



Soubor příprav na výuku sportovních her na druhém stupni základní školy

Diplomová práce

Studijní program: N7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7503T100 – Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy
7503T114 – Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy

Autor práce: **Bc. Barbora Havranová**
Vedoucí práce: Mgr. Jan Charousek



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Barbora Havranová**
Osobní číslo: **P15000621**
Studijní program: **N7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy
Název tématu: **Soubor příprav na výuku sportovních her na druhém stupni**
základní školy
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Vytvořit soubor příprav na výuku sportovních her pro druhý stupeň základní školy. Přípravy budou zaměřeny na nácvik basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností. Na základě analýzy odborné literatury stručně nastínit historii a vývoj basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu v České republice a ve světě. Stručně zpracovat základní pravidla vybraných sportovních her. Analyzovat dostupnost a úroveň materiálů pro výuku vybraných sportovních her. Vymezit postavení basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu v RVP ZV. Vymezit vývojové zvláštnosti žáků 6. - 8. ročníku na ZŠ. Na základě dotazníkového šetření zjistit, jak se na své hodiny připravují: - studenti studijního programu Tělesná výchova a sport navazujícího magisterského studia TUL - učitelé předmětu Tělesná výchova na druhém stupni ZŠ

Základní výzkumnou technikou pro sběr materiálů budou řízené dotazníky. Tyto dotazníky budou rozdány na vybraných základních školách v Liberci.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

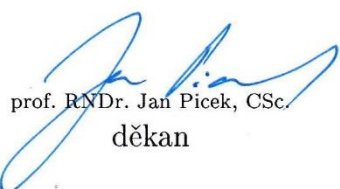
Seznam odborné literatury:

ČÁP, J., MAREŠ, J. Psychologie pro učitele. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7. HANÍK, Z. Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8. KOLLATH, E. Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink, metodika tréninku, herní systémy. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 137 s. ISBN 80-247-1336-5. KYSEL, J. Florbal: kompletní průvodce. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 141 s. ISBN 978-80-247-3615-0. NYKODÝM, J. Teorie a didaktika sportovních her. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 118 s. ISBN 80-210-4042-4. VELENSKÝ, M. Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 99 s. ISBN 80-7169-834-2.

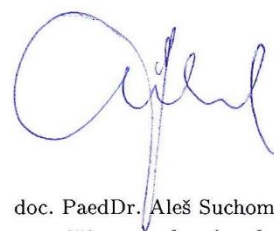
Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Jan Charousek**
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **22. dubna 2016**

Termín odevzdání diplomové práce: **28. dubna 2017**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan





doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 9. prosince 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Anotace

Diplomová práce přináší ucelený přehled týkající se vybraných sportovních her, které jsou vyučovány na druhém stupni základních škol. V teoretické části této práce jsou stručně shrnuty informace o kurikulu, základním vzdělávání, Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání a vývojových zákonitostech žáků druhého stupně základních škol. Součástí teoretické části je popis čtyř vybraných sportovních her – basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu. U každé z těchto sportovních her je uvedena obecná charakteristika, historický vývoj v České republice i ve světě a výklad základních pravidel.

Praktická část obsahuje vyhodnocení průzkumu provedeného mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách a studenty studijního programu tělesná výchova a sport Technické Univerzity v Liberci. Diplomová práce obsahuje devět hotových příprav, které jsou zaměřené na nácvik basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností. Tyto přípravy jsou primárně určeny pro učitele a vysokoškolské studenty jako opora při výuce v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.

Klíčová slova

Basketbal, florbal, fotbal, herní činnosti jednotlivce, tělesná výchova, příprava na vyučování, sportovní hry, volejbal.

Annotation

This diploma thesis provides a comprehensive overview of particular sports games taught at higher primary schools. The theoretical part is a brief summary of information related to the Curriculum, basic education, Framework Educational Program for basic education and the developmental patterns of pupils at higher primary schools. It also contains the description of four sport games, i.e. basketball, floorball, football and volleyball. There are general characteristics, historical development in the Czech Republic and in the world and the explanation of basic rules given for each of these sports.

The practical part contains the results of a survey conducted among the teachers of Physical Education at higher primary schools and the students of Physical Education and Sport at the Technical University of Liberec. Furthermore, there are nine sample lessons focusing on training basketball, floorball, football and volleyball skills in this thesis. These sample lessons are dedicated to teachers and university students as a support in Physical Education lessons at higher primary schools.

Key words

Basketball, floorball, football, individual's playing activities, Physical Education, teaching preparation, sports games, volleyball.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce panu Mgr. Janu Charouskovi za jeho odborné rady, doporučení a náměty, které výrazně přispěly k dokončení této práce. Zároveň děkuji za jeho trpělivost, ochotu a vstřícnost při častých konzultacích. Dále děkuji doc. PaedDr. Petru Urbánkovi Ph.D. za pomoc při sestavování dotazníku, jehož vyhodnocení je součástí této práce. V neposlední řadě bych ráda poděkovala celé své rodině za všestrannou podporu, pomoc a umožnění studia.

Obsah

Seznam zkratk	9
Seznam tabulek	10
Seznam obrázků	11
Úvod	14
1. Cíle práce	16
2. Kurikulum	17
2.1 Základní vzdělávání.....	20
2.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	22
3. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	25
3.1 Vzdělávací obor Výchova ke zdraví.....	27
3.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova.....	27
4. Vývojové zákonitosti žáků staršího školního věku	32
4.1 Prepubescence.....	33
4.2 Pubescence.....	35
5. Sportovní hry	39
5.1 Basketbal.....	43
5.2 Florbal.....	57
5.3 Fotbal.....	69
5.4 Volejbal.....	81
6. Vyhodnocení dotazníkového šetření	91
6.1 Výsledná podoba dotazníku.....	92
6.2 Učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.....	94
6.3 Studenti druhého ročníku studijního programu Tělesná výchova a sport.....	99
6.4 Diskuze.....	104
7. Soubor příprav	107
7.1 Přípravy na výuku basketbalu.....	110
7.2 Přípravy na výuku florbalu.....	120
7.3 Přípravy na výuku fotbalu.....	136
7.4 Přípravy na výuku volejbalu.....	147
7.5 Analýza zdrojů pro didaktiku a metodiku vybraných sportovních her.....	158

Závěr	160
Seznam použité literatury	162
Zdroje obrázků	166

Seznam zkratek

ČBF	Česká basketbalová federace
ČFbU	Česká florbalová unie
ČR	Česká republika
ČSF	Český svaz fotbalový
ČSFV	Česká a slovenská federace volejbalu
ČSTV	Český svaz tělesné výchovy
ČSAF	Česká asociace fotbalová
ČVBS	Český volejbalový a basketbalový svaz
ČVS	Český volejbalový svaz
FAČR	Fotbalová asociace České republiky
FIBA	Mezinárodní basketbalová federace
FIFA	Mezinárodní fotbalová federace
FIVB	Mezinárodní volejbalová federace
IFAB	Mezinárodní fotbalový výbor
IFF	Mezinárodní florbalová federace
MČR	Mistrovství České republiky
ME	Mistrovství Evropy
MOV	Mezinárodní olympijský výbor
MS	Mistrovství světa
MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
NBA	Americká národní basketbalová asociace
OH	Olympijské hry
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP G	Rámcový vzdělávací program pro gymnázia
RVP GSP	Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou
RVP DG	Rámcový vzdělávací program pro dvojjazyčná gymnázia
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
RVP ZŠS	Rámcový vzdělávací program pro obor základní škola speciální
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
UEFA	Evropská unie fotbalových asociací
USA	Spojené státy americké
YMCA	Young Men's Christian Association
ZOZ	Zdravotně orientovaná zdatnost
ZTV	Zdravotní tělesná výchova
ZŠ	Základní škola

Seznam tabulek

Tabulka 1: Vzdělávací oblasti a vzdělávací obory RVP ZV	23
Tabulka 2: Medailová umístění Československa a Česka v basketbalu mužů.....	46
Tabulka 3: Medailová umístění Československa a Česka v basketbalu žen	46
Tabulka 4: Medailová umístění Československa a Česka ve fotbalu mužů.....	72
Tabulka 5: Medailová umístění Československa a Česka ve volejbalu mužů	84
Tabulka 6: Medailová umístění Československa a Česka ve volejbalu žen.....	84

Seznam obrázků

Obrázek 1: Systém kurikulárních dokumentů	19
Obrázek 2: Dílčí cíle RVP ZV	21
Obrázek 3: Klíčové kompetence dle RVP ZV	22
Obrázek 4: Průřezová témata dle RVP ZV	23
Obrázek 5: Cíle postupného rozvíjení klíčových kompetencí oblasti Člověk a zdraví.....	26
Obrázek 6: Předpokládaná pohybová vybavenost žáků při přestupu na 2. stupeň ZŠ	28
Obrázek 7: Činnosti ovlivňující zdraví – očekávané výstupy	29
Obrázek 8: Činnosti ovlivňující zdraví – učivo.....	29
Obrázek 9: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – očekávané výstupy.....	30
Obrázek 10: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – učivo	30
Obrázek 11: Činnosti podporující pohybové učení – očekávané výstupy.....	31
Obrázek 12: Činnosti podporující pohybové učení – učivo	31
Obrázek 13: Znaky pohybových a sportovních her dle Nykodýma	41
Obrázek 14: Kritéria sportovních her dle Nykodýma	41
Obrázek 15: Status hráče dle Tomajka	41
Obrázek 16: Pět základních herních pravidel Jamese Naismitha	44
Obrázek 17: Rozměry basketbalového hřiště	47
Obrázek 18: Dvoubodové a tříbodové území	48
Obrázek 19: Oficiální basketbalové vybavení.....	48
Obrázek 20: Princip válce.....	53
Obrázek 21: Postavení hráčů během trestných hodů.....	56
Obrázek 22: Rozměry florbalového hřiště.....	61
Obrázek 23: Rozměry velkého brankoviště ve florbalu	62
Obrázek 24: Některé významné úpravy fotbalových pravidel	71
Obrázek 25: Rozměry fotbalového hřiště.....	74
Obrázek 26: První pravidla volejbalu uveřejněná J. J. Cameronem.....	82
Obrázek 27: Rozměry volejbalového hřiště	85
Obrázek 28: Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP – učitelé.....	94
Obrázek 29: Zařazení sportovních her do hodin TV – učitelé	94
Obrázek 30: Sportovní hry zařazené do ŠVP jednotlivých škol – učitelé.....	95

Obrázek 31: Nejoblíbenější sportovní hry – učitelé	95
Obrázek 32: Nedostatky v materiálním vybavení škol – učitelé	96
Obrázek 33: Inovativní formy výuky basketbalu – učitelé	97
Obrázek 34: Inovativní formy výuky fotbalu – učitelé	97
Obrázek 35: Inovativní formy výuky volejbalu – učitelé.....	98
Obrázek 36: Zdroje využívané učiteli v přípravách na hodinu – učitelé.....	98
Obrázek 37: Zájem o soubor hotových příprav na vyučování – učitelé.....	99
Obrázek 38: Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP – studenti....	99
Obrázek 39: Zařazení sportovních her do hodin TV – studenti	100
Obrázek 40: Sportovní hry zařazené do ŠVP jednotlivých škol – studenti.....	100
Obrázek 41: Nejoblíbenější sportovní hry – studenti	101
Obrázek 42: Nedostatky v materiálním vybavení škol – studenti	101
Obrázek 43: Inovativní formy výuky basketbalu – studenti	102
Obrázek 44: Inovativní formy výuky fotbalu – studenti	102
Obrázek 45: Inovativní formy výuky volejbalu – studenti.....	103
Obrázek 46: Zdroje využívané studenty v přípravách na hodinu – studenti	103
Obrázek 47: Basketbalové cvičení Živý had	114
Obrázek 48: Basketbalové cvičení Pokladnička.....	114
Obrázek 49: Basketbalové cvičení Závod družstev v driblování a střelbě.....	119
Obrázek 50: Florbalové cvičení Živý had	125
Obrázek 51: Florbalové cvičení Rychlý čtverec.....	125
Obrázek 52: Florbalové cvičení Variace slalomů.....	125
Obrázek 53: Florbalové cvičení Trojice v pohybu	131
Obrázek 54: Florbalové cvičení Kruh	131
Obrázek 55: Florbalové cvičení Střelba křížem	131
Obrázek 56: Fotbalové cvičení Živý had.....	140
Obrázek 57: Fotbalové cvičení Variace slalomů.....	140
Obrázek 58: Fotbalové cvičení Čtverec.....	140
Obrázek 59: Fotbalové cvičení Běžím tam, kam nahraji	146
Obrázek 60: Fotbalové cvičení Trojice v pohybu	146
Obrázek 61: Fotbalové cvičení Vyběhni a střel!	146
Obrázek 62: Volejbalové cvičení Zasahovaná	151

Obrázek 63: Volejbalové cvičení Trefovaná	151
Obrázek 64: Volejbalové cvičení Bagrovaná v družstvu	157

Úvod

Pohybové aktivity jsou pro člověka nedílnou součástí každodenního života. Znamenají pro něho přirozenou a velice potřebnou zátěž. Pohyb má velmi pozitivní vliv na vývoj lidského organismu, utužování zdraví a také výrazně přispívá ke správnému fyzickému a psychickému vývoji každého jedince. Pravidelný pohyb je nejdůležitější u dětí mladšího a staršího školního věku. Děti si pomocí pohybových aktivit zlepšují a upevňují své zdraví a stávají se odolnějšími vůči nemocem. Sport má pozitivní dopad i na formování a vývoj jejich psychické stránky (Bunc 2010, s. 35).

V současnosti se stále více lidí potýká s nedostatkem volného času, pracovní a školní zátěží a narůstajícím stresem. Aktivní pohyb nejenom dospělých, ale i dětí bývá stále častěji nahrazován pasivním odpočinkem, což se negativně projevuje na zdraví a kvalitě života (Suchomel 2006, s. 7). U dětí se navíc setkáváme s výrazným nárůstem možností, jak mohou trávit svůj volný čas. Tyto možnosti jsou spojeny převážně s vývojem moderních technologií, jako jsou počítače, tablety či chytré telefony se snadným přístupem na internet. Právě tyto výtvarky moderní doby se nejvíce podepisují na snižování zájmu dětí a mládeže o pohybové aktivity, které by pro ně měly být v tomto věku prioritou. Profesionalizace mládežnických sportovních klubů, vysoké časové i finanční nároky kladené na děti a jejich rodiče, stejně jako nárůst nových možností, jak trávit volný čas, znesnadňují mladému člověku najít si cestu ke sportovním aktivitám. Je proto nadmíru důležité, aby učitelé tělesné výchovy nezanedbávali přípravu na své hodiny, během kterých by žákům měli nabídnout pestré, zajímavé a hlavně zábavné aktivity, kterými by své žáky motivovali k pravidelnému sportování.

Ze zkušeností nabytých nejen při plnění mé praxe mohu usoudit, že tělesná výchova na dnešních základních školách trpí jednotvárností. Pohybové a sportovní hry bývají do hodin zařazovány velmi málo a žáci se při tělesné výchově mnohdy nudí. Podle mého názoru by však sportovní hry měly být pravidelnými aktivitami hodin tělesné výchovy. Jsou zaměřeny nejen na rozvoj všestranného pohybového základu, žáci si díky nim osvojují i základní pohybové schopnosti a dovednosti. Při sportovních hrách se také naučí překonávat překážky, radovat se z dosažených výsledků i přijímat prohry a porážky.

Z tohoto důvodu bylo jako hlavní cíl této práce stanoveno vytvoření souboru příprav na výuku sportovních míčových her v 6. - 8. ročníku základní školy. Jednotlivé přípravy budou zaměřeny na nácvik basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností. Dané sportovní hry jsme vybrali zejména proto, že patří mezi nejoblíbenější sporty, a to nejen v České republice, ale i v rámci celého světa. Dalším důvodem je fakt, že sportovní vybavení určené pro tyto hry není příliš nákladné, a proto je základní výstroj a výzbroj součástí sportovního vybavení téměř každé školy. Velkým kladem shledáváme i to, že tyto hry nejsou závislé na počasí ani na prostor. Dají se hrát jak venku na hřištích, tak v nejrůznějších tělocvičnách či sportovních halách. Výhodou vybraných sportovních her je i to, že se jedná o kolektivní sporty a jejich provozováním se žáci učí týmové spolupráci, ohleduplnosti k protihráčům a pravidlům fair play.

Za největší přednost však považujeme to, že při hraní sportovních her žáci setrvávají v aerobním pásmu zatížení, což je velmi prospěšné pro zdravý rozvoj organismu dětí. Pravidelné aerobní cvičení zlepšuje výkonnost kardiovaskulárního systému. Dochází ke snižování rizik srdečních onemocnění, snížení hodnot krevního tlaku, hladiny cholesterolu a v neposlední řadě dochází ke spalování tělesného tuku (Bunc 2008, s. 61-69; Suchomel 2006, s. 7).

Přípravy obsažené v této práci jsou určeny zejména pro studenty a učitele tělesné výchovy, kterým by měly pomoci při hledání inspirace, a to jak při plánování hodin tělesné výchovy, tak i v procesu osvojování si metodických postupů při vyučování daných sportovních her. Přípravy však mohou využívat i vychovatelé, trenéři a všichni ostatní lidé, kteří se věnují práci s dětmi. Tyto přípravy by také měly přispět ke zkvalitnění, zefektivnění a zatraktivnění hodin ve školní tělesné výchově.

1. Cíle práce

Hlavní cíl:

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření souboru příprav na výuku sportovních her pro druhý stupeň základní školy. Přípravy budou zaměřené na nácvik basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností.

Dílčí cíle:

- Vymezit postavení daných sportovních her v RVP ZV.
- Vymezit vývojové zvláštnosti žáků v 6. - 8. ročníku základní školy.
- Na základě analýzy odborné literatury stručně nastínit historii a vývoj basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu v České republice a ve světě.
- Stručně zpracovat základní pravidla vybraných sportovních her.
- Analyzovat dostupnost a úroveň materiálů pro výuku vybraných sportovních her.
- Na základě dotazníkového šetření zjistit, jak se na své hodiny připravují:
 - studenti studijního programu Tělesná výchova a sport navazujícího magisterského studia TUL
 - učitelé předmětu Tělesná výchova na druhém stupni ZŠ

2. Kurikulum

Původ slova kurikulum najdeme v latinském jazyce, ve kterém mělo více významů. Znamenalo běh, závod, závodní dráhu nebo závodní vůz. V období baroka došlo ke změně významu kurikula na *obsah vzdělávání*. V 18. století však termín kurikulum téměř vymizel a byl nahrazen označením *učební plán*. V anglosaském světě se ale označení kurikulum udrželo dodnes, odkud se pak znovu rozšířilo zpět do střední Evropy. V českém jazyce se běžně uváděl význam kurikula jako slovo kurs, čímž nebyl myšlen jen stanovený směr, ale i hodnota peněz a cenných papírů. V dnešní době je nám také dobře znám termín „curriculum vitae“, což v doslovném překladu znamená běh života. V současnosti je však tento výraz nejčastěji interpretován jako akademický, profesní či strukturovaný životopis, běžně přikládáný k článkům v odborných časopisech, k žádostem o zaměstnání nebo o granty (Maňák, Janík, Švec 2008, s. 14).

V moderní době však termín kurikulum nemá přesnou definici, a proto není chápán zcela jednotně. Podle Evropského pedagogického tezauru znamená „*seznam vyučovacích předmětů a jejich časová dotace pro pravidelné vyučování na daném typu vzdělávací instituce*“. V anglickém pedagogickém slovníku je kurikulum definováno jako: „*veškeré učení, jež probíhá ve škole nebo v jiných institucích, a to jak plánované, tak neplánované*.“ Kurikulum v Českém pedagogickém slovníku znamená „*obsah veškeré zkušenosti, kterou žáci získávají ve škole a v činnostech ke škole se vztahujících, její plánování a hodnocení*“ (Průcha, Walterová, Mareš 2002, s. 137).

Kurikulum poskytuje pedagogice novou obecnější představu, která trefně a účelně doplňuje termíny, jako jsou *učební osnovy* či *učební plán* a tyto termíny následně spojuje a začleňuje do obecnější roviny. Právě díky tomuto obecnému pojetí je kurikulum pojímáno jako „*obsah vzdělávání (učivo) v širším slova smyslu a proces jeho osvojování, tj. jako veškerá zkušenost žáka (učícího se), kterou získává ve školském (vzdělávacím) prostředí, a činnosti, které jsou spojeny s jeho osvojováním a hodnocením*“ (Maňák, Janík, Švec 2008, s. 14).

Je důležité, aby si společnost uvědomila, že obsah kurikula (čímž rozumíme učivo) se od doby jeho vzniku neustále mění. Reaguje na potřeby společnosti a postupně se přizpůsobuje jak potřebám obyvatel, tak úrovni jejich kultury. Přeměny kurikula vyplývají dle autorů Maňáka, Janíka a Švece (2008, s. 14) ze snahy „*udržet krok s rozvojem vědeckého*

poznání“, což je způsobeno přibývajícými vědeckými poznatky, inovativními technologiemi a měnícími se způsoby lidského života. Tyto změny v kurikulu jsou odborně nazývány *modernizace* či *inovace obsahu* kurikula (Maňák, Janík, Švec 2008, s. 30).

Výchovně-vzdělávací proces se v ČR uskutečňuje pomocí *kurikulárních dokumentů*. Tyto dokumenty jsou projektovány pro veškerou populaci dětí od 3 do 19 let. Logicky tedy zahrnují předškolní, základní, střední, vyšší odborné a veškeré ostatní vzdělávání. Kurikulární dokumenty jsou vytvářené ve dvou úrovních, a to na *úrovni státní* (národní) a *školní*. Státní úroveň kurikulárních dokumentů reprezentuje *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice*, tzv. Bílá kniha a *Rámcové vzdělávací programy*. Školní úroveň kurikulárních dokumentů je tvořena *školními vzdělávacími programy*, podle kterých se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. ŠVP si vytváří samy školy na základě zásad stanovených v příslušném RVP (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Národní program rozvoje vzdělávání v ČR vešel v platnost v roce 2001. Formuloval nové principy a východiska vzdělávací politiky a jeho interpretace se promítla i do *školského zákona č. 56/2004 Sb. o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání ve znění pozdějších předpisů*. Jedná se o dokument vytyčující cíle, směry a orientační ukazatele pro další rozvoj naší vzdělávací soustavy, který vychází zejména ze základů světových trendů, z dědictví naší civilizace a z národních tradic. Národní program rozvoje vzdělávání v ČR nepřímou navazuje i na předešlé dokumenty vznikající z nutnosti adaptace vzdělávacího systému novým potřebám společnosti (Maňák, Janík, Švec 2008, s. 33).

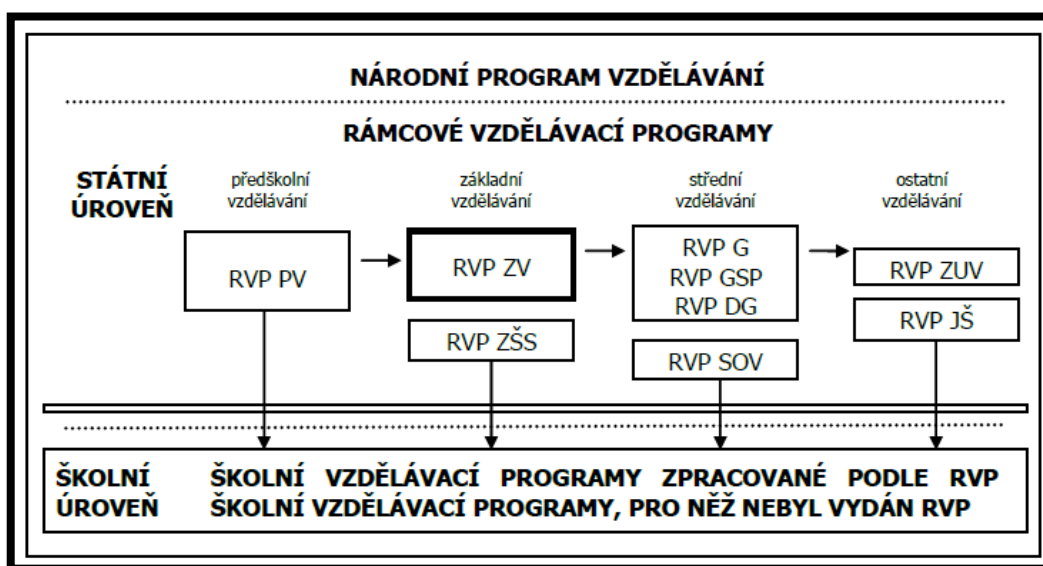
Národní program rozvoje vzdělávání je chápán jako „*systémový projekt vyjadřující myšlenková východiska, obecné záměry a rozvojové programy, které mají být směrodatné pro vývoj vzdělávací soustavy ve střednědobém horizontu*“. Dokument zdůrazňuje, že „*vzdělávání se nevztahuje jen k vědě a poznávání, tedy k rozvíjení rozumových schopností, ale i k osvojení si sociálních a dalších dovedností, duchovních, morálních, a estetických hodnot a žádoucích vztahů k ostatním lidem i ke společnosti jako celku, k emocionálnímu a volnímu rozvoji*“. (MŠMT: Národní program rozvoje vzdělávání v České republice 2001).

Národní program vzdělávání v ČR definuje vzdělávání jako celek. RVP pak vymezují povinné, a pro učitele závazné oblasti vzdělávání v předškolním, základním a středním vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

RVP vyplývají z nové vzdělávací strategie. Tato strategie zdůrazňuje *klíčové kompetence* a zajišťuje jejich provázanost se vzdělávacím obsahem. Důraz je kladen i na uplatňování získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. RVP byly vytvořeny na základě koncepce společného vzdělávání a celoživotního učení. Je v nich formulována *očekávaná úroveň vzdělávání*, která je stanovena pro všechny absolventy jednotlivých stupňů vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Výše zmíněné kurikulární dokumenty jsou ze zákona veřejnými dokumenty, jsou tedy přístupné pro pedagogickou i pro nepedagogickou veřejnost.

Následující schéma demonstruje systém českých kurikulárních dokumentů.



Obrázek 1: Systém kurikulárních dokumentů

Ze schématu vyplývá, že pro každou etapu vzdělávání je vytvořen konkrétní rámcový vzdělávací program. Etapa předškolního vzdělávání je realizována prostřednictvím Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a je uskutečňováno pomocí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), který je platný jak pro 1. i 2. stupeň základní školy, tak pro odpovídající ročníky víceletých gymnázií. Ze schématu je dále patrné, že vzdělávání v základních školách praktických či speciálních

se řídí Rámcovým vzdělávacím programem pro obor vzdělání základní školy speciální (RVP ZŠS). Pro Etapu středního vzdělávání platí Rámcový vzdělávací program pro gymnázia (RVP G), Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou (RVP GSP), Rámcový vzdělávací program pro dvojjazyčná gymnázia (RVP DG) a Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání (RVP SOV). Všechny RVP pro střední vzdělávání jsou konstruovány tak, aby byl zajištěn plynulý přechod žáků ze základního do středního vzdělávání. Své RVP mají i základní umělecké školy či jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky.

2.1 Základní vzdělávání

Základní vzdělávání navazuje na výchovu v rodině a na předškolní vzdělávání. Fakticky se jedná o jedinou vzdělávací etapu, kterou povinně absolvuje celá populace žáků. Trvá 9 let a je rozdělena na dva didakticky, obsahově a organizačně navazující stupně. Základní vzdělávání je realizováno pomocí *Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání* (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Základní vzdělávání na 1. stupni umožňuje díky svému pojetí přechod žáků z rodinné péče a předškolního vzdělávání do povinného, pravidelného a soustavného vzdělávání. Klade důraz na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních možností, potřeb a zájmů každého žáka. Vzhledem ke svému činnostnímu a praktickému charakteru a uplatňovaným odpovídajícím metodám motivuje žáky k učení a učebním aktivitám. Dále směřuje žáky k hledání, osvojování, tvoření a nalézání vhodných řešení problémů (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Základní vzdělávání na 2. stupni podporuje žáky při získávání vědomostí, dovedností a návyků umožňujících samostatné učení. Vytváří žákům podmínky pro formování postojů a hodnot vedoucích ke kultivovanému a uvážlivému chování, k zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie. Konstruování koncepce základního vzdělávání na 2. stupni základních škol vychází z rozsáhlého rozvoje zájmů žáků, z jejich vyšších učebních možností a ze souvislostí mezi vzděláváním ve školním prostředí a životem mimo školu. Díky tomu lze využívat obtížnější pracovní metody i nové způsoby a zdroje poznávání. Učitelé mají možnost žákům zadávat

dlouhodobější a komplexnější úkoly či projekty a mohou na žáky přenášet větší odpovědnost ve vzdělávání i ve školních organizacích (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Základní vzdělávání na obou stupních vyžaduje podnětné a tvůrčí prostředí školy. Základem je poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka. Základní vzdělávání zkoumá podmínky výuky, které jsou potřeba k optimálnímu vývoji každého žáka. Jeho cílem je, aby každý žák dosáhl svého osobního maxima ve všech vzdělávacích oborech. Hodnocení žáků by mělo vycházet z jasného zadání a následného plnění konkrétních a smysluplných úkolů. Důležité je objektivní posuzování individuálních změn každého žáka a pozitivně laděné hodnotící soudy. Během základního vzdělávání by žáci měli získat takové osobnostní kvality, díky kterým by mohli pokračovat ve studiu nebo se zdokonalovat ve zvolené profesi či se aktivně podílet na životě společnosti (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Základní vzdělávání má žáky podporovat v utváření a postupném rozvíjení klíčových kompetencí. Cílem je poskytnout žákům spolehlivý základ všeobecného vzdělávání, které je orientováno převážně na praktické jednání v reálných životních situacích. RVP ZV z tohoto důvodu usiluje o naplňování následujících dílčích cílů:

- *umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení*
- *podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů*
- *vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci*
- *připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svěbytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti*
- *vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i přírodě*
- *učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný*
- *vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učít je žít společně s ostatními lidmi*
- *pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci*

Obrázek 2: Dílčí cíle RVP ZV

2.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

V této kapitole se nejprve pokusíme stručně charakterizovat RVP ZV, vymezíme vzdělávací standardy, klíčové kompetence a průřezová témata. Následně nastíníme jednotlivé vzdělávací oblasti a vzdělávací obory, které jsou do RVP ZV zahrnuty. V rámci vzdělávacích oborů pak zmíníme i očekávané výstupy a učivo.

RVP ZV svým obsahem a pojetím logicky navazuje na rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Definuje vše, co je nezbytné a společné pro všechny žáky v povinném základním vzdělávání nebo v odpovídajících ročnících víceletých středních škol. Určuje vzdělávací obsahy, tedy *očekávané výstupy a učivo*. V neposlední řadě je RVP ZV podkladem pro všechny typy středních škol a odborných učilišť při stanovování požadavků přijímacího řízení nezbytných pro nástup do středního vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Hlavním úkolem RVP ZV však je, aby u žáků docházelo k utváření *klíčových kompetencí* a k jejich následnému rozvoji. Žáci by díky klíčovým kompetencím měli umět prakticky jednat a zvládat řešení reálných životních situací. Klíčové kompetence jsou v RVP ZV definovány jako „*souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti*“ (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

V Etapě základního vzdělávání rozeznáváme těchto šest klíčových kompetencí:

- *k učení*
- *k řešení problémů*
- *komunikativní*
- *sociální a personální*
- *občanské*
- *pracovní*

Obrázek 3: Klíčové kompetence dle RVP ZV

RVP ZV do základního vzdělávání zařazuje i jednotlivá *průřezová témata*, díky kterým se žáci seznamují s aktuálními problémy současného světa a rozvíjí osobnosti žáků, především v oblastech postojů a hodnot. Průřezová témata mají za cíl vytvářet nejrůznější příležitosti jak pro individuální uplatňování žáků, tak pro jejich vzájemnou spolupráci (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Pro období základního vzdělání RVP ZV vymezuje těchto šest průřezových témat:

- *Osobnostní a sociální výchova*
- *Výchova demokratického občana*
- *Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech*
- *Multikulturní výchova*
- *Environmentální výchova*
- *Mediální výchova*

Obrázek 4: Průřezová témata dle RVP ZV

RVP ZV dále vytyčuje *vzdělávací standardy*, které se vztahují na obecné *vzdělávací cíle*. Tyto standardy definují klíčové kompetence a velmi často vymezují i konkrétní požadavky na řešení úkolů. Vzdělávací standardy jsou součástí RVP ZV jako příloha s názvem *Standardy pro základní vzdělávání*. V RVP ZV je vzdělávací obsah základního vzdělávání rozčleněn do devíti *vzdělávacích oblastí*. Každá vzdělávací oblast zahrnuje buď jeden, nebo více *vzdělávacích oborů*, které si jsou blízké svým obsahem, což je patrné z následující tabulky. Tuto tabulku, stejně jako všechny ostatní tabulky v diplomové práci, vytvořila autorka. (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Tabulka 1: Vzdělávací oblasti a vzdělávací obory RVP ZV

VZDĚLÁVACÍ OBLAST	VZDĚLÁVACÍ OBOR
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura
	Cizí jazyk
	Další cizí jazyk
Matematika a její aplikace	Matematika a její aplikace
Informační a komunikační technologie	Informační a komunikační technologie
Člověk a jeho svět	Člověk a jeho svět
Člověk a společnost	Dějepis
	Výchova k občanství
Člověk a příroda	Fyzika
	Chemie
	Přírodopis
	Zeměpis
Umění a kultura	Hudební výchova
	Výtvarná výchova
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví
	Tělesná výchova
Člověk a svět práce	Člověk a svět práce

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů tvoří *očekávané výstupy* a *učivo*. Prostřednictvím očekávaných výstupů je v RVP ZV vymezena předpokládaná způsobilost žáků zužitkovat osvojené učivo na konci 3., 5. a 9. ročníku. Učivo je organizováno do jednotlivých *tematických oblastí* a je bráno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Školám je doporučeno, aby učivo dále rozpracovaly do jednotlivých ročníků či delších časových pasáží. Jakmile daná škola zahrne učivo do svého ŠVP, stává se dané učivo pro tuto školu závazné. Z jednoho vzdělávacího oboru je pak v praxi tvořen jeden či více vyučovacích předmětů, popř. integrací vzdělávacího obsahu může vzniknout více vzdělávacích oborů. RVP ZV tedy umožňuje na úrovni témat, tematických okruhů či vzdělávacích oborů *sjednocení* neboli tzv. *integraci vzdělávacího obsahu*. Tato integrace vzdělávacího obsahu musí dodržovat a zachovávat logiku výstavby jednotlivých vzdělávacích oborů. Podstatným předpokladem pro funkční integraci je *kvalifikovaný učitel* (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

3. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

V této kapitole se pokusíme charakterizovat *vzdělávací oblast Člověk a zdraví*. Nastíníme specifika vzdělávací oblasti a vymezíme jednotlivé body, ke kterým směřuje. Popíšeme vzdělávací obory, které tato vzdělávací oblast zahrnuje. Vzhledem k zaměření této práce se však budeme orientovat převážně na vzdělávací obor Tělesná výchova na druhém stupni základní školy.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví byla do RVP ZV zařazena zejména proto, že zdraví je velmi významným předpokladem nejenom pro aktivní a spokojený život, ale také pro optimální pracovní výkonnost. Z tohoto důvodu se poznání a praktické ovlivňování ochrany, podpory a prevence zdraví stalo jednou z hlavních priorit základního vzdělávání (Fialová, Flemr, Marádová, Mužík 2014, s. 26).

Ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví by se žáci měli seznámit se základními podněty, které pozitivně ovlivňují zdraví (činnosti, způsoby chování, poznatky atd.). Tyto podněty by pak následně měli umět využívat a aplikovat v reálných životních situacích. Vzdělávání v této oblasti je směřováno především k tomu, aby žáci byli schopni poznávat sami sebe. Důraz je kladen na to, aby žáci pochopili hodnotu zdraví a poznali jak možnosti prevence a ochrany zdraví, tak nejrůznější zdravotní rizika. Součástí vzdělávání této oblasti je i osvojování schopností, dovedností, způsobů chování a rozhodování, která povedou k zachování či posílení zdraví. Tím žáci získají odpovědnost nejen za své vlastní zdraví, ale i za zdraví ostatních. Z velké části jde tedy o poznávání zásadních životních postojů a hodnot (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Pro realizaci této vzdělávací oblasti je zapotřebí klást důraz obzvláště na rozvoj praktických dovedností a jejich aplikaci v modelových životních podmínkách a situacích. Je důležité, aby vzdělávání bylo nejprve ovlivněno pozitivním příkladem učitele a příznivým třídním i školním klimatem. Až po splnění těchto podmínek by se od žáků mělo požadovat více samostatnosti a odpovědnosti v jednání, rozhodování a v činnostech souvisejících se zdravím a jeho ochranou. Jen vzdělávání chápané tímto způsobem může být základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je orientováno k utváření a postupnému rozvíjení klíčových kompetencí žáků, čímž podle RVP ZV (2016) dochází ke směřování k následujícím bodům:

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních situací*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu fyzické, psychické i sociální pohody a ke vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů*
- *poznání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí*
- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví*
- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společných činností atd.*
- *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí*
- *aktivnímu zapojování do činnosti podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci*

Obrázek 5: Cíle postupného rozvíjení klíčových kompetencí oblasti Člověk a zdraví

Tato oblast vzdělávání však není orientována jen na problematiku ochrany a prevence zdraví. Proplíná se i do ostatních vzdělávacích oblastí, díky kterým je obohacována a aplikována jak do života školy, tak do reálné existence žáků mimo vzdělávací instituce (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vymezuje a realizuje s ohledem na věk žáků ve vzdělávacích oborech *Výchova ke zdraví* a *Tělesná výchova*. Do vzdělávacího oboru *Tělesná výchova* je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

3.1 Vzdělávací obor Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor *Výchova ke zdraví* svým obsahem vzdělávání navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Jeho úkolem je vést žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně svého psychického, fyzického a sociálního zdraví. Žáci by se měli naučit být odpovědní nejen za své zdraví, ale i za zdraví ostatních. Žáci si dále upevní zdravotně-preventivní, hygienické, stravovací či pracovní návyky. Důležitým bodem Výchovy ke zdraví je naučit žáky předcházení úrazům, zvládnání každodenních nástrah běžného života a odmítání škodlivých a návykových látek (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

3.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Tento vzdělávací obor směřuje k tomu, aby žáci poznali vlastní pohybové možnosti, své schopnosti a dovednosti. Klade však důraz i na získávání znalostí o účincích konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost a psychickou a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání Tělesné výchovy postupně přechází od samovolné a neuvědomělé pohybové aktivity žáků k organizované a přesně provedené činnosti. Současně učí žáky korektně hodnotit úroveň své motorické a tělesné zdatnosti. Podstatnou složkou vzdělávacího oboru Tělesná výchova není jen optimální rozvoj zdatnosti, výkonnosti, kompenzace a regenerace sil po tělesné zátěži. Je to i motivace žáků k zařazování pohybových činností do svého denního režimu tak, aby uspokojili své vlastní potřeby a zájmy. Obsah vzdělávání Tělesné výchovy je rozdělen do třech okruhů – *Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a Činnosti podporující úroveň pohybového učení* (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Hlavním úkolem současné tělesné výchovy v České republice je: „*stimulovat a rozvíjet bio-psychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevence, pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti*“ (Fialová 2010, s. 88).

