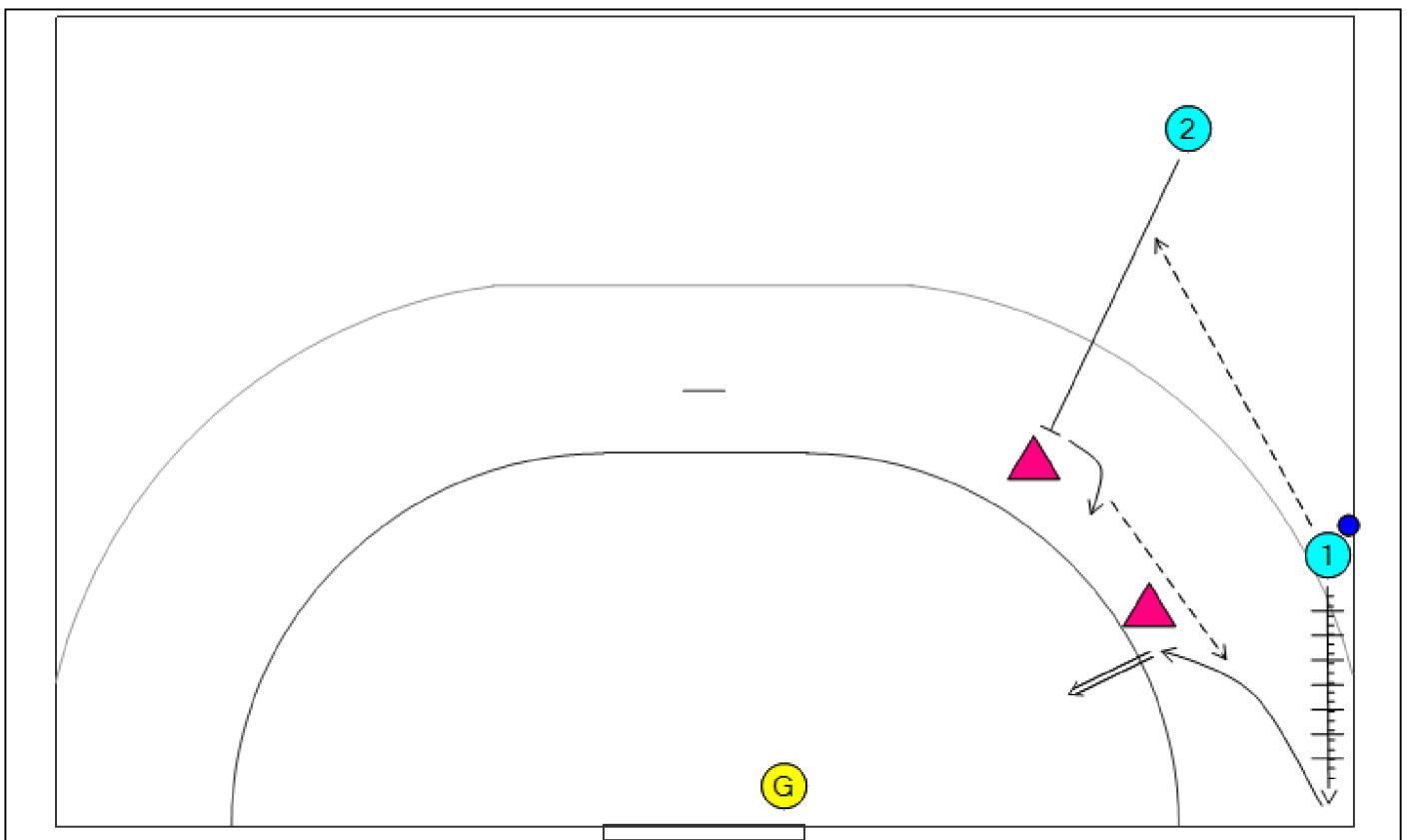
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na čáře volného hodů přihrává míč do běhu hráči 2 na pozici krajní spojky a poté proběhne cvalem stranou žebřík (viz. Obrázek 6) a staví se do rohu hřiště. Současně se hráč 2 uvolňuje přes obránce a následně přihrává do běhu hráči 1. Hráč 1 střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 10 útočníků, 2 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení nebo si hráč 1 vymění pozici s hráčem 2

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 21. Střelba křídla po proběhnutí žebříku stranou a přihrávce od spojky

16. Střelba křídla po přeskákání dvojitéch kuželů a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů, 4 dvojité kužely

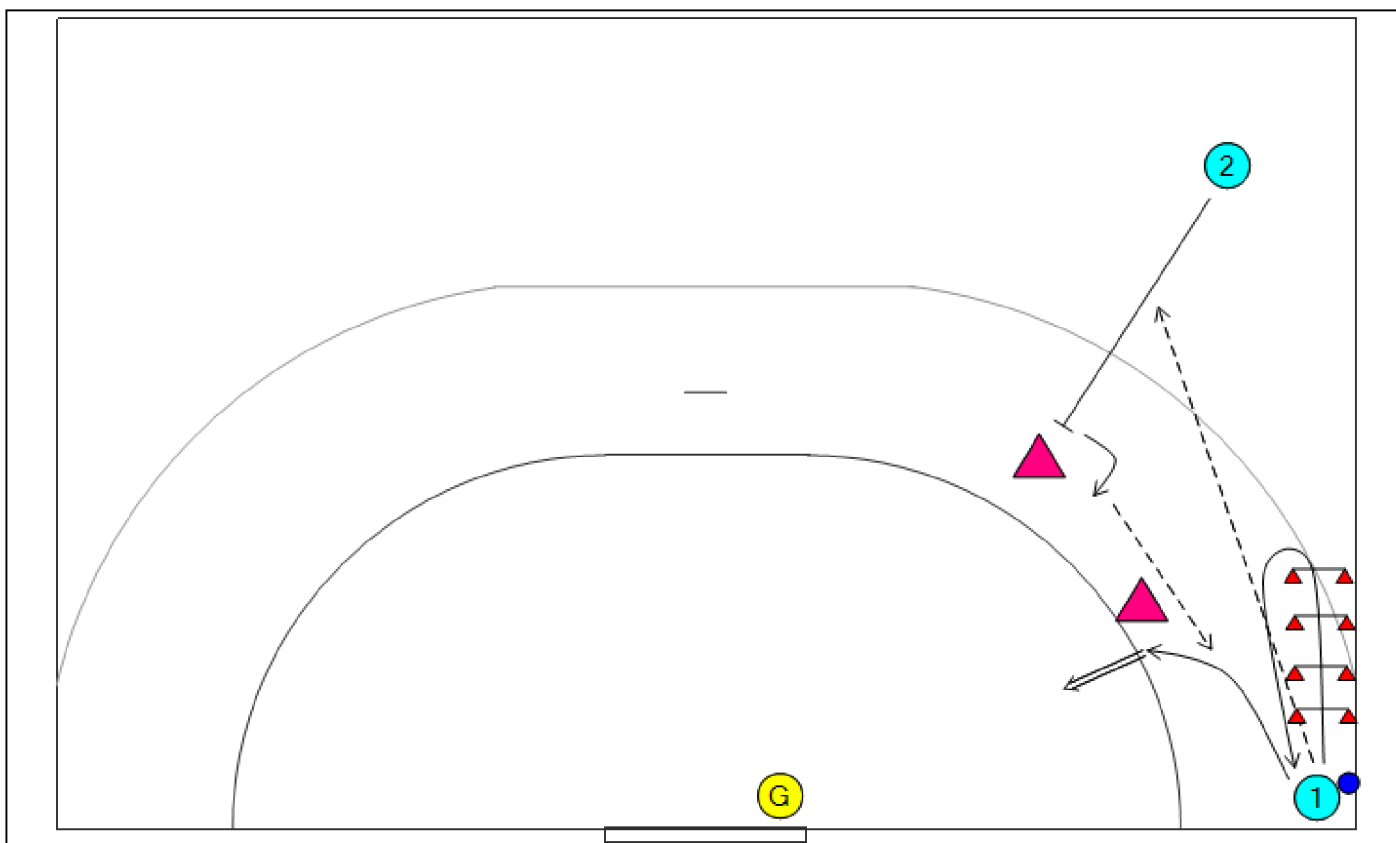
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící v rohu hřiště přihrává míč do běhu hráči 2, poté přeskáče snožmo/jednonož dvojité kužely a běží pozpátku zpět do rohu hřiště. Současně se hráč 2 uvolňuje přes obránce a následně přihrává do běhu hráči 1. Hráč 1 střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 10 útočníků, 2 obránce

Čas cvičení: 9 s (5x opakování 45 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení nebo si hráč 1 vymění pozici s hráčem 2

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 22. Střelba křídla po přeskákání dvojitéch kuželů a přihrávce od spojky

5.3 Spolupráce s krajní a střední spojkou

17. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel

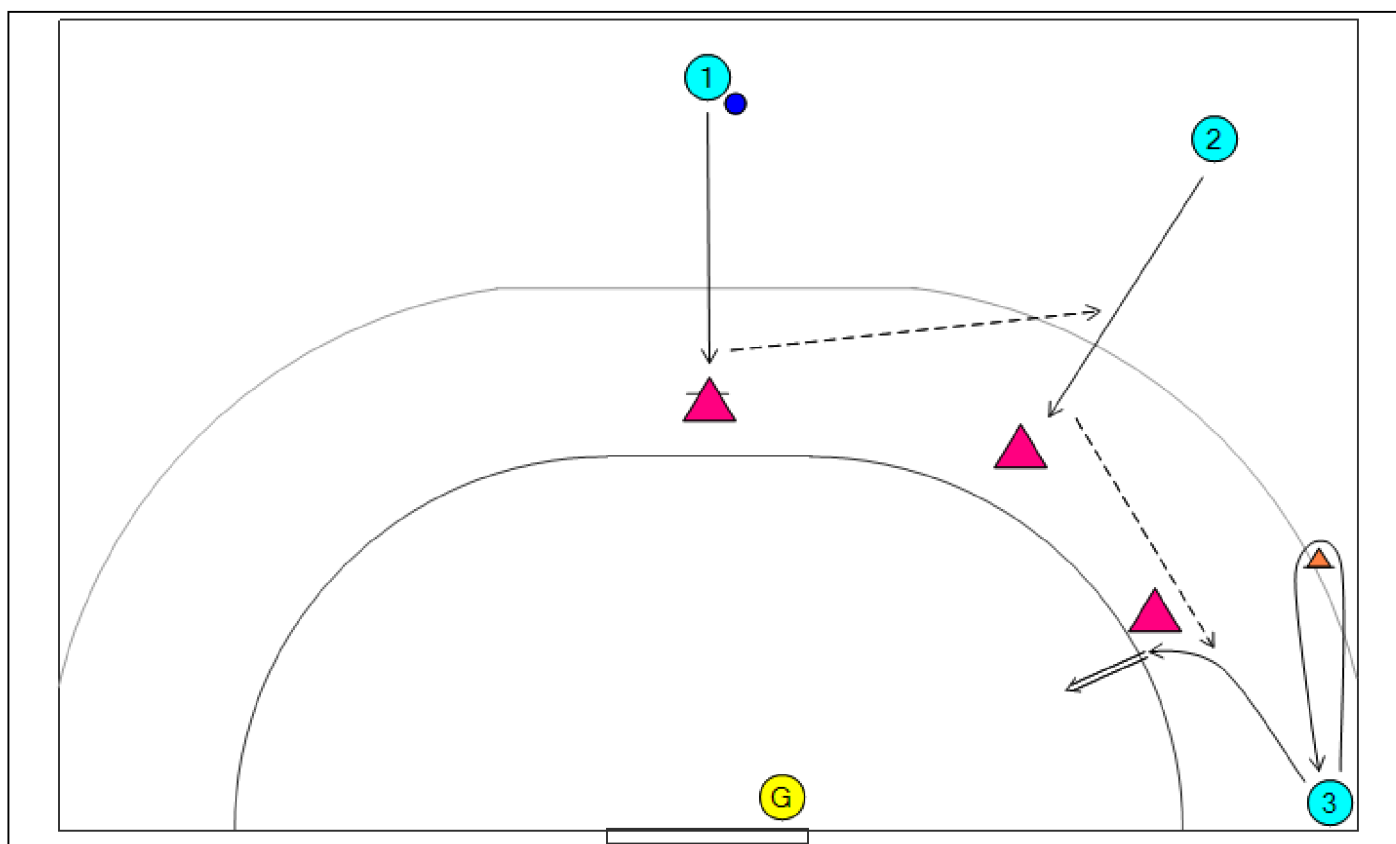
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu střední spojky běží na obránce, současně hráč 3 na postu křídla vybíhá, obíhá kužel postavený na čáře volného hodů a vrací se zpět do rohu hřiště. Hráč 1 přihrává míč do běhu hráči 2, který běží na obránce a následně přihrává míč do běhu hráči 3, který střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránci

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 23. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a přihrávce od spojky