V tělesné výchově hraje důležitou roli motivační hodnocení žáků vycházející ze žákova somatotypu. Základem je posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jeho zlepšování, a to bez jakéhokoli porovnávání s ostatními či srovnávání s výkonovými normami (grafy, škály, tabulky aj.), které nerespektují genetické a růstové dispozice a aktuální zdravotní stav žáků (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova pro druhý stupeň základní školy předpokládá, že žáci jsou z prvního stupně vybaveni určitým pohybovým základem a odpovídající úrovni pohybových schopností a dovedností. Při nástupu žáků na 2. stupeň ZŠ je tedy dle RVP ZV předpokládáno, že žáci:

- *mají povědomí o hygienických zásadách při TV*
- *jsou seznámeni s významem pohybu pro jejich zdraví*
- *zvládají připravit svůj organismus na pohybovou činnost*
- *zvládají do svého pohybového projevu zařazovat i zdravotně orientované činnosti*
- *znají základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely a signály*
- *znají zásady slušného chování a jednání*
- *znají pravidla zjednodušených osvojených pohybových činností – her, závodů, soutěží*
- *dokáží měřit a objektivně posuzovat své pohybové dovednosti*
- *znají zdroje informací o pohybových činnostech*
- *znají zásady bezpečnosti při pohybových činnostech*
- *dokáží správně rozvíjet různé formy pohybových schopností (rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu)*
- *zvládají hrát vymezené tradiční i netradiční pohybové hry podle pravidel*
- *ovládají základy atletiky, gymnastiky, plavání, lyžování, bruslení a úpolů*
- *jsou schopni provádět nejrůznější rytmická, obratnostní či kondiční cvičení na odpovídající úrovni*
- *ovládají základy nerozšířenějších sportovních her, zejména basketbalu, florbalu, fotbalu, házené a volejbalu*

Obrázek 6: Předpokládaná pohybová vybavenost žáků při přestupu na 2. stupeň ZŠ

V každé z těchto výše zmíněných her by žáci po absolvování TV prvního stupně měli umět manipulovat s míčem či jiným herním náčiním. Měli by znát nejrůznější průpravné hry, dále by měli zvládat herní činnosti jednotlivce, spolupráci ve hře a měli by se orientovat alespoň ve zjednodušených pravidlech daných sportovních her.

Na základě těchto již osvojených činností, schopností a dovedností stanovuje RVP ZV pro 2. stupeň ZŠ pro *Činnosti ovlivňující zdraví*, pro *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností* a pro *Činnosti podporující pohybové učení* očekávané výstupy a konkrétní učivo.

A) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

- *žák aktivně vstupuje do organizace pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- *žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly*
- *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
- *uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předpovídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

Obrázek 7: Činnosti ovlivňující zdraví – očekávané výstupy

Učivo

- *význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců*
- *zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením*
- *prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně orientovaná cvičení*
- *hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klinických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného*

Obrázek 8: Činnosti ovlivňující zdraví – učivo

B) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- *žák posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

Obrázek 9: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – očekávané výstupy

Učivo

- *pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity*
- *gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a nářadím*
- *estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance*
- *úpolý – základy sebeobrany; základy aikido, judo, karate*
- *atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koule*
- *sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie*
- *turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek; zajištění vody, potravy, tepla*
- *plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti*
- *lyžování, snowboardिंग, bruslení (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy)*
- *další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)*

Obrázek 10: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – učivo

C) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

- *žák užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, časopisů, uživatele internetu*
- *žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu*
- *žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- *žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráčů, rozhodčího, diváka, organizátora*
- *žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- *žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže*
- *žák zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

Obrázek 11: Činnosti podporující pohybové učení – očekávané výstupy

Učivo

- ***komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojených pohybových činnostech***
- ***organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování***
- ***historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympiáda, olympijská charta***
- ***pravidla osvojených pohybových činností – her, závodů, soutěží***
- ***zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech***
- ***měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování***

Obrázek 12: Činnosti podporující pohybové učení – učivo

Charakteristikou pohybového vzdělávání je i rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání předpokládající rozdílnost činností i hodnocení výkonů žáků. Velký význam má však i odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich nápravy v běžných i specifických formách motorického učení v povinné tělesné výchově (popř. ve zdravotní tělesné výchově). Z tohoto důvodu se stávají nejrůznější kompenzační a korektivní cvičení nedílnou součástí tělesné výchovy a jsou zadávána žákům trpícím zdravotním oslabením (Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016).

4. Vývojové zákonitosti žáků staršího školního věku

Hlavním cílem diplomové práce je vytvořit soubor příprav, které budou sloužit učitelům tělesné výchovy jako opora při jejich výuce. Jednotlivé přípravy jsou zaměřeny na výuku sportovních her a jsou primárně určeny pro žáky druhého stupně základní školy. V této kapitole proto stručně nastíníme fyzický a psychický vývoj žáků druhého stupně, upozorníme na výrazné změny osobnosti a povšimneme si vývojových zákonitostí typických pro toto období.

Dobu, kdy žáci navštěvují druhý stupeň základní školy, charakterizujeme jako období *staršího školního věku*. Jedná se o období mezi 10. - 11. a 15. rokem, u každého jedince však záleží na tzv. *individuální variabilitě*, která je dána především geneticky. Odborná literatura starší školní věk registruje jako *období dospívání*, které je často dále děleno na etapu *prepubescence* a *pubescence*. K tomuto dělení se přikláníme i my v této práci.

Naprostá většina autorů odborné literatury se shoduje, že období dospívání představuje přechodnou fázi mezi dětstvím a dospělostí, ve které dochází ke komplexní přeměně osobnosti. Často se na toto období nahlíží jako na léta „bouří a stresů“, které jsou nezbytným doprovodným jevem přechodu mezi dvěma životními fázemi. Vágnerová (1999, s. 237) o tomto stádiu lidského života uvádí, že: „*představuje snad nejdynamičtější, komplexní proměnu v životě jedince, která modifikuje všechny složky osobnosti.*“ Říčan (2014, s. 169) se o tomto období vyjadřuje, že je: „*snad z celého života nejdramatičtější a biodromálně nejzajímavější*“. Autorky Hříchová, Miňhová a Novotná (2004, s. 52) definují období dospívání jako: „*nejkritičtější a nejdynamičtější období v lidském životě.*“ Podobná tvrzení se v odborné literatuře v různých obměnách často opakují, což poukazuje na důležitost staršího školního věku, ve kterém se formuje výsledná stránka osobnosti jedince.

V období dospívání dochází k výrazné proměně osobnosti, přičemž tato změna má vždy komplexní charakter v *somatické, psychické i sociální oblasti osobnosti*. Velká část změn je podmíněna biologicky, na komplexní změnu osobnosti mají však vždy vliv také faktory psychické a sociální, které vždy působí ve vzájemné interakci. Období staršího školního věku je proto životní etapou hledání a přehodnocování dosavadních

stanovisek a názorů. V ideálním případě jedinec zvládne vlastní přeměnu a dosáhne tak uspokojivého sociálního postavení a přijme novou, zralejší formu své vlastní identity (Vágnerová 2005, s. 321).

Pro pedagogické pracovníky je velmi důležité si uvědomit, že pro období staršího školního věku je typická *rozdílná akcelerace vývoje*, a to nejen mezi dívkami a chlapci, ale také u téhož pohlaví. Fyziologické i psychologické změny obecně nastupují dříve u dívek, hranice nástupu jednotlivých fází je ale značně individuální. Obecně je u dívek období prepubesce a pubescence relativně kratší a uzavřenější, zatímco u chlapců je tato vývojová fáze dlouhodobější a více proměnlivá. Dlouhodobým trendem je zrychlený růst dětí, dřívější nástup fyzických změn i nárůst hmotnosti a výšky dospívajících. Tento trend je v odborné literatuře nazýván *sekulární akcelerace* (Šimíčková – Čížková 2008, s. 101-102).

4.1 Prepubesce

Období prepubesce je z pedagogického a sociálního hlediska na počátku vymezené zahájením povinné školní docházky, z biologického hlediska potom dokončením první proměny postavy, při které dochází k vyrovnání proporcionality trup-končetiny. Konec období prepubesce je dán začátkem pohlavního dospívání, které má nástup u dívek okolo 11. roku, u chlapců kolem 12. roku života. Biologicky je toto období ukončeno první menstruací u dívek a prvními ranními polucemi u chlapců. Prepubescentní období má dva biologické i psychologické stupně – od 6 do 8 let a od 8 do 11 let, přičemž první dva roky chápeme jako přechod mezi předškolním věkem a prepubescentními lety v pravém slova smyslu (Suchomel 2006, s. 36).

Somatický vývoj

U prepubescentů je somatický vývoj charakteristický výraznými změnami v proporcích těla. U dětí začíná tzv. *období vytáhlosti*, které se vyznačuje intenzivním růstem končetin i trupu. Změny nastávají také ve fyziologických procesech, a to zejména v endokrinních pochodech organismu. Zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a vliv na chování prepubescenta začíná mít i sexuální pud, který se zpočátku projevuje nerovnoměrně. Intenzita sexuálního pudu je silnější u chlapců, jejich sexualita je však zaměřena převážně autoeroticky. Veškerý sexuální zájem je u chlapců obrácen k vlastnímu tělu,

objevují se masturbační praktiky. Heterosexuální zájem je příznačný až pro období puberty. U dívek se sexuální pud objevuje s menší intenzitou a je také více ambivalentní, proto také dívky obecně jeho působení lépe zvládají a úspěšně ho transformují do jiných aktivit. Následkem zvýšené produkce pohlavních hormonů a působením sexuálního pudu se na konci prepubescentního období objevují druhotné pohlavní znaky (Vágnerová 2005, s. 102).

Motorický vývoj

Období prepubescence bývá označováno za stádium, ve kterém je výrazně zvýšena motorická učenlivost. Někdy se také setkáváme s pojmem *zlatý věk motorického učení*. Děti se snadno učí novým pohybovým dovednostem, a to zejména ve srovnání s nadcházejícím obdobím puberty. Vhodným postupem učení je demonstrace pohybového úkolu spojená s jednoduchými instrukcemi. V hrubé motorice se však může, zejména u chlapců, objevovat dočasná nekoordinovanost a neobratnost, která se projevuje nejvíce v tělesné výchově. U některých dětí se také setkáváme se zhoršeným vykonáváním již naučených pohybových dovedností, což je dáno zvýšenou vnímavostí prepubescentů vůči okolnímu prostředí (Suchomel 2006, s. 37; Šimíčková – Čížková 2008, s. 103).

Kognitivní vývoj

V období prepubescence se výrazně zvyšuje význam fantazie, která působí jako pojítka mezi skutečným světem a vnitřním ideálem. Velmi podstatné změny se také projevují v myšlení. Objevují se kvalitativní i kvantitativní změny ve struktuře myšlení. Příznačný je počátek abstraktního myšlení, tedy přechod od konkrétních operací k operacím formálním. Prepubescent je schopen usuzovat hypoteticko-deduktivně a vyvozovat logické závěry. S nově získanými schopnostmi v myšlení souvisí také rozvoj logické paměti, která se projevuje opuštěním pouhého memorování poznatků bez pochopení souvislosti. U některých dětí se tato změna projevuje až nechutí mechanicky si osvojovat učivo. Začíná se také objevovat samostatnost v myšlení a kritické uvažování vůči dospělým a výchovným autoritám. V tomto období se začínají projevovat rozdíly v kognitivních projevech mezi pohlavími. Dívky dosahují lepších výsledků ve verbálních projevech, zatímco chlapci bývají zdatnější v řešení početních a prostorových úloh (Šimíčková – Čížková 2008, s. 104).

Citový vývoj

Hormonální proměna s sebou přináší značné změny v oblasti citového prožívání. Příznačná je citová labilita, kolísavost emočního ladění, která je provázena tendencí reagovat přecitlivěle, výbušně, často nepřiměřeně. U dětí se setkáváme na jedné straně s přecitlivělostí, na straně druhé s nezájmem až apatií. Objevuje se také zvýšená citlivost vůči kritice od autority, zejména pokud je dle názoru prepubescenta nespravedlivá. Začíná se také objevovat nechuť projevovat své city navenek, snižuje se citová bezprostřednost a otevřenost. Děti své prožitky považují za svou intimní součást, o kterou se nechtějí nebo neumí podělit (Vágnerová 2005, s. 340-341).

Sociální vývoj

Pro sociální vývoj v období prepubescence je charakteristický počátek osamostatňování. Děti se snaží uvolnit citové vazby vůči rodičům, akceptují od nich spíše chování racionálního, dospělého charakteru. Autoři odborné literatury často poukazují na sociální vakuum prepuberty – *prepubescenti již nejsou dětmi, ale ještě nejsou dospělými jedinci*. Časté je spojování vrstevníků do skupin podle společných zájmů. Členové těchto skupin však nebývají spojeni pevnými vztahy, často dochází ke střídání kamarádů či k rivalitním střetům. Kontakty mezi chlapci a děvčaty jsou sporadické, projevuje se spíše averze mezi pohlavími, což je do značné míry dáno i tím, že dívky bývají vývojově vyspělejší. Pro chlapce je typické zakládání party či klubu, v jehož středu stojí dominantní vůdce, který svým vlivem překonává autoritu rodičů či učitelů (Šimíčková – Čížková 2008, s. 105).

4.2 Pubescence

Vývojová etapa pubescence je vymezena obdobím mezi 12 až 16 lety, kdy nástup i ukončení pubescence je značně ovlivněno dědičností. Stejně jako u prepubescence se i v tomto období objevují značné individuální rozdíly, přičemž chlapci stále vykazují určité vývojové zpoždění. V období pubescence dochází k fyzickému zrání, tedy k tzv. *růstovému spurtu*, který se vyznačuje dočasným intenzivním zrychlením růstu. Říčan (2004, s. 171) uvádí, že: „*růstový skok má jeden prostý, ale psychologicky významný důsledek: patnáctiletý už nevzhlíží k dospělému, je s ním doslova na stejné úrovni.*“ (Suchomel 2006, s. 40).

Pubescence plynule navazuje na období prepubescence, začátek je tedy biologicky vymezen manifestací sekundárních pohlavních znaků. Konec období je biologicky určen dosažením pohlavní zralosti, tedy pravidelnou ovulací u dívek a spermatogenezí u chlapců. I v tomto období můžeme vydělit dvě zřetelné etapy, bouřlivější období mezi 11 a 13 lety a mírnější období přibližně mezi 13 a 15 lety (Suchomel 2006, s. 40).

V diskuzích o pubescenci se velmi často vyskytuje obecně platný názor, že pubescence je obdobím vzdoru, krize a vzpurnosti dospívajícího vůči autoritám. Ukazuje se však, že pubescence může proběhnout bez výraznějších konfliktů, pokud dosavadní výchova nebyla problémová. Pokud je přístup rodičů a dalších vychovávajících autorit vstřícný a chápavý k individuálním potřebám dospívajícího jedince, nemusí se ani v tomto období objevit výraznější konflikty pubescenta s dospělými autoritami. Rodiče i pedagogové by měli být v první řadě schopni akceptovat časté výkyvy nálad a emoční nestabilitu pubescentů. Velmi vhodné jsou v tomto období pohybové aktivity, které napomáhají uvolnit napětí a tím zvyšují celkovou psychickou stabilitu pubescenta (Šimíčková – Čížková 2008, s. 105).

Somatický a motorický vývoj

Pubescence je charakteristická výrazným somatickým i fyziologickým rozvojem organismu. Je nadmíru důležité, aby pedagogičtí pracovníci předcházeli negativnímu působení určitých pohybových aktivit a zabránili přetížení organismu. Pohybové aktivity by měly být dávkovány v pravidelných intervalech s dostatečným časem k odpočinku a rovnoměrně zaměřeny na zatížení celého organismu. Svalová síla pubescentů se prudce zvyšuje, čemuž však neodpovídá šlachová a vazivová pevnost ani zrání kostí. V průběhu pubescence dochází zejména u chlapců ke zhoršení motorického výkonu. Až v poslední fázi pubescence dochází k harmonizaci tělesných proporcí, čím se postupně lepší pohybová koordinace a přesnost pohybů. I přesto však není pubescence považována za vhodné období pro učení se novým pohybovým dovednostem. Spíše by měly být udržovány již zvládnuté pohybové struktury. Pro pubescenty je také velmi vhodné preferovat aktivní formy odpočinku před pasivním trávením volného času (Suchomel 2006, s. 40-41).

Kognitivní vývoj

U pubescentů dochází k výraznému rozvoji logické paměti výběrového charakteru. Učivo a nové poznatky, které mají logické souvislosti, si pubescenti pamatují přesněji a delší dobu. Často se u pubescenta objevuje zájmová rozkolísanost. Pokud se však jedinec pro nějakou oblast zájmu nadchne, dosahuje v ní znalostí, kterými často předčí i své rodiče a učitele. V oblasti myšlení dochází k zdokonalování nejenom schopnosti abstrakce, ale i formálních logických operací. U pubescentů se v oblasti myšlení začíná poprvé objevovat racionalismus, který se projevuje snahou pochopit a rozumně zdůvodnit lidské chování. Myšlení pubescentů je také velmi ovlivněno radikalismem, tedy často velmi unáhleným soudem, který je generalizován a pomocí něho potom pubescent nahlíží na všechny obdobné situace. Tyto soudy a názory nemusí být vždy názory samotného jedince, často jsou převzaty od jiných lidí, ke kterým pubescent pocituje určité sympatie. V pubescenci se také začíná výrazněji objevovat kritické myšlení a pochyby o hodnotách, které pubescentovi okolní společnost vštěpuje. Nové obzory v myšlení tak pubescentovi mohou přinášet nespokojenost a zklamání, také mu však napomáhají k získání nových tvořivých nápadů. Pubescenti se vyznačují názorovou proměnlivostí, která je často ovlivněna okolním prostředím (Šimíčková – Čížková 2008, s 106-108).

Citový vývoj

Citový život dospívajících je charakteristický výraznou emociální vzrušivostí. Pubescenti reagují na standardní podněty nezvykle nepřiměřeně, často i velmi negativním způsobem. Toto chování je typické zejména na stimuly ze strany pedagogického pracovníka a rodičů, tedy zejména ze strany dospělých osob. Tendence k emocionálnímu přehánění se u pubescentů objevuje nejen ve verbální složce jejich komunikace, ale také v jejich neverbálním chování. Vztahy mezi chlapci a děvčaty již přecházejí od skrývaného zájmu k prvnímu koketování a flirtování s druhým pohlavím. Zvláště v konečném stádiu pubescence jsou tyto vztahy opírány zejména o fyzickou atraktivnost a hodnocení vlastností protějšku. Velmi nápadné změny vykazují pubescenti také v oblasti sebecitu, kde projevují potřebu po emancipaci od rodičů. Velmi často mají pubescenti potřebu uplatnit samostatnost ve svém jednání a rozhodování, například ve volbě svého ošacení, kamarádů, naplní volného času atd. (Heřmanová, Wedlichová 2008, s. 76).

Sociální vývoj

Sociální vývoj pubescentů je do značné míry ovlivňován snahou dosáhnout nezávislosti na dospělých autoritách. Pubescenti vykazují tendenci samostatně se rozhodovat a názorově se odlišit, zejména v diskuzi s dospělými lidmi. Z tohoto důvodu velmi často dochází ke konfliktním situacím mezi pubescentem a výchovnou autoritou. Silná potřeba po nezávislosti vede pubescenty v napodobování činností typických pro dospělé – kouření, pití alkoholu či používání hrubých a vulgárních výrazů. Tyto často velmi nevhodné zlozvyky dávají pubescentům falešný pocit vlastní dospělosti. Pro období pubescence je typická potřeba navazovat nové vztahy a hraní nových sociálních rolí ve skupinkách jedinců. Pubescenti ztrácí svou individualitu a přebírají skupinové vzory a ideály. V těchto skupinkách se často objevují debaty vrstevníků o morálce, smyslu života apod. Skupina, v níž se pubescent pohybuje, má tedy velmi výrazný vliv na vyzrávání osobnosti, protože pubescent má tendenci svou skupinu idealizovat a přeceňovat. U nezralých jedinců, u nichž často selhala rodičovská výchova, může dojít až k absolutnímu přimknutí ke své partě, kdy pubescent zcela přestává komunikovat se členy jiných sociálních skupin (Šimíčková – Čížková 2008, s. 109).

Na základě výše uvedených faktů můžeme konstatovat, že období dospívání je velmi důležité a také složité období, a to jak pro dospívajícího, tak i pro výchovné autority. Každý pedagog by měl brát v potaz individuální zvláštnosti každého dospívajícího jedince a svým přátelským a chápajícím postojem předcházet konfliktním situacím.

5. Sportovní hry

Sportovní hry zastávají v tělesné výchově učební činnosti, které jsou přímo propojené s vyučováním učitele. Proto je velmi důležité, jakým způsobem učitel transformuje sportovní hru do obsahu vzdělávání. Svým učebním pojetím by měl u žáků navozovat aktivní vztah a celoživotní zájem o hru. Žáci by tak měli být přesvědčeni o smysluplnosti sportovní hry, čímž by se jí věnovali i ve svém volném čase, a tím by pečovali o svou tělesnou zdatnost a zdraví (Dobrá 1988, s. 9).

V systému tělesné výchovy patří sportovní hry k nejvíce rozšířeným a nejvíce oblíbeným tělesným cvičením. Populární jsou díky jejich obsahu, který odpovídá charakteru člověka dnešní doby. Kolektivní sportovní hry se významně podílí na rozvoji osobnosti dětí a mládeže. Svůj význam však mají také u dospělých. Nelze tedy popřít, že sportovní hry mají nesmírně široký dopad na veřejnost. Hojně rozvětvené soutěže a utkání ve sportovních hrách, probíhající od žákovských kategorií až po reprezentační výběry, na sebe strhávají pozornost statisíců diváků po celém světě (Nykodým a kol. 2006, s. 7).

V systému sportovního tréninku chápeme sportovní hru jako individuálně přínosnou činnost, díky které dochází ke společenskému uplatnění. Jedinec se díky sportovní hře seberealizuje a usiluje o subjektivně nejvyšší výkonovou úroveň. Prožívá sportovní hru jako hodnotnou a smysluplnou činnost, která souvisí s jeho zájmy (Dobrá 1988, s. 9).

Vznik a vývoj sportovních her

Předchůdce sportovních her jsou již od dob starověku pohybové hry, které svým obsahem moderní sportovní hry připomínají. Z dochovaných písemných pramenů se však zjistilo, že základy některých sportovních her byly položeny již o mnoho dříve. Počátky fotbalu sahají již do roku 2697 let před naším letopočtem. V této velmi dávné době se v Číně hrávala hra *CU – ŤU – CU*, ke které se používal kožený míč vycpaný peřím. Pravidla této hry však nebyla dochována. Pohybové hry se vyvíjely spolu s rozvojem společnosti. V období starověku se začínaly objevovat náročnější pohybové hry, které se hrávaly ve městech při nejrůznějších slavnostech. Stavěly se stavby, ve kterých bylo pro tyto hry dostatek prostoru a později se začínalo myslet i na diváky. Zajímavým faktem starověké doby je, že vznikla hra s názvem *JEU DE PAUME*, což je předchůdce dnešního tenisu (Nykodým a kol. 2006, s. 8).

Vývoj vědy a techniky v období novověku zapříčinil mohutný rozvoj pohybových her. Docházelo k obnovování starých her a ke vzniku her nových. V polovině 19. století se rekreační a zájmové hry oddělily od her, které se organizovaly do národních a později i do světových federací jako sportovní hry. Rozmach sportovních her probíhal po celém světě. Začala se ustalovat pravidla jednotlivých sportovních her, stavěla se specializovaná hřiště a stadiony a modernizovala se výstroj a výzbroj hráčů. Postupem času se zrodily i první celosvětové soutěže, které se ihned zařadily mezi nejsledovanější události celé planety (Nykodým a kol. 2006, s. 8).

Z programů olympijských her usuzujeme, že sportovní hry se postupem času stávají čím dál více populárnějšími. Na prvních novodobých letních olympijských hrách v roce 1896 v Aténách se hrála pouze jedna sportovní hra – tenis. Na programu OH v Aténách v roce 2004 se hrálo sportovních her hned dvanáct (badminton, baseball, basketbal, fotbal, házená, volejbal, pozemní hokej, softbal, stolní tenis, tenis a vodní pólo). Na konci 20. století proběhl vůbec největší rozmach sportovních her. Opět se začaly prosazovat nové sportovní hry (např. badminton, baseball, florbal, softbal či plážový volejbal) a do sportovních soutěží se zaváděly i ženské kategorie. V moderní době mají sportovní hry ve světě sportu velmi významné postavení a ve školní tělesné výchově patří mezi nejoblíbenější pohybové aktivity a činnosti (Nykodým a kol. 2006, s. 8).

Nelze však říci, že jednotlivé sportovní hry mají od doby jejich vzniku stále stejnou podobu. Dochází k jejich neustálému vyvíjení, mezi sebou se navzájem ovlivňují a snaží se v konkurenčním prostředí sportu co nejvíce přiblížit požadavkům společenského zájmu (Táborský 2004, s. 13).

Charakteristika sportovních her

Z důvodu velkého množství přístupů neexistuje jednotná definice sportovní hry. Uvádíme zde alespoň definici Františka Táborského, který sportovní hru vystihuje jako: „*soutěživou činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání převahy lepším ovládním společného předmětu*“ (Táborský 2004, s. 11).

Jiří Nykodým provedl analýzu nejdůležitějších relevantních pramenů zabývajících se problematikou pohybových a sportovních her a shrnul znaky hry následovně:

- *hra je spontánní činnost*
- *spojuje se svobodnou volbou, dobrovolností, lobbvůli*
- *vynucená, res. přikázaná činnost není hrou*
- *hra je samoučelná činnost, má smysl a význam sama o sobě*
- *uskutečňuje se jen kvůli hře samé*
- *nevytyčuje si dosažení nějakých jiných konkrétních cílů a výsledků*
- *hra poskytuje zábavu a potěšení, spojuje se s příjemnými prožitky a radostí*
- *poskytuje uvolnění a osvěžení, působí jako odpočinek*
- *hra je společenská činnost, většina her vyžaduje jednoho nebo více spoluhráčů*

Obrázek 13: Znaky pohybových a sportovních her dle Nykodýma

Charakteristickým znakem sportovní hry je soutěživá činnost jednotlivců nebo družstev. Jejich podstatou je ovládnutí předmětu hry v neustále se měnících herních situacích, za stejných okolností, podmínek a podle shodných pravidel, kdy snahou všech zúčastněných hráčů je prokázat svou převahu nad protihráčem (Nykodým a kol. 2006, s. 9). Za určující kritéria sportovních her podle Nykodýma (2006, s. 9) považujeme:

- *vlastní ustálený název hry*
- *pravidla určený námět hry, podmět hry a terč hry*
- *pravidelné soutěže národního a mezinárodního charakteru*
- *mezinárodní řídicí orgány, federace sportovních her*
- *společné znaky děje hry*

Obrázek 14: Kritéria sportovních her dle Nykodýma

Nykodým a kol. (2006, s. 9) se při charakterizování hráče přiklonil k dělení Tomajka (1998). Ten uvádí, že základním pojmem je *pohybová hra*, která má kromě svých pravidel také souhrn předpisů, zákonů a povinností. Těmi bývá určován i status hráče zahrnující tři velké oblasti činností, které se ho týkají:

- *k ostatním spoluhráčům a soupeřům, ke způsobu jejich kontaktu, k rozhodčím apod.*
- *k prostoru, k vymezenému hřišti, částím hřiště a jiným objektům na hřišti*
- *ke společnému předmětu hry (mič, puk apod.)*

Obrázek 15: Status hráče dle Tomajka

Podle této koncepce lze pohybové hry rozdělit na *brankové* (intenzivní), *síťové* a *pálkovací*. Při brankových pohybových hrách je utkání limitováno časem a dochází k přímým tělesným kontaktům soupeřů. Úkolem hráčů je během hrací doby dopravit do soupeřovy brány co nejvíce hracích předmětů a dosáhnout tak vyššího skóre. Patří sem např. basketbal,

florbal, fotbal, házená či lední hokej. U síťových pohybových her nedochází k přímému kontaktu soupeřících hráčů, protože soupeřící strany jsou od sebe oddělené sítí. Utkání není limitováno hrací dobou, ale dosažením určeného počtu bodů, setů nebo her. Známými síťovými hrami jsou tenis, stolní tenis, volejbal, badminton či squash. U pálkovacích her stejně jako u her síťových nedochází k přímému kontaktu soupeřících stran. Hlavním kritériem je počet vyautovaných protihráčů, což je patrné např. u baseballu, kriketu či softbalu (Nykodým a kol. 2006, s. 9).

Pravidla sportovních her

Pravidla sportovních her, popř. doprovodné soutěžní pokyny, jsou v podstatě zákony a předpisy. Definují *časová, materiální, obsahová, personální a prostorová hlediska* utkání. Pravidla určují délku utkání a způsob určování jeho výsledků (body či góly, vítězství, prohru a nerozhodný výsledek). Stanovují rozměry hracích ploch a jejich členění (útočná třetina, pokutové území, brankoviště atd.). Vymezují charakter společného předmětu sportovní hry (míč, puk atd.) a podobu cílových zařízení (branka, koš atd.) Pravidla dále předepisují i další pomocná vybavení, jako anténky, sloupky a síť, časomíru, ukazatel skóre či stolek pro zapisovatele. V neposlední řadě určují počet hráčů, předepisují jejich výstroj a výzbroj a ustanovují dovolené i nedovolené způsoby chování a jednání hráčů (Táborský 2004, s. 14).

Pravidla dále přidělují zvláštní funkce a s nimi i související obsah a rozsah výkonu osobám, které se přímo účastní utkání. U soutěžících stran jsou těmito osobami *hráč* (hráč v poli, střídající hráč, brankář) a *funkcionář* (kapitán a nehrající kapitán, trenér, asistent trenéra, vedoucí družstva, masér, lékař atd.). Na dodržování pravidel během utkání dohlíží *rozhodčí* (hlavní, pomezní, čároví, brankoví atd.) a další pomocníci (časoměřič, delegát, zapisovatel atd.) (Táborský 2004, s. 14).

Součástí pravidel sportovních her jsou rovněž i *tresty za nedodržování předpisů* a nařízení. Pravidla by tak měla zajistit oběma soutěžícím stranám shodná práva, povinnosti, podmínky a možnosti. Rozhodčí by při řízení utkání měli zasahovat do děje hry pouze v případech, kdy dochází k nedovolenému porušování pravidel. Z tohoto důvodu jsou v pravidlech sportovních her obsaženy i situace, při kterých má být děj utkání přerušen (např. dosažení bodu, míč opustil hrací plochu, hráč porušil pravidlo o chování k soupeři atd.). Na základě charakteru přerušení utkání je pak předepsán i způsob, jakým je děj utkání

následně obnoven. Tyto vstupy do děje utkání, které jsou dané v pravidlech, nazýváme *standardní situace* (podání, vzhazování, trestné střelení, výkop na začátku poločasu nebo gólu apod.) (Táborský 2004, s. 14).

Pravidla jednotlivých sportovních her jsou velmi rozsáhlá. Mnohdy obsahují desítky stran a celou řadu doplňků a příloh, což pro nezasvěcené osoby může představovat velice komplikovaný a v některých případech i dosti nepřehledný text. Naší snahou proto bude předložit zjednodušený popis základních a charakteristických znaků basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu tak, aby byla pochopena podstata každé této sportovní hry. Zdroji, ze kterých budeme vycházet, budou aktuální verze pravidel daných sportovních her, zejména pro vrcholné soutěže dospělých. Pro nejrůznější věkové či výkonnostní kategorie se však objevuje celá řada úprav.

5.1 Basketbal

Basketbal je jednou z mnoha týmových míčových her brankového typu a patří mezi nejoblíbenější a nejrozšířenější sportovní hry na světě. V českém jazyce ho můžeme znát i pod názvem *košíková*. Jedná se o hru 2 družstev o 5 hráčích. Úkolem každého družstva je vhodit míč do soupeřova koše a zabránit v tom samém soupeři. Úspěšné střelecké pokusy hráčů jsou ohodnoceny dvěma nebo třemi body, a to v závislosti na vzdálenosti, ze které hráč odhodil míč na koš. Za úspěšně vhozený trestný hod si družstvo připisuje jeden bod (Táborský 2004, s. 41).

Stručná historie basketbalu ve světě

Vznik novodobého basketbalu je historicky spojován s koncem 19. století. Z dochovaných materiálů je nám však známo, že podobné míčové hry se objevily již mnohem dříve. Archeologické nálezy zjistily, že již v 7. století před naším letopočtem byla hra podobná basketbalu součástí náboženských obřadů původního obyvatelstva Střední Ameriky. Mayové tuto hru nazývaly *POK-TA-POK* a Aztékové, kteří tuto hru od Mayů pravděpodobně převzali, ji pojmenovali *TLACHTLI* (Velenský M., Velenský E. 1994, s. 149-150).

Tyto hry byly provozovány na hřišti o rozměrech 166 x 28 m a hlavním úkolem hráčů bylo prohodit míč kamenným kruhem umístěným zhruba ve výšce 10 m nad zemí. Přesná znění pravidel ani u jedné z her však nebyla dochována (Nykodým a kol. 2006, s. 21).

Míčové hry připomínající dnešní basketbal se však v minulosti nevyskytovaly pouze u Mayů, Aztéků či u olmeckých indiánů. Výzkumy starých kultur a civilizací uvádí, že v 7. století našeho letopočtu obyvatelé Persie prohazovali míč otvorem v mlýnském kameni a na Floridě v 18. století se házel míč do čtverhranného koše z rákosí, který byl zavěšený na stojanu (Velenský M., Velenský E. 1994, s. 149-150).

Vznik současné podoby basketbalu je datován na podzim roku 1891. V tomto roce James Naismith, profesor tělovýchovné školy Springfield College Massachusetts v USA, ve snaze zpestřit zimní přípravu ragbyových hráčů postavil 2 koše na papír na bedny od pomerančů. Úkolem hráčů pak místo pokládání balónů do vymezeného prostoru bylo vhazování míčů do vyzdvižených košů (Nerad, Velenský 1983, s. 3).

Po četných konzultacích se svými kolegy a studenty, kdy došlo k několika změnám a obměnám, Naismith stanovil 5 základních herních pravidel, jejichž znění dle autorů Legrand a Rat (2002, s. 11) je:

*První pravidlo: míč je velký a kulatý a hraje se s ním rukama.
Druhé pravidlo: každý hráč se smí pohybovat kdekoli po hřišti.
Třetí pravidlo: je zakázáno držet míč a běhat s ním po hřišti.
Čtvrté pravidlo: družstva hrají proti sobě, vzájemný fyzický kontakt je však zakázán.
Páté pravidlo: cíl malých rozměrů je umístěn horizontálně ve výšce, čímž je upřednostňována obratnost před silou a výkony vyžadující sílu.*

Obrázek 16: Pět základních herních pravidel Jamese Naismitha

V roce 1892 pak Naismith původních 5 pravidel ještě rozšířil. Výsledkem této obměny byla hra, která podněcovala týmovou spolupráci a nedovolovala tvrdší zákroky hráčů. Původně hrálo v jednom družstvu 9 hráčů, teprve až v roce 1997 došlo k definitivnímu stanovení pěti hráčů (Nykodým a kol. 2006, s. 21).

Přes počáteční obtíže, které byly způsobeny zdoluhavým dolováním míčů z košů a neobvyklou technikou a taktikou při soupeření, zaznamenala tato hra ohromný rozvoj. Nejdříve se rozšířila po školách ve Springfieldu a po Massachusetts a vlivem výletů a prázdninového cestování studentů se basketbal rozmáhal po celých Spojených státech. Z USA se basketbal rozšířil do zemí Střední a Jižní Ameriky a do Kanady. Následně se začal hrát v Austrálii, na Filipínách, v Japonsku a v Číně. V Evropě se první tkání hrálo ještě před koncem 19. století. Z dochovaných pramenů bylo zjištěno, že první utkání proběhlo ve Francii již v roce 1893 (Velenský M., Velenský E., 1994, s. 152).

V roce 1904 došlo k zařazení basketbalu do programu olympijských her v Saint Luis, a to ve formě ukázky turnaje pěti oddílových družstev. Téměř o 30 let později (v roce 1932) byla v Ženevě ustanovena FIBA – Mezinárodní amatérská federace basketbalu, jejímž zakládajícím členem bylo i Československo. O rok později byl mužský basketbal zařazen Mezinárodním olympijským výborem do oficiálního programu OH v Berlíně, které proběhly v roce 1936. Ženy si basketbal na OH zahrály až o 40 let později v Montrealu. Ještě než došlo k vypuknutí 2. světové války, uspořádala FIBA v letech 1935, 1937 a 1939 ME mužů a v roce 1938 i ME žen. První MS mužů proběhlo v roce 1950 a první MS žen v roce 1953. Od roku 1992, kdy se OH konaly v Barceloně, se olympijských her účastní i nejlepší hráči americké profesionální ligy (Nykodým a kol. 2006, s. 21; Tábořský 2004, s. 48).

Stručná historie basketbalu v českých zemích

V Českých zemích se basketbal začal rozvíjet až po 1. světové válce. Tato hra zde byla známá pod názvem košíková. Na podzim roku 1919 v pražské žižkovské sokolovně bylo zásluhou profesora J. A. Pipala sehráno vůbec 1. utkání mezi atletickými družstvy. Postupem času se basketbal začínal hrát na letních táborech, které byly pořádány YMCA, dále ve školách a později i v řadách členů Sokola. V roce 1921 se košíková spojila s odbíjenou, čímž vznikl Český volejbalový a basketbalový svaz, jehož prvním předsedou se stal J. A. Smotlacha (Dobry, Velenský 1980, s. 10-11).