18. Střelba křídla po proběhnutí žebříku a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů, žebřík

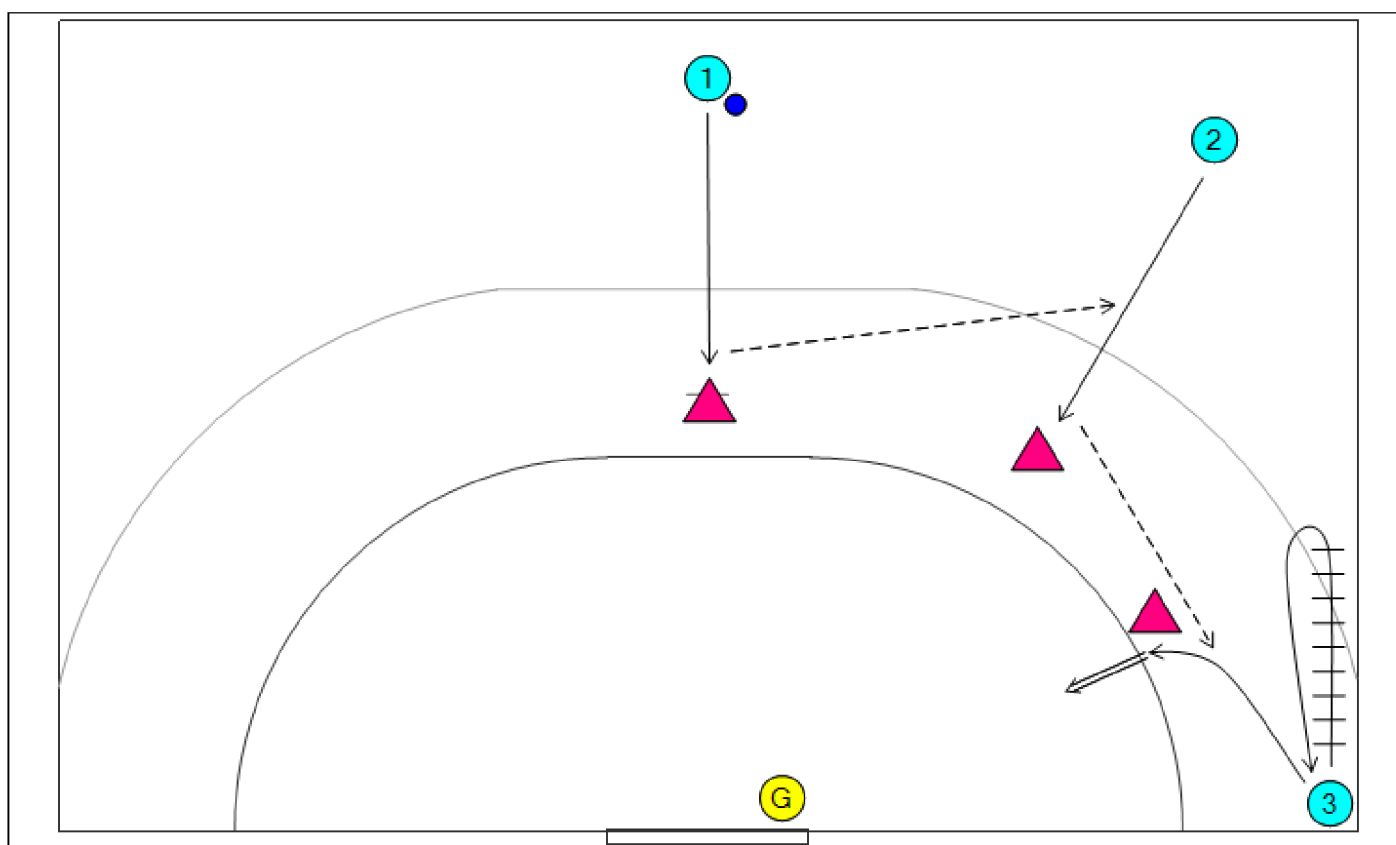
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu střední spojky běží na obránce, současně hráč 3 na postu křídla vybíhá, probíhá žebřík (viz. Obrázek 6) a vrací se zpět do rohu hřiště. Hráč 1 přihrává míč do běhu hráči 2, který běží na obránce a následně přihrává míč do běhu hráči 3, který střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránci

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 24. Střelba křídla po proběhnutí žebříku a přihrávce od spojky

19. Střelba křídla po kondičním prvku a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů

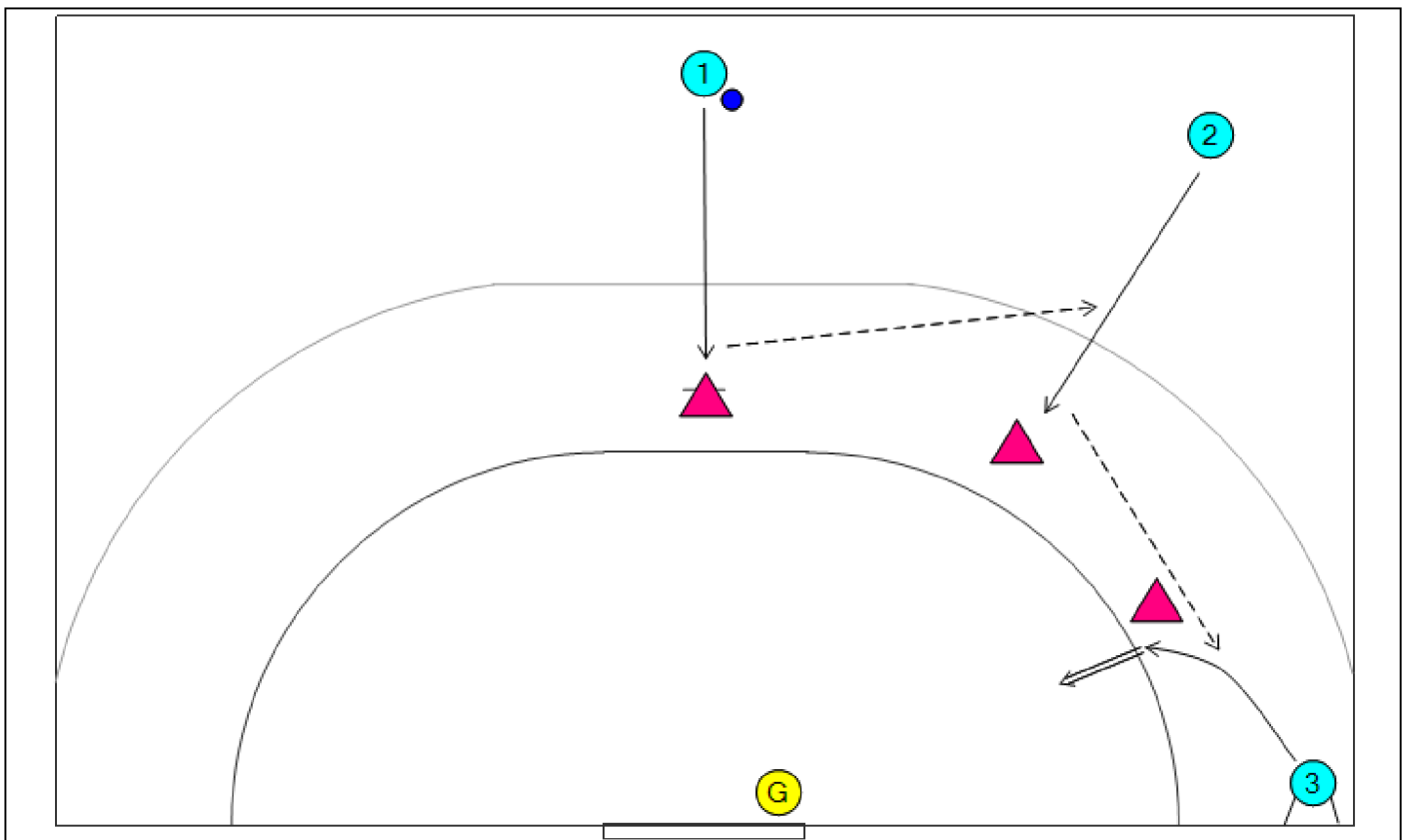
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu střední spojky běží na obránce, současně hráč 3 na postu křídla sprintuje na místě otočený zády k hřišti. Hráč 1 přihrává míč do běhu hráči 2, který běží na obránce a následně hlasovým signálem (zvoláním „*ted*“) upozorní hráče 3, který se otočí a dostává přihrávkou míč. Poté hráč 3 střílí trojtaktem na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránci

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 25. Střelba křídla po kondičním prvku a přihrávce od spojky

20. Střelba křídla kolmo na obránce po proběhnutí žebříku a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, žebřík

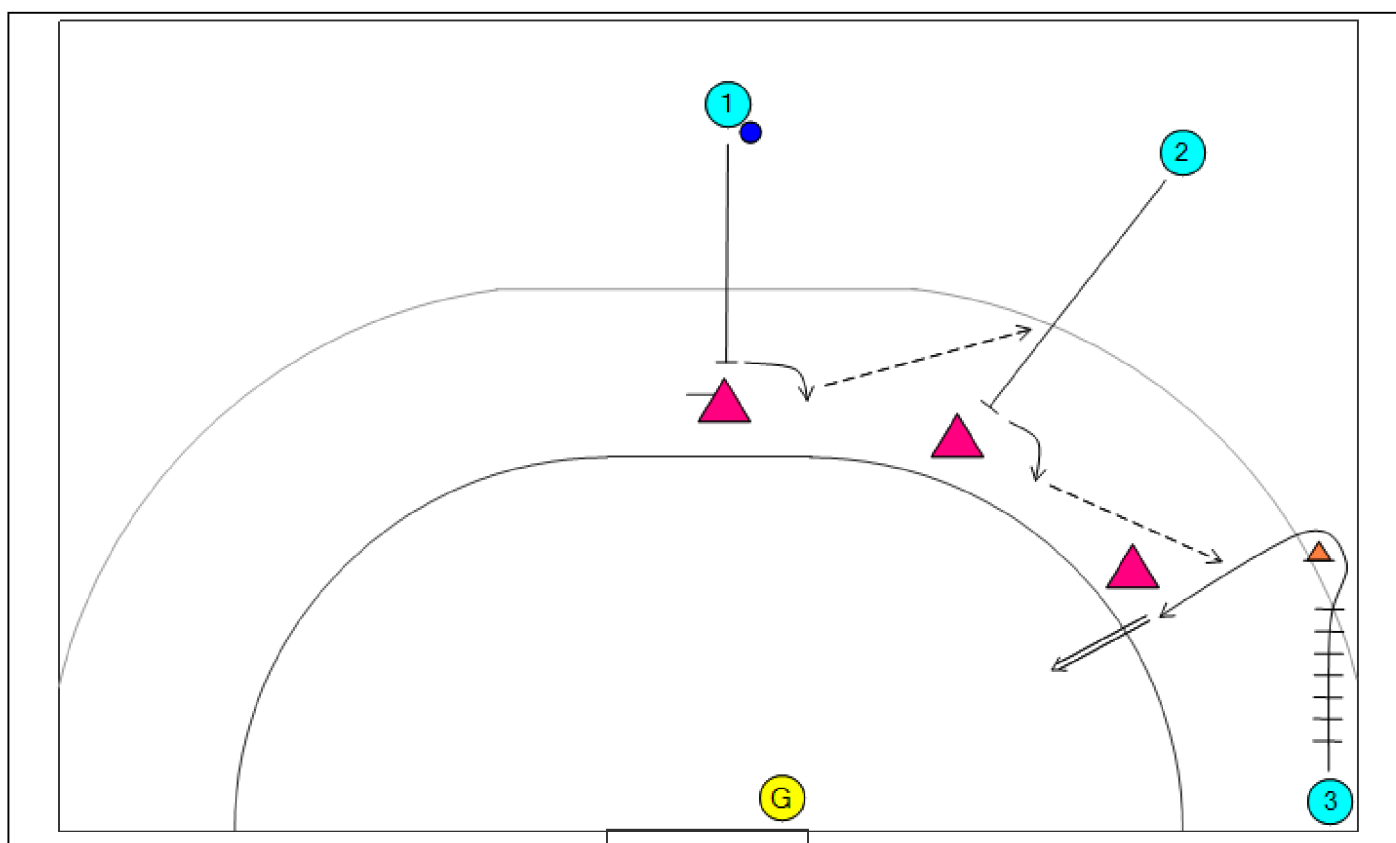
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu střední spojky se uvolňuje přes obránce, současně hráč 3 na postu křídla vybíhá a probíhá žebřík (viz. Obrázek 6) a obíhá kužel postavený na čáře volného hodu. Hráč 1 přihrává míč do běhu hráči 2, který se uvolňuje přes obránce a následně přihrává míč do běhu hráči 3, který střílí na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 26. Střelba křídla kolmo na obránce po proběhnutí žebříku a přihrávce od spojky

21. Střelba křídla kolmo na obránce po přeskákání dvojitéch kuželů a přihrávce od spojky

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 3 dvojité kužely

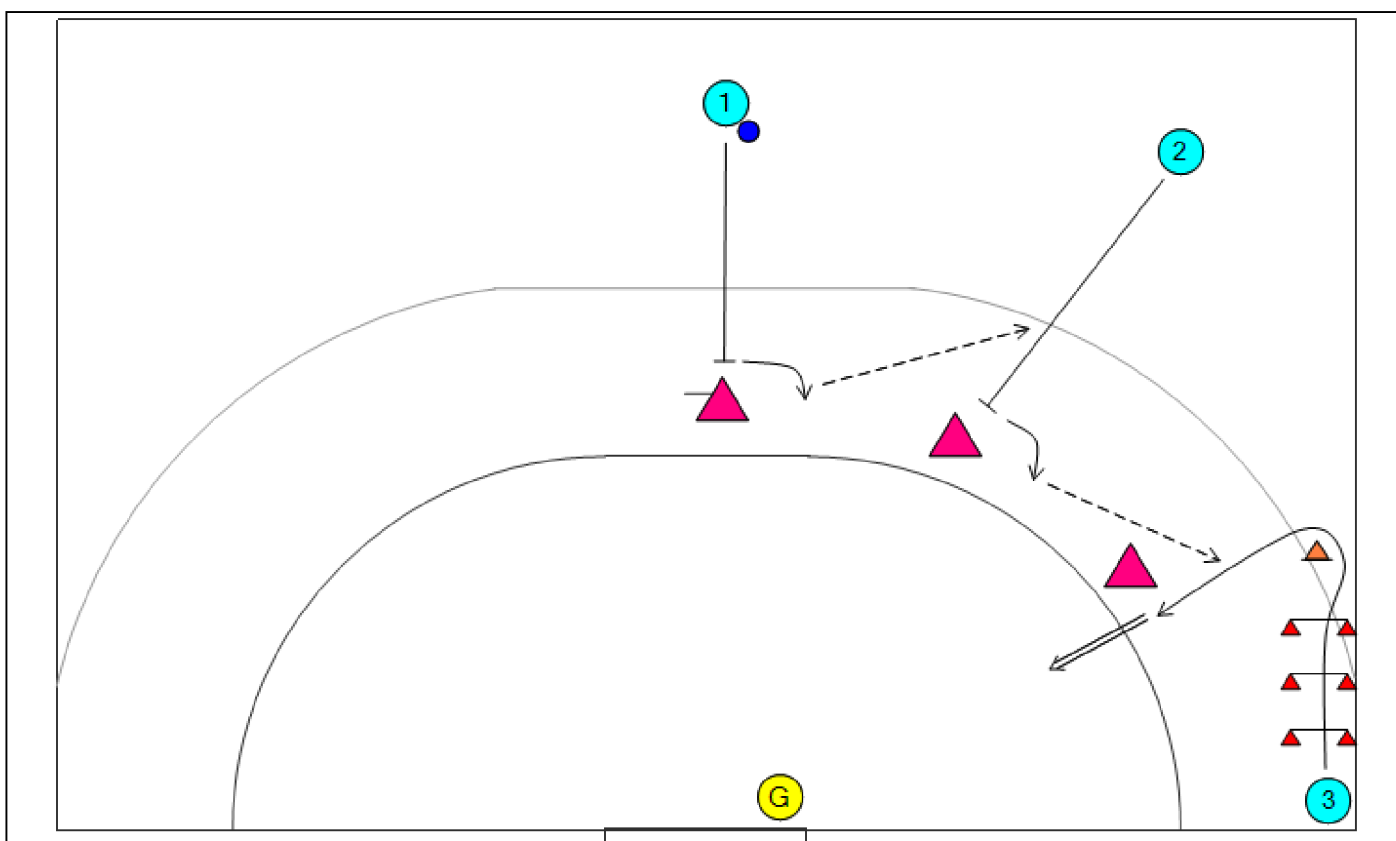
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu střední spojky se uvolňuje přes obránce, současně hráč 3 na postu křídla vybíhá a přeskáče dvojité kužely a obíhá kužel postavený na čáře volného hodu. Hráč 1 přihrává míč do běhu hráči 2, který se uvolňuje přes obránce a následně přihrává míč do běhu hráči 3, který střílí na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 27. Střelba křídla kolmo na obránce po přeskákání dvojitéch kuželů a přihrávce od spojky