Konec 20. let znamenal pro basketbal na našem území velký přelom. Sportovní hře se začalo dařit nejen díky novým tělocvičnám YMCA v Praze. Začala vznikat vysokoškolská družstva (Strakovka, Marathon), nová sokolská družstva (např. Sokol pražský, Sokol Dejvice, Sokol Žižkov) a družstva sportovních klubů (např. SK Kladno). První oficiální soutěž Mistrovství Prahy byla uskutečněna již v sezóně 1929/1930. Později bylo Mistrovství Prahy změněno na Mistrovství Čech a v roce 1933 na Mistrovství Československa. Od tohoto roku se s výjimkou konání 2. světové války pořádalo každým rokem, a to jako nejvyšší přebornická soutěž ČSR, ČSSR a po rozdělení Československa i jako samostatné soutěže ČR a SR (Velenský M., Velenský E., 1994, s. 153).

Masové rozšíření košíkové na území Českých zemí nastalo až v roce 1934, a to zejména díky dohodě mezi Českým volejbalovým a basketbalovým svazem a Českou obcí sokolskou. V roce 1946 došlo k založení samostatného Československého basketbalového svazu,

jehož předsednictví se zmocnil F. M. Marek (Nykodým 2006, s. 21). V témže roce vybojovali muži mistrovský titul na ME v Ženevě. Souhrn dalších československých a českých basketbalových úspěchů mužů a žen je patrný z následujících tabulek.

Tabulka 2: Medailová umístění Československa a Česka v basketbalu mužů

	MS	ME
ZLATO	-	1946
STŘÍBRO	1947, 1951, 1955, 1959, 1967 a 1985	-
BRONZ	-	1935, 1957, 1969, 1977 a 1981

Tabulka 3: Medailová umístění Československa a Česka v basketbalu žen

	MS	ME
ZLATO	-	2005
STŘÍBRO	1964 a 1971	1952, 1954, 1962, 1966, 1974, 1976, 1989, 2003 a 2010
BRONZ	-	1950, 1956, 1958, 1960, 1964, 1972, 1978 a 1981

Základní pravidla basketbalu

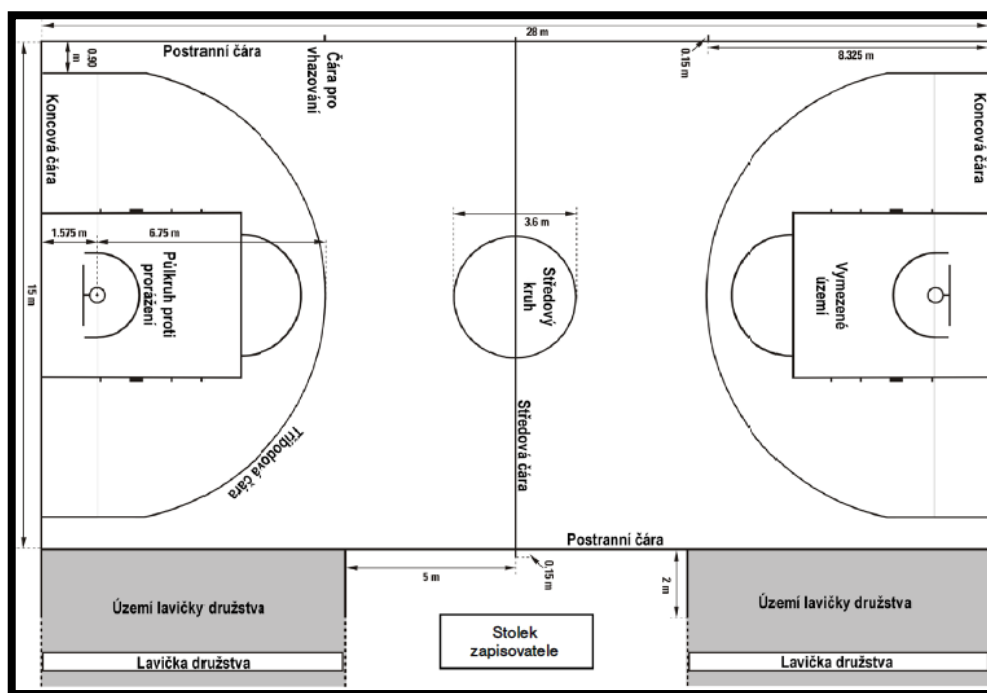
Důležitým předpokladem úspěšného vyučování basketbalových dovedností je znalost pravidel. Patřičná míra vědomostí a zejména osvojení některých pravidel v praxi ovlivňuje úroveň herních dovedností během basketbalových utkání. Je proto velmi výhodné, pokud učitel tělesné výchovy seznámí žáky se zněním základních pravidel hned v první vyučovací jednotce, při které se se svými žáky věnuje basketbalu (Velenský 1998, s. 17).

Oficiální basketbalová pravidla jsou pro laika poměrně složitým textem. Tato skutečnost vyplývá i z toho, že se některá basketbalová pravidla a ustanovení celkem pravidelně mění a přetváří. K těmto změnám dochází při zasedání Mezinárodní basketbalové federace, a to vždy jednou za 4 roky. Zasedání FIBA probíhají zpravidla v rámci konání MS v basketbalu mužů (Velenský 1998, s. 17).

K posledním změnám v basketbalových pravidlech došlo v roce 2014, další změny lze tedy očekávat již v roce 2018.

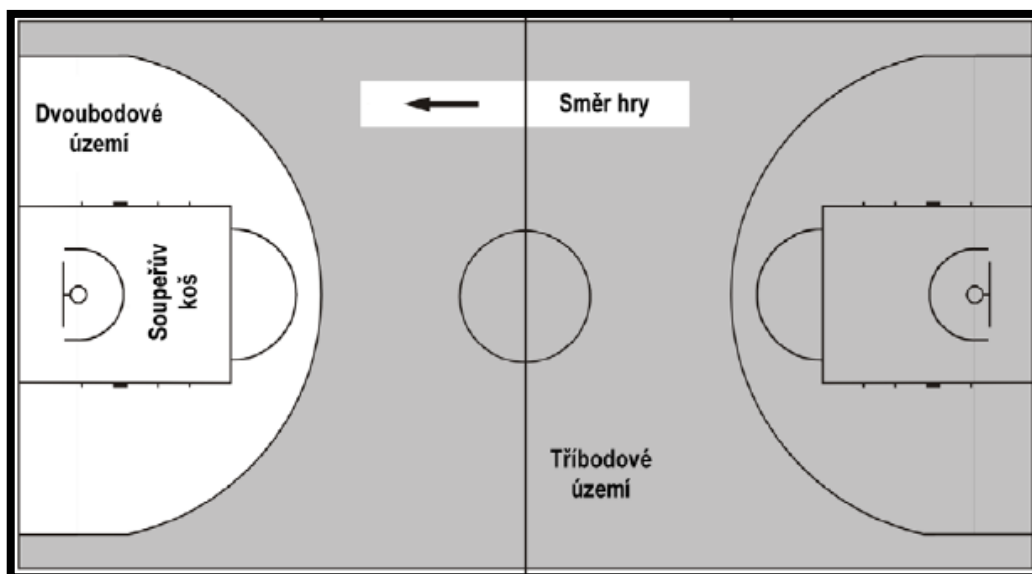
Hřiště a další vybavení

Basketbalové hřiště má obdélníkový tvar. Pro oficiální soutěže FIBA jsou rozměry hřiště 28 m na délku a 15 m na šířku. Volná hrací plocha by měla být minimálně 7 m nad celou plochou hřiště. Středová čára, která je rovnoběžná s koncovými čarami, rozděluje hřiště přesně uprostřed na přední a zadní část a přesahuje postranní čáry na každé straně o 15 cm. V jejím středu je opsán středový kruh o poloměru 1,8 m. Čára trestného hodu je rovnoběžná s koncovou čarou, měří 3,6 m a nachází se ve vzdálenosti 5,8 m od vzdálenějšího okraje koncové čáry. Při obou koncových čarách se vyskytují vymezená území. Kromě koncových čar jsou vymezená území dále ohraničena prodlouženými čarami trestného hodu a čarami, které obě tyto předchozí čáry na obou stranách spojují (FIBA: Official Basketball Rules 2014).



Obrázek 17: Rozměry basketbalového hřiště

Tříbodové území družstva zahrnuje skoro celou plochu hřiště. Výjimkou je plocha v blízkosti soupeřova koše ohraničená koncovou čarou, dvěma rovnoběžnými čarami vycházejícími kolmo z koncové čáry, které jsou vzdálené 0,9 m od postranních čar, a obloukem o poloměru 6,75 m napojeným na předchozí rovnoběžné čáry, jehož střed se nachází pod středem soupeřova koše (FIBA: Official Basketball Rules 2014).



Obrázek 18: Dvoubodové a třibodové území

Pro oficiální soutěže FIBA je dle Mezinárodní basketbalové federace (FIBA: Official Basketball Rules 2014) požadováno následující vybavení:

- *Zařízení košů tvořených z:*
 - Desek
 - Košů (s pružnými obroučkami) a sítěk
 - konstrukce košů zahrnující i ochranné pokrytí
- *Basketbalové míče*
- *Hodiny hry*
- *Ukazatel stavu hry*
- *Hodiny hodů na koš*
- *Stopky nebo vhodné (viditelné) zařízení pro měření oddechových časů*
- *Dva oddělené, jasně rozlišitelné a hlasité zvukové signály pro:*
 - Operátora hodin hodů na koš
 - Zapisovatele/Časoměřiče
- *Zápis*
- *Tabulky chyb hráčů*
- *Šipky alternativního držení*
- *Hrací povrch*
- *Hrací plocha*
- *Osvětlení*

Obrázek 19: Oficiální basketbalové vybavení

Nepostradatelným vybavením basketbalového hřiště je mechanismus nacházející se u každé koncové čáry nesoucí *desku s basketbalovým košem*. Rozměry desky jsou 1,8 x 1,05 m. Tato deska musí být umístěna kolmo k podlaze, spodní strana desky je ve výšce 2,9 m nad plochou hřiště a její vzdálenost od koncové čáry je 1,2 m směrem do hřiště. Pokud tyto desky nejsou z průhledného materiálu (plexisklo), měly by být natřeny

bílou barvou. Na desce je umístěn basketbalový koš tvořený kruhovou a pružnou, horizontálně umístěnou, obroučkou o vnitřním průměru 45 cm. Horní okraj obroučky se nachází 3,05 m nad plochou hřiště. Obroučka je opatřena *sítkou* dlouhou 40 – 45 cm, která brzdí průchod míče skrz basketbalový koš. Aby byl koš platný, musí míč propadnout obroučkou a sítkou basketbalového koše ve směru shora dolů (Táborský 2014, s. 42).

Basketbalový míč je kulatý. Jeho povrch je tvořen 8 pravidelnými díly, které jsou od sebe odděleny černými švy. Barva jednotlivých dílů musí být buď z jednoho odstínu oranžové barvy nebo z barevných kombinací, které byly schváleny Mezinárodní basketbalovou federací. Basketbalový míč musí být nahuštěn tak, aby se při spuštění z výšky 1,8 m odrazil od podlahy 1,2 – 1,4 m vysoko. Obvod basketbalového míče pro mužská utkání se pohybuje v rozmezí 74,9 – 78 cm (velikost 7), pro soutěže žen je to 72,4 – 73,7 cm (velikost 6). Hmotnost míče pro hru mužů je 567 – 650 g a pro hru žen 510 – 567 g (FIBA: Official Basketball Equipment 2014).

Zapisovatelský stůl je umístěn u středu jedné z postranních čar. Při oficiálních soutěžích FIBA by měl být u tohoto stolu přítomen operátor hodin hodů na koš, časoměřič, komisař, zapisovatel a asistent zapisovatele. Po stranách zapisovatelského stolu se zpravidla nacházejí židle či lavičky pro hráče, kteří se chystají střídát. Za těmito lavičkami pro střídající hráče jsou lavičky/místa pro hráče daných družstev a pro doprovázející osoby družstva (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Hráči a další zúčastněné osoby

Každé družstvo se skládá z *12 hráčů*, kteří mají právo hrát, dále pak z *trenéra*, popř. z *asistenta trenéra*. Součástí družstva však může být ještě dalších 5 osob, které mají speciální odpovědnost, doprovází dané družstvo a mají právo při utkání sedět na lavičce družstva. Jedná se např. o manažera, lékaře, fyzioterapeuta, statistika či tlumočníka. Členové družstva mají oprávnění hrát, jestliže byli před začátkem utkání zapsáni do zápisu, nejsou diskvalifikováni a v průběhu daného zápasu se nedopustili pěti osobních chyb. Během utkání je každý člen družstva *hráčem*, *náhradníkem* nebo *vyločeným hráčem*. Hráčem je ten člen družstva, který je na hřišti a je oprávněn ke hře. Pokud má hráč oprávnění ke hře, ale není na hrací ploše, jedná se o náhradníka. Po dopuštění pěti osobních chyb se hráč stává vyločeným hráčem, který již není oprávněn

ke hře. Jeden ze členů družstva zastává pozici kapitána (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Při zahájení a v průběhu zápasu může být na hrací ploše pouze 5 hráčů každého družstva. Tito hráči však mohou být neomezeně střídáni. Střídající hráč má povinnost ohlásit se určeným znamením rukou u zapisovatele, následně zaujme místo pro střídajícího hráče a čeká na tzv. *příležitost pro střídání*, která nastává při přerušení utkání. Pokud tato situace nastane, oznámí zapisovatel rozhodčímu střídání a střídající hráč čeká na povolení ke vstupu na hrací plochu. Hráč, který byl vystřídán, se hlásit nemusí (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Pokud se hráč dopustí páté osobní chyby nebo pokud je diskvalifikován, musí být do 30 sekund vystřídán jiným hráčem daného družstva. Jestliže během utkání dojde vlivem vyloučení či zranění k poklesu hráčů daného družstva pod dva, tento tým prohrává (Táborský, 2014, s. 43).

Pro každé utkání jsou delegováni 3 *rozhodčí*. Jeden z nich je určený jako *první rozhodčí*. Jejich posláním je dohlížet na dodržování pravidel. Před zahájením utkání kontrolují potřebné vybavení, informační tabuli a zařízení zapisovatelského stolku. Rozhodčí kontrolují i registraci jednotlivých hráčů. Při utkání pak nepřetržitě sledují děj, který se odehrává na hrací ploše a pod koši, pohyb míče a chování hráčů (Legrand, Rat 2002, s. 32).

Hrací doba a výsledek utkání

Oficiální basketbalové utkání se hraje na *4 x 10 min čistého času*, což znamená, že během přerušování utkání se čas neměří. Přestávka mezi 1. a 2. čtvrtinou a mezi 3. a 4. čtvrtinou trvá *2 minuty*. V polovině utkání, mezi 2. a 3. čtvrtinou, je *15minutová přestávka*, během které si družstva prohodí své strany. Pokud je stav utkání po 4. čtvrtině nerozhodný, utkání se prodlužuje o 5 min, a to opakovaně, dokud jedno družstvo nezvítězí (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Pravidla vymezují stav míče, který může být buď *živý*, nebo *mrtvý*. Během úvodního rozskoku, kdy míč opustí ruce rozhodčího, dále v průběhu utkání, během trestného střelení hráče provádějícího trestný hod nebo při vhazování hráče, který vhazování provádí, se jedná o míč živý. Pokud družstvo vhodí koš živým míčem, je platný a následně ohodnocený

odpovídajícím počtem bodů. V situacích, kdy je utkání přerušeno (dosažení koše ze hry vzhazování, zaznění signalizace apod.) je míč mrtvý, a vhozený koš neplatí. Existují však situace, kdy se míč stane mrtvým a vhozený koš je platný. Tyto situace mohou nastat například tehdy, jestliže se živý míč, který letí na koš, stane vlivem zapískání rozhodčího či zazněním signalizace mrtvým nebo když faulovaný hráč, který má míč pod kontrolou, stihne plynulým způsobem hodit míč na koš dříve, než byl faulován (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Vítězem je to družstvo, které v utkání získá celkově větší počet bodů. Koše musí být dosaženo jedině živým míčem, který propadne košem shora dolů. Bodování košů závisí na vzdálenosti, ze které byl míč vhozen do koše, případně na konkrétní situaci. Je-li míč vhozen do koše z tříbodového území, hodnotí se *třemi body*. Pokud je koše dosaženo trestným hodem, připíše si družstvo *jeden bod*. Ostatní úspěšné hody jsou ohodnoceny *dvěma body* (Táborský 2014, s. 44).

Ovládání míče

V basketbalu je povoleno ovládat míč *pouze rukama*, přičemž se s míčem může v libovolném směru driblovat, házet, přihrávat či ho kutálet. S míčem se nesmí běžet, úmyslně do něho kteroukoli částí nohy kopat či ho blokovat nebo do něj udeřit pěstí. Pokud hráč daného družstva drží živý míč, dribluje s ním, přihrává ho ostatním spoluhráčům nebo má živý míč k dispozici, jedná se o *kontrolu míče* družstva. Kontrola míče končí, pokud získá kontrolu míče soupeř, pokud se míč stane mrtvým nebo pokud byl míč hozen střílejícím hráčem na koš z pole nebo po odhození míče při trestném hodu (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Hráč se do *zázemí* dostává tehdy, když se kteroukoli částí svého těla dotkne podlahy nebo kteréhokoli jiného předmětu na, nad nebo vně koncových a postranních čar. *Míčem v zázemí* rozumíme situaci, při které se míč dotkne podlahy, nějakého předmětu či hráče v zázemí nebo konstrukce nesoucí desku s basketbalovým košem. Pokud se míč dotkne zadní strany desky, jedná se rovněž o míč v zázemí (Táborský 2014, s. 44).

Při hraní daného družstva s tzv. živým míčem existuje řada časových omezení. Jsou známá pod názvy *Pravidlo 24 sekund*, *Pravidlo 8 sekund*, *Pravidlo 5 sekund* a *Pravidlo 3 sekund*.

Pravidlo 24 sekund ukládá družstvu povinnost vystřelit na koš do 24 sekund od zisku kontroly míče na hřišti. Pokud se tak nestane, družstvo ztrácí míč (Legrand, Rat, 2002, s. 25). Hod na koš ze hřiště by měl na základě tohoto pravidla podle FIBA (Official Basketball Rules 2014) splňovat následující podmínky:

- Míč musí opustit ruce házejícího hráče před zazněním signálu hodin hodů na koš.
- Poté, co byl míč hozen a opustil ruce házejícího hráče, se musí dotknout obroučky koše nebo jím propadnout.

Mužstvo, které získalo kontrolu míče na vlastní polovině, musí na základě pravidla 8 sekund dopravit míč (driblinkem nebo přihrávkami) do osmi sekund z vlastní poloviny na polovinu soupeře. Pokud se toto družstvu povede, je zakázáno přihrávat zpět na vlastní polovinu, za což následuje ztráta míče družstva (Legrand, Rat 2002, s. 25).

Hráč, který je v držení míče a zároveň je těsně bráněn (protihráč je u něj blíže než 1 m v aktivním obranném postavení), musí do pěti vteřin začít driblovat, přihrát nebo vystřelit. Tuto situaci upravuje pravidlo 5 sekund (Táborský 2004, s. 44).

Poslední časové omezení je pravidlo 3 sekund. Hráč družstva nesmí zůstat déle než 3 vteřiny v soupeřově vymezeném území během doby, kdy má jeho družstvo míč pod kontrolou v přední části hřiště. Hráč se dostane mimo vymezené území tak, že se oběma nohama dotkne podlahy mimo vymezené území (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Chování hráče k soupeři a tresty

Nesportovní chování nebo nedovolený osobní dotyk hráče se soupeřem pravidla označují jako chyby. Dotykům hráčů však na poměrně malém hracím prostoru nelze úplně zabránit. Při rozhodování je tedy nutné posouzení, zda dotyk trestat či netrestat. Zvažují se principy záměru a náhodnosti, výhody a nevýhody nebo schopnosti hráčů a jejich přístup ke hře. Pravidla basketbalu rozeznávají *osobní chybu*, *oboustrannou chybu*, *nesportovní chybu*, *diskvalifikující chybu* a *technickou chybu*.

Osobní chybou hráče rozumíme nedovolený kontakt se soupeřem, kdy míč může být nejenom živý, ale i mrtvý. Soupeř nesmí být hráčem nedovoleným způsobem cloněn, držen, strkán, či blokován. Hráč protihráči nesmí nastavovat nohu, jakkoli mu svými pohyby

bránit v pohybu, vrážet či do něho strkat a jakkoli se vůči němu chovat hrubě nebo násilně (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Při posuzování dotyků se uplatňuje tzv. *princip válce* (viz. Obrázek 20). Jedná se o prostor, který hráč vyplní v pozici hráčského střehu svým tělem, dále pokrčenými dolními končetinami a rozpaženými horními končetinami. Tento prostor a prostor nad ním nesmí být narušen jiným hráčem. V případě, že hráč svůj prostor opustí, pak nese za následující dotyk se soupeřem plnou odpovědnost (Táborský 2004, s. 45-46).



Obrázek 20: Princip válce

Každá *osobní chyba* hráče se eviduje. Poté, co se hráč dopustil osobní chyby na protihráče, který neházel na koš, hra pokračuje vzhazováním z místa, které je co možná nejbližší místu, kde k přestupku došlo. Pokud však protihráč házel na koš, a tento hod z pole byl úspěšný, koš se uznává a družstvu je přiznán jeden trestný hod. Za neúspěšný tříbodový pokus jsou přiznány tři a za neúspěšný dvoubodový pokus dva hody (Táborský 2004, s. 46).

Oboustranná chyba nastává, pokud se oba soupeři ve stejné době proviní vůči sobě. Každému z nich se připisuje osobní chyba, trestné hody však nařizovány nejsou (Táborský 2004, s. 46).

Hráč, který se při dotyku se soupeřem nesnažil přednostně „zahrát míč“, se dopustil *nesportovní chyby*. Jedná se o veškeré chyby vyplývající z úmyslného a záměrného střetu se soupeřem, zahrnující nejčastěji držení, strkání či podrážení protihráče. Nesportovní chyby se trestají dvěma nebo třemi trestnými hody s ohledem na vzdálenost místa odhodu na koš. V případě, že hráč hodil na koš, který byl platný, se připisuje pouze jeden trestný hod. Hráč, který se nesportovních chyb dopouští opakovaně, musí být diskvalifikován (Legrand, Rat 2002, s. 31).

Diskvalifikující chyba znamená výrazně nesportovní chování hráče, náhradníka, trenéra, asistenta trenéra nebo ostatního člena lavičky družstva. Osoba, která se dopustila diskvalifikující chyby je z utkání neprodleně vyloučena. Pokud dojde k diskvalifikaci trenéra, je nahrazen asistentem trenéra zapsaným v zápise. Není-li asistent zapsán v zápise, nahradí ho kapitán družstva. Trestání diskvalifikujících chyb je stejné jako u osobních

a nesportovních chyb, dochází k připsování trestných hodů. (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Technické chyby hráče zahrnují veškeré přestupky, které nejsou způsobeny dotykem protihráče. V pravidlech FIBA (Official Basketball Rules 2014) technické chyby zahrnují i následující chování:

- Nedbání varování rozhodčích.
- Nezdvorné dotýkání se rozhodčích, komisaře, rozhodčích u stolku nebo osob na lavičce.
- Nezdvorná komunikace s rozhodčími, komisařem, rozhodčími u stolku nebo soupeřem.
- Slovní nebo neverbální urážky nebo provokace diváků.
- Dráždění soupeře nebo překážení ve výhledu máváním rukama blízko jeho očí.
- Nadměrné používání loktů.
- Zdržování hry úmyslným dotekem míče po koši nebo zdržování hry zabraňováním okamžitému vhozování míče do hry.
- Padání po předstíraném faulu.
- Pevné uchopení obroučky koše tak, že hmotnost hráče nese obroučka (zavěšování se na koš). Při střelbě zaražením do koše může hráč na okamžik uchopit pevně obroučku koše. Pevně uchopit obroučku koše může hráč i tehdy, jestliže se dle názoru rozhodčího snaží zabránit svému zranění nebo zranění jiného hráče.
- Ovlivnění směřování míče ke koši obráncem během posledního nebo jediného trestného hodu. 1 Bod bude přiznán útočícímu družstvu a následuje technická chyba obránce.

Technická chyba je zapsána hráči, který se provinil a počítá se do chyb družstva. Pokud způsobil technickou chybu člen lavičky družstva, chyba je zapsána trenérovi a do chyb družstva se nepočítá. Soupeři se přiznává jeden trestný hod a držení míče ve středu hrací plochy (Táborský 2004, s. 46).

Pokud se hráč družstva dopustí *pěti chyb*, (osobních, oboustranných, nesportovních, diskvalifikujících, technických), je informován rozhodčím a ihned musí z utkání odstoupit. Tento hráč musí být po odstoupení ze hry do 30 sekund vystřídán jiným hráčem družstva. Tyto chyby jsou zároveň evidovány jako *chyby družstva*. Pokud se družstvo dopustí 4 chyb v jedné čtvrtině hrací doby, ocitá se v situaci *trestu za chyby*. Znamená to, že všechny následující osobní chyby na hráče, který neházel na koš, jsou postíženy dvěma trestnými hody (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Standardní situace

Oficiální basketbalová pravidla rozlišují pouze tři standardní situace, a to *rozsok, vhazování a trestný hod*.

Rozsok nastává na začátku utkání ve středovém kruhu. A to tak, že rozhodčí vhodí míč mezi dva protihráče. Před rozsokem se musí oba protihráči postavit oběma nohama dovnitř své poloviny středového kruhu. Rozhodčí následně vyhodí míč vzhůru mezi oba protihráče. Je důležité, aby byl míč vyhozen výš, než mohou oba hráči při výskoku dosáhnout. Teprve potom, co míč začne klesat, může být skákajícími protihráči zasažen (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

V souvislosti s rozsokem je uváděn *držení míč*, který nastává v situaci, kdy jeden nebo více hráčů z obou družstev mají minimálně jednu ruku pevně na míči a žádný z nich nemůže získat míč bez nežádoucí hrubosti (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Vhazování rozumíme hráčovu přihrávku míče ze zázemí na hrací plochu hřiště, která nastává na začátku 2., 3. a 4. čtvrtiny hrací doby, dále po porušení pravidel nebo po jakémkoli přerušení hry. Rozhodčí nejprve určí místo, ze kterého bude hráč vhazovat (v zázemí, co nejbližší místu, kde došlo k přestupku). Následně je hráči, který vhazuje, rozhodčím podán nebo o zem přihrán míč. Hráč má na provedení vhazování k dispozici maximálně 5 vteřin (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

Vzdálenost ostatních hráčů od vhazujícího hráče nesmí být menší než 1 m. Po úspěšném koši ze hry nebo po úspěšném posledním nebo jediném trestném hodu může vhazovat z kteréhokoli místa za vlastní koncovou čarou kterýkoliv člen družstva, které dostalo koš (Táborský, 2004, s. 47).

Na začátku 2., 3. a 4. čtvrtiny hrací doby, po osobní chybě hráče družstva, které mělo míč pod kontrolou či po trestném hodu za technickou, nesportovní nebo diskvalifikující chybu, probíhá vhazování na prodloužené středové čáře naproti stolku zapisovatele. Vhazující hráč se postaví tak, aby měl prodlouženou čáru mezi svými nohama. Tímto způsobem pak může přihrát míč na kterékoli místo na hrací ploše (FIBA: Official Basketball Rules 2014).

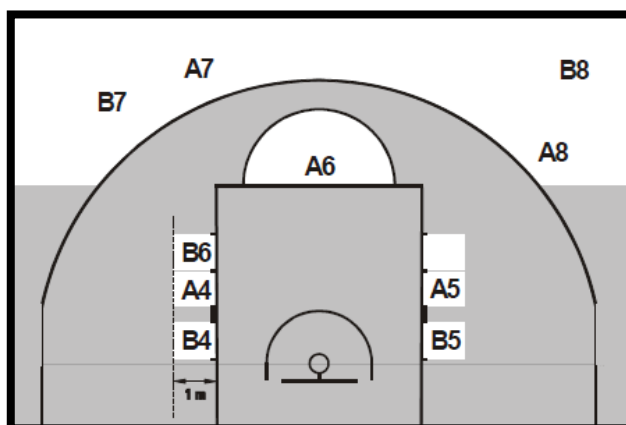
Trestným hodem se rozumí příležitost, kterou hráč může dosáhnout jednoho bodu. Jedná se o jediný způsob střelby, kdy střílející hráč stojí v klidu za čarou pro trestný hod uvnitř polokruhu, naproti koši soupeře. Při trestném hodu je soupeři zakázáno bránit střílejícího hráče (Legrand, Rat 2002, s. 39).

Trestný hod provádí hráč postižený chybou soupeře. Trestný hod po odpískání osobní chyby vykoná hráč, na kterého byla spáchána osobní chyba. Při udělení technické chyby vykoná trestný hod kterýkoli člen soupeřova družstva určený trenérem družstva. Trestný hod musí být proveden do 5 vteřin od okamžiku, kdy hráč od rozhodčího dostal k dispozici míč (Táborský 2004, s. 47).

Podél vymezeného území jsou střídavě určena místa pro doskakování. Tato místa zaujímá nejvýše pět ostatních hráčů (3 obránci a 2 útočníci), kteří dle (FIBA: Official Basketball Rules 2014) během trestných hodů nesmí:

- Obsadit prostory pro doskakování u daného vymezeného území, na která nemají právo (správné rozestavení hráčů patrné z obrázku 6).
- Opustit prostory pro doskakování u daného vymezeného území nebo vstoupit do vymezeného území nebo do neutrální zóny, dokud míč neopustí ruce házejícího hráče.
- Rušit házejícího hráče svými akcemi.

Hráči, kteří nejsou během trestného hodu rozestavení podél vymezeného území na určených místech, musí být za prodlouženou čarou trestného hodu a za čarou tříbodového území, a to do doby, dokud trestný hod neskončí (FIBA: Official Basketball Rules 2014; Táborský 2004, s. 47).



Obrázek 21: Postavení hráčů během trestných hodů

Další formy basketbalu

Mezi další formy basketbalu lze zařadit veškeré sportovní hry, u kterých registrujeme jednotlivá basketbalová pravidla. Rozhodujícím prvkem je však forma a umístění branek, respektive košů, které jsou zavěšeny vodorovně nad zemí. Díky tomu basketbal získává zvláštní ráz brankové sportovní hry bez hráče se specifickou obranou funkcí – brankáře. Nejrozšířenějšími basketbalovými obměnami jsou mimo jiné *streetball*, *trojkový basketbal* (hra 3 na 3) či *basketbal vozíčkářů*. Pro nejmenší hráče basketbalu vznikl *minibasketbal*, který je velmi vhodný pro výuku basketbalu v hodinách tělesné výchovy na ZŠ.

5.2 Florbal

Florbal se stal i přes velmi krátkou dobu své existence velice atraktivní sportovní hrou, což dokazuje celá řada průzkumů. Například Jakub Noha ve své bakalářské práci uvádí, že 91 % respondentů z 380 považuje florbal v České republice za velice populární sport a řadí ho na úroveň fotbalu, ledního hokeje či tenisu. Jedná se o sportovní hru brankového typu, kterou hrají dvě šestičlenná družstva systémem 5 hráčů a 1 brankář. Cílem hry je vstřelit soupeři co nejvíce gólů. Mnoho prvků z pravidel bylo převzato z pravidel ledního hokeje. (Nykodým a kol. 2006, s. 55).

Florbal se snadno učí, je minimálně náročný na materiální vybavení a v porovnání s ledním hokejem má jednodušší pravidla. Díky proměnlivému hernímu ději, vysokému tempu s množstvím chytrých akcí a častým zvrátům ve skóre je velmi atraktivní i pro diváky. Pro svou fyziologickou náročnost je hojně využíván i jako doplněk mnoha dalších sportovních odvětvích (Kysel 2010, s. 10).

Stručná historie florbalu ve světě

Plastový děrovaný míček, se kterým se v současné době hraje florbal, paradoxně nebyl vymyšlen pro účely florbalu. V minulosti byl nedílnou součástí v zimní přípravě amerických basebalových nadhazovačů. Přestože se tedy s prvními zmínkami o této hře setkáváme v zámoří, kolébkou florbalu jsou skandinávské státy Švédsko a Finsko. Obě tyto země vynikaly již v šedesátých letech 20. století ohromným množstvím tělocvičen a hráčů, kteří byli zapálení pro lední hokej. Vlastní vývoj zaznamenal florbal ve Švýcarsku (Skrůžný a kol. 2005, s. 13).

Počátky florbalu ve Švédsku jsou datovány na začátek sedmdesátých let 20. století. V této době se zde začala hrát hra zvaná *innebandy*, ve Finsku pak o několik let později *salibandy*. Obě tyto hry vznikly jako modifikovaná hra z ledního hokeje. Byly hrané v mnoha variantách a s různými typy lehkých puků a míčků. Švédsko mělo v minulosti velmi významné zásluhy při organizaci vůbec prvních mezinárodních utkání, jako první stát na světě vydalo metodiky tréninku a v současnosti udává směr i pro vývoj současných florbalových pravidel (Kysel 2010, s. 13).

Ve Švýcarsku se hře podobné florbalu říká *unihockey*. Pro unihockey bylo dlouhou dobu typické, že brankář hrál po vzoru ledního hokeje s hokejkou tak, jako hráči v poli. Stejně jako ve skandinávských zemích oplývalo i Švýcarsko velkou členskou základnou. Kvůli nedostatku velkých hal však došlo ke vzniku dvou florbalových variant. Každá varianta má rozdílné rozměry hrací plochy. Velký florbal tzv. *Grossfeld* hrají pouze hráči vrcholné úrovně v utkání nejvyšších soutěžích systémem 5 + 1. V nižších soutěžích se hraje malý florbal tzv. *Kleinfeld* (systémem 3 + 1). Společně se Švédskem a Finskem patří v současnosti Švýcarsko k nejvyspělejším florbalovým zemím (Nykodým a kol. 2006, s. 53).

V polovině osmdesátých let 20. století severské státy navázaly kontakt se Švýcarskem a v roce 1986 ve Švédské Huskvarně došlo k založení Mezinárodní florbalové federace (IFF). Zanedlouho po založení IFF se podařilo sjednotit florbalová pravidla. Po silné trojce se postupně stávaly členem IFF i další státy – Norsko, Rusko, Rakousko, Německo či Velká Británie a od roku 1993 je členem IFF také Česká republika. V tomto roce se ve Švédsku konal Pohár mistrů evropských zemí, vůbec první mezinárodní florbalová akce, která od této doby probíhala každoročně. Docházelo však ke změně názvu, a to na Pohár mistrů či Evropský pohár. V roce 1994 se ve Finsku uspořádalo první ME mužů a o rok později i ME žen. První MS proběhlo v roce 1996, jehož severské finále si nenechalo ujít 15 000 diváků, kteří tak vyprodali stockholmskou Globen arénu. Od této doby MS ve florbalu probíhá každý rok, v sudých letech bojují o medaile muži a v lichých letech ženy. Od začátku nového tisíciletí se dále pořádají i světové šampionáty juniorů a juniorek, univerzitní MS a od roku 2007 probíhá i MS středních škol, jehož první ročník proběhl v Brně (Kysel 2010, s. 13-14).

V dnešní době IFF sídlí ve finských Helsinkách a usiluje o celosvětový florbalový progres. Velký úspěch zaznamenala na diplomatickém poli v roce 2008, kdy MOV přizval florbal do rodiny prozatímních olympijských sportů. Díky tomu se florbal dostal na Univerziádu a stal se tak žhavým adeptem k zařazení do programu následujících letních olympijských her v roce 2020 v japonském Tokiu, o což IFF pochopitelně usiluje (Kysel 2010, s. 14).

Stručná historie florbalu v českých zemích

Florbal do Čech začal pronikat na konci osmdesátých let 20. století. S touto hrou se nezávisle na sobě seznamovali hráči dnešního Mentosu Praha v letech 1985 – 1986 ve Finsku. V roce 1990 se s touto hrou setkávají i sportovci USK Praha v Německu a o dva roky později i členové Sokola Jaroměř ve Švýcarsku. Největší význam pro následný rozvoj florbalu v Čechách, však měla účast zástupců Tatran Střešovice na semináři, který se konal u příležitosti 10. výročí založení Švédského florbalového svazu ve švédském Trelleborgu v listopadu roku 1991. (Nykodým a kol. 2006, s. 53).

Skutečný start a až neuvěřitelně rychlý rozvoj florbalu nastal o rok později v roce 1992. V tomto roce proběhl zájezd florbalových průkopníků do Maďarska, kde se hráči Sokola Jaroměř seznámili s hráči ze Švýcarska. Z tohoto zájezdu pak bratři Martin a Tomáš Vaculíkovi přivezli první opravdové florbalové mantinely. Díky tomu se v Čechách mohly začít hrát a pořádat regulérní florbalová utkání a tato nová velice atraktivní sportovní hra se na našem území usadila již natrvalo. V tomto roce dále došlo k založení České florbalové unie (ČFbU), která je od roku 1993 členem IFF. O rok později ČFbU pořádala historicky první ročník nejvyšší české florbalové soutěže v kategorii mužů (Skružný a kol. 2005, s. 11-12; Táborský 2005, s. 58).

V roce 1998 hostilo Brno a Praha MS mužů. Rok na to si z Turnaje mistrů přivezly ženy Tatranu Střešovice první mezinárodní medaili, když vybojovaly 3. místo. O vůbec první reprezentační medaili se zasloužili junioři na domácím MS v Praze, kde získali bronz. V roce 2004 na MS muži dokázali vybojovat stříbrnou medaili a Česká republika se tak zařadila na 4. místo v žebříčku nejúspěšnějších florbalových zemí na světě. Z juniorského MS v roce 2007 si čeští hoši přivezli také stříbrnou medaili. O rok později hostila ČR v Praze a Ostravě znovu MS, které navštívil rekordní počet 104 000 diváků, bohužel Češi přišli o bronz s finskou reprezentací až v prodloužení semifinálového utkání.

MS v roce 2010 mělo pro muže bronzovou příchuť. V tomto roce získaly stejné umístění i české juniorky na MS v Ostravě. Z MS žen pořádaného o rok později ve Švédsku si svou první medaili přivezla i česká florbalová reprezentace žen, kde obsadila 3. místo. Velmi úspěšný byl rok 2014, kdy na MS vybojovalo 3. místo jak družstvo juniorek, tak družstvo mužů. Rok 2015 znamenal přepis historických tabulek, o který se zasloužili čeští junioři, když v utkání o bronz na MS v Helsingborgu porazili domácí Švédy a florbalová velmoc tak poprvé v historii skončila bez medaile ze světového šampionátu. V tomto roce došlo také ke změně ve stylu hry českého florbalu a nová vizuální tvář sklídila pozitivní reakce od laiků i odborníků (Česká florbalová unie: Historie florbalu v ČR, 2016). Česká florbalová unie je členem Českého svazu tělesné výchovy (ČSTV) a k 1. lednu 2005 v ní bylo zaregistrováno 32 568 hráčů a hráček florbalu, včetně dětí a mládeže (Táborský 2005, s. 58). K 1. březnu 2016 počet zaregistrovaných hráčů stoupl na 76 143 (Česká florbalová unie: Florbal v číslech, 2016).