22. Střelba křídla po proběhnutí žebříku a dlouhé přihrávce od střední spojky

Pomůcky: 5 míčů, žebřík

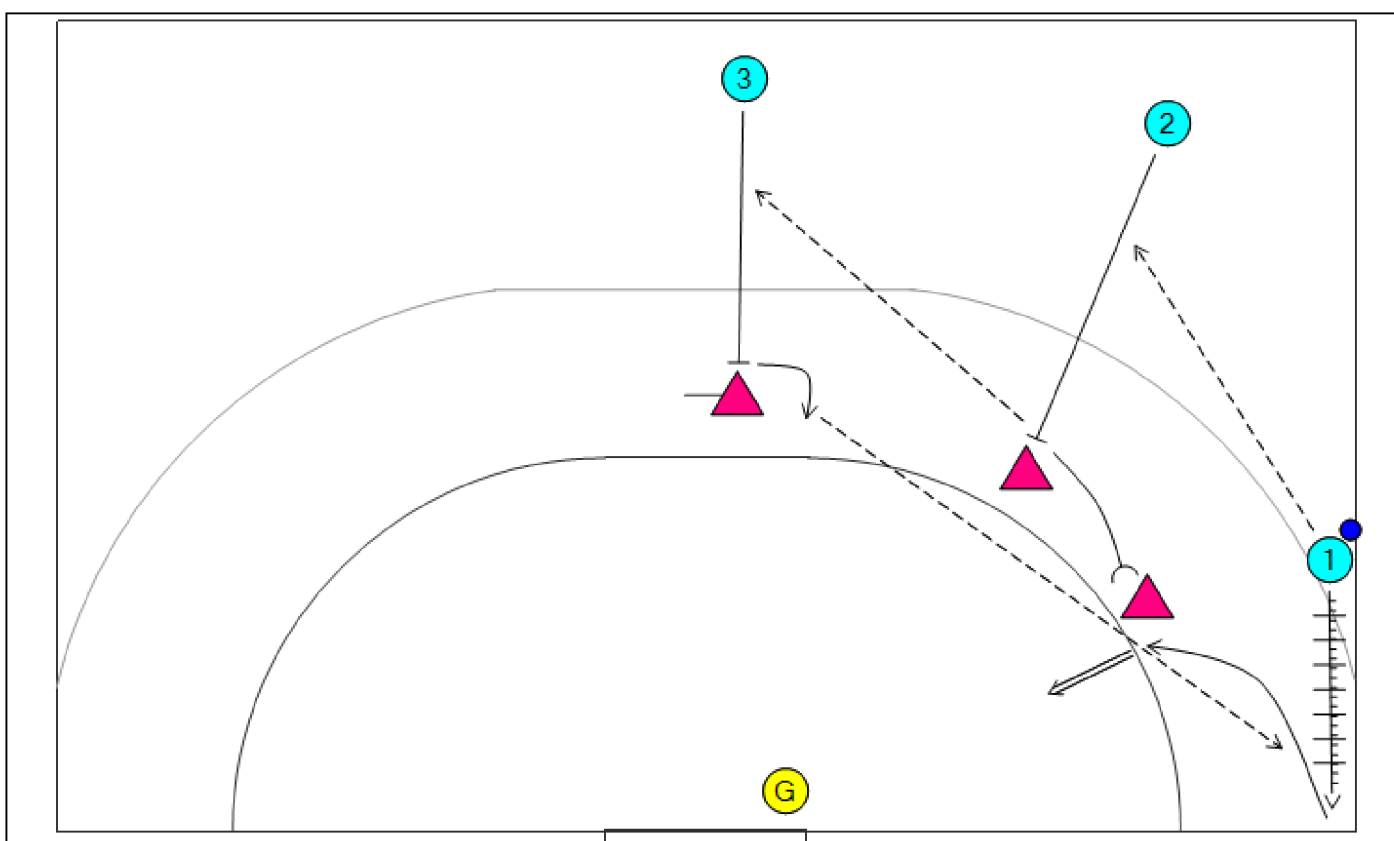
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla na čáře volného hodu přihrává do běhu hráči 2 na postu krajní spojky. Hráč 2 nabíhající na obránce se uvolňuje, přihrává hráči 3 a odblokuje obránce v prostoru křídla. Současně hráč 1 proběhne žebřík (viz. Obrázek 6) cvalem stranou a stává se do rohu hřiště. Hráč 3 nabíhá na obránce, uvolňuje se a nahrává dlouhou přihrávkou hráči 1, který střílí na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 28. Střelba křídla po proběhnutí žebříku a dlouhé přihrávce od střední spojky

23. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a dlouhé přihrávce od střední spojky

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel

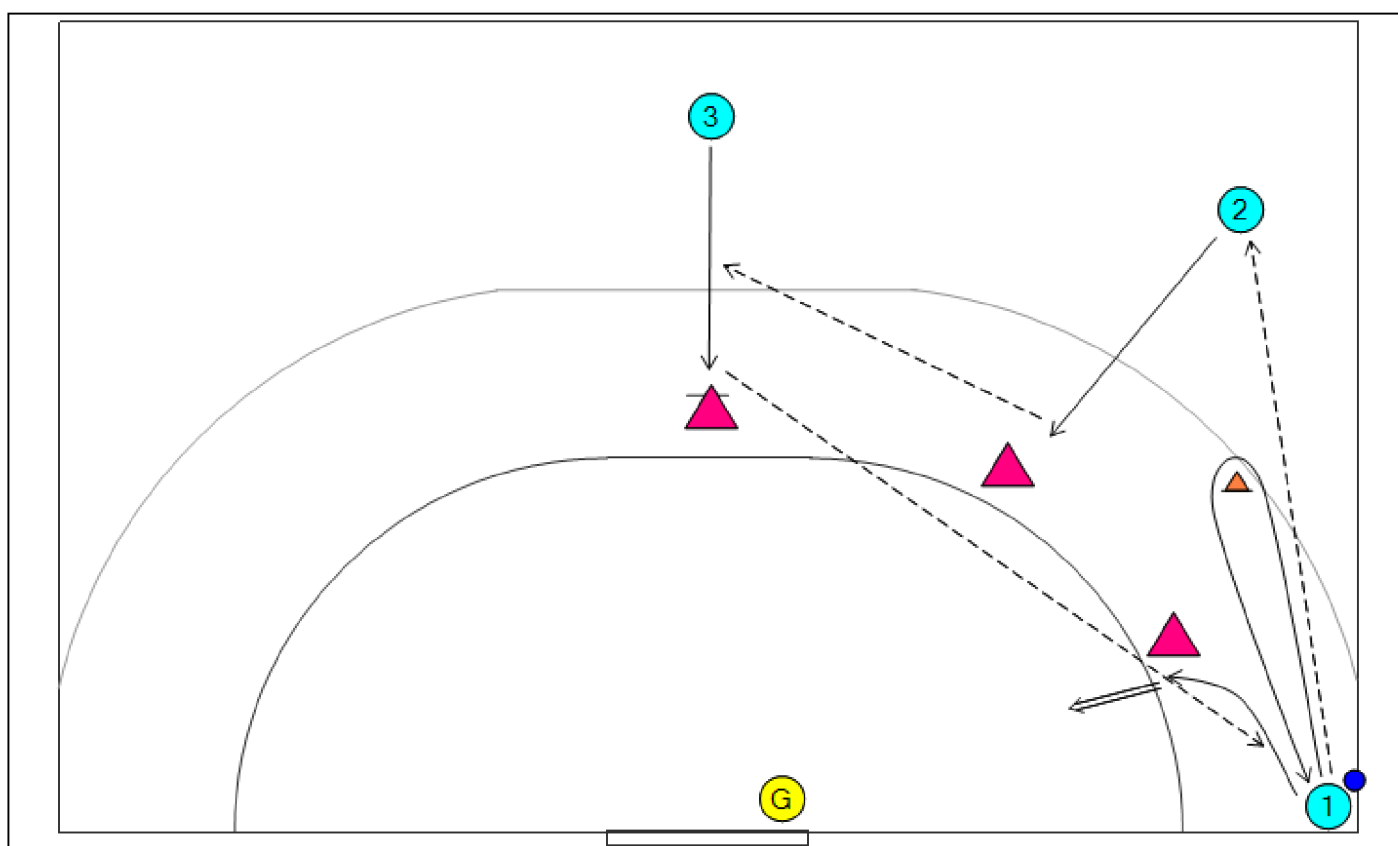
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla přihráje hráči 2 na postu krajní spojky. Hráč 2 nabíhá na obránce a přihrává do běhu hráči 3. Současně hráč 1 oběhne kužel na čáře volného hodů a stává se do rohu hřiště. Hráč 3 nabíhá na obránce a nahrává dlouhou přihrávkou hráči 1, který střílí na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 29. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a dlouhé přihrávce od střední spojky

24. Střelba křídla po záběhu a po přeskákání dvojitéh kuželů

Pomůcky: 5 míčů, 3 dvojité kužely

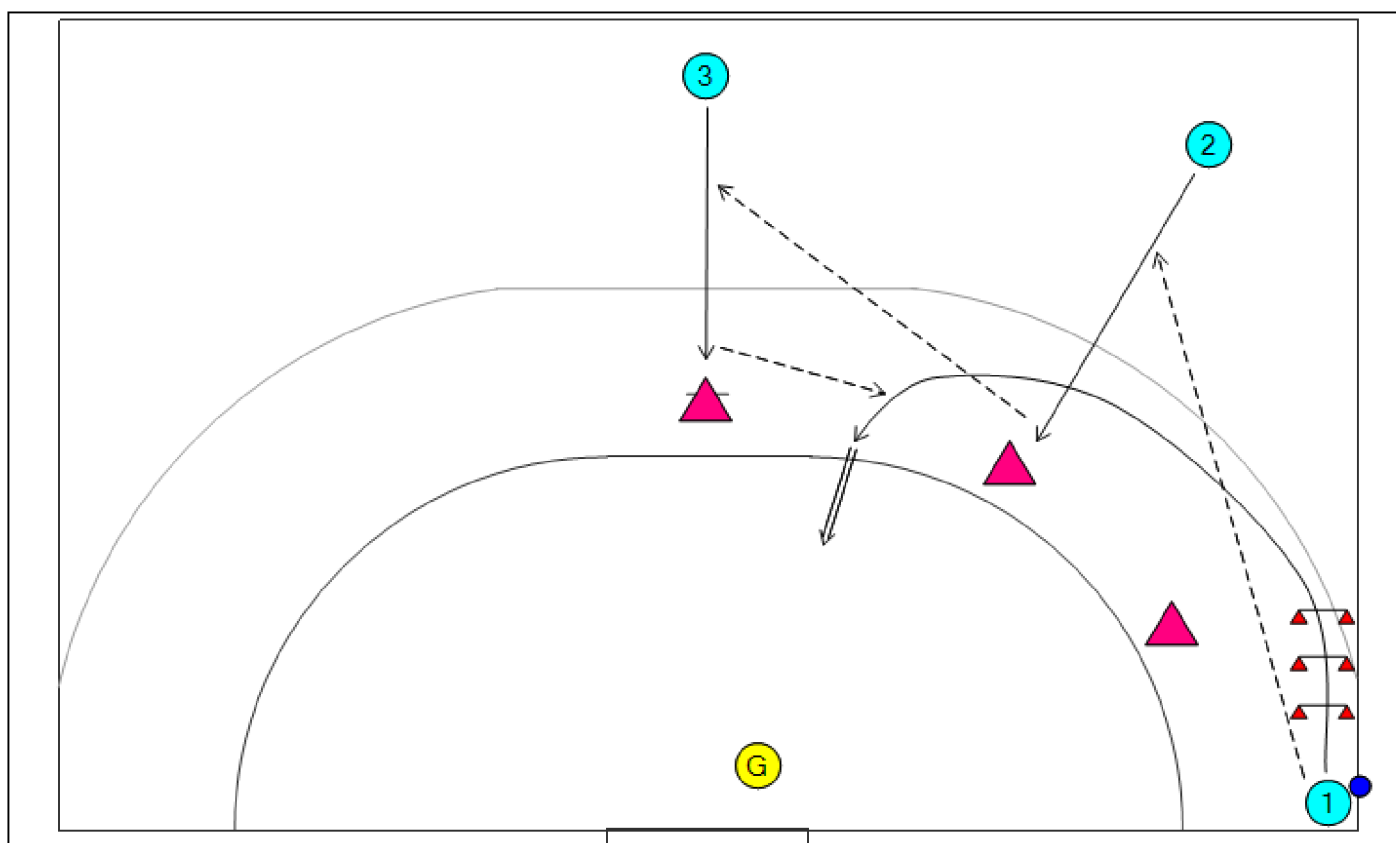
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla přihrává hráči 2 na postu krajní spojky a přeskáče dvojité kužely. Hráč 2 nabíhá na obránce a přihrává do běhu hráči 3. Hráč 3 nabíhá na obránce a nahrává přihrávku hráči 1, který nabíhá po čáře volného hodu mezi střední obránce, dostává přihrávku od hráče 3 a střílí na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránci

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 30. Střelba křídla po záběhu a po přeskákání dvojitéh kuželů

25. Střelba křídla mezi 1. a 2. obráncem po přeskákání dvojitéch kuželů

Pomůcky: 5 míčů, 3 dvojité kužely

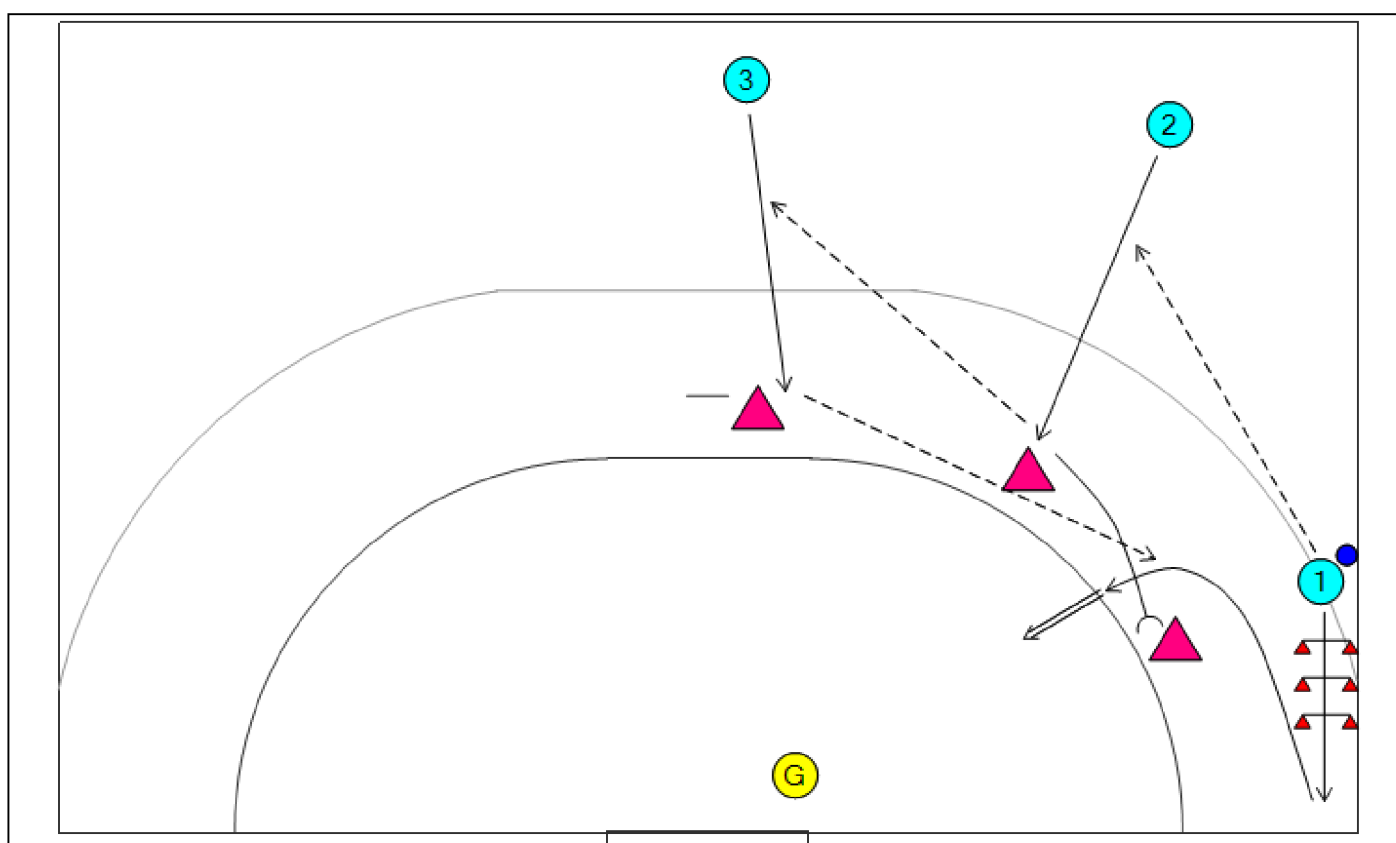
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla na čáře volného hodu přihraje do běhu hráči 2 na postu krajní spojky. Hráč 2 nabíhající na obránce se uvolňuje, přihrává do běhu hráči 3 a odblokuje obránce v prostoru křídla. Současně hráč 1 přeskáče dvojité kužely a stává se do rohu hřiště. Hráč 3 nabíhá na obránce a nahrává dlouhou přihrávkou hráči 1, který nabíhá mezi krajní obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 15 útočníků, 3 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1, hráč 2 i hráč 3 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 31. Střelba křídla mezi 1. a 2. obráncem po přeskákání dvojitéch kuželů

5.4 Cvičení se zakončením z rychlého protiútoku

26. Střelba křídla z trháku po proběhnutí žebříku a dvojitých kuželů

Pomůcky: 5 míčů, 3 dvojitě kužely, 1 kužel, žebřík

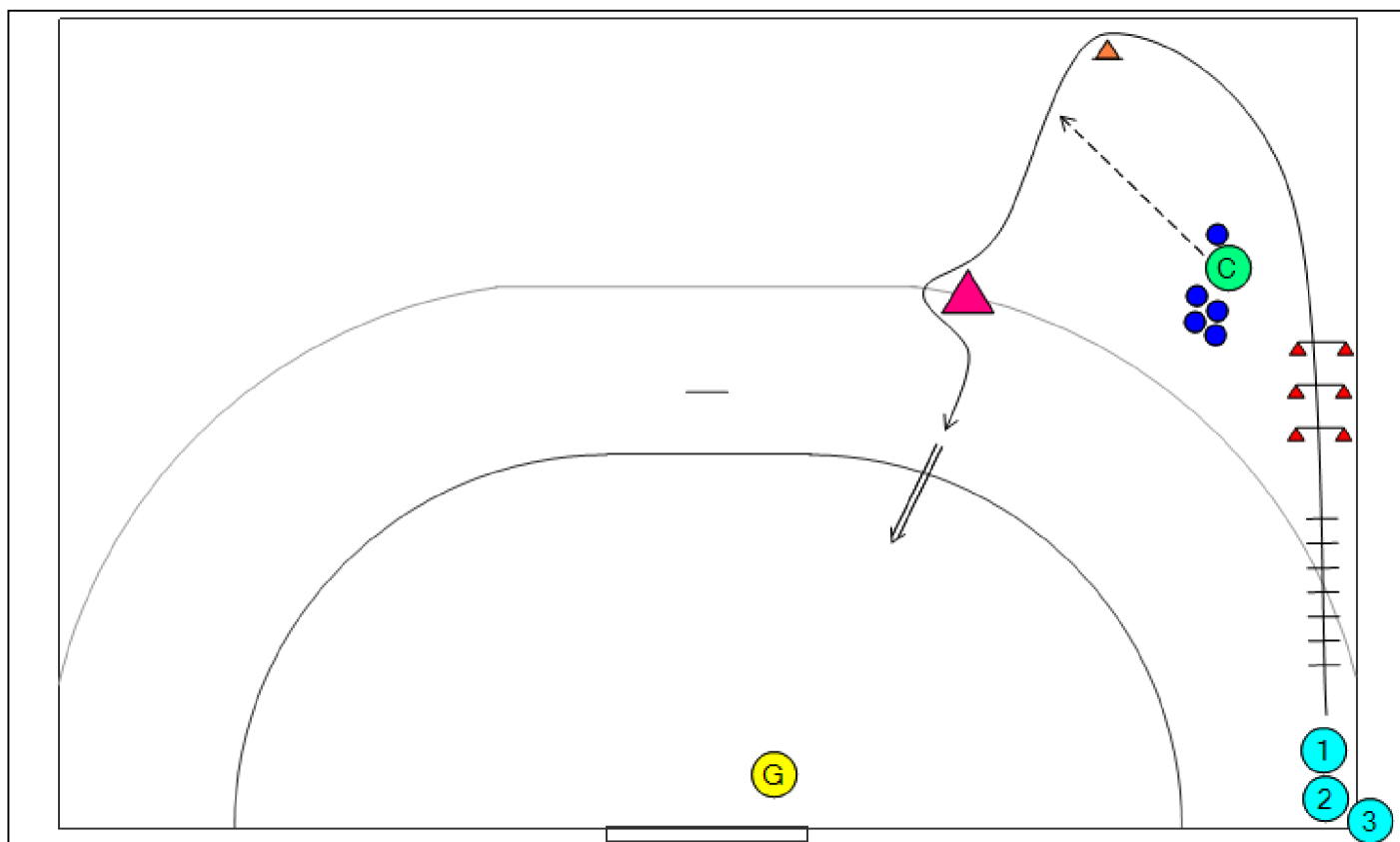
Popis cvičení: hráč 1 stojící na postu křídla proběhne žebřík (viz. Obrázek 6), poté přeskáče dvojitě kužely a oběhne kužel postavený na středové čáře. Následně hráč 1 dostává přihrávkou míč od trenéra/nahrávače, uvolňuje se přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 32. Střelba křídla z trháku po proběhnutí žebříku a dvojitých kuželů

27. Střelba křídla z trháku po přeskákání překážek

Pomůcky: 5 míčů, 4 překážky, 2 kužely

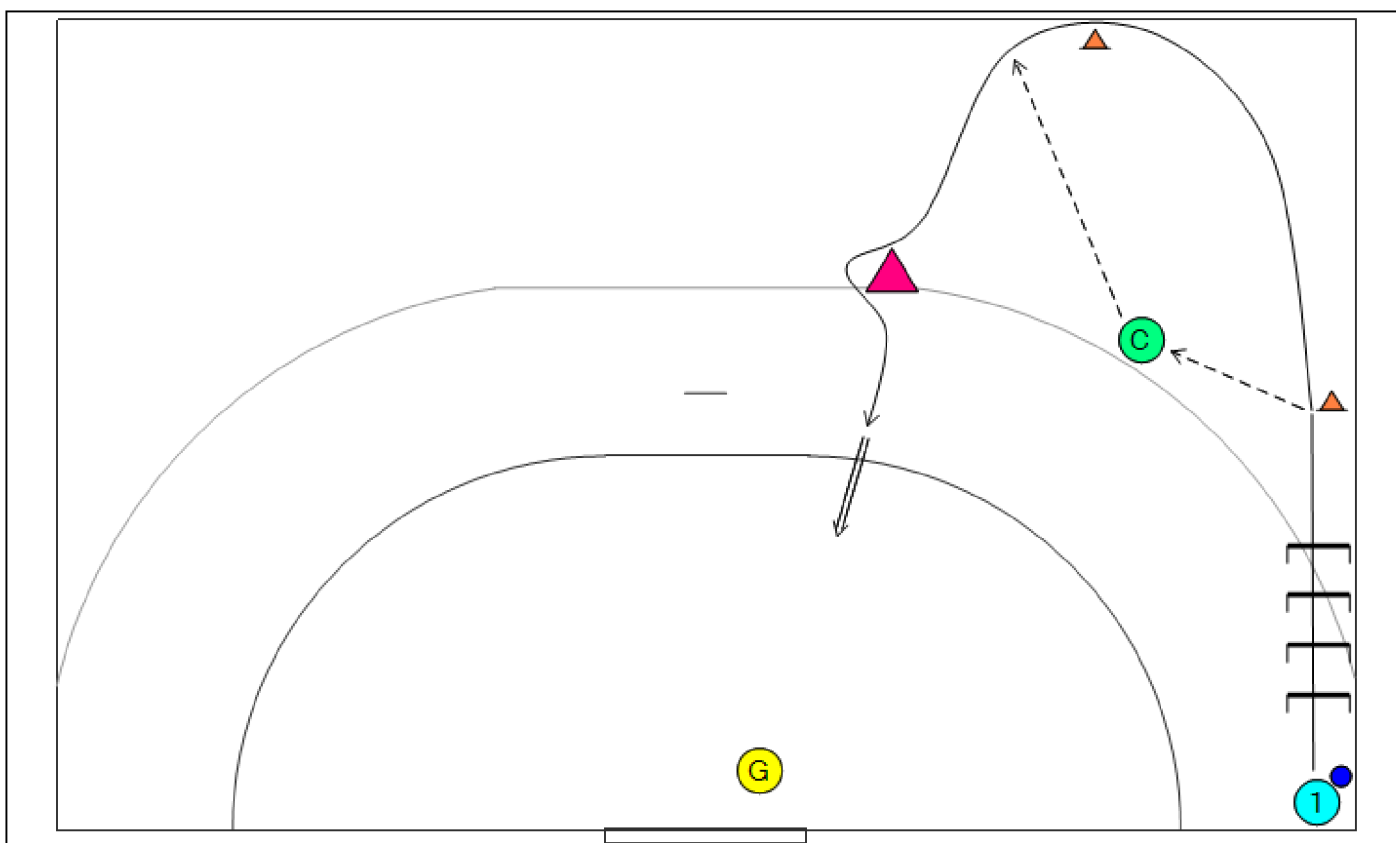
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla přeskáče překážky a poté přihraje míč trenérovi/nahrávači. Hráč 1 oběhne kužel postavený na středové čáře a následně dostává přihrávkou míč od trenéra/nahrávače, uvolňuje se přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 33. Střelba křídla z trháku po přeskákání překážek

28. Střelba křídla z trháku po proběhnutí žebříku

Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, žebřík

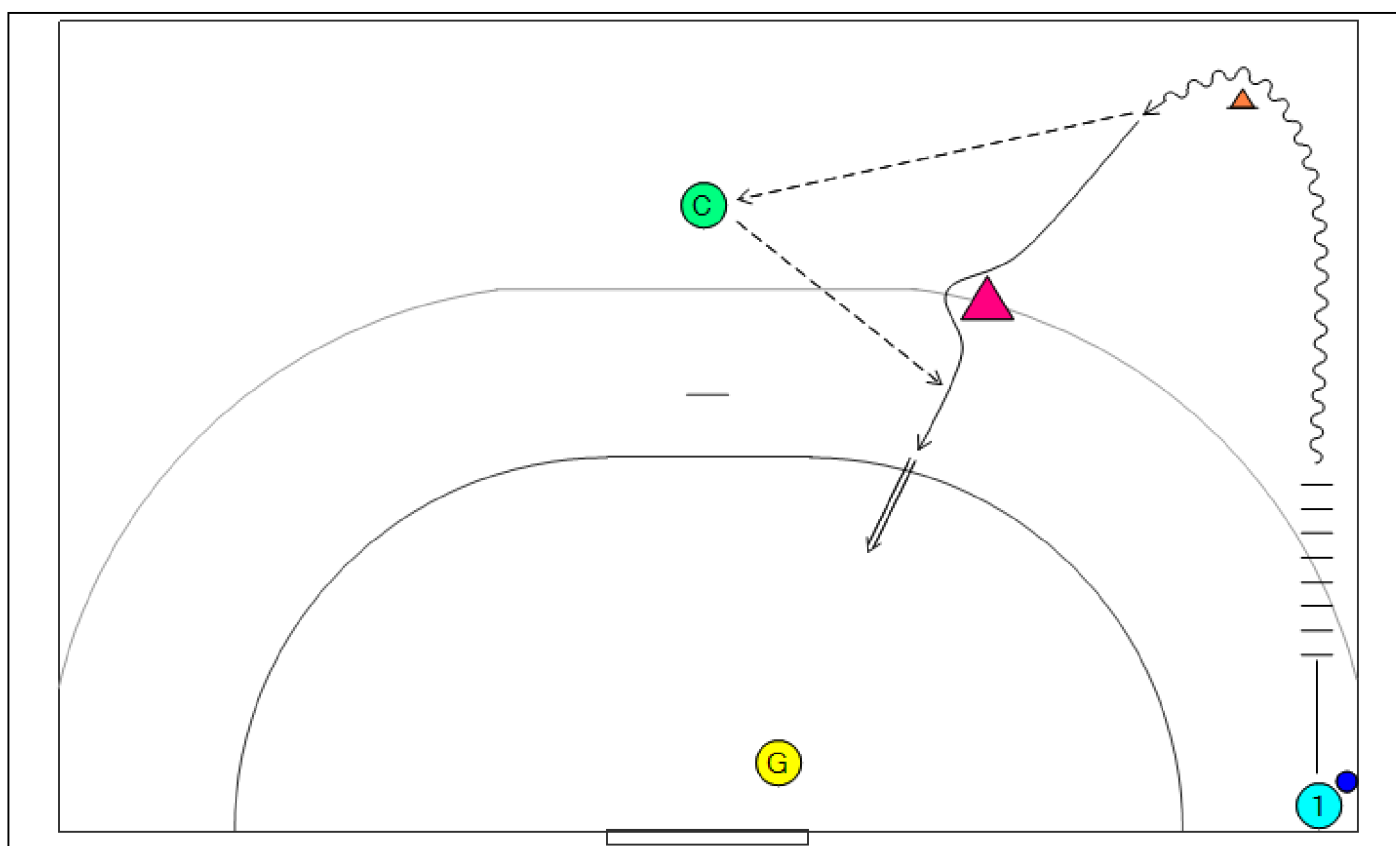
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla proběhne žebřík (viz. Obrázek 6), poté driblinkem oběhne kužel postavený na středové čáře a přihraje trenérovi/nahrávači. Následně se hráč 1 bez míče uvolňuje přes obránce, poté dostává přihrávkou míč od trenéra/nahrávače a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 34. Střelba křídla z trháku po proběhnutí žebříku