Základní pravidla florbalu

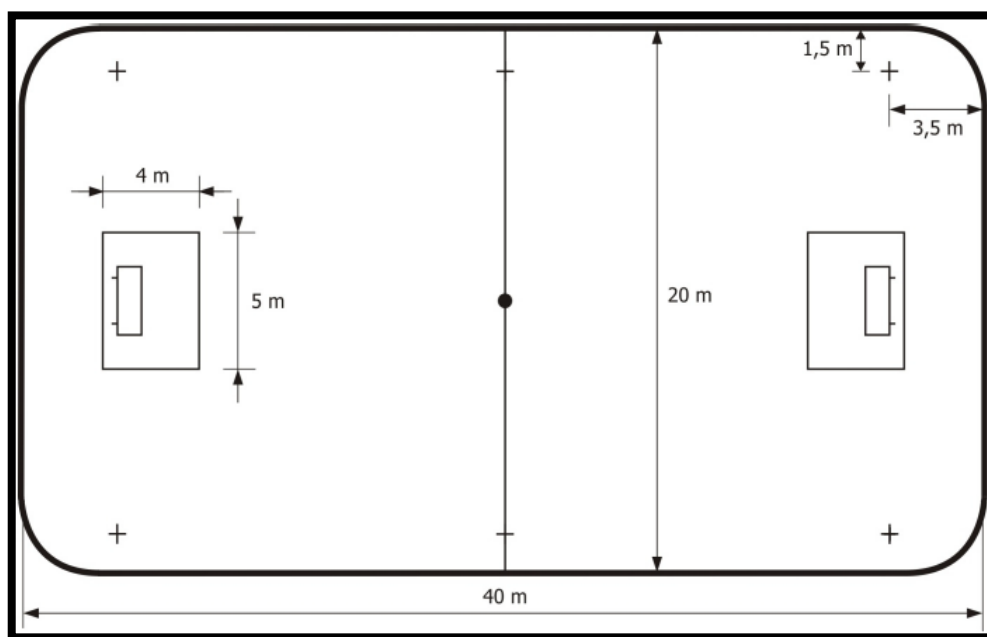
První verze oficiálních florbalových pravidel vznikla při založení Mezinárodní florbalové federace v roce 1986. Skutečnost, že do IFF vstupovalo stále více národních florbalových federací, znamenala přínos různých modifikací, podle kterých jednotlivé členské federace hrály (Skružný a kol. 2005, s. 20).

První oficiální pravidla vymezovala florbal jako sportovní hru, která mezi soupeři nedovolovala fyzický kontakt. Se zvyšováním úrovně trénovanosti hráčů docházelo k postupnému uvolňování výkladu florbalových pravidel. V současné době (již více než desetiletí) florbal patří mezi kontaktní sporty a přetlačování hráčů, zejména u mantinelů, je více než obvyklé. V 90. letech došlo k zakázání přihrávky brankáři tzv. „malá domů“, což podstatně urychlilo průběh hry (Kysel 2010, s. 19).

Pravidla florbalu v České republice prodělala také řadu velkých změn. Oficiální pravidla, která vydává IFF vždy 1x za 4 roky (naposledy v roce 2014) platí pro všechny úrovně jak seniorských a juniorských, tak i žákovských soutěží, které pořádá Česká florbalová unie (Skružný a kol. 2005, s. 20).

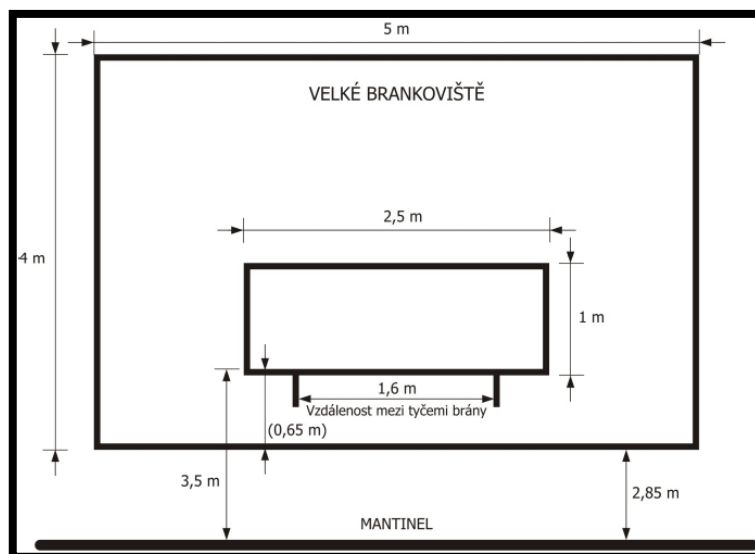
Hřiště a další vybavení

Rozměry hřiště pro oficiální utkání soutěží IFF jsou 40 m na délku a 20 m na šířku. Po celém obvodu hřiště (místo koncových a postranních čar) jsou v rozích zaoblené *mantinely* vysoké 50 cm. Středem hřiště prochází *středová čára*, v jejím středu je vyznačená *značka pro vhazování*. Na hrací ploše se však nachází ještě dalších 6 značek pro vhazování, čtyři z nich se nachází na pomyslném prodloužení brankových čar, zbylé dvě jsou přímo na středové čáře, vždy 1,5 m od mantinelu (IFF: Rules of the game 2014).



Obrázek 22: Rozměry florbalového hřiště

Tři a půl metru před středem obou koncových čar se nacházejí *florbalové branky* orientované do hřiště. Jejich rozměry jsou 115 x 160 x 65 cm. Branky jsou pokryté obvodovou a záchytnou sítí. Na úrovni brankových tyčí se nachází *branková čára*, která je rozhodující pro posuzování vstřelených gólů. Před brankami se vyskytují *malá* a *velká brankoviště*. Malé brankoviště tvoří obdélník o rozměrech 1 x 2,5 m a při utkání se v něm smí pohybovat pouze brankář. Velké brankoviště slouží pouze pro vyznačení prostoru pro brankáře, který v něm smí chytat florbalový míček do ruky a jeho rozměry jsou 4 x 5 m (Táborský 2005, s. 54).



Obrázek 23: Rozměry velkého brankoviště ve florbalu

Florbalový míček je zhotovený ze syntetického materiálu, jeho průměr je 72 mm, je v něm 26 otvorů, každý o průměru 1 cm. Celková hmotnost míčku je 23 g. Na oficiálních utkáních IFF se hraje většinou s míčkem bílé barvy, existují však míčky mnoha barev (Skružný a kol. 2005, s. 20).

Florbalová hokejka je vyrobena také ze syntetického materiálu, její hmotnost nesmí přesahovat 380 g. Hokejka je rovná, má hladký povrch, na hranách je zaoblená a na svém svrchním konci má ochranou zátku. Délka hole pro dospělé se pohybuje nejčastěji v rozmezí 95 – 103 cm. Ve vzdálenosti 24 cm od spodního konce hokejky se nachází páska široká 1 cm. Tato páska označuje nejnižší možné místo, na kterém je dovoleno držet hůl. Dole přechází hokejka v perforovanou čepel, která může být rovná i prohnutá (max. odchylka od spojnice mezi koncem čepele a patkou je 3 cm) (Táborský 2005, s. 55).

Podél jedné postranní čáry ohraničující hrací plochu, ve vzdálenosti 5 m od středové čáry, se nacházejí *prostory pro střídání hráčů*, jejichž délka je 10 m a šířka nesmí přesáhnout 3 m. Tyto prostory jsou vyznačeny na mantinelu. Součástí prostoru pro střídání jsou *hráčské lavice*. Hráčské lavice by měly být umístěny v přiměřené vzdálenosti od mantinelů a musí obsahovat místo pro 19 osob. Na protější straně hřiště, u středové čáry, se nachází *zapisovatelský stůl*. Po obou stranách zapisovatelského stolu, proti zónám pro střídání, jsou *tržní lavice*. Každé družstvo má svou vlastní tržní lavici. Na obou tržních lavicích musí být místo minimálně pro 2 hráče (Karczmarczyk 2006, s. 76).

Hráči a další zúčastněné osoby

K utkání může každé družstvo využít maximálně 20 hráčů, kteří musí být uvedeni v zápise o utkání. Tito hráči mohou být buď *hráči v poli* nebo *střídající hráči*. Hráči, kteří nejsou zapsáni v zápise o utkání, se nemohou účastnit utkání nebo setrvávat v prostorech pro střídání. V zápise o utkání musí být označeni i *brankaři*, kteří se pak již ve stejném utkání nemohou účastnit jako hráči v poli s hokejkou (IFF: Rules of the game, 2014).

V průběhu utkání pak smí být z každého družstva na hrací ploše jen 6 hráčů – 5 hráčů v poli a 1 brankář nebo 6 hráčů v poli bez brankáře. *Střídání hráčů* probíhá hokejovým způsobem (v libovolném počtu kdykoliv v průběhu hry) a ve vymezeném 10 m prostoru u hráčské lavice. Jeden hráč z každého družstva zastává pozici *kapitána*. Kapitán je označený páskou, kterou má umístěnou na své paži a pouze on smí v průběhu hrací doby hovořit s rozhodčím (Táborský 2005, s. 55).

Všichni hráči jednoho družstva, kromě brankáře, hrají ve stejných sportovních dresech, které mají na zádech dobře viditelná čísla. Barva dresů florbalových družstev může být kromě šedé libovolná. Šedá barva je přednostně vyhrazena pro rozhodčí utkání (Kysel 2010, s. 22).

Brankář během utkání nemá k dispozici hokejku. Výstroj brankáře je složena z dlouhého trika a dlouhých kalhot a slouží pouze k ochraně těla. Nesmí obsahovat části, které by se jakkoli podílely na zakrývání branky. Povinností brankáře je ochrana celého obličeje (maska s ochrannou mřížkou). Smí používat chrániče kolen a holení, chránič krku a suspensor. Brankáři je také povoleno používat rukavice, které ale snižují cit pro míček, a tak se s nimi u brankářů setkáme spíše výjimečně. Pokud brankář opustí během hry své velké brankoviště, stává se hráčem v poli, který hraje dočasně bez hokejky (Táborský 2005, s. 55).

Každé družstvo může do zápisu o utkání zapsat maximálně 5 členů *realizačního týmu*, kteří mají během utkání přístup do prostoru pro střídání daného družstva, kromě time-outu však nesmí vstupovat na hrací plochu. Veškeré pokyny jsou hráčům od trenérů a asistentů trenéra udílány z vlastního prostoru pro střídání (IFF: Rules of the game, 2014).

Utkání je řízeno a kontrolováno dvěma *rozhodčími*, kteří mají rovnocennou autoritu. V případě, že utkání nemůže dále pokračovat podle pravidel, mají oprávnění ukončit utkání (Karczmarczyk 2006, s. 79).

Utkání se účastní i *zapisovatelé* a *techničtí rozhodčí*, kteří sedí u zapisovatelského stolku. Zapisovatelé a techničtí rozhodčí musí být nestranní, zodpovědní za zápis o utkání, dále se podílí na měření hracího času, měření trestů a ostatních časoměřičských a hlasatelských úkonů. V neposlední řadě pomáhají rozhodčím při rozhodování utkání (IFF: Rules of the game, 2014).

Hrací doba a výsledek utkání

Normální *hrací doba* je *3 x 20 min čistého času*. Mezi třetinami jsou *přestávky* trvající *10 min*, během kterých si družstva prohodí strany. Každé družstvo má nárok využít během utkání jeden *oddechový čas* v trvání 30 sekund. Na konci třetiny jsou zapisovatelé zodpovědní za spuštění *vhodného zvukového znamení* (sirény). V případě neobvyklého přerušení hry (zničení míčku, porušení mantinelu, zranění, měření brankářské výstroje, vstup neoprávněných osob na hrací plochu či přítomnost cizích předmětů na hrací ploše) musí být použitý trojitý signál. Jestliže v průběhu hry dojde k přerušení mantinelu, hra pokračuje do doby, než se míček přiblíží místu porušení mantinelu (Karczmarczyk 2006, s. 77).

Jestliže je stav utkání po uplynutí normální hrací doby nerozhodný a je třeba určit vítěze, nastává *10minutové prodloužení*. Pokud při prodloužení padne první gól zápasu, utkání ihned končí ve prospěch skórujícího družstva („náhlá smrt“ či „zlatý gól“). Nepadne-li během prodloužení gól, utkání pokračuje *trestným střelením* prováděným střídavě pěti hráči z každého družstva. Pokud nedojde k rozhodnutí zápasu během těchto deseti trestných střel, pokračuje se v trestném střelení do doby, než dojde k rozhodnutí zápasu (Táborský 2005, s. 54).

Gól se uznává v případě, že byl střelen do branky správným způsobem. To znamená, že míček přejde brankovou čáru celým svým objemem a družstvo, které útočilo, se před střelbou nijak neprovinilo. Jakmile dojde ke vhazení ve středu hřiště po vstřelení gólu, branka je potvrzena a nemůže již být zpětně zrušena. Jestliže hráč družstva vstřelí gól družstvu protihráčů svým tělem (ne hokejkou), musí rozhodčí posoudit, zda pohyb

byl či nebyl úmyslný. Pakliže tento pohyb nebyl úmyslný, gól je platný. Tento způsob hodnocení však neplatí v případě, kdy si hráč vstřelí do brány vlastní gól. Vlastní góly jsou platné i při zakázané manipulaci s hokejkou či při úmyslném pohybu (Kysel 2010, s. 22-23).

Ovládání míčku

Hráči v poli smí ovládat míček především *hokejkou*, při čemž před nebo po úderu do míčku nesmí zvednout čepel hokejky nad úroveň pasu. Jestliže byl míček střelou zvednut do vzduchu, hráči se ho hokejkou nesmí dotknout nad úrovní kolen. *Hra nohou* je ve florbalu povolena, je však zakázáno hrát nohou nad úrovní kolen. Hráč se nesmí nohou dotknout míčku dvakrát po sobě, pokud se míčku mezitím nedotkl jiný hráč. Od roku 2015 je již povolen příjem úmyslné přihrávky nohou od spoluhráče. V utkání je trestána i úmyslná hra míčku hlavou či rukou, zastavování míčku, pokud hráč leží či klečí, a zásah míčku ve výskoku (IFF: Rules of the game, 2014).

Zvláštní pravidla pro ovládání míčku má brankář, který k chytání, odhození, držení nebo odkopnutí míče může použít *libovolnou část svého těla*. Držet míček však smí pouze 3 *vteřiny*. Hod nebo odkop míčku za středovou čáru, aniž by se míček mezitím nedotkl podlahy, některého z hráčů nebo mantinelu, je zakázán. Brankář rovněž nemůže přijmout druhou přihrávku od spoluhráče v poli, jestliže míček mezitím nepřešel středovou čáru nebo ho neměl pod kontrolou protihráč (Táborský 2005, s. 56).

Chování k soupeři a tresty

Během utkání hráčům není dovoleno blokovat nebo nadzvedávat soupeřovu hokejku. Dále je zakázáno zasahovat hokejkou ruku, nohu či jiné části těla soupeře a vkládat hokejku, dolní končetinu či chodidlo mezi nohy soupeře. Trestáno je i tlačení, nabíhání nebo strkání do soupeře jinou částí těla než ramenem. Zakázáno je také bránění brankáři (i pasivní) ve výhozu míčku či jiné jeho ohrožování (IFF: Rules of the game, 2014).

Tyto a jiné přestupky rozhodčí mohou potrestat *dvouminutovým vyloučením*. *Vyloučeného hráče* na hrací ploše během výkonu celého trestu nesmí nahradit jiný hráč daného družstva. Pravidla dovolují měřit současně jednomu hráči pouze jeden trest. Družstvu však mohou být ve stejné době nařízeny tresty dva. Pokud dojde k provinění brankáře, může kapitán družstva určit hráče, který půjde odsedět trest

za brankáře. Nastane-li situace, že soupeř vstřelí v průběhu trestu gól, vyloučený hráč má právo vrátit se do hřiště. V případě, že mělo snížený počet hráčů i soupeřící družstvo, toto pravidlo se neuplatňuje (Táborský 2005, s. 57).

Měření trestu probíhá v pořadí, v jakém byly hráči nebo družstvu uloženy, s výjimkou různé doby trvání trestů. V tomto případě jsou dříve měřeny tresty kratší. Hráč, kterému trest již vypršel, musí zůstat na trestné lavici do doby, než dojde k následujícímu přerušení hry. Jednomu hráči může být uloženo neomezené množství trestů (Karczmarczyk 2006, s. 87).

Při hrubém porušení pravidel může rozhodčí hráči udělit *pětiminutový trest*. Kysel (2010, s. 29) uvádí případy, kdy je hráč družstva vyloučen na 5 minut z utkání:

- když hráč v poli provádí hokejkou nebezpečné nebo násilné pohyby
- když hráč v poli hákuje hokejkou soupeřovo tělo
- když hráč hodí hokejkou nebo jakoukoli jinou částí své výstroje ve snaze zasáhnout míčku
- když se hráč vrhne na soupeře nebo ho jinak násilně napadne
- pokud hráč podrazí, shodí nebo narazí soupeře na mantinel či branku
- pokud se hráč opakovaně dopouští přestupků vedoucích ke dvouminutovému vyloučení

V utkání lze uložit hráči i *desetiminutový osobní trest*, a to pouze ve spojení s pětiminutovým nebo dvouminutovým trestem. Osobní trest bývá nařízen za nesporné chování. Měřit se však začíná až po uplynutí nebo zrušení jednoho z těchto trestů. Osobní trest může být uložen pouze hráči, nikoliv celému družstvu (Skružný a kol. 2005, s. 30-31).

Nejzávažnějším trestem je *vyloučení do konce utkání*. Při vyloučení do konce utkání bývá z pravidla hráči udělena ještě *červená karta*. Hráč nebo člen realizačního týmu, kterému byl udělen trest do konce utkání, musí neprodleně opustit hrací plochu či prostor pro střídání a odejít do šaten. Je mu zakázáno se jakkoli dál podílet na utkání. Po tomto trestu musí družstvo vždy odpykat ještě pětiminutové vyloučení (Kysel 2010, s. 29).

Pro udělování červených karet pravidla rozlišují 3 úrovně závažnosti provinění, a to *úroveň 1, úroveň 2 a úroveň 3*. Důvody jejich udělování jsou dle Kysela (2010), s. 29) následující:

- Úroveň 1 značí vyloučení do konce utkání bez dalších následků. Nejčastěji jsou tak trestány absence hráčů v zápise o utkání, použití nadměrně zahnuté čepele, neschválené hokejky či masky. Dále je udělována za hrubé nesportovní chování a za nesportovní chování prováděné opakovaně jedním hráčem.
- Úroveň 2 znamená vyloučení do konce utkání a neúčast v utkání následujícím. Je udělována hráčům za používání vadné, zpevněné nebo prodloužené hokejky. Pokud hráč během jednoho utkání podruhé spáchá přestupek, který vede k pětiminutovému vyloučení. Jestliže se hráč nebo člen realizačního týmu účastní šarvátky, sabotuje hru nebo pokud se proviní opakovaným nesportovním chováním.
- Úroveň 3 je udělována za brutální přestupky (např. hození hokejky po protihráči), použití hrubého jazyka a hráčům a členům realizačního týmu za účast ve rvačce (závažnější než šarvátka). Červená karta 3. úrovně je brána také jako důvod pro zahájení disciplinárního řízení.

Standardní situace

Podle charakteru přerušení hry rozlišují oficiální pravidla florbalu čtyři *standardní situace*, kterými utkání následně pokračuje. Jedná se o *vhazování, rozehrání, volný úder a trestné střelení*. Míček smí být uveden do hry, jestliže je v klidu a na správném místě. Záměrné a bezdůvodné zdržování standardních situací je pravidly zakázáno (Táborský 2005, s. 57).

Vhazování na začátku každé třetiny a po každém platném gólu je prováděno ze středové značky pro vhazování. Po každém přerušení hrací doby, po kterém nelze nařídit rozehrání, volný úder nebo trestné střelení dochází rovněž ke vhazování. Toto vhazování však neprobíhá ze středu hřiště. S ohledem na polohu míčku při přerušení hry k němu dochází z některé další (postranní) značky pro vhazování. Vhazování se účastní vždy jeden hráč každého družstva. Vzdálenost ostatních hráčů (včetně hokejek) musí být minimálně 2 m. Přímo z vhazování lze vstřelit regulérní gól (IFF: Rules of the game, 2014).

Nejčastější situace, které vedou k vhazování, jsou dle pravidel IFF vymezeny následovně:

- pokud dojde ke zničení či poškození míčku
- pokud dojde k rozpojení mantinelu a míček se dostane do blízkosti místa rozpojení
- pokud dojde ke zranění hráče nebo pokud zraněný hráč ovlivňuje hru
- pokud nedojde k uznání branky, ačkoliv nebyl spáchán přestupek vedoucí k volnému úderu
- pokud není proměněno trestné střelení
- pokud se rozhodčí nemůžou rozhodnout, které družstvo bude provádět rozehru nebo volný úder

Rozehrání následuje, pokud míček opustil hrací plochu nebo pokud se dotkl stropu. Provádí ho družstvo, které nespáchalo žádný přestupek. Rozehra nastane nejbližšímu místu, ve kterém míček přelétl mantinel. Musí to však být 1, 5 m od mantinelu, nikdy však za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou. Hráči bránícího družstva musí být při rozehře minimálně 3 m od rozehrávajícího hráče (včetně hokejky). Míček musí být při rozehře zasažen hokejkou, nesmí být tažen či zvedán. Stejně jako v případě vhazování lze z rozehrání vstřelit regulární gól (IFF: Rules of the game, 2014).

Volný úder je nařizován zejména za přestupky při hraní hokejkou (zasáhnutí, blokování, zvednutí své nebo soupeřovi hokejky) a za fauly na soupeře. Provádí ho hráč družstva z místa, kde došlo k přestupku. Toto místo však musí být vzdálené minimálně 3, 5 m od malého brankoviště. Avšak nikdy za pomyslně prodlouženou brankovou čarou. Provedení volného úderu, postavení soupeřů a platnost vstřeleného gólu z volného úderu je obdobné jako v případě rozehrání (Táborský 2005, s. 58).

Jestliže obránci faulují útočníky při výhodných gólových šancích, bývá rozhodčími nařizováno trestné střelení. Trestné střelení je zahajováno od středové značky pro vhazování. Během trestného střelení musí být všichni hráči, kromě hráče provádějícího výkon a soupeřícího brankáře, na svých hráčských lavicích. Útočník musí po zahájení trestného střelení neustále pohánět míček vpřed, přičemž počet dotyků mezi míčkem a hokejkou není omezen. Brankář se smí vzdálit od brankové čáry až po prvním doteku útočnickovy hokejky do míčku. Trestné střelení je ukončeno v momentě, kdy brankář chytne či se dotkne míčku (IFF: Rules of the game, 2014).

Trestné střílení však podle oficiálních pravidel IFF (Rules of the game, 2014) může proběhnout i po následujících situacích:

- pokud brankář při výhozu opustí velké brankoviště
- pokud brankář vyhodí nebo kopne míček za středovou čáru
- pokud je vhazování, rozehrání nebo volný úder špatně proveden nebo je záměrně zdržován
- pokud má brankář míček pod kontrolou déle než 3 vteřiny
- pokud brankář přijme přihrávku či převezme míček od spoluhráče
- pokud hráč záměrně zdržuje hru
- je-li udělen trest za přestupek spáchaný v souvislosti s hrou

Další formy florbalu

Pravidla vydaná Mezinárodní florbalovou federací platí pro všechny úrovně a všechny věkové kategorie florbalových soutěží, které jsou organizovány Českou florbalovou unií. Díky obrovské florbalové expanzi, která v ČR v posledních letech nastala, došlo na nejnižší soutěžní úrovni, zejména v soutěžích mládeže, k úpravě pravidel. Čímž vznikla *modifikace velkého florbalu*, hraný systémem 4 + 1 a *Pravidla malého florbalu*. Pravidla malého florbalu, který je hraný systémem 3 + 1, velmi přispěla k popularizaci této hry na českých školách (Nykodým a kol. 2006, s. 56).

5.3 Fotbal

Fotbal patří mezi sportovní hry brankového typu. Díky finanční a materiální nenáročnosti a ohromnému zájmu diváků ho řadíme mezi nejpopulárnější sportovní hry na světě. Na profesionální úrovni fotbal nabídl v průběhu vývoje značného ekonomického a mnohdy i politického významu. Fotbal je možné hrát skoro všude – na venkovních hřištích, v parcích, na pláži či na velkých stadionech před zrakem statisíců přítomných i televizních diváků. Na poměrně velké nejčastěji travnaté hrací ploše ho proti sobě hrají dvě jedenáctičlenná družstva, jejichž cílem je vstřelit soupeřícímu družstvu co nejvíce gólů. V minulosti se o fotbalu mluvilo jako o *kopané*.

Stručná historie fotbalu ve světě

Fotbal je velice stará hra, která se vyvinula z míčových her. První zprávy o této hře pochází již z období 3000 let před naším letopočtem z Číny a ze starého Egypta. Podstatou hry bylo dopravit kopáním kožený míč vycpaný peřím do branky. Podobné hry se hrály i na území starého Řecka a Říma a z dochovaných pramenů víme, že hru podobnou dnešnímu fotbalu hráli i Mayové a Aztékové na území dnešního Mexika. Ve středověku měla hra připomínající fotbal velmi dynamický charakter. Z jedné třetiny byla tvořena fotbalem, z druhé třetiny hra připomínala ragby a z poslední třetiny šlo již o zápas ve volném stylu. Místo míče se používal měchýř z vepře nebo vycpaná zvířecí kůže. A protože tehdy ještě neexistovala červená a žlutá karta, někteří hráči po zápase zůstávali bezvládně ležet na hrací ploše (Deshors 2000, s. 100; Gifford 2002, s. 8).

V pozdějších středověkých dobách se fotbal stále více začal odlišovat od ragby a s touto novou fotbalovou podobou se setkáváme ve Francii, v Itálii a zejména v Anglii. Právě Anglie je považována za kolébku moderního novodobého fotbalu (Nykodým a spol. 2006, s. 63).

Již od počátku 19. století se na anglických školách staly nejrůznější soutěže dvou družstev v kopání, chytání a házení míče nezbytnou součástí tělesné výchovy. Cambridská univerzita vydala již v roce 1848 první psaná fotbalová pravidla, zvaná „Cambridge Rules“, která ale v původním znění nebyla dochována. Je však známo, že tato pravidla ovlivnila způsob hry fotbalu i na ostatních univerzitách. V padesátých letech 20. století docházelo k častým sporům o možnosti hrát fotbal rukama. Zejména mezi školami v Etonu a Charteuse, které byly striktně proti a školou v Rugby, která hraní rukama naopak obhajovala. (Táborský 2004, s. 104).

V roce 1863 pak zástupci 11 klubů a škol založili „The Football Association“, vůbec první fotbalový svaz na světě, čímž došlo k položení základů pro odstraňování nejednotnosti fotbalových pravidel. Od této doby se od sebe oddělily dva proudy. Proud pod patronací The Football Association se nazýval sjednocený (asociační) fotbal, zatímco druhý proud vyústil v rugby (Nykodým a spol. 2006, s. 63).

František Táborský ve své publikaci (2004, s. 105) uvádí některé významné úpravy pravidel asociačního proudu a roky, kdy k těmto úpravám v pravidlech fotbalu došlo:

1886 – branky je docíleno, projde-li míč pod provazem, který spojuje obě tyče
1873 – zavedený rohový kop
1876 – určeny přesné rozměry branky (platí dodnes)
1880 – vzniká funkce rozhodčího
1883 – stanoveny rozměry míče
1884 – vhazování ze zámezi oběma rukama
1887 – rozhodči začali používat pišťalku
1891 – poprvé použity brankové sítě a zaveden rohový kop
1902 – začalo se s vytyčováním brankového a pokutového území

Obrázek 24: Některé významné úpravy fotbalových pravidel

Od roku 1871 se začal pravidelně hrát Anglický pohár (English Cup), nejstarší pohárová soutěž. V roce 1872 se v Glasgow v prvním mezistátním utkání proti sobě postavila družstva Anglie a Skotska. Postupem času vznikaly další národní fotbalové organizace. V roce 1873 byla založena Skotská fotbalová asociace, o 2 roky později Waleská fotbalová asociace a v roce 1880 vzniká i Skotská fotbalová asociace. Společně pak v roce 1882 zakládají „International Board“, tzv. mezinárodní výbor, který měl na starosti formulaci, výklad a vydávání pravidel. V roce 1885 byl do fotbalu zaveden profesionalismus a o čtyři roky později došlo k zahájení první mistrovské fotbalové soutěže s názvem Anglická liga (Táborský 2004, s. 105).

Z Anglie se fotbal, na rozdíl od ragby, začal šířit nejdříve do Evropy a pak i do celého světa a počtem aktivním hráčů se tak brzy stal světovým nejrozšířenějším sportem. V roce 1889 vznikl první fotbalový svaz mimo oblast Britských ostrovů – Dánská fotbalová unie. Přestože byl fotbal na začátku své existence výhradně mužským sportem, vznikl v Londýně v roce 1893 i první ženský fotbalový klub. Na začátku 20. století, v roce 1904, došlo v Paříži k založení Mezinárodní fotbalové federace (FIFA) a od roku 1908 (s jedinou výjimkou v roce 1932) se fotbal pravidelně objevuje na programu olympijských her. První MS mužů proběhlo v Uruguayi roku 1930, kde zvítězilo domácí mužstvo. V roce 1954 byla založena Evropská unie fotbalových asociací (UEFA) a první ME mužů se konalo v roce 1968 v Itálii, kde zvítězil opět tým domácích hráčů (Nykodým a kol. 2006, s. 63).

Stručná historie fotbalu v českých zemích

Do Čech a na Moravu se fotbal dostal zhruba kolem roku 1880 a vůbec první fotbalové utkání na území Čech proběhlo v roce 1887 v Roudnici nad Labem. Až do roku 1899 však o této hře věděla jen malá skupina sportovců. Z dochovaných pramenů o této době máme jen minimum informací. Prvními hráči fotbalu byli většinou příslušníci cyklistických a veslařských oddílů, členové sokola nebo studentských zájmových organizací (Nykodým a spol. 2006, s. 63).

Nejstaršími českými fotbalovými kluby jsou ČAFC Královské Vinohrady, AC Praha, SK Slavia, FK Malá Strana či AC Sparta Praha. V těchto klubech se však s organizovanou podobou fotbalu setkáváme až po roce 1895. O dva roky později došlo k vůbec prvnímu českému samostatnému vydání fotbalových pravidel. V roce 1899 sehráli hráči pražských fotbalových klubů první mezistátní utkání proti družstvům z Berlína, Vídně a Oxfordu, což vyvolalo zájem tisku. Právě tisk, který poskytoval pravidelné informace o fotbalovém dění na území Čech se zasloužil o zvyšování informovanosti a zájmu širší veřejnosti o fotbal (Deshors 2000, s. 144).

V roce 1900 došlo k založení volného fotbalového sdružení, a po organizačních přípravách byl 19. října roku 1901 ustanoven Český svaz fotbalový (ČSF), který tak patří k nejstarším svazům v Evropě. První česká mistrovská fotbalová soutěž byla organizována ještě před první světovou válkou. V roce 1922 byla založena Československá asociace fotbalová (ČSAF), která se ještě téhož roku zařadila mezi členy FIFA. První ročník celostátní mistrovské soutěže mužů, první asociační liga, proběhl v roce 1925 a v tomto roce se objevili i první čeští profesionální hráči. Ženská celostátní mistrovská soutěž se začala hrát až koncem sedmdesátých let 20. století (Táborský 2004, s. 106).

V následující tabulce uvádíme roky a umístění mužské československé a české fotbalové reprezentace na vrcholných světových a evropských fotbalových utkáních.

Tabulka 4: Medailová umístění Československa a Česka ve fotbalu mužů

	OH	MS	ME
ZLATO	1980	-	1976
STRÍBRO	1964	1934 a 1962	1996
BRONZ	-	-	1960, 1980 a 2004

Zkladní pravidla fotbalu

Pravidla fotbalu jsou charakteristická díky své konzervativnosti a zdánlivé neměnnosti. Při uplatňování změn je velice přísně respektována nejen tradice, ale i pevně zavedené zvyklosti. Z tohoto důvodu fotbaloví specialisté označují rok 1997 jako přelomový. V tomto roce Mezinárodní výbor pro pravidla FIFA (IFAB) porušil tradici a zvyky a přistoupil k některým velmi zásadním změnám vzhledu i obsahu fotbalových pravidel. IFAB tak reagoval na vývoj samotné hry a snažil se učinit znění textu fotbalových pravidel modernějším a srozumitelnějším i pro neprofesionály (Nykodým a kol. 2006, s. 64).

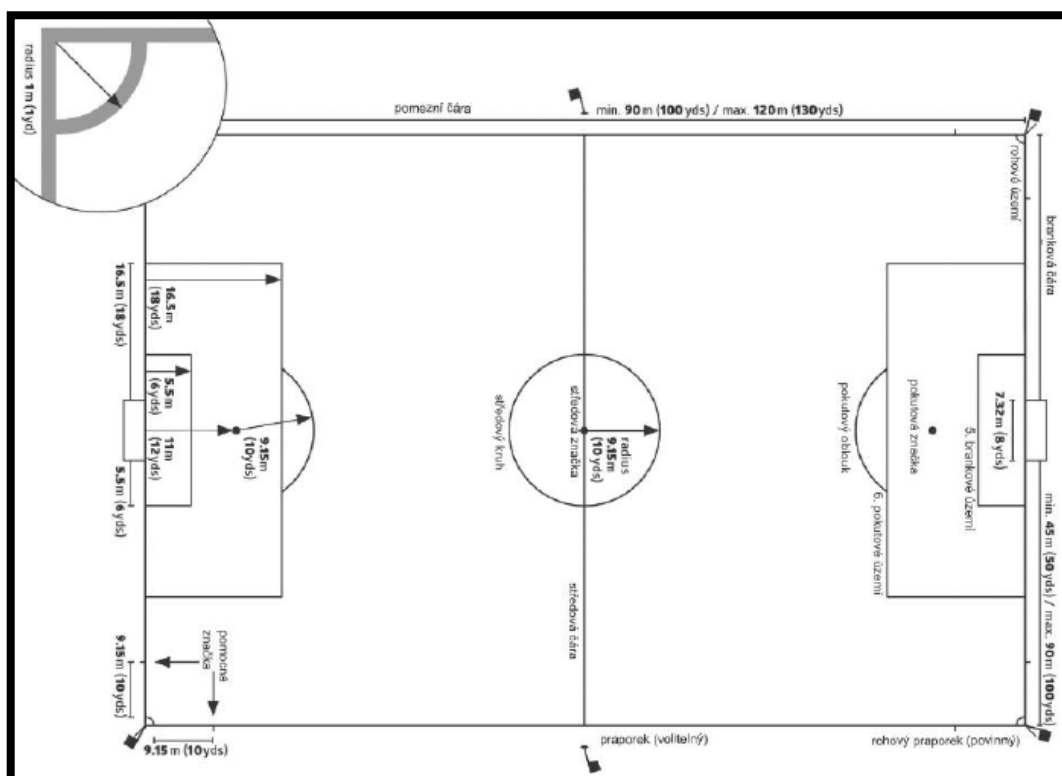
Fotbalová pravidla vychází ze dvou principů. Prvním principem je pravidly předepsaný postup, který rozhodčí při některých herních situacích uplatňuje a nesmí jednat jinak. Pokud během hry dojde např. k tomu, že míč opustí hrací plochu, rozhodčí musí nařídít vhazování některého z družstva a nemá jinou možnost. Pravidla však rozhodčího opravňují řešit řadu dalších případů podle svého vlastního uvážení. Pro tyto případy pravidla používají výraz „*podle názoru rozhodčího*“. Rozhodčí má tedy při rozhodování plné právo tyto situace řešit tak, jak je viděl on, a hráči jsou povinni jeho rozhodnutí respektovat (Nykodým a kol. 2006, s. 64).

Mezinárodní fotbalová federace při úpravě a výkladu pravidel respektuje zvláštní mezinárodní výbor IFAB tvořený ze zástupců fotbalových asociací Anglie, Skotska, Walesu a Irsku a zástupců FIFA, kteří zastupují ostatní národní fotbalové asociace. Zástupci Anglické, Skotské, Waleské a Irské fotbalové reprezentace mají na společných zasedáních každý po jednom hlasu, zástupci FIFA disponují dohromady pouze čtyřmi hlasy. IFAB se schází 2x do roka (vždy na jaře a na podzim) a případné aktualizace či změny pravidel vstupují v platnost vždy k 1. červenci každého roku (Táborský 2004, s. 98).

Hřiště a další vybavení

Povrch celé hrací plochy musí být podle oficiálních fotbalových pravidel zcela *přírodní* (travnatý), *umělý* či z kombinovaných přírodních a umělých materiálů (tzv. hybridní systém). Barva umělých povrchů musí být *zelená*. Fotbalové hřiště musí mít pro oficiální FIFA utkání *obdélníkový tvar*, o rozměrech 90 – 120 m na délku a 45 – 90 m na šířku. Delší čáry ohraničující hrací plochu jsou *pomezní*, kratší jsou *brankové*. Tyto čáry musí být souvislé (nepřerušované) a nesmí být pro hráče nebezpečné. Uprostřed hrací plochy je hřiště rozděleno *středovou čarou* na dvě stejně velké poloviny. Ve středu

hrací plochy je *středová značka*, ze které je opsán *středový kruh* o poloměru 9,15 m. *Branková území* jsou vyznačena 5,5 m dlouhými čarami, které vedou kolmo k brankové čáře (ve vzdálenosti 5,5 m od obou brankových tyčí) a čarou rovnoběžnou s čarou brankovou, která obě tyto čáry spojuje. Dále ve vzdálenosti 16,5 m od obou brankových tyčí jsou čarami dlouhými 16,5 m vedoucími směrem do hřiště a čarami, které spojují konce těchto čar, vyznačena *pokutová území*. V každém pokutovém území je 11 m od brankové čáry vyznačena *pokutová značka*. Ze středu pokutových značek jsou pak ještě mimo pokutová území vyznačeny *pokutové oblouky* o poloměru 9,15 m. Ve všech čtyřech rozích hrací plochy jsou umístěny tyče (vysoké min. 1,5 m) s *rohovým praporkem*. Kolem každého rohového praporku je na hrací ploše vyznačen čtvrtkruh o poloměru 1 m (FIFA: Laws of the game 2016/2017).



Obrázek 25: Rozměry fotbalového hřiště

Uprostřed obou brankových čar jsou pevně ukotveny *fotbalové branky*. Skládají se ze dvou vertikálních *brankových tyčí*, které jsou nahoře spojeny vodorovným *břevnem*. Vzdálenost brankových tyčí je 7,32 m a výška břevna je 2,32 m. Branková síť je vypnuta a upevněna na brankových tyčích, na břevně a na zemi za bránou tak, aby neomezovala pohyb brankáře (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Čáry, které ohraničují příslušná území, jsou součástí těchto území. Středová čára náleží do obou polovin fotbalového hřiště. Volný prostor kolem pomezních a brankových čar by měl být min. 4 m. (FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Fotbalový míč je *kulatý*. Měl by být zhotoven z kůže nebo z jiného schváleného materiálu. Obvod míče se pohybuje v rozmezí 68 – 70 cm (velikost 5) a jeho hmotnost na začátku utkání by měla být 410 – 450 g. Vnitřní tlak míče by neměl být nižší než 0,6 a neměl by přesáhnout 1,1 atmosféry (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Hráči mají předepsanou *povinnou výstroj*, která je tvořena jednotným dresem s číslem, trenýrkami, fotbalovými stulpnami, chrániči holení a fotbalovými kopačkami. Dres brankáře se musí barevně odlišovat od ostatních hráčů daného družstva (FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Hráči a další zúčastněné osoby

Fotbalová utkání hrají 2 *družstva*. Během utkání může mít družstvo na hrací ploše nejvýše 11 hráčů, z nichž jeden zaujímá post *brankáře*. Ze zbylých deseti hráčů je jeden hráč určen jako *kapitán* družstva, který je označen na levém rukávu zřetelnou páskou. Fotbalové utkání nesmí být zahájeno nebo by mělo být přerušeno, jestliže jedno z družstev nepostaví alespoň sedm hráčů. Pro oficiální FIFA fotbalová utkání je povoleno nominovat do zápasu max. 3 *náhradníky*. Jména všech hráčů i náhradníků musí být uvedena v zápise o utkání ještě před zahájením utkání (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

O vystřídaní hráče může rozhodnout trenér kdykoli během utkání. Musí však upozornit pomezního rozhodčího. Střídání proběhne při následujícím přerušení hry stylem „*hráč za hráče*“, tedy střídající hráč může vstoupit na hrací plochu až poté, co vystřídaný hráč hrací plochu opustil. Vystřídaný hráč v tomto utkání již nesmí nastoupit. Při fotbalových utkání je povoleno, aby si kterýkoli hráč během přerušení hry vyměnil místo s brankářem. Tato výměna není považována za střídání hráčů (Deshors, 2000, s. 9).

Hráči se mohou během zápasu na hrací ploše pohybovat neomezeně. Vedle specializované herní funkce brankáře od sebe rozlišujeme ještě herní funkce *obránců, záložníků a útočníků* (FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Fotbalových utkání se kromě hráčů a náhradníků smí účastnit i ostatní *funkcionáři družstva*, kteří jsou uvedeni v zápise o utkání. Funkcionáři mají právo doprovázet družstvo

při zápasech. Nejčastěji se jedná o vedoucího družstva, trenéra, asistenta trenéra, maséra a lékaře. Pro náhradníky a funkcionáře družstev je vedle pomezí čáry vyhrazena tzv. *technická zóna*. Opouštění technické zóny během utkání je povoleno jen ve výjimečných případech se souhlasem hlavního rozhodčího. Výjimkou jsou náhradníci, kteří se rozvíčují před střídáním. Udělovat hráčům taktické pokyny během utkání je dovoleno pouze jednomu z funkcionářů (trenérovi) družstva (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Každé fotbalové utkání řídí jeden *hlavní rozhodčí*, jehož úkolem je dbát na dodržování pravidel nejenom v průběhu utkání, ale i před a po zápase. Rozhodnutí hlavního rozhodčího jsou *konečná*. Hlavní rozhodčí je oprávněn z důvodu přestupků hráčů přerušovat hru a následně nařizovat *herní tresty* a udělovat *tresty osobní*. Hlavnímu rozhodčí při řízení utkání pomáhají ještě dva *asistenti rozhodčího*, kteří se pohybují podél pomezí čar mimo hrací plochu. Jejich úkolem je především signalizování ofsajdů a přechodů míče mimo hrací plochu. Asistenti rozhodčího dále určují, které družstvo má provést vhazování, kop od branky nebo kop z rohu (Deshors, 2000, s. 10; FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Hrací doba a výsledek utkání

Oficiální fotbalové utkání se hraje *2 x 45 min hrubého času*, což znamená, že po skončení poločasu rozhodčí nastaví čas hry o dobu, která byla promeškána. Oficiální fotbalová pravidla (FIFA: Laws of the game 2016/2017) definují situace, během kterých dochází k promeškávání hrací doby. Tyto situace jsou:

- střídání hráčů
- ošetřování a/nebo odchod zraněných hráčů
- zdržování hry
- přestávky k občerstvení hráčů nebo jiné zdravotní důvody, které jsou povolené soutěžním řádem nebo rozpisem soutěže
- jiné důvody

Poločasová přestávka by neměla být delší než *15 min* (po dohodě s hlavním rozhodčím ji však lze zkrátit či prodloužit). Během přestávky si soupeřící mužstva prohodí své strany (FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Vítězem utkání se stane družstvo, které soupeři nastřílelo větší počet gólů. V případě shodného počtu vstřelených branek obou družstev je stav zápasu nerozhodný. Branky je dosaženo v případě, že míč projde celým svým objemem po zemi nebo vzduchem za brankovou čáru v prostoru mezi brankovými tyčemi a pod brankovým břevnem a pokud se útočící družstvo nedopustilo žádného přestupku (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Herní řád však může stanovit, že utkání nesmí skončit remízou. V tomto případě dochází nejčastěji k *prodloužení hry* o 2 x 15 minut. Prodloužení lze ukončit i „zlatým gólem“, tedy v okamžiku, ve kterém jedno z družstev vstřelilo branku. Stav zápasu může být rozhodnut i *penaltovým rozstřelem*, při kterém má každé družstvo k dispozici 5 *pokutových kopů*. Jestliže nedojde k výhře jednoho družstva pomocí penaltového rozstřelu, následně střelí obě družstva pokutové kopy po jednom (Táborský 2004, s. 101).

Ovládání míče

Ovládání a zpracování míče při fotbalovém utkání probíhá převážně nohama, a to zejména vnitřním či přímým nártem. V některých situacích hráči zpracovávají míč hlavou nebo tělem. *Hra rukama* při fotbale není dovolena. Výjimku má brankář, který může míč chytat do rukou jak v brankovém, tak v pokutovém území. Chytit míč do rukou brankář nesmí pouze bezprostředně po přihrávce od spoluhráče (FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Při fotbalovém utkání, v závislosti na přerušení hry, rozeznáváme *míč ve hře* a *míč ze hry*. Pokud hra není přerušena, jedná se o míč ve hře. Míč ve hře zůstává i tehdy, pokud se odrazí od rozhodčího, od brankové tyče, od břevna nebo od rohového praporku a zůstane na hrací ploše. Míč ze hry nastane, pokud dojde k přerušení hry nebo pokud míč přejde celým svým objemem po zemi nebo ve vzduchu brankovou či pomezí čáru (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Specifickým ustanovením je *postavení mimo hru* (tzv. ofsajdové postavení). Hráč je v *ofsajdové pozici*, jestliže se nachází na polovině soupeře, je blíže než míč a předposlední protihráč k soupeřově brankové čáře. Za *ofsajd* je však trestán pouze hráč, který se nachází v ofsajdové pozici a v okamžiku, kdy se dotkne míče on nebo jeho spoluhráč, získává ze svého postavení výhodu. Což znamená, že se aktivně zapojuje do vlastní hry nebo omezuje hru soupeře. Za ofsajd není trestán hráč, jestliže se

k němu dostane míč přímo z kopu od branky, z vhazování nebo z rohového kopu (Táborský 2004, s. 102).

Chování k soupeři a tresty

Jestliže se hráč chová vůči soupeři či rozhodčímu nesporně, projevuje svou nespokojenost jednáním nebo slovy, pokud protestuje, opakovaně porušuje pravidla, úmyslně zdržuje hru či vstupuje na hrací plochu nebo ji opouští bez souhlasu rozhodčího, musí rozhodčí hráče napomenout, tím že mu udělí *žlutou kartu*. Pokud rozhodčí udělí jednomu hráči během utkání druhou žlutou kartu, hráč současně dostává *červenou kartu* a z utkání je vyloučen. Hráče, který byl z utkání vyloučen, nesmí až do konce utkání nikdo jiný nahradit, čímž je družstvo až do konce utkání oslabeno (FAČR: Pravidla fotbalu 2016).

Důvodů, pro které může být hráč z utkání vyloučen je více. Nejčastěji je to však kvůli hrubě nespornému chování, pohoršujícím, urážlivým nebo ponižujícím výrokům, plivání na druhé osoby, úmyslnému bránění gólu rukou či kvůli surovému stylu hry (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Standardní situace

Fotbalová pravidla rozlišují osm standardních situací – *výkop, vhazování, kop od branky, rohový kop, přímý volný kop, pokutový kop, nepřímý volný kop a míč rozhodčího*.

Výkop je prováděn ze středové značky vždy na začátku prvního a druhého poločasu, příp. na začátku prodloužení a dále po vstřelení gólu. Při výkopu musí být všichni hráči na své polovině hřiště. Hráči družstva, kteří nejsou aktéry výkopu, musí být mimo středový kruh. Podmínkou je, aby se míč při výkopu dostal na polovinu soupeře. Výkop zahajující utkání provádí družstvo, které při úvodním losu prohrálo (družstvo, které los vyhrálo, si volí stranu hřiště) a druhý poločas je zahájen výkopem soupeře. Výkop, který následuje po vstřelení branky, provádí družstvo, které obdrželo branku. Gól, který padnul přímo z výkopu je platný (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Po situaci, kdy míč přejde celým svým objemem pomezí čáru, je nařízeno vhazování. Vhazování provádí člen družstva, které se míče nedotklo jako poslední z místa, kde míč opustil hrací plochu. Vhazující hráč musí být otočen čelem k hrací ploše a oběma nohama musí stát na pomezí čáře nebo mimo hrací plochu. Vhazování míče hráč

musí provést oběma rukama zezadu směrem dopředu přes hlavu. Dosažení gólu přímo z vzhazování je zakázáno (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Jestliže se jako poslední dotkl míče útočící hráč a míč se celým svým objemem dostal za brankovou čáru mimo branku protihráče, hra následuje kopem od branky. Kop od branky provádí soupeřící hráč, nejčastěji brankář. Míč musí před výkopem ležet v brankovém území družstva, které kop od branky provádí. Tímto kopem lze dosáhnout přímého gólu (ne však vlastního) (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Rohový kop je rozhodčím utkání nařízen v případě, že se míče, který celým svým objemem přešel vlastní brankovou čáru mimo branku, dotkl hráč bránícího družstva, a to včetně brankáře. Rohový kop provádí útočící hráč od nejbližšího čtvrtkruhu rohového praporku, kde míč opustil hrací plochu. Hráči bránícího družstva musí být vzdáleni minimálně 9, 15 m od místa, ze kterého proběhne rohový kop. Gól, který padne přímo z rohového kopu, je platný (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Přímý volný kop je dle oficiálních fotbalových pravidel (FIFA: Laws of the game 2016/2017) rozhodčím nařízen ve prospěch soupeřova družstva, pokud se hráč dopustí na hrací ploše v době, kdy je míč ve hře, některého z následujících přestupků:

- pokud kopne nebo se pokusí kopnout protihráče
- pokud podrazí nebo se pokusí podrazit protihráče
- pokud skočí na soupeře nebo do něho strčí či vrazí
- pokud drží nebo udeří soupeře
- pokud plivne na soupeře
- pokud se při skluzu, kdy odebírá míč soupeři, dotkne dříve hráče než míče
- pokud hraje úmyslně rukou (s výjimkou brankáře, který se nachází ve vlastním pokutovém území)

Hráč provede přímý volný kop z místa, kde došlo k přestupku, přičemž protihráči musí být od něho vzdáleni nejméně 9, 15 m. Pokud je přímý volný kop prováděn z vlastního pokutového území, musí být protihráči mimo tento prostor. Padne-li bezprostředně po provedení pokutového kopu gól, je uznán. Dostane-li se však míč do vlastní brány, je rozhodčím utkání nařízen rohový kop ve prospěch protivníka (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Pokutový kop je rozhodčím nařízen ve prospěch soupeře, pokud se hráč dopustí ve vlastním pokutovém území v době, kdy je míč ve hře, některého z přestupků, za který je jinak nařízen přímý volný kop. V tomto případě je však jedno, na kterém místě na hrací ploše se v době přestupku nacházel míč. Hráč, který provádí pokutový kop, je předem určený. Ostatní hráči nesmí být v daném pokutovém území. Smí být kdekoli na hrací ploše, nejméně však ve vzdálenosti 9, 15 m za danou pokutovou značkou směrem do hřiště. Hráč, který provádí pokutový kop, smí do míče kopnout pouze jednou. Další dotyk míče je mu povolen, až poté co se míče dotkne jiný hráč. Míč se do hry dostává v okamžiku, kdy se pohne směrem dopředu. Brankář musí zůstat až do této doby na vlastní brankové čáře (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Pokud hráč brání soupeři v pohybu nebo pokud hráč brání brankáři držící míč v tom, aby se zbavil míče, je rozhodčím utkání nařízen nepřímý volný kop. Tento kop se však nařizuje i v případech, kdy brankář drží míč a úmyslně zdržuje hru, nebo když se brankář dotkne míče rukou bezprostředně po úmyslné přihrávce od spoluhráče. Nepřímý volný kop se provádí z místa přestupku. Pokud však k přestupku dojde uvnitř brankového území, je proveden od nejbližšího místa na čáře, která vymezuje brankové území (tzn. nejméně 5, 5 m od brankové čáry). Ostatní hráči musí být i v tomto případě vzdáleni nejméně 9, 15 m od položeného míče. Dosažení gólu bezprostředně po provedení nepřímého volného kopu však není povoleno (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Navázání hry po přerušení, které proběhlo v důsledku situace, za kterou nebylo nařízeno vhazování nebo některý z ostatních kopů, označujeme jako míč rozhodčího. Toto přerušení utkání může nastat např. pro dočasnou nezpůsobilost hrací plochy či branky, pro zásah nezúčastněné osoby či zvířete do hry nebo pro nutnost okamžité kontroly výstroje hráčů. Toto znovuzahájení hry provádí rozhodčí, který pustí míč mezi dva soupeře. Míč se dostane do hry v okamžiku, kdy se poprvé dotkl země (FIFA: Laws of the game 2016/2017).

Další formy fotbalu

Mezi další formy fotbalu je možné zařadit veškeré sportovní hry, které vychází z fotbalových pravidel, zejména tedy umístění branek a způsob ovládní míče. Velmi známou a poměrně rozšířenou modifikací fotbalu je *sálová kopaná*, *futsal* či *fotbal na pisku*. Do této skupiny však lze zařadit např. i *nohejbal*, který sice nemá fotbalové branky, hráči si však při nohejbalových utkáních osvojují jednotlivé fotbalové dovednosti.

5.4 Volejbal

Volejbal je sportovní hra síťového typu, kterou proti sobě hrají dvě šestičlenná družstva. Cílem družstva je odbít míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeři ve snaze o totéž. I tato sportovní hra je velice oblíbená a rozšířená po celém světě. Náklady na vybudování volejbalového hřiště nejsou příliš vysoké, a proto je možné hřiště vybudovat téměř všude, ve sportovních areálech a tělocvičnách, na koupalištích, v rekreačních areálech, dokonce i v lese. V minulosti byl volejbal nazýván také jako *odbíjená*.

Stručná historie volejbalu ve světě

Z dochovaných historických pramenů je známo, že zakladatelem volejbalu je ředitel holyokské koleje v Massachusetts v USA, prof. tělesné výchovy, William Georg Morgan. Jeho snahou bylo nahradit nezáživná gymnastická cvičení během zimního období nějakou atraktivní a nenáročnou aktivitou. Použil k tomu vyvýšenou tenisovou síť (zhruba 183 cm nad zemí), kterou rozdělil tělocvičnu na dvě stejně velké poloviny a nechal studenty, aby přes ní odbíjeli basketbalové míče (Buchtel, Kaplan 1987, s. 9).

Volejbal vznikl ve Springfieldu v Massachusetts v USA roku 1895. Jeho původní název byl „minonette“, některé zdroje uvádí i „mintonette“, a po předvedení této hry ředitelům a činovníkům YMCA v roce 1896 byl přejmenován na „volley the ball“ (Nykodým a kol. 2006, s. 105).

Basketbalový míč byl však pro volejbalová odbíjení příliš těžký. Nevyhovující byla i samotná gumová duše basketbalového míče. Proto profesor Morgan provedl speciální propočty a nechal zhotovit vůbec první volejbalový míč, čímž vyřešil jeden z hlavních problémů odbíjené té doby. Po konferenci YMCA vyšel v časopise „Physical Education“ ještě téhož roku vůbec první článek o odbíjené, jehož autorem byl J. J. Cameron (ČVS: Vznik volejbalu 2005).

V roce 1896 J. J. Cameron uveřejnil první pravidla, díky kterým volejbal dostal svou herní strukturu. Tato pravidla jsou patrná z následujícího obrázku (ČVS: Vznik volejbalu 2005).

- 1) Hra sestává z deseti směn.
- 2) Směna je: a) jedno podání na každé straně, tj. když jeden hráč každé strany odehraje své podání; b) když 3 nebo více hráčů odehrají na každé straně svá podání. Hráč podává tak dlouho, než je vyřazen ztrátou míče.
- 3) Hřiště je 25 stop široké a 50 stop dlouhé (7,65 x 15,33 m).
- 4) Síť je 2 stopy široká a 24 stop dlouhá (0,61 x 8,22 m). Výška je 6 stop a 6 palců od země (1,98 m).
- 5) Podávající hráč stojí jednou nohou na zadní čáře. Míč musí být udeřen rukou. K podání jsou určeny dva pokusy. Při podání musí míč letět alespoň 10 stop (3,05 m), driblínek není dovolen. V případě, že se míč při podání dotkne sítě a skončí v poli soupeře, je počítán jako dobrý pokus, pokud se ho jeden ze spoluhráčů dotkl. Letí-li takový míč mimo soupeřovo pole, nastává ztráta míče.
- 6) Míč je gumová duše krytá kůží nebo plátnem. Obvod nemá být menší než 25 palců a větší než 27 palců (63,5 – 68,58 cm) a nesmí vážit méně než 9 a více než 12 uncí (255,5 – 340,2 g).
- 7) Každé dobré podání, které není vráceno, nebo nevrácený míč ve hře druhou stranou se počítá jako bod pro stranu podávajícího. Družstvo dosahuje bodu, jen má-li podání. Udělá-li chybu při vrácení míče, znamená to ztrátu míče.
- 8) Míč, který narazí (dotkne se) na síť, s výjimkou prvního podání, se počítá jako mrtvý míč.
- 9) Míč na čáře se počítá jako mimo hřiště.
- 10) Může hrát libovolný počet hráčů. Dotkne-li se hráč sítě, je míč mrtvý. Držení míče je zakázáno. Míč, který se odrazí od jakéhokoli předmětu vně hřiště zpět do hřiště, je dobrý (je ve hře). Driblínek je dovolen pouze na 4 stopy (1,2 m).

Obrázek 26: První pravidla volejbalu uveřejněná J. J. Cameronem

Volejbal se z tělocvičen, kde plnil doplňkovou tělovýchovnou funkci studentů, dostal velmi rychle i do přírody. Díky minimální fyzické náročnosti, nízkým finančním nákladům, jednoduchým pravidlům a kolektivnímu charakteru hry se volejbalu mohly věnovat ženy i muži všech věkových kategorií, čímž se z volejbalu stala jedna z nejoblíbenějších rekreačních sportovních her v Americe (Buchtel, Kaplan 1987, s. 9).

Z USA se volejbal v roce 1900 rozšířil do Kanady. V roce 1905 se volejbal objevil na Kubě a o pět let později i v Peru. Zaslouhou Johna Hopkinse se roku 1912 volejbal dostává do Uruguaye, kde vznikla v roce 1915 vůbec první národní volejbalová federace na světě. Volejbal se zároveň rozšířil i v Asii, kde se poprvé objevil v roce 1905 v Indii a o tři roky později díky panu Ohmorimu i v japonském Tokiu. V roce 1910 se volejbal začal hrát na Filipínách a kolem roku 1913 i v Číně. Způsob hry volejbalu v Asii získal vlivem odlišné mentality hráčů a tamních podmínek specifický charakter. Postupně docházelo k zániku rekreačního způsobu hry, který byl nahrazen velmi intenzivním a soutěživým herním pojetím. Pravidla se lišila i vyšším počtem hráčů (9, 12 a 16), nebyl omezen jejich pohyb po hřišti, každá chyba byla trestána jedním bodem a hráči měli možnost dvou podání (Buchtel, Kaplan 1987, s. 10).

V Evropě se volejbal začal hrát zhruba v roce 1917, a to zásluhou amerických vojáků, kteří bojovali v první světové válce na území dnešní Francie. Američtí vystěhovalci se pak zasloužili o to, že se volejbal začal hrát v pobaltských státech, odkud se rozšířil i do ostatních evropských zemí (Nykodým a kol. 2006, s. 105).

Mezinárodní volejbalová federace (FIVB) byla založena v roce 1947 v Paříži. První ME ve volejbale mužů proběhlo již o rok později v Itálii a první MS mužů se konalo v roce 1949 v Praze. Ženy si na prvním ME zahrály v roce 1949 taktéž v Praze. První ženské MS proběhlo v roce 1952 v Moskvě. V moderní době se MS ve volejbale dospělých pořádá jednou za 4 roky, vždy v sudých letech mezi letními olympijskými hrami. Součástí programu olympijských her je volejbal od roku 1964 (Buchtel, Kaplan 1987, s. 12).

Stručná historie volejbalu v českých zemích

Rozvoj volejbalu v Českých zemích nastal až po první světové válce, a to zejména díky pražskému řediteli YMCA – profesorovi J. A. Pipalovi. Právě Young Mens Christian Association založila v roce 1924 Český volejbalový a basketbalový svaz, který je nejstarším evropským a po Uruguay i druhý nejstarším národním svazem na světě. Volejbal se v Čechách rozvíjel i díky československé armádě. Ministerstvo národní obrany organizovalo v Praze pod vedením kapitána Machotky, profesora Pipala a instruktora J. W. Youngera první lehkootletický kurz pro posádkové instruktory tělesné výchovy, který byl zaměřený na nácvik lehkootletických disciplín a nových míčových her, zejména basketbalu a volejbalu (ČVS: Úvod do historie českého a československého volejbalu 2015).

Z konce dubna roku 1919 existují zprávy o tom, že první volejbalová utkání hráli vojáci pod vedením kapitána Machotky v žilinských kasárnách. První oficiální utkání proběhlo v červnu roku 1919 mezi družstvem vojáků a studenty žilinské reálky. V Žilině vznikla i první volejbalová organizace, která byla založena 9. září ještě téhož roku. Tato organizace sdružovala hned 8 družstev (Nykodým a kol. 2006, s. 105).

V roce 1924 proběhlo první mistrovství Československé republiky. V období mezi první a druhou světovou válkou však nastala organizační roztříštěnost. Svá vlastní volejbalová utkání pořádali např. členové Sokolských družstev, vysoké školy, dělnické tělovýchovné jednotky a rovněž i trampové. V počátku 30. let dvacátého století měla Trampská volejbalová liga desetinásobně větší počet soutěží než ČVBS. K osamostatnění

Československého volejbalového svazu došlo až po druhé světové válce v roce 1946. Členem FIVB je Československý volejbalový svaz od roku 1947, kdy také FIVB vznikla (Táborský 2004, s. 80).

V roce 1990 vznikla Česká a Slovenská federace volejbalu (ČSFV), což byl nový orgán, který začal řídit volejbal na našem území. Se vznikem samostatné České republiky vznikla nová éra českého volejbalu. ČSFV byla nahrazena Českým volejbalovým svazem, jehož předsedou byl zvolen P. Kučera (ČVS: Úvod do historie českého a československého volejbalu 2015).

Souhrn medailových úspěchů Československého a Českého volejbalu na vrcholných evropských a světových soutěžích si můžeme prohlédnout v následujících tabulkách.

Tabulka 5: Medailová umístění Československa a Česka ve volejbalu mužů

	OH	MS	ME
ZLATO	-	1956 a 1966	1948, 1955, a 1958
STŘÍBRO	1964	1949, 1952, 1960 a 1962	1950, 1967, 1971 a 1985
BRONZ	1968	-	-

Tabulka 6: Medailová umístění Československa a Česka ve volejbalu žen

	OH	MS	ME
ZLATO	-	-	1955
STŘÍBRO	-	-	1949, 1958, 1971 a 1993
BRONZ	-	1952, 1956 a 1960	1950, 1967, 1987 a 1997

Základní pravidla volejbalu

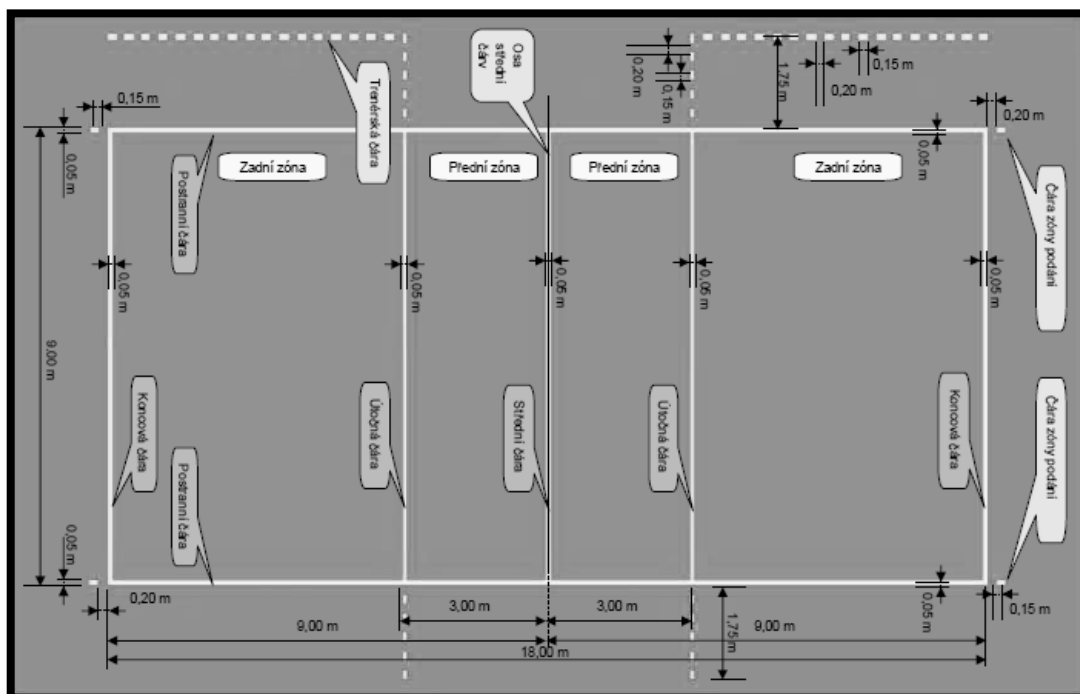
Znalost pravidel je ve volejbalu důležitým faktorem. Je požadována nejen od samotných hráčů, ale i od trenérů a rozhodčích. Přestože jsou ve volejbale pravidla předem jasně dána, při posuzování utkání však záleží i na subjektivním úsudku rozhodčího. Družstvo, které vyhraje rozehru, získává bod. S tímto systémem hodnocení se v zahraničních zdrojích setkáváme pod označením „Rally Point Systém“, což v překladu znamená, že každá rozehra znamená bod (Nykodým a kol. 2006, s. 105).

Hřiště a další vybavení

Hrací plocha pro volejbalová utkání musí být pravoúhlá a symetrická a zahrnuje *vlastní hřiště* a *volnou zónu*. Rozměry hrací plochy pro oficiální utkání FIVB musí být 18 m na délku a 9 m na šířku. Volná zóna by neměla být menší než 5 m od postranních a 6, 5 m

od koncových čar. Nad hřištěm by měl být *volný hrací prostor* o minimální výšce 12,5 m. Hřiště je uprostřed pod sítí rozděleno *středovou čarou* na dvě stejně velké poloviny. Každá polovina má ve vzdálenosti 3 m od středové čáry ještě *útočnou čáru*, která vymezuje *přední a zadní zónu*. Ve volné zóně za koncovými čarami hřiště se v celé jeho šíři vyskytují *zóny pro podání*. Prostor pro střídání vymezují prodloužené přerušované útočné čáry a čára středová, které vedou až ke stolku zapisovatele. Vymezeny jsou i prostory pro rozcvičování hráčů obou týmů o rozměrech zhruba 3 x 3 m, které jsou umístěny mimo volnou zónu v rozích na straně hráčských lavic. Za prodlouženými koncovými čarami se mohou nacházet i prostory pro vyloučené hráče, o rozměrech 1 x 1 m. Tyto prostory bývají zpravidla vybaveny dvěma židlemi (FIVB: Official volleyball rules 2017 – 2020).

Volejbalová síť je umístěna svisle nad střední čarou. Je 9,5 – 10 m dlouhá a 1 m široká. Horní okraj volejbalové sítě pro mužská utkání je ve výšce 2,43 m a pro ženská 2,24 m. Síť je nad postranními čarami označena páskami, ze kterých vycházejí až do výšky 80 cm ohebné *anténky*. Obě anténky jsou součástí hrací plochy a vyhraňují boční prostor hřiště. *Sloupky*, které slouží k upevnění volejbalové sítě, jsou 2,55 m vysoké a vzdálené 1 m od postranních čar hřiště (Táborský 2004, s. 76).



Obrázek 27: Rozměry volejbalového hřiště

Volejbalový míč musí být kulatý a jeho povrch je zhotovený z měkké kůže nebo z jiného schváleného syntetického materiálu. Barva míče může být jednotně světlá, jsou však dovoleny i nejrůznější barevné kombinace. Obvod míče je pro utkání mužů i žen stejný, a to 65 – 67 cm. Hmotnost míče nesmí být nižší než 260 a nesmí přesáhnout 280 g. Vnitřní tlak míče by se měl pohybovat mezi 0,300 – 0,325 kg/cm² (ČVS: Pravidla volejbalu 2015 – 2016).

Další vybavení při volejbalových utkáních tvoří mimo jiné ještě *stolek pro zapisovatele, hráčské lavice, ukazatel stavu hry a času, stolice rozhodčího a praporky pro rozhodčí* (Táborský 2004, s. 76).

Hráči a další zúčastněné osoby

Ve světových a oficiálních soutěžích FIVB v kategorii dospělých může být v zápise o utkání zaznamenáno až 14 *hráčů*, kteří mohou následně nastoupit do utkání. Všichni hráči musí mít libovolně očíslované dresy od 1 do 18. Při samotné hře smí být na hrací ploše pouze 6 *hráčů* z každého družstva. Před zahájením utkání musí každé družstvo nahlásit *základní sestavu* (vždy 6 hráčů a libero), která pak v průběhu utkání již nemůže být měněna. Výjimkou je *povolené střídání*, které probíhá na straně hráčské lavice přes postranní čáru zadní zóny po uvědomění zapisovatele, systémem „hráč za hráče“. Družstvo může v jednom setu vystřídat nejvýše 6krát (FIVB: Official volleyball rules 2017 – 2020).

V přední a stejně tak i v zadní zóně zaujímají hráči *levé, střední a pravé postavení*. Po podání se hráči již mohou libovolně pohybovat a přemísťovat, a to jak v prostoru hrací plochy, tak ve volné zóně hřiště. Jestliže družstvo získá bod, při následujícím podání se hráči posunou o jednu pozici ve směru pohybu hodinových ručiček. Členové družstva, kteří pro daný set nejsou v základní sestavě, se pro tento set stávají *náhradníky* (FIVB: Official volleyball rules 2017 – 2020).

Každé družstvo je oprávněno k tomu, aby si určilo *kapitána družstva* a jednoho specializovaného obranného hráče, tzv. *libera*. Libero se od ostatních spoluhráčů liší barvou svého dresu. Oldřich Kaplan (1999, s. 91) uvádí pravidla, kterými se při utkání musí libero řídit:

- chová se jako hráč zadní řady a není mu dovoleno dokončit útočný úder ze hřiště ani z volné zóny, pokud by zasáhl míč zcela nad úroveň horního okraje sítě

- nesmí podávat, blokovat a ani se o blok pokoušet
- z míče zahraného liberem v přední zóně nebo jejím prodloužením obouruč vrchem prsty, nesmí být útočeno nad úrovní horního okraje sítě; zahraje-li libero stejným způsobem za přední zónou, může být míčem útočeno jakkoliv
- střídání libera nejsou započítávána jako normální střídání a ani nejsou prováděna obvyklým způsobem

Volejbalových utkání se kromě hráčů a náhradníků dále smějí účastnit funkcionáři a ostatní členové realizačního týmu obou družstev. Nejčastěji se jedná o *Trenéra, Asistenta trenéra, Lékaře a Fyzioterapeuta*. Tyto osoby musí být uvedeni v zápise o utkání a musí setrvávat na hráčských lavicích nebo v ostatních pro ně vymezených prostorech (Táborský 2004, s. 77).

Ke každému volejbalovému utkání jsou delegováni 2 *rozhodčí*, z nichž jeden je určen jako *první rozhodčí* a setrvává na stoličce pro rozhodčího, jehož oči by měly být zhruba 50 cm nad sítí (tzv. empire). Druhý rozhodčí stojí u opačného konce sítě než první rozhodčí. Jenom oni dva smí v průběhu utkání pískat na píšťalku. Po hvizdu, který oznamuje konec rozehry, je první rozhodčí povinen ukázat pažemi oficiální znamení pro označení chyby. Dále se utkání účastní 2 – 4 *čároví rozhodčí*, kteří hlídají auty, zapisovatel a asistent zapisovatele (FIVB: Official volleyball rules 2017 – 2020).

Hrací doba a výsledek utkání

Základním prvkem volejbalového utkání je tzv. *rozehra*. Je zahájena podáním a končí dopadem míče na zem (do hřiště i do autu) nebo nedodržením pravidla o ovládnutí míče. Družstvo, které vyhrálo rozehru, získává *bod*. Pokud rozehru vyhrálo družstvo, které podávalo, získává bod a pokračuje v podávání. V případě, že rozehru vyhrálo družstvo, které přijímalo, získává bod a následně i podání (Táborský 2004, s. 78).

Hrací doba volejbalových utkání není určena časově, ale *ziskem stanoveného počtu bodů a setů*. Výhra v setu je připsána družstvu, které jako první získalo 25 bodů s minimálně dvoubodovým rozdílem. Celkové vítězství v utkání získává družstvo, které vyhrálo 3 *sety*. Pokud dojde k nerozhodnému stavu 2:2, hraje se rozhodující pátý set, a to jen do 15 bodů, opět s rozdílem nejméně 2 bodů (ČVS: Pravidla volejbalu 2015 – 2016).

Mezi jednotlivými sety jsou *přestávky* trvající 3 minuty, během kterých si družstva vymění své strany. Toto pravidlo však není uplatňováno před pátým rozhodujícím setem, kdy k výměně stran dochází již poté, co první z družstev dosáhlo 8 bodů (Nykodým a kol. 2006, s. 106).

V rámci jednoho setu mohou obě družstva využít tzv. *řádných přerušení hry*, tedy *oddechových časů* trvajících 30 s (nejvýše 2x) a *střídání hráčů*. Tato přerušení probíhají na žádost trenéra nebo kapitána družstva v době mezi ukončením roze hry a následným hvizdem pro podání. V oficiálních utkáních FIVB bývají v 1. – 4. setu, poté co vedoucí družstvo dosáhne 8 nebo 16 bodů, uplatňovány i *technické oddechové časy* trvající 1 min. V utkání však může dojít i k *výjimečnému přerušení hry*, po kterém se roze hra opakuje. Výjimečná přerušení hry nejčastěji nastávají při zranění hráčů nebo při jakémkoliv vnějším zásahu do hry (FIVB: Official volleyball rules 2017 – 2020).

Ovládání míče

Během volejbalového utkání je oběma družstvům povoleno hrát nejen ve vlastní polovině hřiště, ale i na celém území volné zóny. Na soupeřovu polovinu musí být míč odbit vždy mezi anténkami přes horní okraj sítě. Dotek míče horního okraje sítě není zakázán. Družstvo má na příjem a vrácení míče soupeři *nejvýše 3 odbití*. Hráč může odbít míč (míč nesmí být chycen nebo hozen) kteroukoliv částí těla. Jeden hráč však nesmí odbít míč bezprostředně dvakrát po sobě. Pravidla volejbalu považují za odbití nejenom úmyslné údery do míče, ale i veškeré neúmyslné doteky. Hráčům, kteří se dotkli míče při blokování, se však tyto doteky nezapočítávají (FIVB: Official volleyball rules 2017 – 2020).

Volejbalová pravidla rozeznávají *útočný úder*, *blok*, *přihrávku* a *nahrávku*. S ohledem na herní situaci je však uplatňována i řada dalších úderů. Jedná se o *odbití jednoruč spodem*, které je používáno nejčastěji při „vybírání“ útočného úderu soupeře, *odbití obouruč spodem*, tzv. bagr, hojně využívané pro příjem soupeřova podání, dále *odbití obouruč vrchem*, které je prováděno prsty, zejména při nahrávkách a *odbití jednoruč vrchem* sloužící převážně pro útočné údery (Táborský 2004, s. 79)

Za *útočný úder* lze označit každé odbití míče přes síť do pole soupeře, s výjimkou podání nebo bloku. Hráč nacházející se v přední zóně hřiště smí provést útočný úder kdekoliv a v jakékoliv výšce. Hráč zadní řady však může provést útočný úder bez výškového omezení

pouze v zadní zóně hřiště. Pokud se tento hráč nachází v přední zóně, může provést útočné odbití pouze do míče, který se nachází alespoň částečně pod hranicí horního okraje sítě (ČVS: Pravidla volejbalu 2015 – 2016).

Podle křivky a rychlosti letu míče lze útočný úder rozdělit na *smeč*, *drajv* a *lob*. Smečí rozumíme zasažení míče zezadu shora nad sítí. Míč pak směřuje velmi prudce přímo k zemi. Při drajvu je míč zasažen zezadu uprostřed a následně letí menší rychlostí než smeč. Lob označuje zasažení míče zezadu uprostřed, při kterém míč dále letí po oblouku (Táborský 2004, s. 79).

Blok je obranná činnost 1 – 3 hráčů v blízkosti sítě. Při blokování se hráči snaží zabránit přeletu míče od soupeře tím, že svými vzpaženými horními končetinami dosáhnou výše, než je horní okraj sítě. Blokování je povoleno pouze hráčům přední řady. Při blokování není dovoleno bránit soupeři v odbíjení míče. Je zakázáno i blokování soupeřova podání (ČVS: Pravidla volejbalu 2015 – 2016).