29. Dvojitá střelba křídla po oběhnutí kužele a z trháku

Pomůcky: 10 míčů, 2 kužely, 1 dvojitý kužel

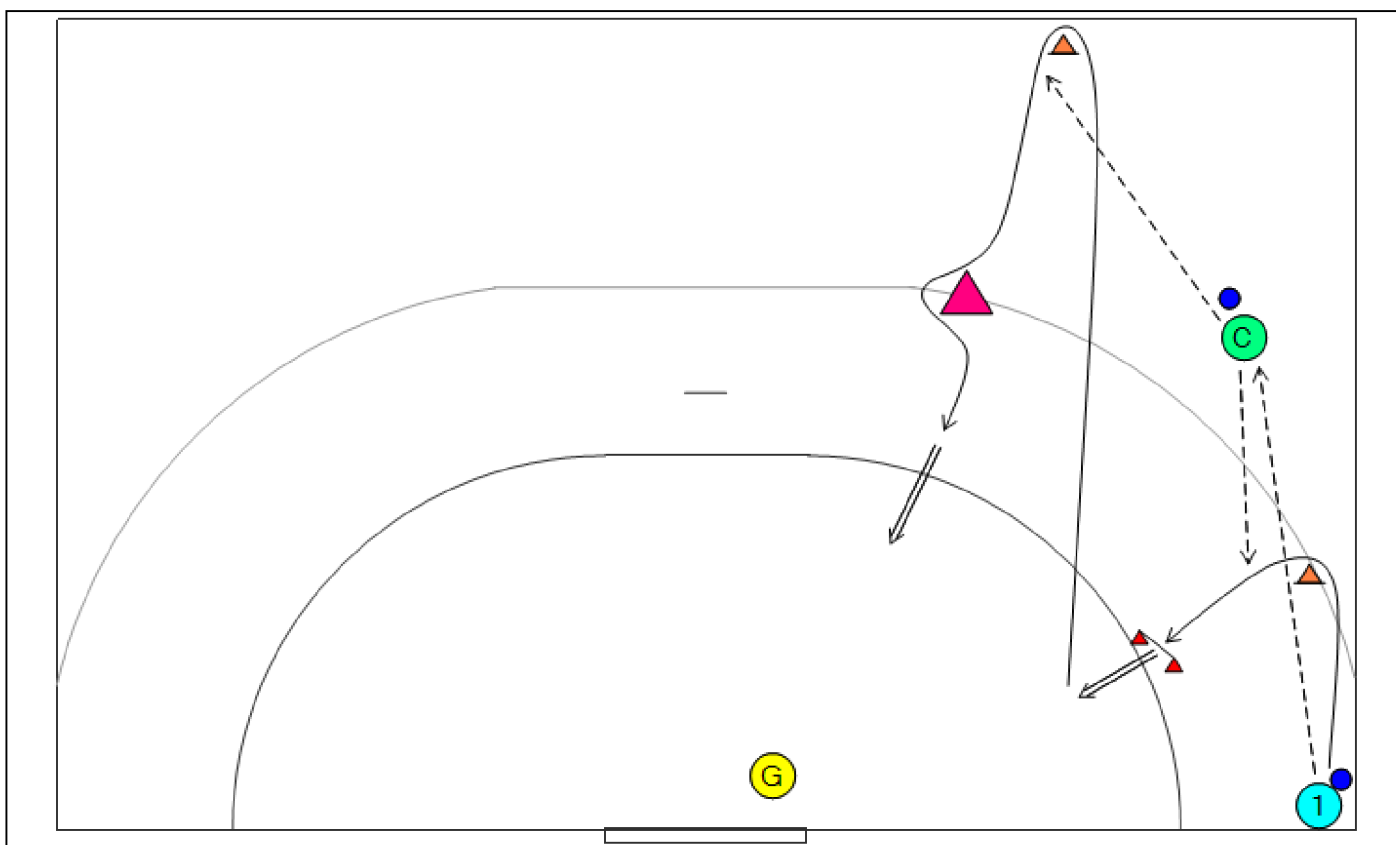
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla oběhne kužel postavený na čáře volného hodu a poté střílí s výskokem přes dvojitý kužel. Po střelbě hráč 1 sprintuje na polovinu hřiště, kde obíhá kužel a dostává přihrávku od trenéra/nahrávače. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 35. Dvojitá střelba křídla po oběhnutí kužele a z trháku

30. Dvojitá střelba křídla po přeskákání dvojitéch kuželů a z trháku

Pomůcky: 10 míčů, 1 kužel, 3 dvojité kužely

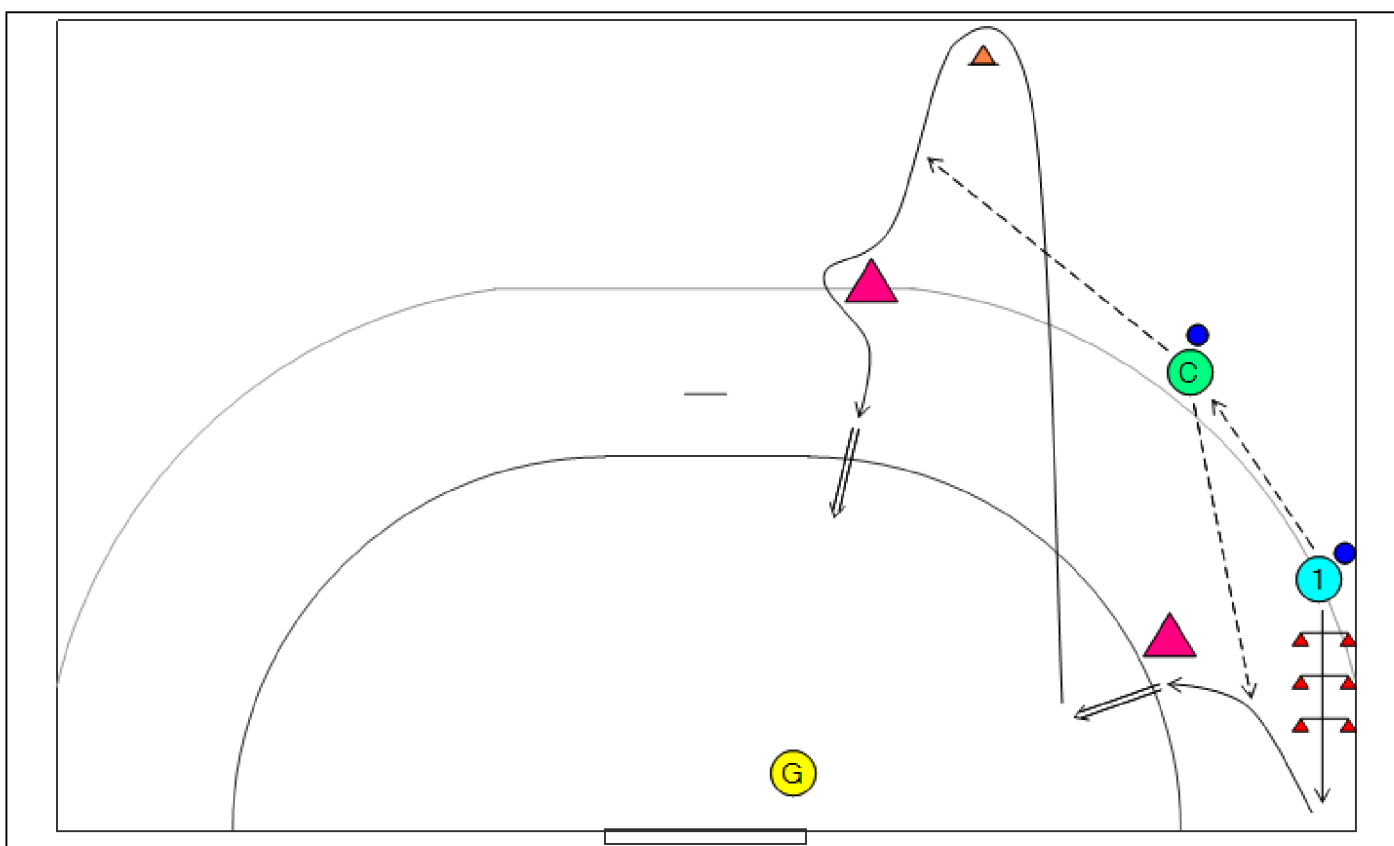
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na čáře volného hodů přihrává míč trenérovi/nahrávači, přeskáče dvojité kužely a staví se do rohu hřiště. Následně dostává přihrávkou míč a střílí na bránu. Po střelbě hráč 1 sprintuje na polovinu hřiště, kde obíhá kužel a dostává přihrávku od trenéra/nahrávače. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 obránce

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 36. Dvojitá střelba křídla po přeskákání dvojitéch kuželů a z trháku

31. Dvojitá střelba křídla po přeskákání překážek a z trháku

Pomůcky: 10 míčů, 1 kužel, 3 překážky

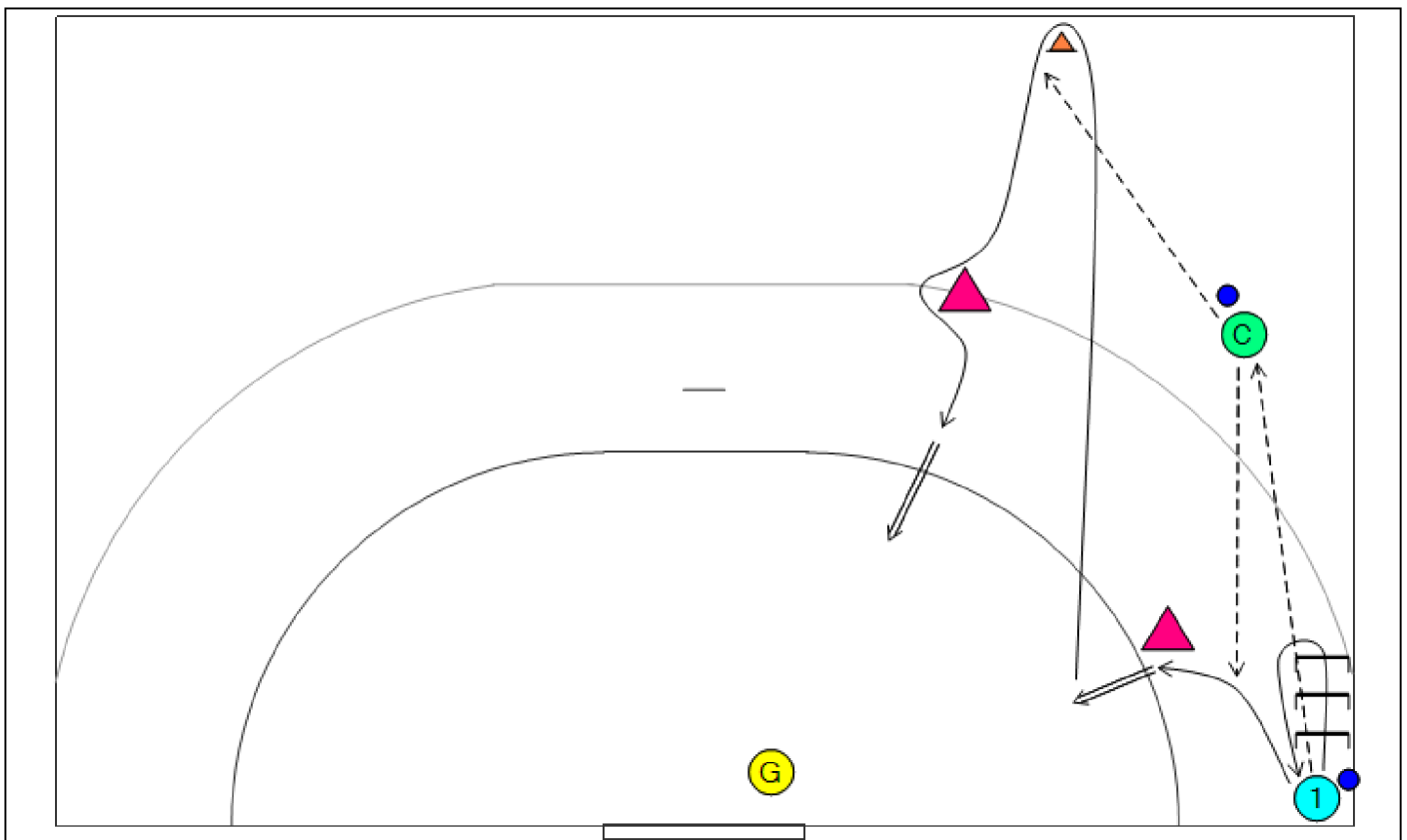
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla přihrává míč trenérovi/nahrávači, přeskáče překážky a vrací se pozpátku do rohu hřiště. Následně dostává přihrávkou míč a střílí na bránu. Po střelbě hráč 1 sprintuje na polovinu hřiště, kde obíhá kužel a dostává přihrávkou od trenéra/nahrávače. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 obránce

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 37. Dvojitá střelba křídla po přeskákání překážek a z trháku

32. Dvojitá střelba křídla po překováním dvou překážek a z trháku

Pomůcky: 10 míčů, 1 kužel, 2 překážky

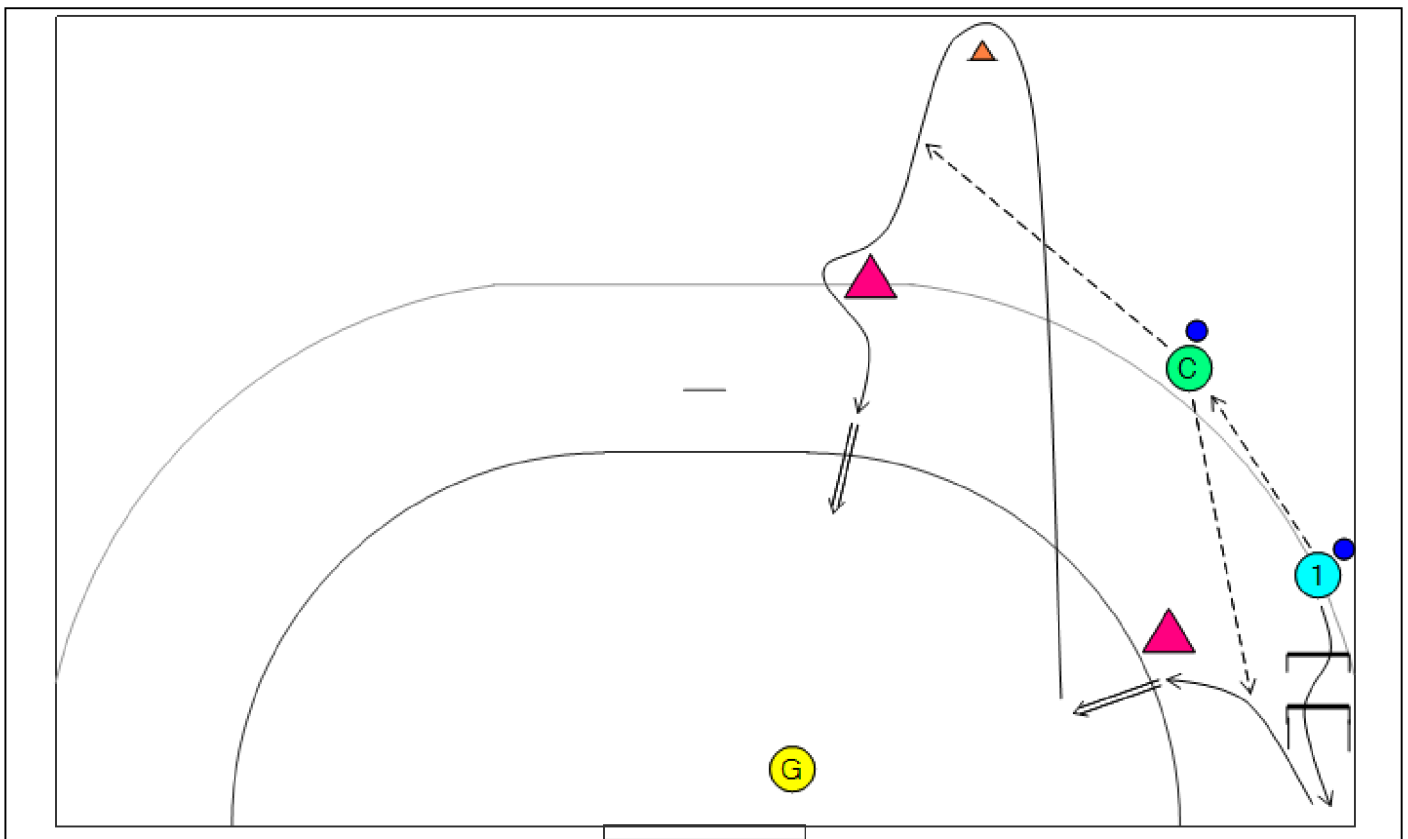
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na čáře volného hodů přihrává míč trenérovi/nahrávači, překoná dvě překážky (první přeskočí, druhou podleze) a stává se do rohu hřiště. Následně dostává přihrávkou míč a střílí na bránu. Po střelbě hráč 1 sprintuje na polovinu hřiště, kde obíhá kužel a dostává přihrávkou od trenéra/nahrávače. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 obránci

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 38. Dvojitá střelba křídla po překováním dvou překážek a z trháku

33. Dvojitá střelba křídla po L úniku a z trháku

Pomůcky: 10 míčů, 2 kužely, 1 dvojitý kužel

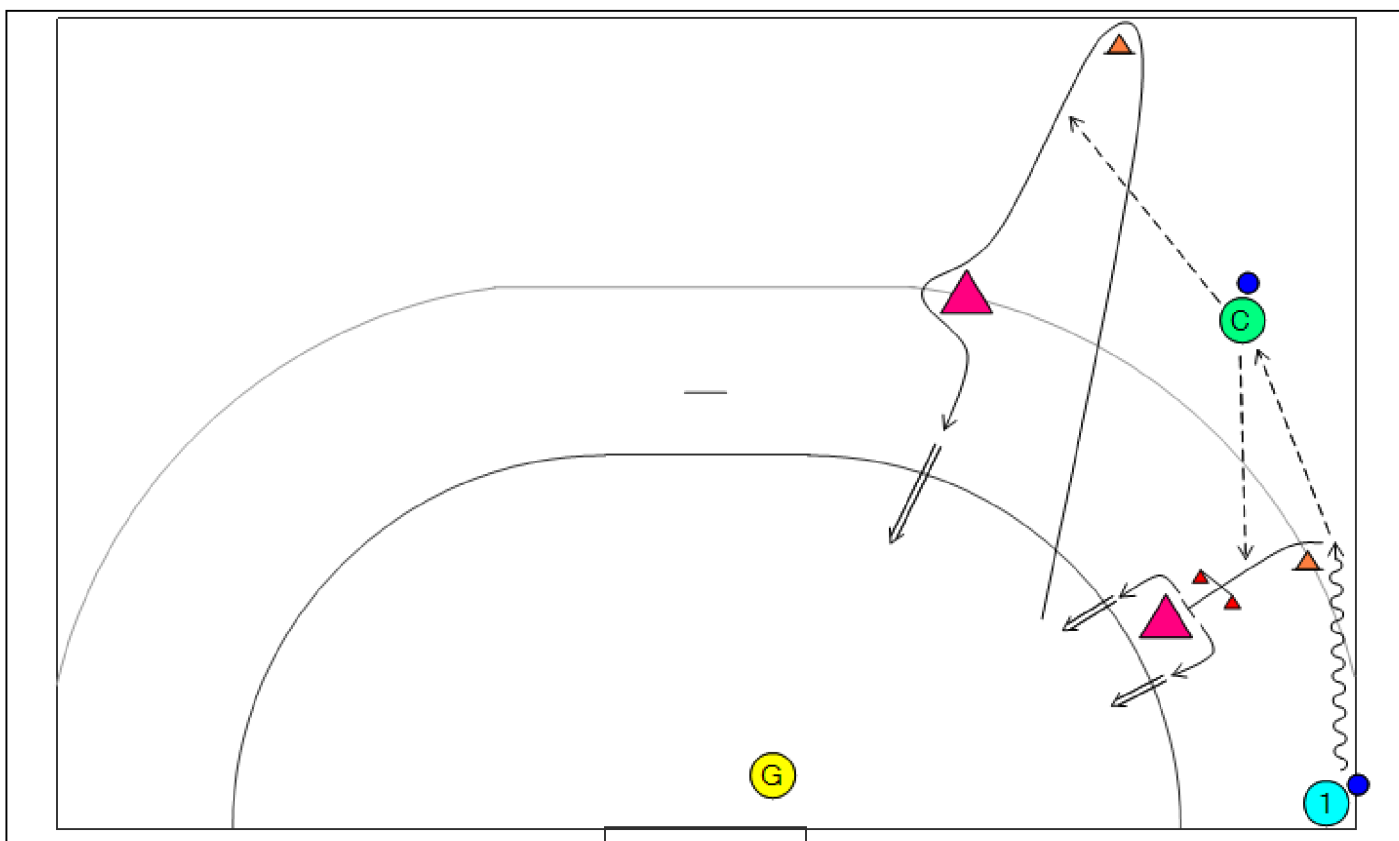
Popis cvičení: hráč 1 s míčem stojící na postu křídla běží driblinkem ke kuželu postaveném na čáře volného hodu a přihrává trenérovi/nahrávači. Poté dostává přihrávkou míč zpět, přeskočí snožmo dvojitý kužel, uvolňuje se L únikem přes obránce a následně střílí na bránu. Po střelbě hráč 1 sprintuje na polovinu hřiště, kde obíhá kužel a dostává přihrávku od trenéra/nahrávače. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na bránu.

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 obránce

Čas cvičení: 15 s (5x opakování 75 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy



Obrázek 39. Dvojitá střelba křídla po L úniku a z trháku

5.5 Cvičení s medicinbalem

34. Střelba křídla medicinbalem po proběhnutí žebříku

Pomůcky: 5 medicinbalů 1 kg, 1 kužel, žebřík

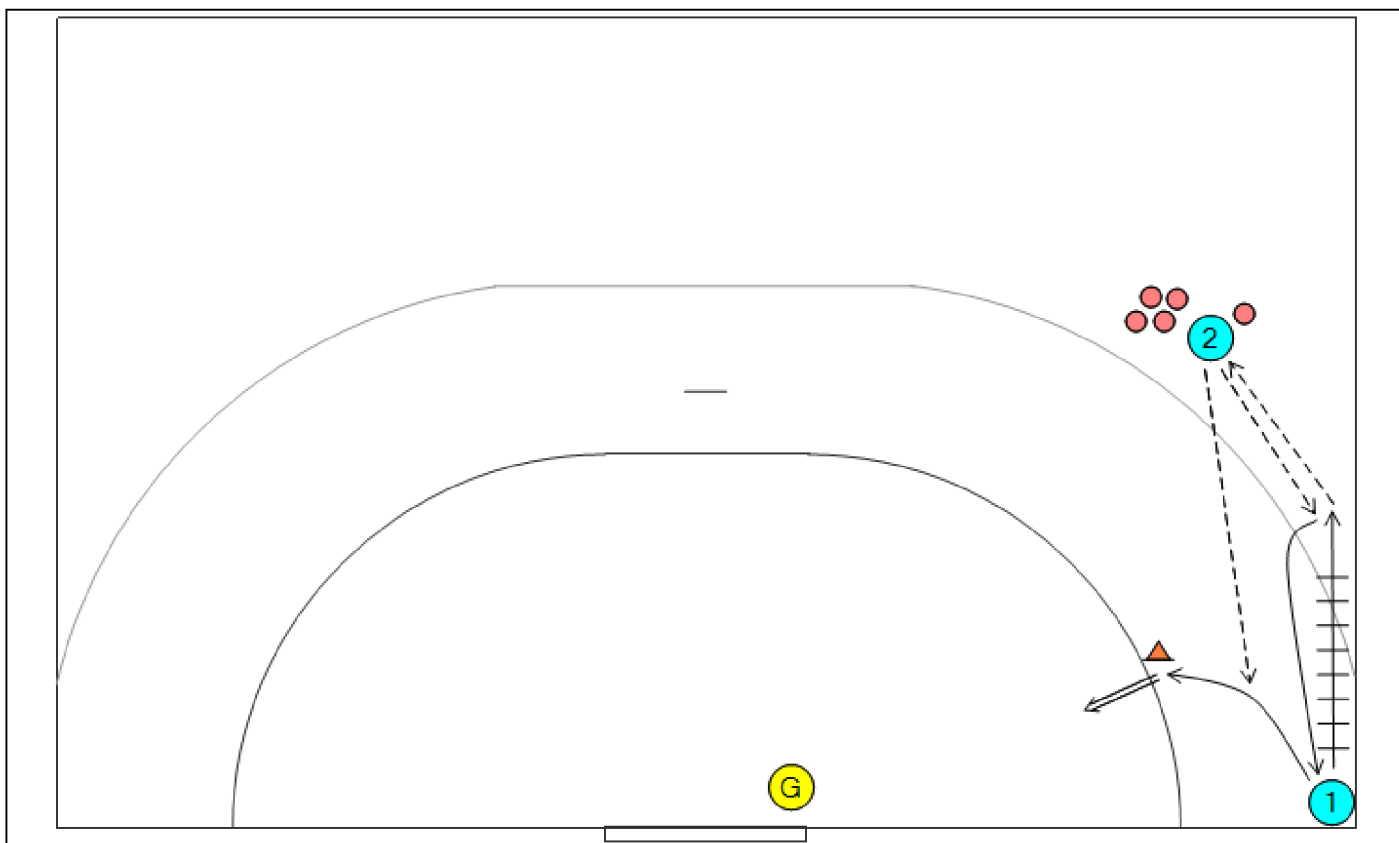
Popis cvičení: hráč 1 stojící na postu křídla proběhne žebřík (viz. Obrázek 6) a dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2, ihned mu přihrávku vrátí. Poté se pozpátku vrací do rohu hřiště, dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2 a následně střílí na bránu.