Přihrávkou se rozumí první odbití míče letícího od soupeře, který byl nasměrován na nahrávače do prostoru sítě. Nahrávku lze označit jako odbití míče pro útočný úder (Táborský 2004, s. 79).

Chování k soupeři a tresty

Po hráčích obou družstev je požadováno, aby při utkáních znali a dbali znění oficiálních volejbalových pravidel a přijímali rozhodnutí rozhodčích. Rozhodčí má právo hráči udělit napomenutí pro tzv. *mírně nevhodné chování*, které není postihnuto žádným trestem a není zaznamenáno do zápisu o utkání. *Hrubé chování hráčů* však již vede k sankcím a podle charakteru je rozděleno do tří kategorií, a to na *hrubé chování*, *urážlivé chování* (urážlivá gesta nebo slova) a *agresivní chování* (tělesné napadání). Při posuzování těchto přestupků, kdy záleží na jejich závažnosti a případně na jejich opakování, rozhodčí uplatňuje dle (ČVS: Pravidla volejbalu 2015 – 2016) následující sankce:

- *trest*; hráči je udělena žlutá karta a družstvo ztrácí rozehru
- *vyloučení*; hráč obdrží červenou kartu a nesmí hrát do konce příslušného setu
- *diskvalifikace*; kdy hráč obdrží současně žlutou i červenou kartu a v daném utkání již nesmí nastoupit

Standardní situace

Volejbal rozlišuje pouze jednu standardní situaci, a tou je *volejbalové podání*. Jedná se o uvedení míče do rozehry, z poza hřiště ze zóny pro podání. O tom, které družstvo bude v utkání podávat jako první, rozhoduje los. Zahajování dalších setů pak provádí to družstvo, které v předchozím podávalo jako druhé. Při podávání je důležité respektování daného postavení vycházejícího ze základní sestavy. První rozhodčí vždy zkontroluje připravenost obou družstev na hru, poté dá pokyn hvizdem na pískátku a podávající hráč má od tohoto okamžiku na uskutečnění podání 8 vteřin. Podávající hráč musí podání provést jednou rukou nebo jinou částí paže poté, co si on sám míč nadhodil. Je důležité, aby podávající hráč při úderu do míče setrval v zóně pro podání a nezasahoval žádnou částí svého těla do hřiště (ČVS: Pravidla volejbalu 2015 – 2016).

Další formy volejbalu

Mezi další formy volejbalu patří všechny síťové hry, které vychází z volejbalových principů. Velmi známý je beachvolejbal, dále volejbal dvojic či mixy. Pro nácvik volejbalu ve školách je ideální minivolejbal, který má upravená pravidla a reaguje na schopnosti žáků.

6. Vyhodnocení dotazníkového šetření

Hlavním cílem průzkumu bylo zmapovat problematiku výuky sportovních her na základních školách v Liberci. Zaměřili jsme se především na zařazování sportovních her do výuky dle ŠVP, materiální vybavení škol a oblíbenost sportovních her u žáků. Zajímalo nás také, zda učitelé tělesné výchovy zařazují do svých hodin některé z inovativních forem výuky a odkud nejčastěji čerpají náměty při přípravách na vyučování. K řešení tohoto zadání jsme využili metodu dotazníkového šetření. Dotazníky byly určeny učitelům tělesné výchovy na základních školách a studentům druhého ročníku studijního programu Tělesná výchova a sport na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. Získané materiály jsme vyhodnotili a na základě zjištěných výsledků zpracovali tuto studii.

Metodický postup

Pro sběr dat byla využita výzkumná metoda řízených dotazníků, které byly rozdány na vybraných základních školách v Liberci. Dotazníky obsahovaly 8 uzavřených otázek a jejich úkolem bylo stručně zmapovat postavení vybraných sportovních her na ZŠ. Stejně dotazníky byly rozdány také studentům druhého ročníku studijního programu Tělesná výchova a sport, tedy budoucím učitelům tělesné výchovy. Díky tomu jsme mohli provést komparaci odpovědí mezi pedagogy s dlouhodobější praxí a nově začínajícími učiteli tělesné výchovy. Studenti byli do výzkumu zahrnuti také proto, že soubor hotových příprav, jehož vytvoření je hlavním cílem této práce, je určen také pro ně jako pomůcka při jejich pedagogických praxích. Získaná data jsme pomocí matematicko-statistických metod podrobili podrobné analýze. Výsledná podoba dotazníku je součástí této kapitoly.

Charakteristika sledovaného souboru

Dotazníky pro učitele tělesné výchovy byly rozdány na 21 vybraných základních školách v Liberci. Celkem se podařilo získat 44 správně vyplněných dotazníků. Dotazníky pro budoucí učitele tělesné výchovy byly rozdány pouze studentům druhého ročníku studijního programu Tělesná výchova a sport. Studenti prvního ročníku nemají ještě absolvovanou souvislou praxi na základních školách, a proto by nebyli schopni na všechny otázky adekvátně odpovědět. Celkem se od studentů podařilo získat 13 správně vyplněných dotazníků. Při testování obou skupin jsme nebrali v potaz věk ani pohlaví testovaných osob.

6.1 Výsledná podoba dotazníku

Soubor příprav na výuku sportovních her na druhém stupni ZŠ

Dotazník k diplomové práci

Vážení učitelé, vážení studenti,

jmenuji se Barbora Havranová a jsem studentkou pátého ročníku Fakulty přírodovědecké – humanitní a pedagogické na Technické univerzitě v Liberci. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou diplomovou práci s názvem *Soubor příprav na výuku sportovních her na druhém stupni základních škol*. Tento dotazník je anonymní. Jeho cílem je získat všeobecný přehled o vyučování sportovních her při hodinách tělesné výchovy na Vašich (cvičných) základních školách. Studenty poprosím, aby při vyplňování tohoto dotazníku vycházeli ze svých zkušeností nabytých během své souvislé praxe. Pokud u otázek není uvedeno jinak, vyberte (zakroužkujte) vždy jednu správnou odpověď. Upozorňuji, že dotazník má 2 strany.

Za pravdivé vyplnění dotazníku a Váš čas Vám předem velice děkuji.

Profese/Studium: • Učitel • Student

1) Sportovní hry do svých hodin zařazujete dle požadavků ŠVP:

- Častěji, než je požadováno v ŠVP
- Přesně, tak, jak je požadováno v ŠVP
- Méně, než je požadováno v ŠVP

2) Sportovní hry do svých hodin TV zařazujete jako (možno vybrat více možností):

- Součást rušné části hodiny (místo rozklusání)
- Součást rozvíčky (využití prvků sportovních her – např. balóny, florbalové hokejky atd.)
- Odměnu pro žáky během/na konci hodiny
- Prostředek pro vyplnění nevyužitého času během hodiny
- Náplň celé hodiny
- Sportovní hry nezařazují

3) Vyberte z nabídnutých sportovních her ty hry, které jsou zahrnuty do ŠVP vaší (cvičné) školy:

- | | | | |
|------------------------------|---------------|------------|-------------------|
| • Basketbal (košíková) | • Badminton | • Florbal | • Fotbal (kopaná) |
| • Ragby (bezkontaktní ragby) | • Přehazovaná | • Házená | • Softbal |
| • Stolní tenis | • Tenis | • Volejbal | • Vybíjená |

4) Z nabídky vyberte 5 sportovních her, které žáky nejvíce baví:

- | | | | |
|------------------------------|---------------|------------|-------------------|
| • Basketbal (košíková) | • Badminton | • Florbal | • Fotbal (kopaná) |
| • Ragby (bezkontaktní ragby) | • Přehazovaná | • Házená | • Softbal |
| • Stolní tenis | • Tenis | • Volejbal | • Vybíjená |

5 a) Máte pocit, že vaše (cvičná) škola vlastní dostatečné basketbalové vybavení?

(prostor ke hře, basketbalové koše, dostatečný počet balónů – min. jeden do dvojice, kužely, rozlišovací dresy; **pokud uvedete možnost ne, stručně vypište, co vám ve vybavení schází**)

- ANO
 - NE
-

b) Máte pocit, že vaše (cvičná) škola vlastní dostatečné florbalové vybavení?

(prostor ke hře, florbalové branky, dostatečný počet florbalových míčků – min. jeden do dvojice, kužely, rozlišovací dresy, brankářskou výstroj; **pokud uvedete možnost ne, stručně vypište, co vám ve vybavení schází**)

- ANO
 - NE
-

c) Máte pocit, že vaše (cvičná) škola vlastní dostatečné fotbalové vybavení?

(prostor ke hře, fotbalové brány, dostatečný počet fotbalových balónů – min. jeden do dvojice, kužely, rozlišovací dresy; **pokud uvedete možnost ne, stručně vypište, co vám ve vybavení schází**)

- ANO • NE
-

d) Máte pocit, že vaše (cvičná) škola vlastní dostatečné volejbalové vybavení?

(prostor ke hře, volejbalovou síť, dostatečný počet volejbalových míčů – min. jeden do dvojice, kužely; **pokud uvedete možnost ne, stručně vypište, co vám ve vybavení schází**)

- ANO • NE
-

6 a) Zařazujete do výuky basketbalu některé moderní/innovativní formy?

(pokud ano, zakroužkujte, které moderní/innovativní formy využíváte)

- ANO • Minibasketbal • Streetbal • Trojkový basketbal
➤ NE

b) Zařazujete do výuky florbalu některé moderní/innovativní formy?

(pokud ano, zakroužkujte, které moderní/innovativní formy využíváte)

- ANO • Trojkový florbal
➤ NE

c) Využíváte při výuce fotbalu nějaké moderní/innovativní postupy?

(pokud ano, zakroužkujte, které moderní/innovativní formy využíváte)

- ANO • Fotbal na písku • Nohejbal • Sálková kopaná
➤ NE

d) Využíváte při výuce volejbalu nějaké moderní/innovativní postupy?

(pokud ano, zakroužkujte, které moderní/innovativní formy využíváte)

- ANO • Beachvolejbal • Minivolejbal • Odbíjená • Přehazovaná • Ringo
➤ NE

7) Jaké zdroje využíváte při přípravě na hodiny sportovních her (možno zakroužkovat více možností):

- Internet • Metodické příručky • Metodická CD/DVD
• Televize • Sborníky/soubory her • Nepoužívám žádné zdroje

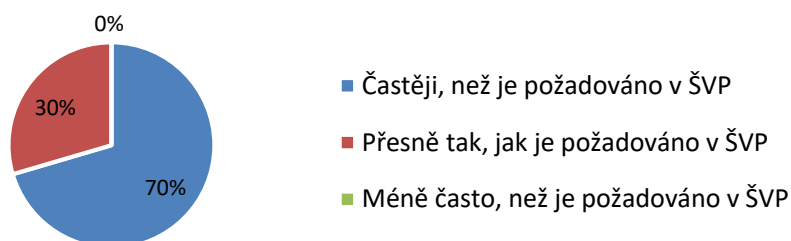
8) Uvítali byste soubor, který by obsahoval již hotové přípravy na výuku basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu?

- ANO • NE

6.2 Učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základních škol

Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP

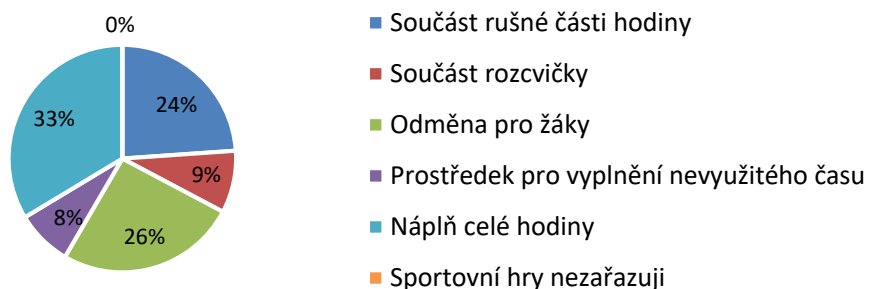
Cílem této otázky bylo zjistit, jak často zařazují učitelé tělesné výchovy do svých hodin sportovní hry. Ukázalo se, že 70 % učitelů zařazuje sportovní hry do své výuky častěji, než je vyžadováno ŠVP dané školy. Zbýlých 30 % učitelů uvádí, že sportovní hry zařazuje přesně podle časové dotace uvedené v ŠVP. Žádný z dotázaných respondentů neuvedl, že by sportovní hry zařazoval méně, než vyžaduje ŠVP. Dle odpovědí můžeme soudit, že sportovní hry jsou učiteli zařazovány do hodin tělesné výchovy ve velmi vysoké časové dotaci, což pravděpodobně souvisí s vysokou oblíbeností sportovních her u žáků.



Obrázek 28: Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP – učitelé

Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy

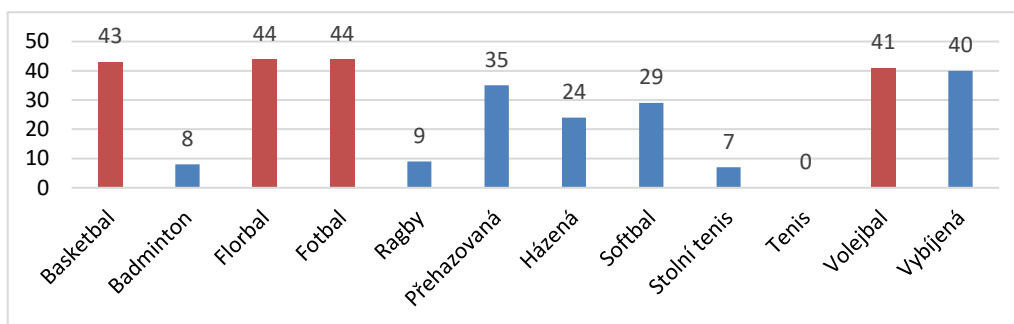
V této otázce jsme zjišťovali, do jaké části hodiny učitelé sportovní hry zařazují. Největší část učitelů (33 %) uvádí, že sportovní hry zařazuje do svých hodin formou ucelené vyučovací jednotky zaměřené na danou sportovní hru. Celkem 24 % dotázaných učitelů zařazuje sportovní hry jako součást rušné části hodiny. O velké oblibě sportovních her mezi žáky svědčí fakt, že 26 % učitelů využívá sportovních her jako formy odměny. Prvky sportovních her využívá jako součást rozcvičky pouze 9 % dotázaných učitelů. Sportovní hry do svých hodin zařazují všichni dotázaní učitelé.



Obrázek 29: Zařazení sportovních her do hodin TV – učitelé

Sportovní hry zařazené do ŠVP

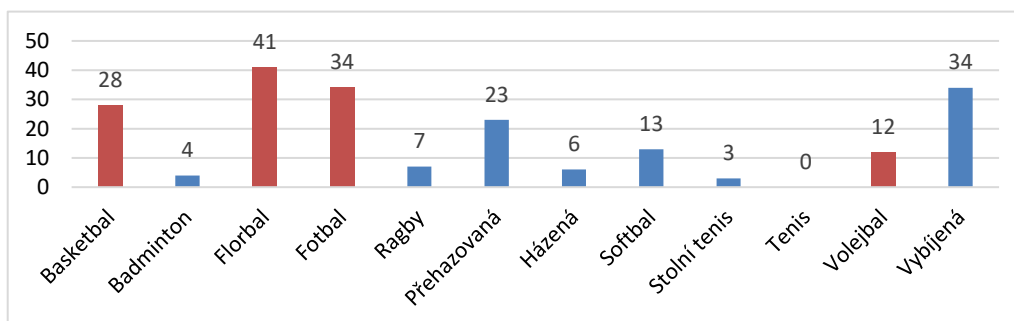
V této otázce nás zajímalo, jaké sportovní hry školy zařazují do svých ŠVP. Z uvedeného grafu je vidět, že sportovní hry, kterým se věnujeme v této práci, jsou zahrnuty v ŠVP většiny škol. Je tedy zřejmé, že přípravy v této práci mohou poskytnout náměty do hodin tělesné výchovy většině učitelů základních škol. Sportovní hry, kterým se věnujeme v této práci jsou v grafu zvýrazněny červenou barvou.



Obrázek 30: Sportovní hry zařazené do ŠVP jednotlivých škol – učitelé

Nejoblíbenější sportovní hry

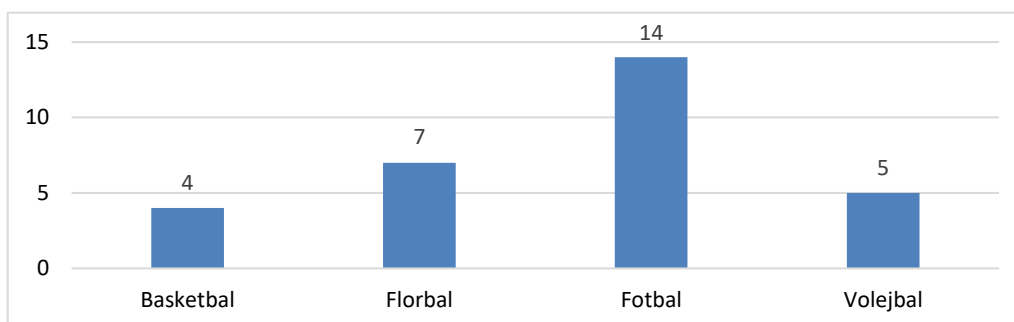
V této otázce uváděli učitelé tělesné výchovy ty sportovní hry, které žáky nejvíce baví, a které proto nejčastěji zařazují do svých hodin. Z uvedeného grafu si můžeme povšimnout, že největší obliby mezi žáky dosahuje florbal, který jako oblíbenou hru svých žáků uvedlo 41 učitelů. Další oblíbené hry jsou fotbal a vybíjená, které shodně uvádí 34 učitelů. Vysokou míru oblíbenosti vykazuje také basketbal. Zajímavé je zjištění, že oblíbenost volejbalu je poměrně nízká. Pouze 12 učitelů uvádí tuto hru jako oblíbenou u svých žáků. Můžeme si však povšimnout, že přehazovaná, která je volejbalu velmi podobná, vykazuje mnohem větší míru oblíbenosti. Sportovní hry, kterým se věnujeme v této práci jsou v grafu zvýrazněny červenou barvou.



Obrázek 31: Nejoblíbenější sportovní hry – učitelé

Materiální vybavení škol

Pro většinu sportovních her je nutné alespoň základní materiální vybavení. V této otázce jsme proto zkoumali, zda učitelé považují vybavení své školy za dostačující pro efektivní výuku sportovních her. Zajímaly nás především sportovní hry, které jsou náplní této práce, tedy basketbal, florbal, fotbal a volejbal. Z dotázaných 44 učitelů jich 29 uvádí, že materiální vybavení jejich školy je dostačující pro výuku všech těchto sportovních her. Zbylých 15 učitelů považuje dostupné vybavení za nedostatečné pro výuku jedné nebo více sportovních her. V grafu můžeme vidět, že největší nedostatky ve vybavení učitelé nacházejí při výuce fotbalu. Jedná se hlavně o absenci venkovního hřiště dostatečné velikosti opatřeného vhodnými brankami. Druhou sportovní hrou, u které učitelé vykazují nedostatečné materiální vybavení, je florbal, u kterého je nejčastějším problémem absence kvalitních florbalových hokejek a brankářské výstroje. Pomůcky na basketbal a volejbal jsou součástí výbavy většiny základních škol.



Obrázek 32: Nedostatky v materiálním vybavení škol – učitelé

Zařazení inovativních či moderních forem výuky sportovních her

Způsobů, jak pojmout výuku sportovních her, je velké množství. Jednou z možností nácviku jsou inovativní formy výuky, které spočívají ve využití určitých modifikací klasických sportovních her. Nejčastěji se jedná o změnu počtu hráčů, modifikaci prostředí či vybavení nebo drobné změny v pravidlech. Cílem inovativních forem výuky je usnadnit a urychlit nácvik správného technického provedení pohybů, které jsou nezbytné pro dané sportovní hry. Hlavní výhodou těchto metod výuky je zvýšení motivace žáků k nácviku již známých sportovních her. V této otázce jsme zjišťovali, zda učitelé tělesné výchovy zařazují některé z moderních či inovativních forem do své výuky. Všech 44 dotázaných učitelů uvedlo, že pravidelně zařazují některé z inovativních forem výuky do svých hodin tělesné výchovy. Nejvíce inovativních forem výuky zařazují učitelé při výuce volejbalu, což je dáno značnou

technickou náročností této hry pro žáky základní školy. Naopak nejméně inovativních forem výuky využívají učitelé při nácvičce florbalu.

Pro nácvičce basketbalových dovedností využívají učitelé nejčastěji (34 %) formu streetballu. Velmi oblíbenou modifikací basketbalu je také trojkový basketbal, který do svých hodin tělesné výchovy zařazuje čtvrtina dotázaných učitelů. Nejméně je učiteli využíván minibasketbal (13 %). Do svých hodin nezařazuje žádnou z těchto inovativních forem 28 % učitelů.



Obrázek 33: Inovativní formy výuky basketbalu – učitelé

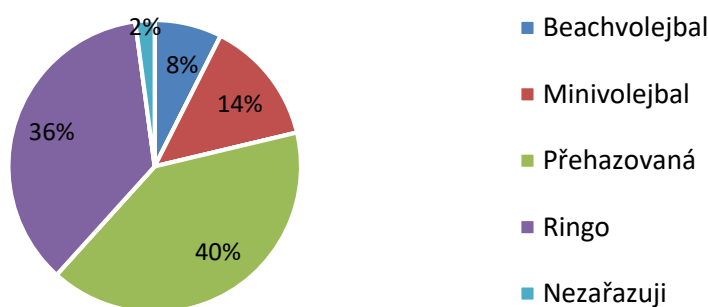
Sálová kopaná je nejčastější modifikací při nácvičce fotbalových dovedností. Tuto formu zařazuje do svých hodin 63 % dotázaných učitelů. Tento fakt je zčásti dán také tím, že ne všechny školy mají k dispozici venkovní hřiště. Další, avšak mnohem méně využívanou inovativní formou, je nohejbal, který se svými žáky hraje 20 % dotázaných pedagogů. Fotbal na písčitéch kurtech nezařazuje do své výuky žádný z dotázaných respondentů. Žádnou inovativní formu výuky nepoužívá 17 % učitelů.



Obrázek 34: Inovativní formy výuky fotbalu – učitelé

Jediná inovativní forma výuky florbalu, kterou učitelé ve svých hodinách využívají, je trojkový florbal. Tuto metodu, založenou na menším počtu hráčů, využívá 20 učitelů, zbylých 24 učitelů nevyužívá žádné inovativní metody a florbal vyučují formou cvičení s kužely a hrou na závěr hodiny.

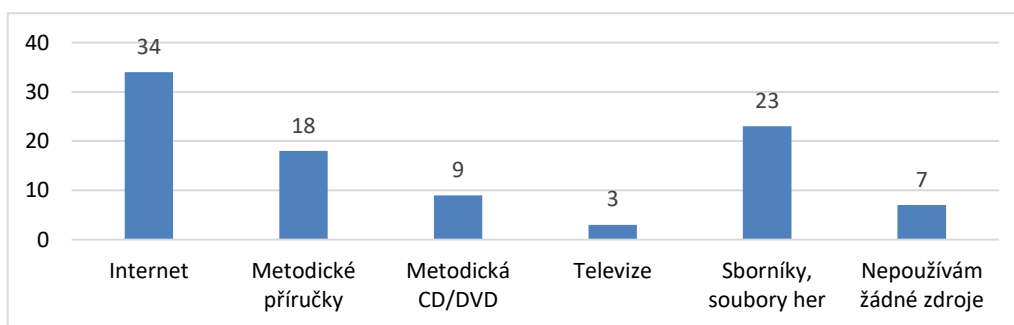
Nejvíce inovativních forem využívají učitelé při výuce volejbalu. Nejčastější modifikací je přehazovaná, kterou upřednostňuje 40 % učitelů. Velmi častou formou nácvičky volejbalových dovedností je hra ringo, kterou zařazuje do svých hodin 36 % pedagogů. Obě tyto hry využívají volejbalového postavení, samotná hra je však jednodušší a plynulejší, protože odstraňuje technicky náročné údery. Mezi další inovativní formy patří minivolejbal a beachvolejbal. Pouze 2 % učitelů nezařazuje do nácvičky volejbalu žádnou z inovativních forem výuky.



Obrázek 35: Inovativní formy výuky volejbalu – učitelé

Zdroje využívané při přípravách na hodiny sportovních her

V této otázce jsme zjišťovali, z jakých zdrojů učitelé čerpají náměty do svých hodin tělesné výchovy. Jako nejčastější zdroj uvádějí pedagogové internet, dále sborníky, soubory her a metodické příručky. Je pozitivní, že mnoho učitelů pracuje s materiály, které jim mohou přinést nové nápady či pomoci zkvalitnit a zefektivnit jejich výuku. Jako problematickou můžeme označit skupinu učitelů, kteří uvádí, že ke svým přípravám na výuku nepoužívají žádné zdroje. Naštěstí je tato skupina relativně malá, tvoří ji pouze 7 pedagogů.



Obrázek 36: Zdroje využívané učiteli v přípravách na hodinu – učitelé

Zájem o soubor hotových příprav na výuku basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu

V poslední otázce jsme se učitelů dotazovali, zda by uvítali hotové přípravy na hodiny sportovních her. Naprostá většina učitelů (93 %) uvádí, že by o takový materiál měli zájem a pomohl by jim v jejich výuce.

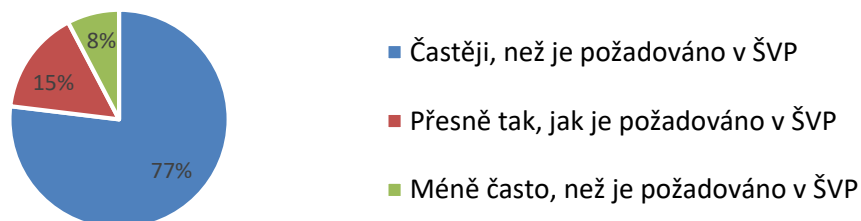


Obrázek 37: Zájem o soubor hotových příprav na vyučování – učitelé

6.3 Studenti druhého ročníku studijního programu Tělesná výchova a sport

Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP

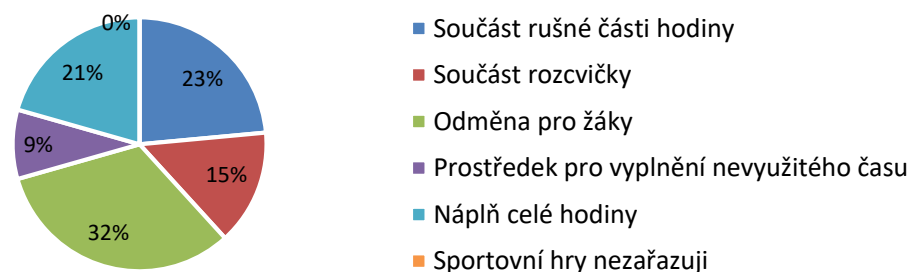
Výsledky této otázky ukázaly, že sportovní hry jsou studenty pedagogické fakulty do hodin tělesné výchovy zařazovány velmi často. Častěji, než vyžaduje ŠVP, je do své výuky zařazuje 77 % studentů. Přesně dle vyměřené časové dotace v ŠVP jsou sportovní hry zařazovány 15 % studentů. Pouze 1 student uvádí, že při svých praxích zařazoval sportovní hry do výuky méně, než je uvedeno v ŠVP dané školy. Tento fakt však může být do značné míry ovlivněn tím, že někteří cviční učitelé studentům na praxi náplň hodin pevně určují. Tito studenti tak nemají možnost do zaměření vyučovací jednotky příliš zasáhnout.



Obrázek 38: Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP – studenti

Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy

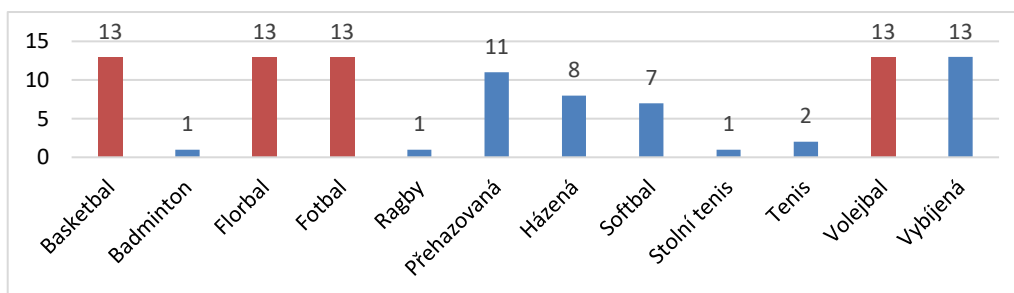
Sportovní hry studenti při svých praxích nejvíce využívají jako formu odměny pro žáky. Obdobně jako učitelé, i studenti zařazují různé formy sportovních her do úvodní rušné části vyučovací jednotky. Součástí rozcvičky jsou sportovní hry u 15 % studentů, jako prostředek pro vyplnění nevyužitého času využívá sportovní hry pouze 9 % studentů. Výsledky učitelů a studentů můžeme v této otázce považovat za velmi podobné. Nejvýraznější rozdíl spatřujeme ve výuce sportovních her jako náplně celé hodiny. Tohoto postupu výuky využívá 33 % učitelů, zatímco studentů pouze 21 %. Ostatní kategorie vykazují velmi obdobné výsledky. Žádný z dotázaných učitelů ani studentů nevedl, že by sportovní hry do své výuky vůbec nezařazoval.



Obrázek 39: Zařazení sportovních her do hodin TV – studenti

Sportovní hry zařazené do ŠVP

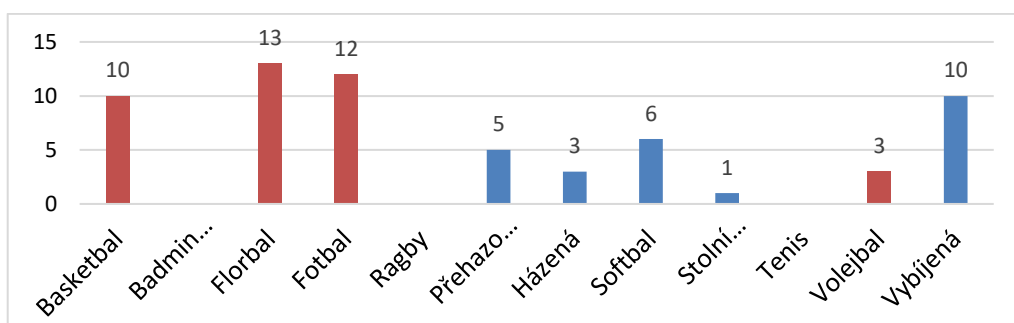
Z uvedeného grafu můžeme vypočítat, že sportovní hry, které jsou tématem této práce, jsou zařazeny ve ŠVP všech škol, na kterých studenti absolvovali své souvislé praxe. Je tedy zřejmé, že se studenti tělesné výchovy při svých pedagogických praxích setkávají s výukou těchto sportovních her velmi často. Hotové přípravy na vyučování, jejichž vyhotovení je hlavním cílem této práce, by jim tedy v jejich pedagogických začátcích byly velmi přínosné. Sportovní hry, kterým se věnujeme v této práci, jsou v grafu zvýrazněny červenou barvou.



Obrázek 40: Sportovní hry zařazené do ŠVP jednotlivých škol – studenti

Nejoblíbenější sportovní hry

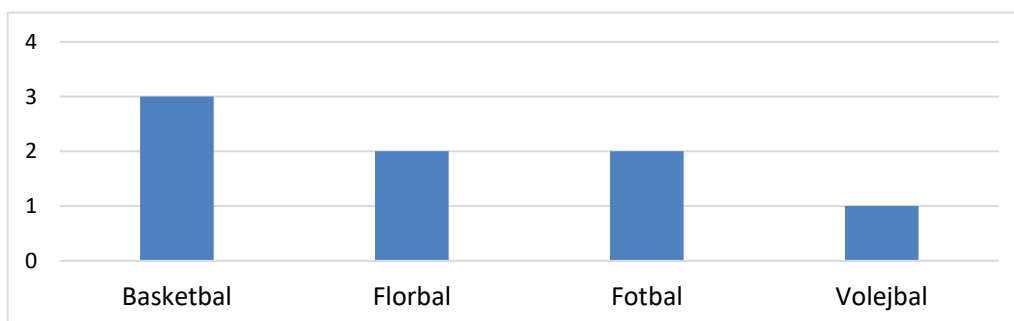
Touto otázkou jsme u studentů zjišťovali, které sportovní hry byly při plnění souvislé pedagogické praxe mezi žáky nejoblíbenější. V uvedeném grafu si můžeme povšimnout, že odpovědi studentů se shodují s výpověďmi učitelů. Nejoblíbenější hra žáků základních škol je florbal, který uvedli všichni studenti. Stejně jako u učitelů je florbal následován fotbalem, vybíjenou a basketbalem. Opět si můžeme všimnout velmi nízké oblíbenosti volejbalu. Ostatní sportovní hry vykazují velmi malou míru oblíbenosti. Badminton, ragby a tenis dokonce neuvádí žádný ze studentů jako oblíbenou hru svých žáků. Sportovní hry, kterým se věnujeme v této práci, jsou v grafu zvýrazněny červenou barvou.



Obrázek 41: Nejoblíbenější sportovní hry – studenti

Materiální vybavení škol

Z dotázaných 13 studentů jich 8 považuje materiální vybavení školy, ve které absolvovali svou souvislou praxi, jako dostačující pro efektivní výuku basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu. Zbýlých 5 studentů považuje dostupné vybavení za nedostatečné pro výuku jedné nebo více těchto sportovních her. Z grafu můžeme vyčíst, že nedostatečné vybavení pro výuku basketbalu uvádějí 3 studenti, pro výuku florbalu a fotbalu 2 studenti a dostatečné vybavení pro nácvik volejbalových dovedností scházelo jednomu studentovi.

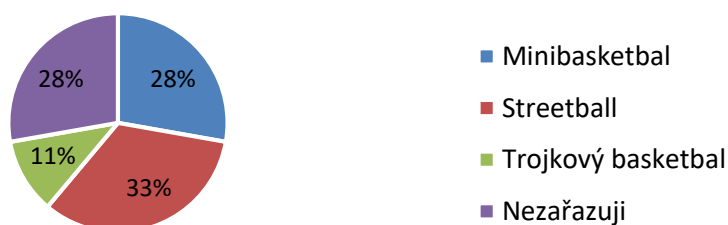


Obrázek 42: Nedostatky v materiálním vybavení škol – studenti

Zařazení inovativních či moderních forem výuky sportovních her

Stejně jako učitelé, i všichni oslovení studenti při svých praxích pravidelně využívají inovativních forem výuky sportovních her. Nejvíce inovativních forem výuky zařazují studenti při výuce volejbalu a fotbalu. Překvapivé zjištění je, že žádný z testovaných studentů nevyužívá inovativní formy výuky při nácviku florbalových dovedností.

Pro nácvik basketbalových dovedností využívají učitelé nejčastěji (33 %) formu streetballu. Oblíbenou modifikací je také minibasketbal, který využívá 28 % z dotázaných studentů. Nejméně využívanou inovativní formou je trojkový basketbal, který do své výuky v průběhu praxe zařadilo pouze 11 % studentů. Téměř třetina studentů (28 %) do výuky basketbalu nezařazuje žádné z inovativních forem výuky.



Obrázek 43: Inovativní formy výuky basketbalu – studenti

Stejně jako učitelé tělesné výchovy i studenti nejvíce využívají k nácviku fotbalových dovedností sálové kopané. Tuto formu zařazuje do svých hodin 41 % dotázaných studentů. Oblíbeným zpestřením výuky fotbalu je také nohejbal, který využívá 36 % studentů. Fotbal na písčitém kurtu během praxe hrál s žáky 1 student. Zbylých 18 % studentů nezařazuje žádné inovativní formy výuky fotbalu.



Obrázek 44: Inovativní formy výuky fotbalu – studenti

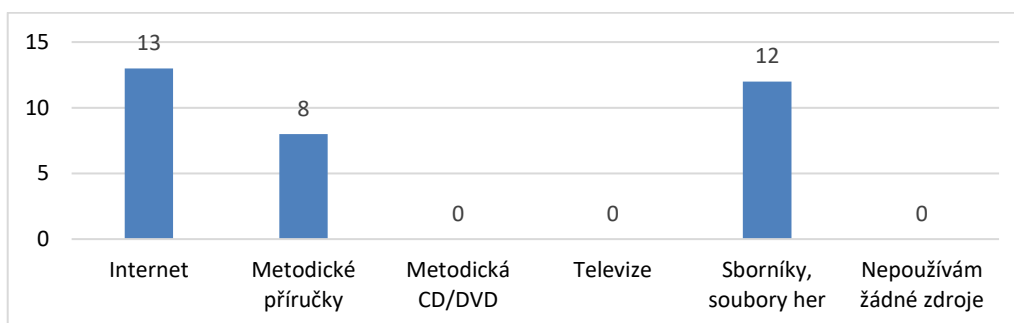
Nejčastější formou výuky volejbalu je přehazovaná, kterou upřednostňuje 41 % studentů. Velmi častou formou nácviku volejbalových dovedností je také netradiční hra ringo, kterou zařazuje do svých hodin 36 % dotázaných respondentů. Tyto dvě formy výuky jsou nejvíce využívány jak učiteli, tak studenty. Čtyři studenti v průběhu praxe zvolili pro nácvik volejbalových dovedností minivolejbal. Stejný počet studentů zařadil do své hodiny výuku na písčitém kurtu. Někteří z uvedených inovativních forem zařadili během praxe do svých hodin všichni dotázaní studenti.



Obrázek 45: Inovativní formy výuky volejbalu – studenti

Zdroje využívané při přípravách na hodiny sportovních her

Jako nejčastější zdroj využívaný při přípravách na své hodiny uvádějí studenti internet, následovaný sborníky a soubory her. Metodické příručky využívá 8 studentů. Velmi kladně můžeme hodnotit fakt, že všichni studenti pracují s internetovými zdroji či odbornými publikacemi, které jim výrazně napomáhají zlepšit kvalitu a efektivitu jejich výuky.



Obrázek 46: Zdroje využívané studenty v přípravách na hodinu – studenti

Zájem o soubor hotových příprav na výuku basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu

Všech 13 oslovených studentů uvádí zájem o soubor hotových příprav, který by využívali při plánování svých hodin tělesné výchovy.