Počet hráčů: 6 útočníků

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení, hráč 2 zůstává jako nahrávač, nebo si hráči mohou pozice vyměnit

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy, při střelbě medicinbalem volíme nižší váhu medicinbalu, aby nedošlo k poranění ramene



Obrázek 40. Střelba křídla medicinbalem po proběhnutí žebříku

35. Střelba křídla medicinbalem po cvalu stranou mezi kužely

Pomůcky: 5 medicinbalů 1 kg, 3 kužely

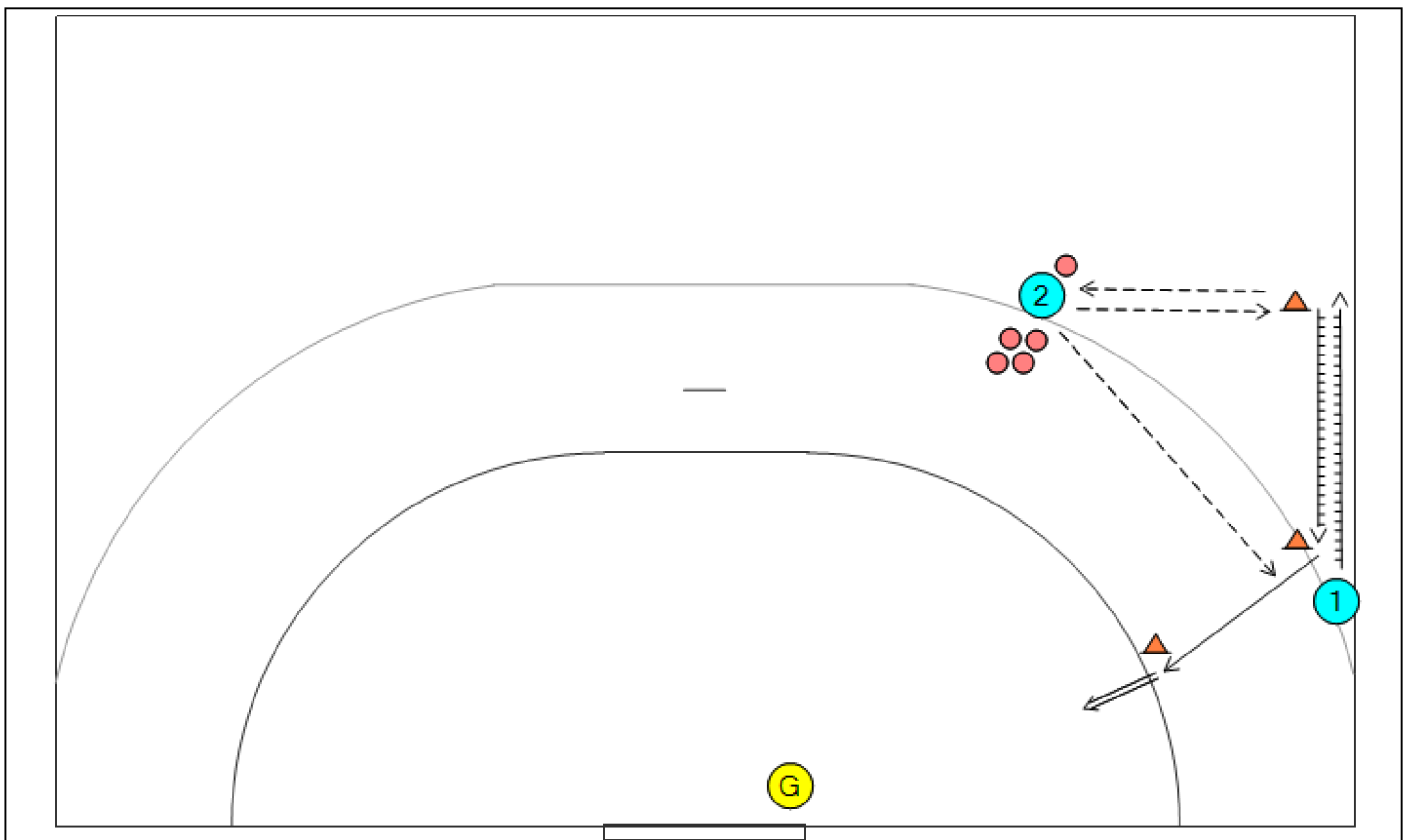
Popis cvičení: hráč 1 stojící na čáře volného hodu běží cvałem stranou ke kuželu a dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2, ihned mu přihrávku vrací. Poté běží cvałem stranou zpět k výchozímu kuželu a dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2. Následně střílí na bránu.

Počet hráčů: 6 útočníků

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 se vrací zpět do výchozího postavení, hráč 2 zůstává jako nahrávač, nebo si hráči mohou pozice vyměnit

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy, při střelbě medicinbalem volíme nižší váhu medicinbalu, aby nedošlo k poranění ramene



Obrázek 41. Střelba křídla medicinbalem po cvalu stranou mezi kužely

36. Střelba křídla po přihrávce medicinbalem

Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal 2 kg, 3 kužely

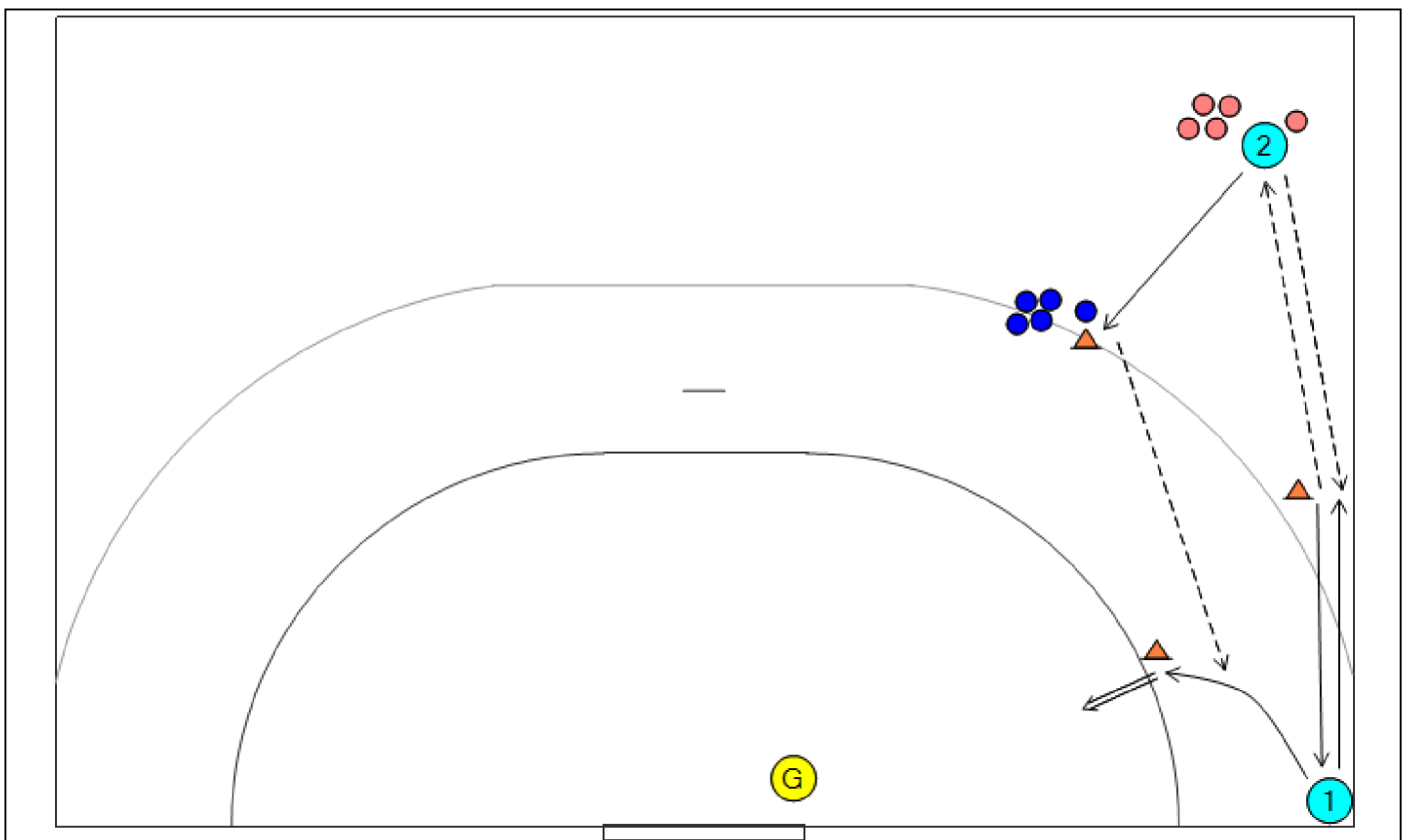
Popis cvičení: hráč 1 stojící na postu křídla běží ke kuželu postaveném na čáře volného hodu a dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2, ihned mu přihrávku vrací. Hráč 2 položí medicinbal na zem a běží ke kuželu, kde zvedá ze země míč. Současně hráč 1 běží zpět do rohu hřiště. Hráč 1 dostává přihrávku od hráče 2 a následně střílí na bránu.

Počet hráčů: 6 útočníků

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy, lze použít těžší medicinbal



Obrázek 42. Střelba křídla po přihrávce medicinbalem

38. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a přihrávce medicinbalem

Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal 2 kg, 1 kužel

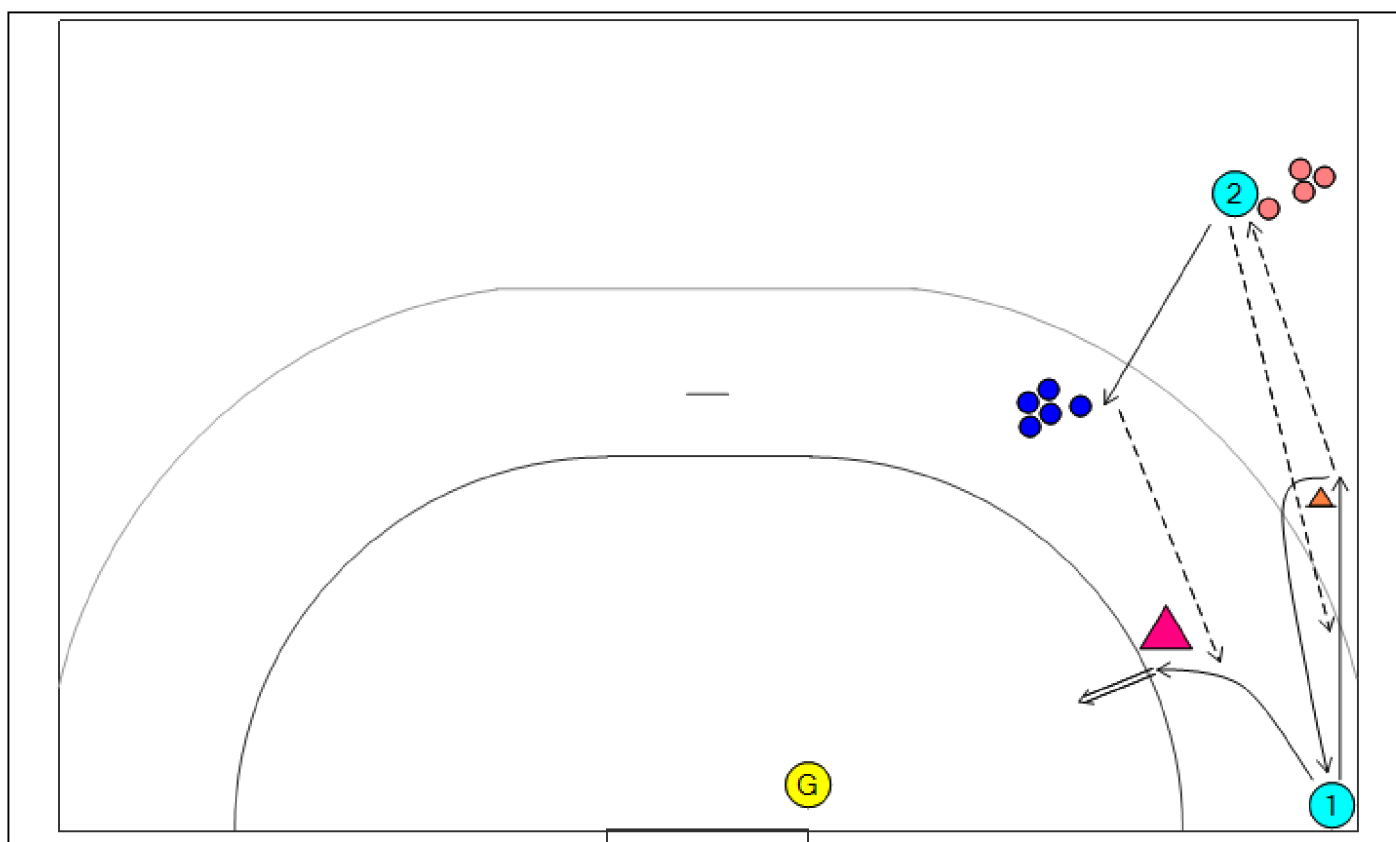
Popis cvičení: hráč 1 stojící na postu křídla běží ke kuželu postaveném na čáře volného hodů v běhu dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2. Hráč 1 u kuželu vrací přihrávku hráči 2. Hráč 2 položí medicinbal na zem a běží na čáru volného hodů, kde zvedá ze země míč. Současně hráč 1 běží pozpátku zpět do rohu hřiště. Hráč 1 dostává přihrávku od hráče 2 a následně střílí na bránu.

Počet hráčů: 6 útočníků, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy, lze použít těžší medicinbal



Obrázek 44. Střelba křídla po oběhnutí kuželu a přihrávce medicinbalem

39. Střelba křídla po kotoulu na žíněnce a přihrávce medicinbalem

Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal 2 kg, 3 kužely, žíněnka

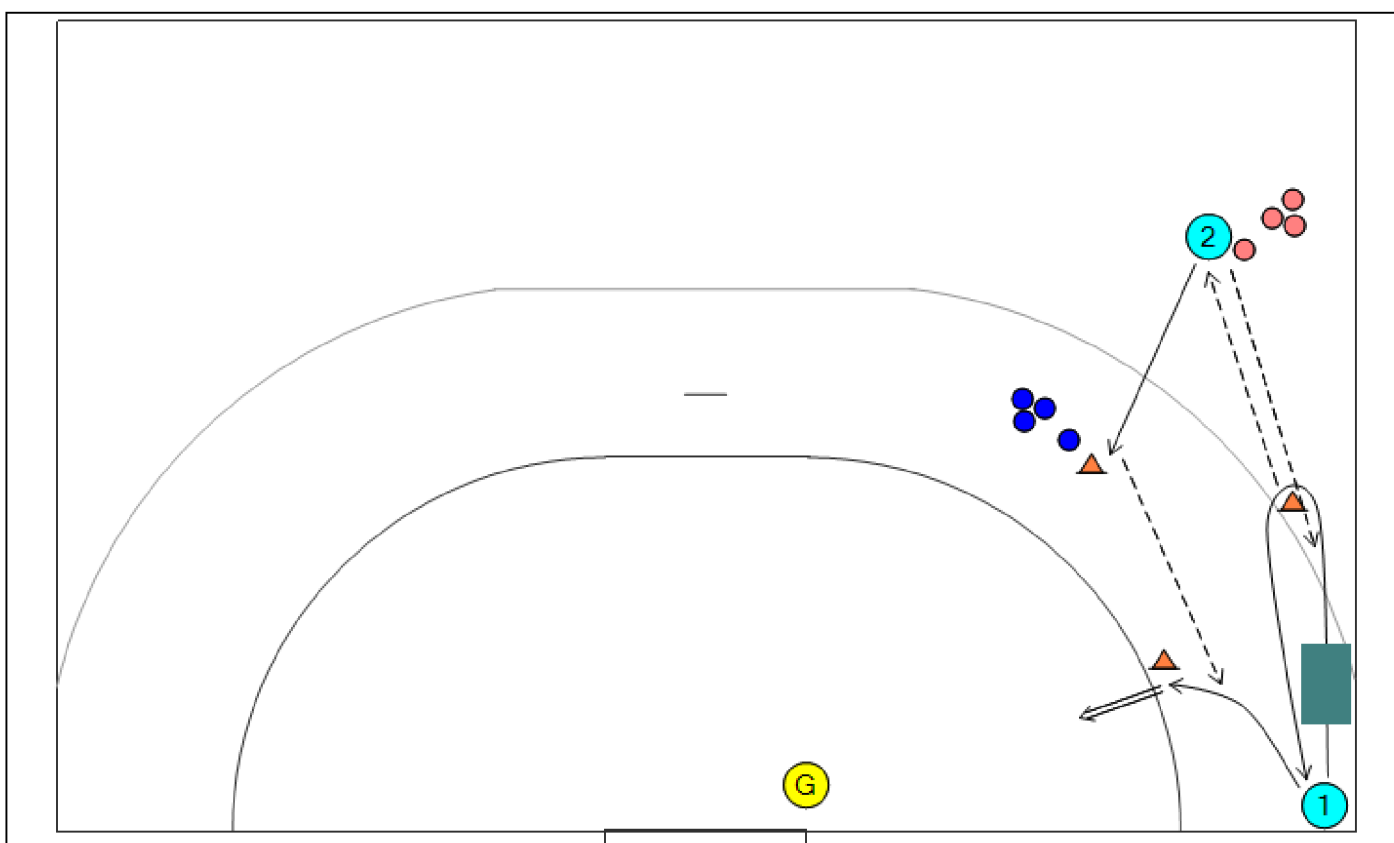
Popis cvičení: hráč 1 stojící na postu křídla provede na žíněnce kotoul vpřed a poté dostává přihrávku medicinbalem od hráče 2, ihned mu přihrávku vrací. Hráč 2 položí medicinbal na zem a běží ke kuželi, kde zvedá ze země míč. Současně hráč 1 běží pozpátku zpět do rohu hřiště. Hráč 1 dostává přihrávku od hráče 2 a následně střílí na bránu.

Počet hráčů: 6 útočníků

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 1 i hráč 2 se vrací zpět do výchozího postavení

Poznámka: cvičení lze provádět paralelně s pravou stranou, pro rychlejší průběh zástupy, lze použít těžší medicinbal



Obrázek 45. Střelba křídla po kotoulu na žíněnce a přihrávce medicinbalem

40. Střelba křídla po přeběhu na opačnou stranu hřiště

Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal 2 kg, 4 dvojité kužely, 2 kužely

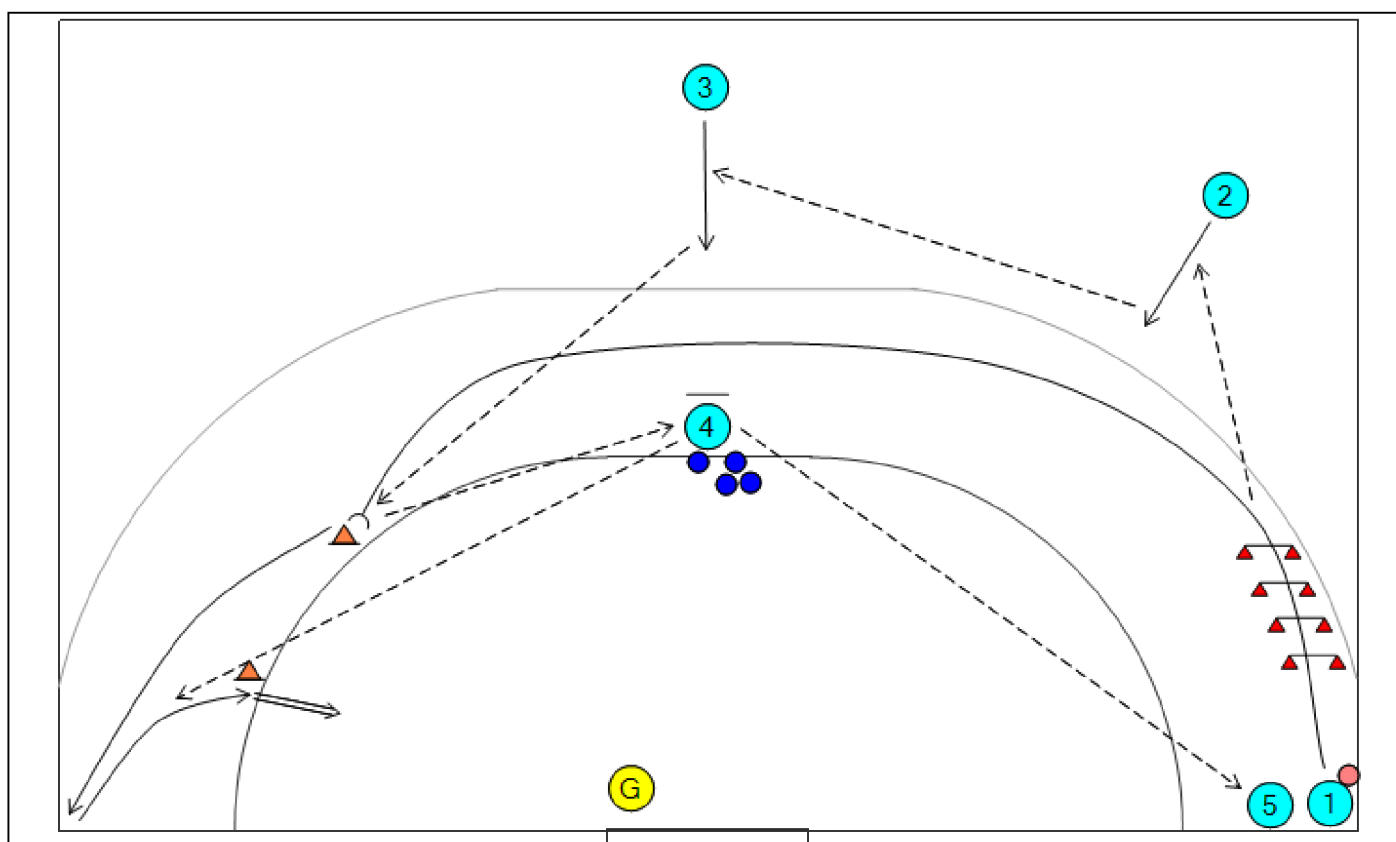
Popis cvičení: hráč 1 stojící na postu křídla přeskáče s medicinbalem dvojité kužely a přihraje do běhu hráči 2 na postu krajní spojky. Hráč 2 přihrává do běhu hráči 3. Současně hráč 1 přebíhá na pravou stranu hřiště a staví se ke kuželi. Hráč 1 dostává přihrávku medicinbalem od hráče 3 a přihrává hráči 4 na postu pivotmana, který medicinbal přihraje dlouhou přihrávkou hráči 5 stojící v zástupu na pozici křídla a současně zvedá ze země míč. Mezi tím hráč 1 vycouvá do prostoru pravého křídla, dostává míč přihrávkou od hráče 4 a stílí na bránu.

Počet hráčů: 8 útočníků

Čas cvičení: 15 s (5x opakování 75 s)

Rotace hráčů při cvičení: hráč 2, hráč 3 a hráč 4 zůstávají na své pozici, hráč 1 se vrací do zástupu na levém křídle

Poznámka: pro rychlejší průběh zástupy na křídle



Obrázek 46. Střelba křídla po přeběhu na opačnou stranu hřiště

6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor průpravných a herních cvičení s kondičními prvky pro rozvoj střelby herního postu křídlo v házené. Při sestavování souboru cvičení jsem vycházela především ze svých vlastních herních zkušeností získaných dlouholetým působením na postu křídlo, také z odborné literatury a internetových zdrojů.

V souboru cvičení je obsaženo 40 graficky znázorněných cvičení. Cvičení jsou rozdělena do pěti kategorií, cvičení bez spolupráce se spojkou, cvičení se spoluprací křídla s jednou spojkou, cvičení se spoluprací křídla se střední a krajní spojkou, cvičení s medicinbalem a cvičení procvičující střelbu z rychlého protiútoky. V každé kategorii jsou cvičení seřazena vzestupně dle jejich obtížnosti nebo dle obsažených kondičních prvků a pomůcek. Všechna cvičení jsou vytvořena podle předem stanovených kritérií.

Grafické zpracování všech cvičení bylo provedeno v programu DrillBook. Součástí všech cvičení je také jejich popis pro jejich snadnější a přesnější pochopení. Pro lehčí orientaci v grafickém zpracování cvičení byla vytvořena legenda popisující všechny grafické prvky a objekty objevující se v jednotlivých cvičeních.

Soubor cvičení lze využít v tréninkové jednotce všech věkových kategorií, jelikož pro jeho sestavení nebylo využito kritéria věkové kategorie. Soubor je tedy univerzální a může být využit jako inspirace pro trenéry při tvorbě tréninkové jednotky.

7 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor průpravných a herních cvičení s kondičními prvky pro rozvoj střelby herního postu křídlo v házené.

Dílčími cíli bakalářské práce bylo sestavit zásobník cvičení odpovídající předem stanoveným kritériím a následně všechna cvičení graficky znázornit a popsat pro snadnější a rychlejší pochopení. Při sestavování souboru cvičení bylo využito především mých herních zkušeností, odborné literatury a internetových zdrojů.

Grafické zpracování bylo zprostředkováno pomocí programu DrillBook sloužící nejen k tvorbě grafických cvičení, ale také pro tvorbu cvičení textových a k tvorbě celé tréninkové jednotky.

Výstupem bakalářské práce je tedy soubor 40 graficky znázorněných cvičení s kondičními prvky rozvíjející střelbu herního postu křídlo a přehled obsahující informace o házené. Soubor cvičení je sestavený tak, aby byl využitelný pro všechny věkové kategorie a současně může být použit jako inspirace pro trenéry při tvorbě tréninkové jednotky.

8 SUMMARY

The main aim of this thesis was to create a set of exercises for shooting and fitness skills development in the wing position.

Specific aims were creation of exercises that met the given criteria, are graphically designed, and described to be easily understood.

The software used for graphical design was DrillBook, that can be used to design exercises, describe exercises or creating a whole training unit.

The results of this thesis were set of exercises for shooting and fitness development of wing players and a summary of essential handball information needed for its full understanding. The exercises were designed and ordered by difficulty, so they may be used in all age groups and used as an inspiration by coaches.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Benson, R., & Connolly, D. (2012). *Trénink podle srdeční frekvence*. Praha: Grada Publishing.
- Bělka, J., Hůlka, K., Šafař, M., & Weisser, R. (2016). External and internal load of playing positions of elite female handball players (U19) during competitive matches. *Acta gymnica*, 46(1), 12-20.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené (metodika a didaktika házené)*. Olomouc: Hanex.
- Bilge, M. (2012). Game Analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. *Journal of human Kinetics*, 35(1), 109-18.
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory (vybrané kapitoly, část I.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dobrá, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hapková, I., Estriga, L., & Rot, C. (2019). *Výuka házené*. Praha: Wendy.
- Havličková, L., Bartůňková, S., Dlouhá, R., Melichna, J., Šrámek, P., & Vránová, J. (2004). *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Praha: Univerzita Karlova.
- Havoli, J., Bahtiri, A., Kambič, T., Idrizovič, K., Bjelica, D., & Pori, P. (2020). Anthropometric Characteristics, Maximal Isokinetic Strength and Selected Handball Power Indicators are Specific to Playing Positions in Elite Kosovan Handball Players. *Applied Science-Basel*, 10(19), 1-12.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hůlka, K., & Bělka, J. (2013). *Diagnostika herního výkonu v basketbale a házené*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jančálek, S. et al. (1978). *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Praha: Olympia.
- Jančálek, S., Táborský, F., & Šafaříková, J. (1989). *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Praha: Grada Publishing.
- Jebavý, R., Kovářová, L., & Horčic, J. (2019). *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2012). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Leuciuc, F. V. (2017). Longitudinal study on the effectiveness of game actions during the Olympic Games men's handball (2004-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 717-721.
- Leuciuc, F. V. (2018). Women's handball world championship 2017 case study: European teams versus rest of the participating team's efficiency. *Acta kinesiologica*, 12(1), 19-23.
- Luteberget, L. S., & Spencer, M. (2017). High-Intensity Events in International Women's Team Handball Matches. *National Library of Medicine*, 12(1), 56-61.
- Manchado, C., Pueo, B., Chiroso-Rios, L. J., & Tortosa-Martinez, J. (2021). Time-Motion Analysis by Playing Positions of Male Handball Players during the European Championship 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-15.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Massuca, L., Branco, B., Miarka, B., & Feagoso, I. (2015). Physical Fitness Attributes of Team – Handball Players are Related to Playing Position and Performance Level. *Asian Journal Sport Medical*, 6(1), 1-5.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mohorič, U., Šibila, M., & Štrumbelj, B. (2021). Positional differences in some physiological parameters obtained by the incremental field endurance test among elite handball players. *Kinesiology*, 53(1), 3-11.
- Novosad, J. et al. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Saavedra, J. M., Kristjánsdóttir, H., Einarsson, I. P., Gudmundsdóttir, M. L., Þorgeirsson, S., & Stefansson, A. (2018). Anthropometric Characteristics, Physical Fitness, and Throwing

- Velocity in Elite Women's Handball Teams. *Journal of strength and conditioning research*, 32(8), 2294-2301.
- Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010). *Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slovík, J. et al. (1989). *Házaná športový tréning*. Bratislava: Šport.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Praha: NS Svoboda.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada Publishing.
- Tesařík, J., Jančálek, S., Mráz, J., Šafaříková, J., Táborský, F., & Vícha, J. (1976). *Házená pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia.
- Tesařík, J., Šafaříková, I., & Táborský, F. (1984). *Házená pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2010). *Házená: herní trénink, průpravná a herní činnost, kondiční trénink, plážová házená*. Praha: Grada Publishing.
- Urban, F., Kandráč, R., & Táborský, F. (2010). *Anthropometric Profiles and Somatotypes of National Teams at the 2010 Men's 20 European Handball Championship*. Retrieved 15. 5. 2021 from the World Wide Web:
https://www.researchgate.net/publication/222108328_Anthropometric_Profiles_and_Somatotypes_of_National_Teams_at_the_2010_Men's_20_European_Handball_Championship/citation/download
- Zaťková, V., & Hianik, J. (2006). *Házaná: základné herné činnosti*. Bratislava: Universita Komenského.
- Zaťková, V., Slovík, J., Streicher, P., & Šimonek, J. (1991). *Teória a didaktika športovej špecializácie – Házaná*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada Publishing.