6.4 Diskuze

Výsledky dotazníkového šetření potvrdily naši domněnku, že sportovní hry jsou velmi častou náplní hodin tělesné výchovy na základních školách. Tento fakt svědčí o velké oblíbenosti sportovních her mezi žáky. Více než dvě třetiny učitelů (70 %) i studentů (77 %) zařazuje sportovní hry do své výuky častěji, než je uvedeno v ŠVP jejich školy. Nejčastěji jsou sportovní hry zařazovány do hodin tělesné výchovy jako samostatné tematické bloky, součást rušné části v úvodu hodiny či jako odměna pro žáky. Tento výsledek opět poukazuje na fakt, že sportovní hry jsou žáky základních škol vyhledávanou formou pohybu v hodinách tělesné výchovy. Překvapivé je zjištění, jak velmi málo učitelů (9 %) i studentů (15 %) zařazuje některé z prvků sportovních her do svých rozcvičení. Dle našeho názoru je velmi důležité pravidelně obměňovat rozcvičení žáků, aby nedocházelo ke stereotypu a následnému snížení motivace. Je tedy vhodné zařazovat do rozcvičení a protažení, např. basketbalové, volejbalové či fotbalové míče, florbalové hole apod. Využití těchto pomůcek je vhodné zejména v případě, kdy je náplní hlavní části hodiny některá ze sportovních her, protože dochází nejen ke zvýšení motivace v pozdější fázi vyučovací jednotky, slouží také k elementárnímu seznámení žáků se sportovními potřebami, které jsou typické pro danou sportovní hru. Kladně můžeme hodnotit to, že nikdo z učitelů ani studentů neuvedl, že do svých hodin sportovní hry vůbec nezařazuje.

Největší oblíbenosti dosahuje u žáků florbal, fotbal a vybíjená. Tyto sportovní hry uváděli jako oblíbené jak učitelé, tak studenti. Z her, které jsou náplní této práce, dosahuje poměrně vysoké oblíbenosti také basketbal. Naopak nás překvapila velmi nízká oblíbenost volejbalu, který jako oblíbenou hru svých žáků uvedlo pouze 12 učitelů a 3 studenti. Tento fakt si vysvětlujeme především vysokou technickou náročností této hry. Plynulá hra volejbalu je podmíněna správně technicky provedenými údery, které však žáci základních škol často neovládají. Rozehry jsou velmi krátké a mnozí žáci nejsou schopni hru ani začít správným podáním. Tento fakt pochopitelně vede ke ztrátě motivace a klesání oblíbenosti této hry u žáků základních škol. Někteří učitelé proto přecházejí od volejbalu k jednodušším formám hry, jako je například přehazovaná, ringo apod. Tyto modifikace zachovávají základní volejbalové postavení a princip síťových her, žáci však při nich necvičí volejbalové údery. Je tedy důležité, aby učitelé tělesné výchovy kombinovali technický nácvik základních volejbalových odbití s jednoduššími modifikacemi volejbalu. Jedině tak mohou žáci

zvládnout tuto poměrně náročnou hru, což se projeví i na růstu zájmu a oblíbenosti této sportovní hry.

Téměř dvě třetiny učitelů (66 %) i studentů (62 %) považuje materiální vybavení pro výuku sportovních her jako dostačující. Učitelé uvádějí nejčastější materiální nedostatky při výuce fotbalu, kde největší problém spatřují v absenci venkovního hřiště a vhodných fotbalových branek. Nedostatečné vybavení pro efektivní výuku florbalu uvádí 7 učitelů, kterým na jejich školách schází zejména kvalitní florbalové hole. Nedostatky ve vybavení pro výuku basketbalu a volejbalu uvádí pouze nepatrné množství učitelů. Nejvíce studentů (3) spatřovalo při svých praxích nedostatky ve vybavení pro výuku basketbalu, kde jim scházel dostatečný počet košů a míčů. Dva studenti uvádějí nedostatky ve florbalovém a fotbalovém vybavení. Jako kladný jev můžeme hodnotit, že více než dvě třetiny učitelů a jen nepatrně méně studentů považuje materiální vybavení škol jako vyhovující efektivní výuce vybraných sportovních her. Učitelé by se měli vždy snažit, aby při nácviku všech míčových her měl každý žák svůj míč, minimálně by měl být jeden míč do dvojice. Materiální vybavení je vždy zejména otázkou finančních možností samotné školy, která rozhoduje o nákupu sportovních pomůcek. Z tohoto důvodu je pochopitelné, že pro část škol je venkovní fotbalové hřiště neřešitelným problémem. Jako určitou možnost, které mnoho škol využívá, je pronájem venkovních hřišť a stadionů, které patří profesionálním sportovním klubům.

Je pozitivní, že všichni učitelé i studenti využívají některou z inovativních forem výuky alespoň u jedné z námi vybraných sportovních her. Překvapilo nás, že celkově zařazují inovativní formy výuky do svých hodin více učitelé než budoucí absolventi. Nejvíce inovativních forem zařazují učitelé i studenti do výuky volejbalu a fotbalu. Zajímavé je, že nejméně jsou inovativní formy výuky zařazovány do hodin florbalu. Pouze 45 % učitelů využívá jako modifikaci klasické hry trojkový florbal. Inovativní formu ve výuce florbalu nevyužívá ani jeden z testovaných studentů, což je velmi zvláštní, vezmeme-li v úvahu, že florbal vyšel v našem testování jako nejoblíbenější hra žáků. Čekali bychom, že se učitelé a hlavně studenti budou nácviku florbalových dovedností věnovat s větší nápaditostí.

Dle našeho předpokladu využívají učitelé i studenti při přípravě na vyučování nejčastěji internetových zdrojů. Dalšími kategoriemi, které jsou hojně využívány oběma skupinami, jsou sborníky, soubory her a metodické příručky. Toto zjištění je pro nás důležité, protože ukazuje, že mnoho učitelů i studentů využívá jak elektronických, tak tištěných zdrojů

informací, které mohou obohatit jejich výuku. To potvrzují také výsledky otázky, ve které jsme zjišťovali, zda by učitelé a studenti uvítali hotové přípravy na výuku sportovních her, kde drtivá většina zkoumaných respondentů odpověděla kladně, což poukazuje na praktickou využitelnost této práce.

Pokud provedeme komparaci obou testovaných skupin, tedy učitelů a studentů, shledáme v naprosté většině odpovědí obdobný trend. Během vyhodnocování dotazníkového šetření se neobjevily v žádné otázce výraznější rozdíly mezi učiteli a studenty. V některých případech se sice objevily značné rozdíly v procentuálním zastoupení odpovědí, výsledný trend odpovědi však zůstává mezi oběma skupinami stejný. Procentuální rozdílnost si vysvětlujeme hlavně malým počtem testovaných studentů. U odpovědí studentů je také nutné brát v potaz fakt, že se s některými sportovními hrami během své praxe zatím nemuseli setkat. Někteří studenti dostávají témata hodin přidělena cvičnými učiteli, někteří se věnují velkému tematickému bloku, jako je například atletika apod. Tito studenti potom na některé otázky nemohou odpovědět zcela adekvátně.

7. Soubor příprav

Cílem této kapitoly a zároveň hlavním cílem celé této práce bylo vytvořit již hotové přípravy na hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základní školy, které jsou zaměřeny na výuku basketbalu, florbalu, fotbalu a volejbalu. Vytvořené přípravy jsou určeny zejména pro učitele tělesné výchovy, kterým by měly pomoci při hledání inspirace, a to nejenom při plánování hodin tělesné výchovy, ale i v procesu osvojování si metodických postupů při vyučování daných sportovních her. Tyto přípravy však mohou využívat i studenti tělesné výchovy při plnění průběžné a souvislé pedagogické praxe, dále vychovatelé, trenéři a všichni ostatní lidé, kteří se věnují práci s dětmi. Domníváme se, že vytvořené přípravy by také mohly přispět ke zkvalitnění, zefektivnění a zatraktivnění hodin ve školní tělesné výchově.

Každá vyučovací jednotka by měla mít logickou strukturu. Měla by tedy obsahovat úvodní část, během které pedagog seznámí žáky s tématem a cíli hodiny, zjistí docházku a provede ostatní administrativní náležitosti. Další součástí každé vyučovací jednotky by mělo být vhodné zahřátí, rozcvičení a protažení svalů žáků. Rozcvičení by mělo být vždy primárně zaměřené na ty svalové skupiny, které budou nejvíce zatěžovány během následné výuky. Aktivity a činnosti, které pedagog zařazuje do hodin tělesné výchovy, by měly být nejenom úměrné věku a schopnostem žáků, měly by také respektovat náročnost jednotlivých činností. Pedagog by tedy měl žákům zadávat nejprve lehčí varianty činností, a teprve po tom, co si žáci tyto činnosti náležitě osvojí, s nimi postupovat ke složitějším a obtížnějším pohybovým formám. Závěr hodiny by měl být využit k uklidnění organismu žáků.

Při vedení hodin tělesné výchovy je nesmírně důležité, aby pedagog vždy dodržoval pravidla bezpečnosti a dbal na zdravotní aspekty prováděných cvičení. Volené aktivity by měl se žáky realizovat na tak velkém prostranství, které odpovídá počtu svěřenců. Prostor a vybavení by nemělo být pro žáky nijak nebezpečné. Jednostranně zaměřené činnosti by žáci měli provádět na obě strany nebo by se měli věnovat vhodnému kompenzačnímu cvičení tak, aby nevznikaly svalové dysbalance. Pedagog by měl při hodinách využívat přiměřené formy motivace. Je důležité, aby při seznámením s pohybovými činnostmi používal vhodné organizační formy a metody vyučování a při následném osvojování pohybových dovedností žáky kontroloval, korigoval a v případě špatného provádění je okamžitě opravoval, aby si žáci nezafixovali špatný pohybový stereotyp, který se pak velice obtížně odstraňuje a přechuje.

Součástí této kapitoly je i stručná analýza zdrojů, které považujeme za vhodné během čerpání další inspirace a zdokonalování didaktických postupů při výuce vybraných sportovních her. V kapitole dále uvádíme i *tipy a rady pro plánování efektivní výuky a klíčové body a doporučení při nácviku sportovních her.*

TIPY A RADY PRO PLÁNOVÁNÍ EFEKTIVNÍ VÝUKY

- Veškeré Vaše pedagogické působení by mělo vycházet z pozitivního přístupu nejenom ke sportovním hrám, ale zejména i k Vaším žákům.
- Vždy dbejte na pravidla bezpečnosti a hygienické zásady.
- Pokud neznáte jména žáků, snažte se je co nejrychleji naučit.
- Buďte spravedliví a se všemi žáky jednejte stejným způsobem.
- Náplň hodiny plánujte s ohledem na vybavení, které máte k dispozici. Vyhněte se tak dlouhým frontám během aktivit a cvičení, čímž eliminujete dobu, při které by žáci mohli „tropit neplechu“ a předejdete potenciálním úrazům a zraněním.
- Snažte se o maximální využití vyhrazeného času. Vyhýbejte se proto zdlouhavým přesunům, nástupům, pokynům atd.
- Na každou vyučovací hodinu si snažte naplánovat zábavné a rozmanité aktivity a nejrůznější hry a cvičení na zdokonalení nacvičovaných dovedností.
- Nepodceňujte organizaci výuky. Dobře promyslete organizační formy a metody výuky.
- Snažte se být dochvilní a do hodin chod'te včas.
- Pro zahřátí organismu žáků a zvýšení jejich TF používejte zahřívací cvičení a hry a vyhýbejte se prostému klusání.
- Během jedné hodiny TV volte alespoň dvě varianty zahřívacích cvičení. Každému cvičení věnujte nejvýše 5 min.
- Nikdy nezapomínejte na optimální protažení a strečink na začátku vyučovací hodiny.
- Neupřednostňujte a neprotěžujte talentované žáky před žáky méně talentovanými.
- Při nácviku jednotlivých dovedností postupujte od jednodušších činností ke složitějším.
- Během hodin TV zařazujte krátké přestávky pro občerstvení, jednotlivé aktivity střídejte.
- V závěru hodiny se s žáky věnujte i kompenzačním cvičením.
- Pomůcky a vybavení, které jste při hodině využili, nechte žáky uklidit.
- Nikdy netrestejte pohybem (př. za trest udělej 10 kliků atd.).

KLÍČOVÉ BODY A DOPORUČENÍ PŘI NÁCVIKU SPORTOVNÍCH HER

- Pokud máte k dispozici dostatek vybavení (např. míč), měl by mít každý žák svou vlastní pomůcku nebo by ji alespoň měli mít žáci do dvojice.
- Čím více budete v hodinách využívat cvičení a hry na rozvoj naučených dovedností, tím větší progres u žáků nastane.
- Na začátku každé hodiny stanovte jasné pravidlo – pokud mluvíte Vy, nikdo jiný nebude mluvit, driblovat ani jinak vyrušovat.
- Úkoly, cvičení a pravidla zadávejte jasně, srozumitelně a jednoduše.
- Vždy se ujistěte, že žáci dobře rozumí všemu, co jste vysvětlili a co od nich požadujete.
- Snažte se žákům nedávat najednou příliš mnoho informací. Žáci by se ve velkém množství informací mohli začít ztrácet.
- Během cvičení a her se nebojte žáky povzbuzovat.
- Pokud to situace dovolí, do daných her a cvičení se zapojte spolu s žáky.
- Během vlastních her nechte rozhodovat i žáky.
- Snažte se být pro žáky dobrým příkladem.

7.1 Přípravy na výuku basketbalu

Zastřešující téma: Basketbal
Téma hodiny: Návuk základních basketbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none">➤ žák si osvojí základní postoj basketbalového hráče➤ žák správně dribluje (pravou i levou rukou; na místě, v pohybu)➤ žák správně přihrává (jednoruč, obouruč; na místě, v pohybu)
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: basketbalové míče, kužely, rozlišovací dresy

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF žáků)
- rozcvičení a protažení (strečink)
- seznámení s pravidly basketbalu a basketbalovým vybavením

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Návuk basketbalových dovedností (20 min)

- základní postoj hráče
- basketbalový driblink
- přihrávka

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Pokládání

- rozdělíme žáky do dvou družstev o stejném počtu, je nutné je barevně odlišit (rozlišovací dresy); každému družstvu přidělíme jednu polovinu basketbalového hřiště; úkolem jednoho družstva je si přihrávat basketbalový míč a položit ho (tzv. „touch down“) na koncovou čaru soupeřovy poloviny hřiště; žáci se s míčem nesmí pohybovat; vítězí družstvo, které v daném čase zaznamenalo větší počet „touchdownů“

- modifikace:

a) hrajeme do určitého počtu bodů (nenastavujeme hrací dobu)

b) určíme počet přihrávek, který musí družstvo dodržet předtím, než položí míč na soupeřovu koncovou čaru hřiště

➤ Honička s basketbalovým míčem

- určíme jednoho žáka, který má babu, tomu také přidělíme basketbalový míč; tento žák má za úkol pochytnat ostatní žáky; baba se předává dotekem basketbalového míče; kdo dostane babu; přidává se k honícímu; vyhrává žák, který zůstane ve hře jako poslední nechycený

- modifikace:

a) začínáme hrát hru s větším počtem honičů

b) chycený hráč může po chycení vykonat určitou aktivitu/činnost (např. 10 dřepů), po jejímž vykonání se vrací do hry jako nechycený žák

c) žáci i baba se pohybují po dvojicích/trojicích

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů a mobilizaci krční páteře, protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních končetin, protažení prsních svalů, protažení třísel a předních i zadních stehenních svalů

D) Seznámení s pravidly basketbalu a basketbalovým vybavením

- seznámení se s basketbalovými pravidly a basketbalovým vybavením

- manipulace s míčem – házení a chytání, odrážení o zem, nadhazování atd. (zjištění vlastností míče)

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Základní postoj hráče

➤ Postoj

- dolní končetiny jsou od sebe přibližně na šířku boků
- pokrčená kolena (snížené těžiště)
- dobrá rovnováha
- mírný předklon
- hlava vzpřímená

Nejčastější chyby:

- nedostatečné pokrčení kolen
- nadměrný předklon hlavy
- hluboký předklon či záklon trupu (kompenzace nesprávného snížení těžiště)

B) Driblink

Driblink řadíme mezi základní dovednosti basketbalového hráče. Provádíme ho ze základního postavení. Snažíme se o stlačování míče jemným pohybem směrem dolů (do míče však neplácáme). Při správném basketbalovém driblinku je míč stlačován mírně nad úroveň kolen. Prsty driblující ruky jsou roztažené. Na driblink navazuje přihrávka. Je proto důležité, aby žáci při driblování sledovali míč pouze periferním viděním a oční kontakt zaměřovali na dění na hrací ploše. Driblink provádíme levou i pravou rukou.

Driblink lze provádět:

➤ na místě

- driblink vedle těla, za nebo před tělem; střídání driblujících rukou
- driblink s otáčením kolem své osy
- driblink se změnami poloh těla (při driblinku si sednout, lehnout atd.)
- driblink z klidu míče (míč je v klidu, cílem je zvednout míč do driblinku)
- střídání nízkého a vysokého driblinku

➤ v pohybu

- volný pohyb po tělocvičně
- cvičení ve dvojicích – jeden žák dribluje k druhému, předá míč a druhý žák se vrací na výchozí pozici (přidáváme těžší prvky – uprostřed se otočit, sednout, lehnout atd.)
- slalom – dvě družstva naproti sobě; žák s míčem dribluje mezi kužely, předá žákovi druhého družstva a ten dribluje zpátky

Nejčastější chyby:

- ruka při driblinku není na horní straně míče
- vysoký/nízký driblink
- sledování pouze míče
- nesprávný postoj

C) Přihrávka

Přihrávka je dovednost, která navazuje na driblink. Přihrávkou žák usměrňuje pohyb míče, který letí od něho ke spoluhráči. Přihrávku provádíme ze základního postavení. Ruce na míči jsou uvolněné, prsty co nejvíce roztažené. Sledujeme cíl přihrávky (spoluhráče). V případě přihrávky obouruč palce směřují šikmo proti sobě.

Přihrávku lze provádět:

- trčením obouruč – žák uchopí míč oběma rukama a plynulým pohybem ho přesune do výše prsou; odtud ho odhodí rychlým propnutím (trčením) paží vpřed; zápěstí a obě ruce se po odehrání míče vytáčí ven; je dobré nechat po přihrání doznít pohyb – po přihrávce žáci udělají 1 – 2 kroky směrem k příjemci přihrávky
- obouruč nad hlavou – žák uchopí míč oběma rukama a plynulým pohybem ho přesune nad hlavu; odtud ho přihrává spoluhráči (z pozice vzpažit pokrčmo vzad do pozice předpažit povýš); po přihrávce žáci udělají 1 – 2 kroky směrem k příjemci
- trčením jednoruč – změna v základním postoji, při přihrávání levou rukou žák předsouvá pravou nohu, stojí tedy pravým bokem vpřed; při přihrávání pravou rukou předsouvá levou nohu a stojí levým bokem vpřed; přihrávku žák provádí trčením paže vpřed; střídáme strany; po přihrávce žáci udělají 1 – 2 kroky směrem k příjemci
- jednoruč nad hlavou – stejný postoj a držení míče jako v předchozím případě; žák přenesení míč plynulým pohybem od pasu nad hlavu; odtud ho přihrává spoluhráči (z pozice vzpažit pokrčmo vzad do pozice předpažit povýš); po přihrávce žáci udělají 1 – 2 kroky směrem k příjemci

Nejčastější chyby:

- nesprávně provedený základní postoj
- nesprávný úchop míče
- nepřesná přihrávka
- nedostatečná razance přihrávky

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

V této fázi hry žáci ještě nezvládají střílet na koš. Je dobré se proto střelbě zatím úplně vyhnout. Hra by však měla zachovávat principy basketbalu. Můžeme tedy s žáky hrát „Pokládanou“ jako v úvodní části hodiny s tím rozdílem, že žákům povolíme driblink.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci protáhli a uvolnili svalové skupiny, které při hodině nejvíce namáhali (krčních svaly, svaly horních končetin, prsních svaly, třísla a stehenní svaly)

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSObNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ BASKETBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Zrcadlo

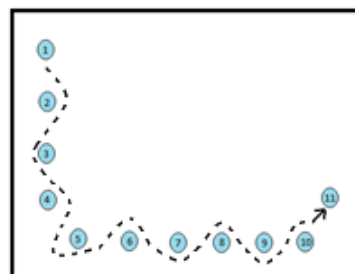
Pedagog provádí driblink a přitom předvádí nejrůznější činnosti (např. sed, leh, dřep, předklon, útok stranou, obrat, dva kroky vpřed atd.). Žáci musí driblovat a napodobovat pedagoga. Je dobré střídat ruce na míči, aby se žáci naučili driblovat oběma rukama.

Dohoně mě

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Oba žáci ve dvojici mají svůj basketbalový míč. Úkolem jednoho žáka je driblovat a utéct druhému žákovi. Druhý žák také dribluje, přičemž se snaží dohonit prvního žáka. Oba žáci si posléze vymění své pozice. I při tomto cvičení je dobré střídat ruce na míči.

Živý had

Žák č. 1 provádí driblinkem slalom mezi ostatními žáky. I hned po doběhu se s přiměřeným odstupem zařadí za posledního hráče. Následně pokračují další žáci. Tuto aktivitu lze provádět za chůze či za běhu, je možné driblovat i pozadu. Žáci nemusí mezi žáky běhat pouze ve slalomu, můžou se třeba obíhat nebo se podlézat roztaženými dolními končetinami atd.



Obrázek 47: Basketbalové cvičení Živý had

Honička po lajnách

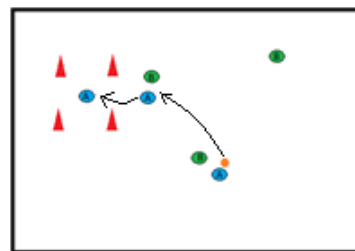
Všichni žáci mají svůj basketbalový míč a rozmístí se po tělocvičně, musí se však postavit na nějakou vyznačenou čáru. Následně určíme 2 – 4 hráče, kteří mají za úkol honit ostatní (mají babu). Všichni žáci se však smí pohybovat pouze po vyznačených čarách. Pohyb bez driblinku není povolen.

Dvojičky

Žáci utvoří čtveřice (2 + 2) – dva hráči (útočníci) a dva hráči (obránci). Hráči se volně pohybují v předem vymezeném prostoru. Útočníci si přihrávají míč, obránci se snaží míč získat. Jakmile se míč dotkne země nebo míč zachytí obránci, hra pokračuje, dochází však ke změně držení míče – z obránců se stávají útočníci, z útočníků obránci. Útočníci si počítají, kolikrát si přihráli míč, než spadl na zem nebo ho dostali pod kontrolu obránci.

Pokladnička

Žáci utvoří dvě družstva o 3 – 5 hráčích. Vytčíme prostor/území, do kterého se postaví jeden člen z družstva útočníků. Útočící družstvo se pomocí driblinku či přihrávek pohybuje s míčem směrem k jejich cíli (hráč ve vymezeném území). Obránci se jim v tom snaží zabránit. Cílem je vymezený prostor (čtverec, kruh, obruč atd.) a spoluhráč s míčem stojící v něm. Bod je uznán, pokud hráč, který stojí ve vymezeném prostoru, zachytí míč a drží ho v ruce. Po určité době se družstva vystřídají.



Obrázek 48: Basketbalové cvičení Pokladnička

Zastřešující téma: Basketbal
Téma hodiny: Nácvik základních basketbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ žák správně střílí (z místa i z pohybu) ➤ žák správně provádí dvoutakt (z místa i z pohybu)
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: basketbalové míče, kužely, rozlišovací dresy

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)
- rozcvičení a protažení (strečink)

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik florbalových dovedností (20 min)

- střelba na koš
- dvojtakt

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Vyrážená

- každý žák má svůj basketbalový míč; žáci driblují po celém prostoru tělocvičny a sledují při tom ostatní žáky; úkolem každého žáka je vyrazet ostatním žákům jejich míče, zároveň se však snaží krýt vlastní míč; každý žák si počítá, kolik míčů vyrazil; vyhrává žák, který za danou dobu vyrazil ostatním nejvíce míčů

- modifikace:

a) neměříme čas, kdo o svůj míč přišel, odchází

b) hrajeme ve dvojicích

➤ Podávaná

- žáci utvoří stejně početná 2 – 4 družstva (záleží na počtu žáků), která se seřadí vedle sebe do zástupů; dbáme na to, aby byly rozestupy mezi jednotlivými žáky ve všech družstvech stejné; každé skupině dáme jeden basketbalový míč; první v každém družstvu začne na povel podávat nad hlavou míč žákovi za sebou, takto žáci pokračují až k poslednímu žákovi v zástupu; poté, co poslední žák obdrží míč, běží na začátek svého zástupu a pokračuje v podávání míče žákovi za sebou; družstva se tak neustále pohybují; vítězí družstvo, které se jako první dostane na určené území

- modifikace:

a) žáci stojí ve stoji rozkročném a podávají si míč svými roztaženými dolními končetinami

b) žáci si podávají míč střídavě – jeden podá nad hlavou, druhý roztaženými dolními končetinami

c) žáci si podávají míč střídavě – jeden rotuje v trupu na pravou stranu, druhý rotuje na levou

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů a mobilizaci krční páteře, protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních končetin, protažení prsních svalů, protažení třísel a předních i zadních stehenních svalů

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Střelba

Střelba patří mezi nejdůležitější dovednosti basketbalového hráče. Jen díky ní mohou hráči skórovat a vyhrávat tak v utkáních.

Střelbu provádíme ze základního postavení:

- špičky nohou směřují k cíli (ke koši)
- uvolněné paže, poloha loktů je pod míčem a směřují k obroučce koše
- hlava vzpřímená, oči sledují cíl (koš)

Střelecký úchop:

- míč volně v dlani jedné ruky, prsty roztažené – volně kopírují obrys míče
- druhá ruka míč ze strany pouze přidržuje
- dokončení pohybu – propnutí lokte a sklopení zápěstí

Nácvik střelby:

- střelba na libovolné terče (obrouče, vymezené území)
- střelba z místa na koš – žáci vytvoří půlkruh kolem koše a jeden po druhém střílí do koše; poté co všichni dostřílí, jdou všichni pro míč; následně zaujmají místo žáka, který stál po jejich levici, do doby, než vystřídají všechny pozice
- střelba z prodloužené vzdálenosti – žáci stojí cca 2 m od dané mety (obruč, koš atd.), do které se strefují; vždy, když se do mety trefí, udělají krok zpět a střílí znovu; pokud se žák netrefí, zůstává stát na místě
- střelba z pohybu – žáci vytvoří dvojice/trojice; úkolem je přeběhnout tělocvičnu, nahrávat si při tom a zakončit střelbou na koš

Nejčastější chyby:

- nesprávný základní postoj
- nesprávný úchop míče
- nepřesná střelba

nedostatečná razance

B) Dvoutakt

Dvoutakt je vrcholnou dovedností basketbalového hráče. Hráč musí umět správně driblovat chytat a střílet na koš. Při nácviku bychom měli dbát i na to, aby žáci zvládali krytí míče.

Nácvik dvoutaktu:

- žák začíná z místa, udělá dva kroky a zakončuje střelou na koš
- žák přijímá přihrávku, udělá dva kroky a zakončuje střelou na koš
- žák běží směrem ke koši, přijímá přihrávku a zakončuje na koš
- žák dribluje směrem ke koši, provádí dvoutakt a zakončuje střelou na koš

Nejčastější chyby:

- nesprávný počet kroků
- odraz ze špatné nohy
- nedostatečný odraz

přeběhnutí úrovně pro správnou střelbu na koš (doběhnutí až téměř pod koš)

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

Poté, co jsme s žáky zvládli nácvik střelby i dvoutaktu, můžeme přejít k samotné hře.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci protáhli a uvolnili svalové skupiny, které při hodině nejvíce namáhali (krčních svaly, svaly horních končetin, prsních svaly, třísla a stehenní svaly)

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSObNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ BASKETBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Střelecká školka

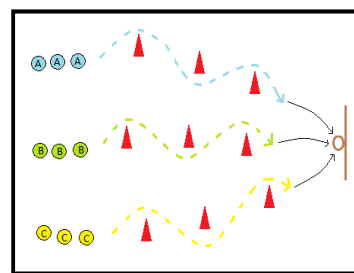
Vyznačíme několik střeleckých postavení (ideálně 8). Žáci hází na cíl/koš a každý úspěšný pokus opravňuje k postupu na další stanoviště. Vyhrává žák, který projde všemi úkoly/stanovišti nejrychleji.

Střelba na koš

Žáci stojí v zástupu. Pedagog hází prvnímu v zástupu míč a ten se následně snaží vstřelit koš. Poté, co žák vystřelil na koš, se zařadí nakonec zástupu. Každý žák si sám počítá, kolikrát byla jeho střela na koš úspěšná. Vyhrává žák s nejvyšším počtem bodů. Toto cvičení lze modifikovat i jako vyřazovací hru, kdy žáci postupně střílí na koš a kdo je neúspěšný, odchází. Vyhrává žák, který odešel jako poslední. Toto cvičení lze pojmout stejným způsobem i v případě dvoutaktů.

Závod družstev v driblování a střelbě

Rozdělíme žáky do 3 – 4 stejně početných skupin. První členové skupin začínají na znamení driblovat přes celou tělocvičnu k protějšímu koši, kde z vymezené vzdálenosti střílí na koš. Úspěšní střelci chytí svůj míč a driblují zpět ke svému družstvu, kde štafetově předají míč dalšímu v pořadí. Neúspěšní žáci střílí na koš do té doby, než se jim povede vstřelit koš. Následně driblují ke svému družstvu a pokračují jako ostatní. Vyhrává nejrychlejší družstvo. Podle úrovně basketbalových dovedností lze do driblovací části tohoto cvičení stavět překážky a vytvářet tak nejrůznější překážkové dráhy (např. driblink ve slalomu, driblink po lavičkách přihrávka o zeď atd.). Na koš je možné střílet i pomocí dvojtaktu.



Obrázek 49: Basketbalové cvičení Závod družstev v driblování a střelbě

Dvojtakty ve družstvech

Rozdělíme žáky do tolika stejně početných družstev, kolik máme v tělocvičně basketbalových košů. Každé družstvo dostane k dispozici jeden basketbalový míč. Cílem každého družstva je vhodit co nejvíce košů pomocí dvojtaktu. V družstvu se žáci postupně střídají a každý žák má k dispozici 10 pokusů. V tomto případě se nejedná o hru na čas. Žáci se snaží vstřelit co nejvíce úspěšných košů. Tuto hru lze pozměnit i jako hru na čas, kdy určíme přesnou dobu a žáci se za tuto dobu snaží vhodit co nejvíce košů pomocí dvojtaktu. Žáci se postupně střídají. Při tomto cvičení je dobré, aby žáci střídali strany, ze kterých hází na koš.

Přihrávaná se zakončením

Rozdělíme žáky do několika 2 – 3 členných skupin. Každá skupina má za úkol přeběhnout tělocvičnu driblinkem, přihrávat si a následně zakončit střelou na koš/dvojtaktem. Můžeme určit počet přihrávek, který je nutný splnit před zakončením. Skupinu, která již toto cvičení absolvovala, můžeme pověřit jako obránce, kteří stojí ve dvoubodovém území a snaží se zabránit skupině v úspěšném zakončení.

7.2 Přípravy na výuku florbalu

Zastřešující téma: Florbal
Téma hodiny: Nácvik základních florbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none">➤ žák si osvojí základní postoj florbalového hráče➤ žák správně drží hokejku➤ žák zvládá hokejový i florbalový driblink➤ žák správně vede míček
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: florbalové míčky, florbalové hokejky, kužely, obruče, rozlišovací dresy

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)
- rozcvičení a protažení (strečink)
- seznámení s pravidly florbalu a florbalovým vybavením

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik florbalových dovedností (20 min)

- základní postoj hráče (tzv. střeh)
- správné držení florbalové hokejky
- driblink
- vedení míčku

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Hra na veverky

- žáci utvoří stejně početné 4 skupinky, každá skupinka se postaví do jednoho rohu tělocvičny, kam umístíme i obruče (veverčí hnízda) – jednu pro každé družstvo; doprostřed tělocvičny vložíme obruč a do obruče vysypeme florbalové míčky (oříšky); úkolem žáků je po jednom doběhnout k hnízdům uprostřed tělocvičny, kde si každý žák vezme jeden oříšek a následně se vrátí k družstvu, kde předá štafetu dalšímu členovi družstva a uloží oříšek do svého hnízda; vítězí družstvo, které nasbírá za daný čas co nejvíce oříšků

- modifikace:

- neměřit čas – nechat veverky běhat pro oříšky, dokud je nevysbírají všechny
- veverky běhají po dvojicích (příp. trojicích atd.)
- po tom, co veverky nasbírají oříšky, je zase nosí zpátky z vlastních hnízd do centrálního hnízda

➤ Honička s florbalovým míčkem

- žáci hrají klasickou honičku; určíme jednu babu, která od nás obdrží jeden florbalový míček; baba se předává dotknutím míčku ostatních žáků; nová baba si převezme florbalový míček a pokračuje v honění ostatních žáků

- modifikace:

- dvě baby (možno i více, záleží na počtu žáků)
- babu má dvojice, ostatní se smí pohybovat také pouze po dvojicích
- baba se nepředává – kdo je chycen, odchází

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů, protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních končetin, mobilizaci bederní části páteře, protažení hamstringů a mobilizaci kolen a kotníků

D) Seznámení s pravidly florbalu a florbalovým vybavením

- seznámení se s florbalovými pravidly a s florbalovým vybavením
- manipulace s míčkem – házení, chytání, odražení od země či od zdi (zjištění vlastností míčku)
- popis částí florbalové hole (omotávka, tyč, čepel hokejky)

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Základní postoj hráče (tzv. střeh)

➤ Postoj

- dolní končetiny jsou od sebe přibližně na šířku boků
- pokrčená kolena (snížené těžiště)
- váha žáka spočívá na přední části chodidel
- dobrá rovnováha
- mírný předklon
- hlava vzpřímená

Nejčastější chyby:

- nedostatečné pokrčení kolen
- nadměrný předklon hlavy
- hluboký předklon či záklon trupu (kompenzace nesprávného snížení těžiště)

B) Správné držení florbalové hole

Pro nácvik správného držení florbalové hokejky je důležité, aby měl každý žák správně dlouhou hokejku. Správně dlouhá hokejka by měla při kolmém postavení na zem dosahovat do oblasti pasu žáka (k pupíku).

- vysvětlení a názorná ukázka správného horního i spodního úchopu hole na obě strany
- každý žák si vyzkouší, jaké držení hole (levé či pravé) mu více vyhovuje
- šířka úchopu je individuální, každý žák časem zjistí, jak široký úchop mu vyhovuje pro správné ovládání míčku

C) Driblink

Driblink řadíme mezi základní dovednosti florbalového hráče. Provádíme ho ze základního postavení.

- hokejový driblink – ovládáme míček forhendovou i bekhendovou stranou čepele hokejky; je prováděn v pravolevém směru
- florbalový driblink – míček je ovládán pouze forhendovou stranou čepele hokejky; pohyb připomíná osmičku v předozadním směru

Nejčastější chyby:

- nesprávně provedený florbalový střeh
- nesprávný úchop florbalové hokejky
- přílišné oddálení míčku od čepele

Florbalová abeceda

Pro nácvik ovládání míčku lze využít *florbalovou abecedu*. Jedná se o cvičení, které rozvíjí cit pro míček a technické dovednosti hráčů.

- zvedání míčků ze země pomocí florbalové hokejky, vyndávání míčku z koše
- hokejový či florbalový driblink za tělem, bočný driblink
- florbalový driblink mezi nohama (osmička), okolo kuželů
- přihrávání míčku o zeď forhendovou, bekhendovou stranou čepele nebo střídavě
- nadhození míčku z čepele a následné zachycení na čepel

Veškeré činnosti lze provádět pouze jednou rukou a také v opačném držení hokejky. Prohození rukou na hokejce může částečně posloužit i jako kompenzační cvičení.

D) Vedení míčku

Vedení míčku navazuje na statické florbalové driblování. Účelem je co nejrychlejší pohyb s míčkem tak, aby měl hráč míček neustále pod kontrolou. Pokud nastane kontakt s protihráčem, měl by hráč míček „pokrýt“ vlastním tělem takovým způsobem, aby protihráči zabránil v jeho odebrání.

Držení hokejky:

- oběma rukama
- jednou rukou

Způsoby vedení míčku:

- driblinkem – hokejovým nebo florbalovým
- tažením – míček se nachází vedle hráče; hráč drží hokejku šikmo stranou nebo vzad a táhne míček směrem dopředu, čepel je přiklopená na míčku; využíváno při obíhání soupeře nebo při pronikání na útočnou polovinu soupeře
- tlačení – míček se nachází před hráčem; hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele; využíváno při úniku nebo při rychlém startu, kdy se v blízkosti nenachází protihráč

Poznámky k metodice

- základem je vedení míčku driblinkem
- vedení míčku je nutné procvičovat nejprve na místě, následně v pohybu; poté kolem překážek, při změnách směru a při běhu vzad
- žáci budou zpočátku sledovat jenom míček, důležité je klást důraz na to, aby se postupně naučili kontrolovat míček periferním viděním a citem v rukou

Nejčastější chyby:

- špatný postroj
- špatný výběr způsobu vedení míčku (zpomalení činnosti)
- přílišné oddálení míčku od čepele
- hráč sleduje pouze míček

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

Záleží na počtu žáků. Při nedostatečném počtu žáků je možné hrát hru bez brankářů. Pokud máme mantinely navíc, lze před branky nebo na brankové břevno vložit florbalové mantinely. Jednodušší způsob je však branky sklopit. Mantinelové clony lze použít i v případech, že žáci vykazují vysokou úroveň florbalových dovedností.

Hru je možné ozvláštnit i odlišným bodováním. Pořadí vstřelených branek můžeme odlišně obodovat (např. první a třetí gól je za 2 body, poslední gól za 5 bodů; pokud hrají chlapci a dívky společně – můžeme zvýhodnit i góly, které vstřelí dívky, čímž lze namotivovat na hru i dívky, které se brání společným aktivitám s chlapci.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci zahráli florbal s opačným držením hokejky. Lze však provést i jiné varianty kompenzačního cvičení, při kterém se zaměříme zejména na uvolnění bederní části páteře, protažení hamstringů a uvolnění kolen a kotníků.

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSObNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Zrcadlo

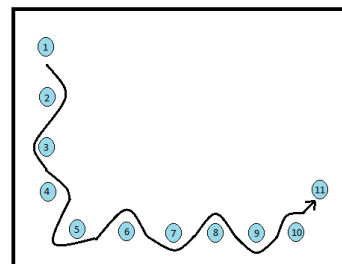
Pedagog provádí hokejový/florbalový driblink a přitom předvádí nejrůznější činnosti (např. úkrok stranou, obrat, dva kroky vpřed atd.). Žáci musí driblovat a napodobovat pedagoga. Driblink provádíme i v opačném či jednoručním držení hokejky.

Dohoně mě

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Oba žáci ve dvojici mají svou florbalovou hokejku a svůj míček. Úkolem jednoho žáka je vést míček a utéct druhému žákovi. Druhý žák také vede svůj míček, při čemž se snaží dohonit prvního žáka. Oba žáci si posléze vymění své pozice. Hru je možné provádět driblinkem, forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele hokejky, jednoručním nebo opačným držením florbalové hole.

Živý had

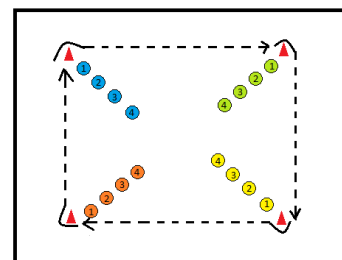
Žák č. 1 provádí slalom s míčkem mezi ostatními žáky. I hned po doběhu se s přiměřeným odstupem zařadí za posledního hráče. Následně pokračují další žáci. Tuto aktivitu lze provádět forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele, za chůze nebo za běhu, ve směru v před či vzad. Kolem žáků je místo slalomu možné dělat např. i otočky.



Obrázek 50: Florbalové cvičení Živý had

Rychlý čtverec

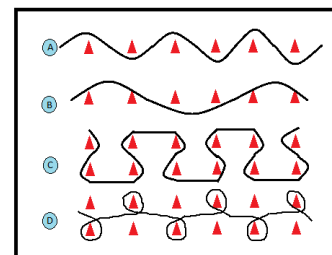
Vytyčíme čtverec z kuželů. U každého kuželu, uvnitř čtverce, se seřadí žáci, kteří se rozdělí do 4 skupin. Na pokyn vyběhnou první zástupci z každé skupiny a vedou míček kolem všech čtyř kuželů. Poté, co každý žák oběhne všechny kužely, předá míček dalšímu členovi v pořadí. Vítězí nejrychlejší skupina. Žáci mohou kužely obíhat směrem vpřed, vzad či cvalem stranou. Mohou kolem kuželů vést více míčků zároveň nebo držet hokejku jednou rukou či opačným držením.



Obrázek 51: Florbalové cvičení Rychlý čtverec

Variace slalomů

Hráči provádí individuálně či ve družstvech nejrůznější formy slalomů kolem kuželů či mezi brankami. Je však možné využít i další nejrůznější překážky. Mohou vést míček stejnou či rozdílnou trasou než běží, a to směrem vpřed či vzad. Míček je možné vést pomocí driblinku, různým držením hokejky atd. Určité úseky mohou zvládat i tím, že míček přenášejí vzduchem.



Obrázek 52: Florbalové cvičení Variace slalomů

Zastřešující téma: Florbal
Téma hodiny: Nácvik základních florbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ žák správně zpracuje florbalový míček ➤ žák správně přihrává florbalový míček (forhendem, bekhendem; po zemi, vzduchem) ➤ žák správně střílí (forhendem, bekhendem; tahem, příklepem, zápěstím)
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: florbalové míčky, florbalové hole, kužely, obruče, rozlišovací dresy

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)
- rozcvičení a protažení (strečink)

HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik florbalových dovedností (20 min)

- zpracování míčku
- přihrávka
- střelba

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Na ocásky

- každý žák dostane švihadlo (lze použít i např. šátek, rozlišovací dres atd.); žáci si švihadlo zavěsí za gumu u kalhot a nechají ho volně viset po hýždích dolů (stanovíme, kam až musí dosahovat); úkolem každého žáka je za určitou dobu vytáhnout ocásek co nejvíce spolužákům a zároveň uchránit svůj ocásek; za každý vytažený ocásek si žák přičte 1 bod; vítězí žák s nejvyšším počtem bodů

- modifikace:

- hra dvojic/trojic – kdy žáci stojí za sebou a drží se ramen předchozího žáka; ocásek má zavěšený poslední žák
- hra dvojic/trojic – kdy se žáci drží za ruce a ocásek mají všichni
- žáci si nepočítají body za vytažené ocásky; kdo přijde o ocásek, odchází

➤ Florbal na koncové zóny

- rozdělíme žáky do dvou družstev; každý člen družstva má svou vlastní hokejku; tělocvičnu rozdělíme na dvě stejně velké poloviny a za každou polovinou vytyčíme území po celé šíři hrací plochy; úkolem jednoho družstva je si přihrávat míčkem přes polovinu soupeřů a dostat tak míček až do koncové zóny soupeře; druhé družstvo se jim v tom snaží zabránit; jakmile dostane míček pod kontrolu, snaží se o totéž jako první družstvo; vítězí družstvo, které za daný čas dostalo míček vícekrát do koncové zóny

- modifikace:

- opačné držení florbalové hokejky (kompenzace)
- určíme počet přihrávek, který žáci musí dodržet, než mohou přihrát míček do soupeřovy koncové zóny

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů; protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních končetin, zejména zápěstí; mobilizaci bederní části páteře; protažení hamstringů a mobilizaci kolen a kotníků

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Zpracování míčku

Zpracování míčku je velice důležitá dovednost. Umožňuje hráči získat rychlou kontrolu nad míčkem.

- důležitý je správný střehový postoj
- žák stojí bokem k příjmu přihrávky
- čepel hokejky se nejprve pohybuje směrem proti pohybu míčku (váha těla je na přední noze)
- 1. kontakt čepule a míčku nastane ještě před hráčovým tělem; dojde ke ztlumení nárazu a přiklopení čepule na míček; následně se čepel vrací zpět – ve směru pohybu míčku a brzdí míček do zastavení
- míček tak končí na čepeli hokejky za tělem hráče (váha na zadní noze)
- hráč má míček pod kontrolou (zpracoval míček)

Nejčastější chyby:

- čepel je pouze položena proti pohybujícímu se míčku – míček do čepule naráží a odskakuje od čepule nebo ji přeskočí
- nesprávný postoj (nepokrčení v kolenou, záklon trupu či hluboký předklon hlavy)

B) Přihrávka

Přihrávkou žák usměrňuje pohyb míčku, který letí od něho ke spoluhráči. Je proto důležité sledování míčku pouze periferním viděním a oční kontakt zaměřovat na cíl přihrávky (spoluhráč). Přihrávka obvykle navazuje na vedení či na zpracování míčku.

Způsoby přihrávky:

- forhendem
- bekhendem

Provedení přihrávky:

- správné postavení – základní postoj hráče; změna však nastává v postavení nohou; při levém držení hokejky žák předsouvá pravou nohu, stojí tedy pravým bokem vpřed; při pravém držení hokejky předsouvá levou nohu a stojí levým bokem vpřed
- pohyb hokejky s míčkem začíná za tělem; čepel přiklápí míček
- následně dochází k pohybu hokejky směrem vpřed; čepel je stále přiklopená k míčku
- v průběhu pohybu vpřed dochází k odklonu čepule od míčku, až dojde k jeho vypuštění

Přihrávky je možné provádět:

- po zemi – přihrávky tahem, přiklepnutím a úderem
- vzduchem – přihrávky tahem a přiklepnutím

Nejčastější chyby:

- provedení přihrávky nezačíná za tělem (vedle těla či dokonce před tělem)
- čepel hole při přihrávce nemíří na spoluhráče, kterému žák přihrává
- nesprávný postoj (nepokrčení v kolenou, záklon trupu či hluboký předklon hlavy)
- přihrávka na obsazeného hráče

C) Střelba

Střelba je klíčovou dovedností florbalového hráče. Jen díky ní mohou hráči skórovat a vítězit tak v utkání. Přesuny těžiště i oční zaměřování na cíl je shodné s přihrávkou. Rozdílnost je zejména v rychlosti provedení střely a úhlu odklonění čepele hokejky v okamžiku, kdy hráč vypouští míček.

Způsoby střelby:

- forhendem
- bekhendem

Střelbu je možné provádět:

- tahem – základní postoj s předsunutým bokem ke směru střelby; čepel hokejky je za tělem a přiklápí míček; provedení velmi blízké přihrávce, rozdílná je však dynamika střely a částečně i trajektorie čepele (není rovná jako u přihrávky, při nácvičku však rovná trajektorie neuškodí)
- zápěstím – základní postoj s předsunutým bokem ke směru střelby; doba kontaktu hokejky se zemí je kratší a přesuny těžiště nejsou tak výrazné; vyznačuje se vysokou přesností; často používány po forhendové otočce
- příklepnutím – základní postoj s předsunutým bokem ke směru střelby; střela však nezačíná za tělem, ale zhruba mezi dolními končetinami žáka; míček není tažen (jako v předchozích případech), ale je zasažen – míček je nejprve krátce oddálen a posléze zasažen středem čepele; k zásahu míčku by v ideálním případě mělo dojít na úrovni přední nohy; často využívána při střelbě prvním dotykem (rozehra, po přihrávce) či při dorážkách
- úderem (tzv. golfový úder) - základní postoj s předsunutým bokem ke směru střelby; střelba však vyžaduje velký nápřah (a soupeř ji očekává); nápřah je vedený vzduchem až k oblasti pasu; nápřah lze však provádět i po zemi; patří k nejrazantnějším střelám; je však velmi nepřesná; pro žáky je nejvíce nebezpečná – primárně hráče učíme střelbu především tahem

Nejčastější chyby:

- provedení výstřelu tahem a zápěstím nezačíná za tělem
- čepel hole při výstřelu nemíří na cíl
- nesprávný postoj (nepokrčení v kolenou, záklon trupu či hluboký předklon hlavy)

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

Záleží na počtu žáků. Při nedostatečném počtu žáků je možné hrát hru bez brankářů. Pokud máme mantinely navíc, lze před branky nebo na brankové břevno vložit florbalové mantinely. Jednodušší způsob je však branky sklopit. Mantinelové clony lze použít i v případech, že žáci vykazují vysokou úroveň florbalových dovedností.

Hru je možné ozvláštnit i odlišným bodováním. Pořadí vstřelených branek můžeme odlišně obodovat (např. první a třetí gól je za 2 body, poslední gól za 5 bodů, pokud hrají chlapci a dívky společně – gól dívky za 3 body atd.)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci zahráli florbal s opačným držením hokejky. Lze však provést i jiné varianty kompenzačního cvičení, při kterém se zaměříme zejména na uvolnění bederní části páteře, protažení hamstringů a uvolnění kolen a kotníků.

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSOBNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

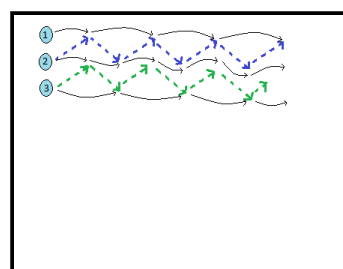
Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Běžím tam, kam nahraji

Při této hře je jedno, jestli spolu hrají dvojice, trojice, čtveřice atd. Žáky vždy rozestavíme do tvaru geometrického obrazce (v případě trojice – trojúhelník) a určíme jim pořadí. Následně žák č. 1 nahraje hráči č. 2 a běží na jeho pozici. Hráč č. 2 nahraje hráči č. 3 a běží na jeho pozici atd. I tuto hru je možné modifikovat. Žáci si mohou přihrávat forhendem nebo bekhendem. Lze také přihrávat tažením, příklepem, úderem (nutno upravit vzdálenosti mezi žáky) či prvním dotykem.

Trojice v pohybu

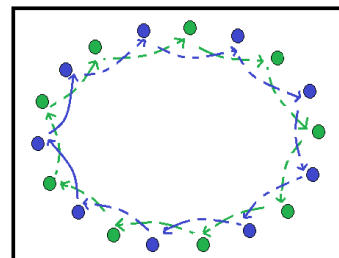
Tuto hru hrají trojice žáků, v rámci každé trojice je každému žákovi přiděleno číslo 1 – 3. Následně hráč č. 2 přihrává do běhu hráči č. 1 a zároveň hráč č. 3 přihrává do běhu hráči č. 2. Poté přihrává hráč č. 1 do běhu hráči č. 2 a současně hráč č. 2 přihrává hráči č. 3 atd. V rozích tělocvičny je možné přidání překřížení krajních hráčů. Žáci se mohou pohybovat popředu či pozadu.



Obrázek 53: Florbalové cvičení
Trojice v pohybu

Kruh

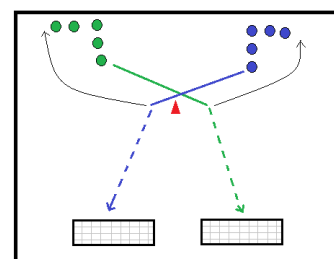
Rozestavíme žáky po obvodu kruhu a rozdělíme je do dvou družstev A a B (ob jednoho žáka). Žáci stejného družstva si pravidelně mezi sebou přihrávají. Cvičení lze ozvláštnit i tím, že si hráči přihrávají zároveň více míčků, přihrávají libovolnému členu družstva nebo přebíhají na pozici příjemce míčku. Žáky lze rozdělit i do více družstev.



Obrázek 54: Florbalové cvičení
Kruh

Střelba křížem

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Zástupci obou družstev vybíhají souběžně rychle za sebou a z určené vzdálenosti zakončují střelou do branky soupeřícího družstva. Žákům můžeme určovat různé způsoby běhu nebo různé způsoby držení hole. V pokročilejším stádiu nácviku je možné využívat hráče, kteří již odstříleli, k dorážení či clonění střel.



Obrázek 55: Florbalové
cvičení Střelba křížem

Zastřešující téma: Florbal
Téma hodiny: Nácvik brankářských dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ žák chytá a hází florbalový/tenisový míček z různé vzdálenosti ➤ žák si osvojí základní postoj florbalového brankáře ➤ žák se správně pohybuje v bráně
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: tenisové míčky, rozlišovací dresy, florbalové branky, žíněčky

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka ➤ rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF) ➤ rozcvičení a protažení (strečink) ➤ seznámení s brankářskou výstrojí

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik dovedností brankáře (20 min)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ házení tenisového míčku ➤ chytání tenisového míčku ➤ zvládnutí správného postoje florbalového brankáře ➤ pohyb ve florbalové brance
--

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků) ➤ nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Chytaná na body

- rozdělíme žáky na dvě stejně početná družstva, je potřeba je od sebe rozlišit (rozlišovacími dresy); vymezíme hrací prostor a dáme jednomu družstvu tenisový míček; úkolem členů tohoto družstva je si míček mezi sebou přehazovat a počítat si, kolikrát ho chytili, než se ho zmocní soupeř nebo dokud nepadne na zem; s míčkem se nesmí pohybovat; druhé družstvo se jim v tom snaží zabránit; jakmile se zmocní míčku druhé družstvo, snaží se i toto družstvo o co největší počet chycení míčku; vítězí družstvo, jehož členové si mezi sebou přihráli za sebou víckrát míček

- modifikace:

- a) hrajeme do určitého počtu bodů
- b) hrajeme s více míčky
- c) žáci mohou chytat a házet pouze pravou/levou rukou

➤ Vyčisti svůj prostor

- rozdělíme žáky na dvě stejně početná družstva a oběma družstvům přidělíme shodný počet tenisových/florbalových míčků; pro každé družstvo určíme jednu polovinu tělocvičny; úkolem obou družstev je „vyčistit“ svou hrací plochu (žáci se snaží vyhodit všechny míčky ze své poloviny na polovinu soupeře); vítězí družstvo, které udrží alespoň jednu vteřinu svou hrací plochu bez míčků

- modifikace:

- a) hrajeme na určitý čas; zvítězí družstvo, které má po této době na své ploše menší počet míčků

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních končetin; protažení prsních a zádočných svalů; protažení stehenních a hýžděových svalů;

- následně by se měl brankář rozcvičit s míčkem; měl by využít cvičení pro „zahřátí“ rukou, která připraví ruce na chytání střel, zvýší obratnost při chytání a zlepší manipulaci s míčkem

- brankář chytá míček do ruky, a to na rozhraní prstů a dlaně:

- přehazování z pravé ruky do levé – 5x mírně; 5x s vyšší intenzitou
- žonglování – se dvěma či třemi míčky
- cvičení u zdi – každý hází sám míček o zeď a následně ho chytá tejnou rukou; 10x pravou a 10x levou; střídavě oběma rukama (hráč má dva míčky)

D) Seznámení s brankářskou výstrojí

- pro brankáře je povinná maska (celoobličejová ochrana) a chránič kolen

- brankář dále může při utkáních mít rukavice, chrániče holenní, chrániče krku, suspensor a dres s ochrannou vestou

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Házení a chytání tenisového míčku

Výhozy míčku jsou jedinou útočnou činností florbalového brankáře. Při výhozech brankář vstává, čímž si zlepší přehled o postavení hráčů v poli.

Nácvik házení a chytání ve dvojicích:

- dva žáci stojí ve vzdálenosti 2 – 3 m od sebe; každý má 1 tenisový míček a střídavě si je házejí; míčky chytají vždy jednou rukou (5x pravou, 5x levou)
- v další variantě hází vždy jeden brankář oba míčky najednou – 5x (každý jednou rukou) a druhý se snaží oba míčky chytit
- oba brankáři hází míček zároveň 5x o zem a snaží se ho chytit
- jeden brankář hází míček 5x vrchem, druhý chytá a zároveň druhý brankář hází míček 5x spodem/o zem a první chytá
- oba brankáři stojí naproti sobě a každý má za sebou florbalovou branku (možno vytyčit dvěma kužely); probíhá hra 1 na 1, kdy brankáři hází míčky proti sobě; kdo dá branku, získává bod; hraje se do 5 bodů

Výhozy brankáře:

- spodní (provedené po zemi) – brankář snižuje své těžiště a snaží se poslat míček co nejbližší zemi pro snadné zpracování spoluhráče
- vrchní (skákavé) – jsou prudší a používají se na delší vzdálenosti; brankář ho provádí vzpaženou či upaženou horní končetinou; vlastní výhoz vychází z rotace pánve a ramene brankáře

Nácvik výhozů:

- samotné výhozy – dva brankáři stojí ve vzdálenosti 3 – 4 m od sebe a vyhazují míčky; nejprve 5x po zemi, poté vyhodí 5x o zem
- výhozy na body – rozdělíme žáky na 2 družstva a vytyčíme 3 mety (na každou metu použijeme 2 kužely); každý člen družstva má 1 míček; úkolem obou družstev je prohodit vrchem/spodem vytyčené mety; za prohoz první mety družstvo získá 1 bod, druhá meta je za 2 body a třetí za 3 body

Nejčastější chyby:

- házení míčku pokrčenou paží
- statické házení – bez rotace ramena a pánve

B) Základní postoj florbalového brankáře (tzv. brankářský střeh) a pohyb v brance

Základní postoj florbalového brankáře se nedá vymezit jednou definicí. A to z důvodu, že neexistuje přesná pozice náklonu trupu, výška paží atd. Je však velmi důležité, aby se brankář ve svém postoji cítil přirozeně. Za základní postoj brankáře je považován klek, ve kterém však setrvává jen nezbytně nutnou dobu při ohrožení branky.

- Postoj
 - klek na šíři ramen, špičky nohou jsou opřeny o zem
 - váha brankáře je rozložena na kolenou, holenních a nártách
 - mírně předkloněný trup (posunutí těžiště mírně vpřed)

- horní končetiny jsou upaženy a v loktech pokrčeny vzhůru
- dlaně směřují před hráče a jsou poblíž hlavy

Nácvik základního postoje brankáře a pohybu v brance:

(zřejmě nebudeme mít dostatek florbalových branek a brankářské výstroje – branky vymezíme kužely a postoj nacvičujeme na žíněnkách)

- nácvik základního postoje
- rychlé přechody ze stoje/ze sedu do základního postoje
- rychlý pohyb na kolenou od jedné brankové tyče k druhé
- cvičení ve dvojicích – jeden žák je brankář, druhý útočník; útočník hází míčky na brankáře; brankář je chytá do jedné ruky a spodním obloukem posílá zpět
- cvičení ve dvojicích – hra 1 na 1; každý z dvojice má svou branku, kdo ji trefí, získává bod

Nejčastější chyby:

- váha brankáře je rozložena pouze na kolenou
- hluboký předklon či záklon

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

V této fázi nácviku florbalových dovedností je dobré vyhnout se hře bez brankařů. Během hry bychom měli prostřídat jak žáky na útočných a obraných pozicích, tak brankáře, aby si všichni žáci vyzkoušeli všechny herní útočné i obranné činnosti jednotlivce.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci zahráli florbal s opačným držením hokejky. Lze však provést i jiné varianty kompenzačního cvičení, při kterém se zaměříme zejména na uvolnění bederní části páteře, protažení hamstringů a uvolnění kolen a kotníků.

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

7.3 Přípravy na výuku fotbalu

Zastřešující téma: Fotbal
Téma hodiny: Nácvik základních fotbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none">➤ žák si osvojí základní postoj fotbalového hráče➤ žák si osvojí fotbalovou abecedu➤ žák správně vede míč
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: fotbalové míče, kužely, rozlišovací dresy, florbalové branky

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

<ul style="list-style-type: none">➤ nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka➤ rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)➤ rozcvičení a protažení (strečink)➤ seznámení s pravidly fotbalu a fotbalovým vybavením (fotbalový míč, branka)

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik základních fotbalových dovedností (20 min)

<ul style="list-style-type: none">➤ základní postoj hráče (tzv. střeh)➤ fotbalová abeceda➤ vedení míče
--

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

<ul style="list-style-type: none">➤ vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

<ul style="list-style-type: none">➤ krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)➤ nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek
--

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Vyčistí svůj kruh

- určíme 3 – 5 žáků, kteří se smí pohybovat pouze ve středovém kruhu tělocvičny, příp. v jiném vymezeném území; ostatní žáci se smí pohybovat jen kolem vymezeného území, těmto žákům dáme k dispozici 15 – 20 fotbalových míčů; na písknutí se žáci snaží kopat míče do středového kruhu; žáci v kruhu se naopak snaží kopat míče pryč z kruhu; hra končí, pokud žáci v kruhu vyčistí svůj kruh nebo pokud se všechny míče ocitnou v kruhu alespoň na 2 min.; je dobré žáky prostrídat

- modifikace:

a) hrajeme na určitý čas; zvítězí družstvo, které má po této době na své ploše menší počet míčů

b) hrají dvě stejně početná družstva na dvou stejně velkých hracích prostorech

➤ Račí fotbal

- rozdělíme žáky na dvě stejně početná družstva a barevně je rozlišíme; vymezíme přiměřeně velký hrací prostor; uprostřed koncových čar postavíme florbalové branky; žáci na tomto prostoru hrají fotbal; pohybovat se smí pouze v „poloze raka“ (vzpor vzadu ležmo skrčmo); vítězí družstvo s větším počtem vstřelených gólů

- modifikace:

a) lze obměňovat polohy, ve kterých se smí žáci pohybovat (dřep, vzpor dřepmo, vzpor klečmo atd.)

b) hrajeme se dvěma míči

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů a svalů trupu a protažení a mobilizaci svalů a kloubů dolních končetin

D) Seznámení s pravidly fotbalu a fotbalovým vybavením

- seznámení se základními pravidly fotbalu a fotbalovým vybavením

- chytání, házení, kopání, odrážení míče (zjištění vlastností míče)

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Základní postoj hráče (tzv. střeh)

➤ Postoj

- dolní končetiny jsou od sebe přibližně na šířku boků
- pokrčená kolena (snížené těžiště)
- váha žáka spočívá na přední části chodidel
- dobrá rovnováha
- mírný předklon
- hlava vzpřímená

Nejčastější chyby:

- nedostatečné pokrčení kolen
- nadměrný předklon hlavy
- hluboký předklon či záklon trupu (kompenzace nesprávného snížení těžiště)
- váha těla na patách

B) Fotbalová abeceda

Pro nácvik ovládnutí fotbalového míče lze využít tzv. *fotbalovou abecedu*. Jedná se o cvičení, která rozvíjí cit pro míč a technické dovednosti hráčů.

- přeskakování míče snožmo – žáci přeskakují míč na místě; nejprve ze strany na stranu, poté dopředu a dozadu
- přeskakování míče na jedné noze – žáci přeskakují míč na jedné noze na místě; nejprve ze strany na stranu, poté dopředu a dozadu; nohy střídáme
- vyhazování míče do vzduchu a následné chytání – než však žáci míč chytí, plní nejrůznější úkoly, které lze navyšovat: (např. tleskání, půlobraty, obraty, výskoky, dřepy, sedy, lehy atd.)
- válení míče chodidlem – chodidlo válí míč shora, vpřed a vzad; nohy střídáme
- naskakování na míč špičkou nohy na místě – žáci naskakují na míč špičkou nohy; váha těla je na stojné noze; nohy střídáme
- otáčení s míčem na místě – žáci se otáčejí nejprve za levou rukou, míč táhnou za sebou placírkou pravé nohy; následně se otáčejí za pravou rukou, míč táhnou za sebou placírkou levé nohy; následně se žáci otáčejí na levou i pravou stranu a míč táhnou podrážkou

Nejčastější chyby:

- špatný postoj
- špatný výběr způsobu vedení míče (zpomalení činnosti)
- přílišné oddálení míče od švihové nohy
- hráč sleduje pouze míč

C) Vedení míče

Vedení míče patří k základním dovednostem fotbalového hráče. Účelem je co nejrychlejší pohyb s míčem tak, aby měl hráč míč neustále pod kontrolou. Pokud nastane kontakt s protihráčem, měl by hráč míč „pokryt“ takovým způsobem, aby protihráči zabránil v jeho odebrání. Při krytí míče by měl hráč provádět vedení míče vzdálenější nohou od soupeře, dále je důležitý náklon těla a mírné vysunutí ramena.

Způsoby vedení míče:

- vedení míče placírkou (vnitřní stranou nohy) – po došlápnutí opěrné nohy dojde k vytočení švihové nohy tak, aby mohla posouvat míč placírkou (prsty a koleno se vytočí směrem ven); pomalejší způsob vedení, ale bezpečnější; poskytuje dostatečné krytí míče
- vedení míče vnějším nártem – po došlápnutí opěrné nohy dojde k vytočení švihové nohy dovnitř a dolů tak, aby mohla posouvat míč vnějším nártem; rychlé vedení i krytí (vedení vzdálenější nohou), umožňuje prudkou změnu směru pohybu
- vedení míče přímým nártem – před tím, než dojde k došlápnutí švihové nohy je míč jemně překopnut přímým nártem; nejrychlejší způsob vedení míče používaný při únicích volným prostorem v plné rychlosti

Nejčastější chyby:

- nepokrčení kolen
- nadměrný předklon hlavy (sledování pouze míče)
- hluboký předklon či záklon trupu
- nedostatečné vytočení švihové nohy

HLAVNÍ ČÁST II.

Soutěže

V této fázi nácviku fotbalových dovedností by žáci ještě neměli zvládat přihrávku a střelbu na bránu, což jsou dvě velmi klíčové a nepostradatelné herní dovednosti. Je proto vhodné se samotné hře fotbalu zatím vyhnout a nahradit ji nejrůznějšími cvičeními a soutěžemi, kterými by si žáci osvojili a zdokonalili vedení míče.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci protáhli a uvolnili svaly a klouby, které při hodině nejvíce namáhali (krčních svaly, svaly trupu a svaly a klouby dolních končetin)

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSObNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

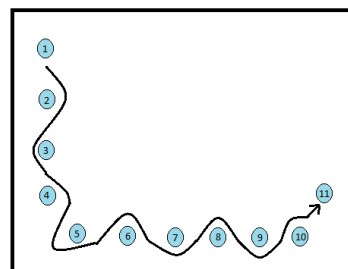
Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Dohoň mě

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Oba žáci ve dvojici mají svůj fotbalový míč. Úkolem jednoho žáka je vézt míč a utéct druhému žákovi. Druhý žák také vede svůj míč, při čemž se snaží dohonit prvního žáka. Oba žáci si posléze vymění své pozice. Vedení míče je možné provádět placírkou, přímým nebo vnějším nártem.

Živý had

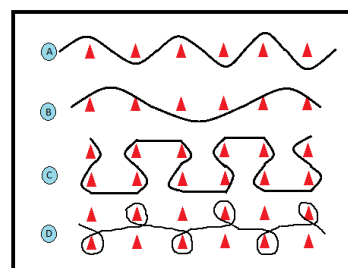
Žák č. 1 provádí slalom s míčem mezi ostatními žáky. I hned po doběhu se s přiměřeným odstupem zařadí za posledního hráče. Následně pokračují další žáci. Vedení míče je možné provádět placírkou, přímým nebo vnějším nártem. Kolem žáků je místo slalomu možné dělat např. i otočky.



Obrázek 56: Fotbalové cvičení
Živý had

Variace slalomů

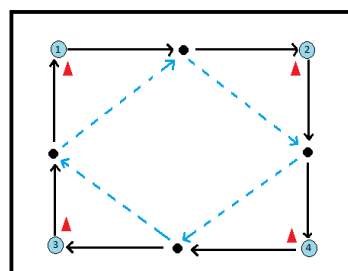
Žáci provádí individuálně či ve družstvech nejrůznější formy slalomů kolem kuželů či mezi brankami. Je však možné využít i další nejrůznější překážky. Mohou běžet směrem vpřed či vzad. Míč je možné vézt placírkou, vnějším či vnitřním nártem.



Obrázek 57: Fotbalové cvičení
Variace slalomů

Čtverec

Žáci utvoří čtveřice, každý žák ve čtveřici má svůj fotbalový míč a postaví se na vrchol vymezeného čtverce. Všichni žáci následně současně vyběhají a vedou svůj míč. Ve stejný moment (určený povel) si pomocí přihrávky vymění své míče. Vedení míče i přihrávku je možné provádět placírkou, přímým nebo vnějším nártem.



Obrázek 58: Fotbalové cvičení
Čtverec

Zastřešující téma: Fotbal
Téma hodiny: Návuk základních fotbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ žák správně zpracovává míč ➤ žák správně přihrává (placírkou, vnějším i přímým nártem) ➤ žák správně střílí na bránu (placírkou, vnějším, přímým nártem; z místa i z pohybu)
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: fotbalové míče, tenisové míčky, kužely, rozlišovací dresy, fotbalové brány

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)
- rozcvičení a protažení (strečink)

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Návuk základních fotbalových dovedností (20 min)

- zpracování míče
- přihrávka
- střelba na bránu

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Přebíraná

- všichni žáci mají jeden fotbalový míč; určíme jednoho žáka, který má babu; úkolem baby je přebrat (nohama) míč někomu ze svých spolužáků; všichni žáci se smí pohybovat jenom pomocí vedení míče placírkou ve vymezeném prostoru

- modifikace:

- žáci se smí pohybovat pomocí vedení míče vnějším nebo přímým nártem
- určíme 2 – 3 baby

➤ Žonglér

- všichni žáci mají 1 fotbalový míč a jeden tenisový míček, žáci povedou fotbalový míč po zemi placírkou a s tenisovým míčkem budou provádět zadané úkoly (např. pohazování si s ním před nebo za tělem, nad hlavou, podávání si míčku z ruky do ruky a obkružování trupu atd.); žáci se pohybují po celém prostoru tělocvičny

- modifikace:

- žáci se smí pohybovat pomocí vedení míče vnějším nebo přímým nártem
- používáme 2 tenisové míčky
- místo tenisových míčků používáme fotbalový míč

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů a svalů trupu a protažení a mobilizaci svalů a kloubů dolních končetin

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Zpracování míče

Zpracování míče je velice důležitá dovednost. Umožňuje hráči získat rychlou kontrolu nad míčem. Nejideálnější způsob zpracování míče je zpracování *prvním dotekem*. Při správném provedení hráč získá čas a prostor na vyhodnocení hry a zvolení optimální herní dovednosti.

Při zpracování míče žák:

- stojí v mírném stoji rozkročném
- váha těla spočívá na špičkách
- sleduje pohyb míče
- současně vnímá dění na hrací ploše (protihráči, spoluhráči)

Nejčastější chyby:

- nesprávný postoj
- sledování pouze míče

B) Příhrávka

Příhrávkou žák usměrňuje pohyb míče, který letí od něho ke spoluhráči. Je proto důležité sledování míče pouze periferním viděním a oční kontakt zaměřovat na cíl příhrávky (spoluhráč). Příhrávka obvykle navazuje na vedení či na zpracování míče. V této přípravě se zaměříme pouze na příhrávky nohou, na tzv. kopy.

Pro správnou techniku příhrávky je důležitá rovnováha a soustředěnost. Úloha stojné i švihové nohy je stejně důležitá. Tělo žáka by mělo být uvolněné. Provedení příhrávky vychází ze základního postavení.

Kopy podle polohy míče:

- ze země
- ze vzduchu (volej)

Příhrávku lze provádět:

- placírkou (vnitřní stranou nohy) – stojná noha došlápne na úroveň míče; žáci provádí současně s došlápnutím vytočení švihové nohy; kop vychází pouze z kyčle; švihová noha je při provedení kopu mírně pokrčená, ale zpevněná; chodidlo je v okamžiku kopu kolmo ke směru příhrávky; po úderu do míče švihová noha pokračuje v pohybu za míčem; je využívána na kratší vzdálenosti nebo při hře prvním dotykem
- přímým nártem – stojná noha došlápne vedle míče; náprah švihové nohy je veden z kyčelního do kolenního kloubu; úder nohy do míče je proveden přímým nártem, který je v prodloužení bérce; nárt je zpevněný; koleno švihové nohy spočívá v okamžiku úderu nad míčem; chodidlo směřuje kolmo k zemi; po úderu do míče švihová noha pokračuje v pohybu za míčem; tělo se nezaklání

- vnějším nártem – provedení je obdobné jako přihrávka přímým nártem; rozdíl nastává při provedení kopu, kdy se špička švihové nohy vytáčí nepatrně dovnitř; v okamžiku úderu zasahuje švihová noha míč plochou vnějšího nártu

Nejčastější chyby:

- nesprávný postoj
- předklon hlavy (žák sleduje pouze míč)
- stojná noha je daleko od míče
- nedostatečný náprah
- nedostatečné vytáčení chodidla
- zastavení kopu ihned po úderu
- nedostatečná razance přihrávky

C) Střelba

Střelba je klíčovou dovedností fotbalového hráče. Jen díky ní mohou hráči skórovat a vítězit tak v utkání. Postoj, provedení střely i zaměřování na cíl je shodné s přihrávkou. Rozdílná je pouze větší razance střelby. V této přípravě se zaměříme pouze na přihrávky nohou.

Střelu lze provádět:

- placírkou (vnitřní stranou nohy)
- přímým nártem
- vnějším nártem

Technické provedení jednotlivých způsobů střelby na bránu je shodný s daným způsobem přihrávky.

Nejčastější chyby:

- nesprávný postoj
- předklon hlavy (žák sleduje pouze míč)
- stojná noha je daleko od míče
- nedostatečný náprah
- nedostatečné vytáčení chodidla
- zastavení kopu ihned po úderu
- nedostatečná razance přihrávky

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

V této fázi nácviку fotbalových dovedností by žáci již měli zvládat zpracování míče, přihrávku i střelu. Je proto vhodné s nimi hrát hru podle pravidel. Velikost hrací plochy upravíme podle věku a úrovně fotbalových dovedností žáků.

I v tomto případě můžeme bodovat góly netradičním způsobem. Pokud hrají chlapci a dívky společně, je dobré góly vstřelené od dívek bodově zvýhodnit. Pokud máme shodný počet hochů i dívek, je možné utvořit dvě menší hrací plochy a můžeme nechat hrát zvlášť dívky a zvlášť chlapce.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci protáhli a uvolnili svaly a klouby, které při hodině nejvíce namáhali (krčních svaly, svaly trupu a svaly a klouby dolních končetin)

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSOBNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

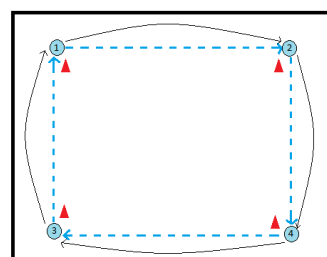
Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Přihrávky nehybného míče

Dvojice žáků se snaží přihrávat nehybný míč nejprve z místa, poté z jednoho či dvou kroků a následně z mírného rozběhu. V pozdějších fázích nácvičku žáci mohou provádět vedení míče, které zakončí přihrávkou. Tímto způsobem budou přihrávat pohybující se míč. Vrcholnou formou cvičení je přihrávání míče prvním dotykem. Přihrávky lze provádět placírkou, přímým nebo vnějším nártem.

Běžím tam, kam nahraji

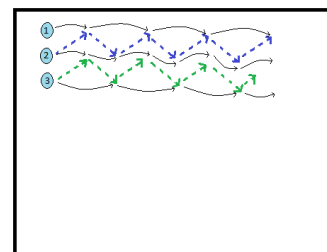
Při této hře je jedno, jestli spolu hrají dvojice, trojice, čtveřice atd. Žáky vždy rozestavíme do tvaru geometrického obrazce (v případě trojice – trojúhelník) a určíme jim pořadí. Následně žák č. 1 nahraje hráči č. 2 a běží na jeho pozici. Hráč č. 2 nahraje hráči č. 3 a běží na jeho pozici atd. Provedení přihrávek lze samozřejmě modifikovat – placírkou, přímým nebo vnějším nárt.



Obrázek 59: Fotbalové cvičení
Běžím tam, kam nahraji

Trojice v pohybu

Tuto hru hraje trojice žáků, v rámci každé trojice je každému žákovi přiděleno číslo 1 – 3. Následně žák č. 2 přihrává do běhu žákovi č. 1 a zároveň žák č. 3 přihrává do běhu žákovi č. 2. Poté přihrává žák č. 1 do běhu žákovi č. 2 a současně žák č. 2 přihrává žákovi č. 3 atd. V rozích tělocvičny je možné přidání překřížení krajních žáků. Žáci se mohou pohybovat popředu či pozadu a přihrávky mohou provádět placírkou, vnějším nebo přímým nártem.



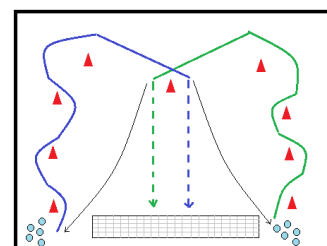
Obrázek 60: Fotbalové
cvičení Trojice v pohybu

Bago

Žáci utvoří kruh, mezery mezi žáky jsou cca 1 m. Následně určíme 1 – 3 žáky, kteří si stoupnou doprostřed kruhu. Úkolem hráčů, kteří stojí po obvodu kruhu, je si přihrávat míč mezi sebou. Hráči uprostřed kruhu se snaží dotknout míče. Jestliže se hráči uprostřed míče dotknou, vystřídají se s hráčem, který míč odehrál jako poslední. I při této hře můžeme určit způsob přihrávek (placírkou, přímým nebo vnějším nártem).

Vyběhni a střel!

Žáci vytvoří dvě družstva a každé družstvo si stoupne do jednoho rohu tělocvičny. Na povel vyběhne jeden žák z každého družstva, vede míč kolem kuželů a zakončí střelou z předepsané vzdálenosti do brány. I při tomto cvičení lze přesně určit, zda žáci povedou míč a vystřelí placírkou, vnějším nebo vnitřním nártem. Žáci dále mohou kolem kuželů dělat s míčem otočky nebo mohou provádět různý způsob běhu (popředu, pozadu).



Obrázek 61: Fotbalové
cvičení Vyběhni a střel!

7.4 Přípravy na výuku volejbalu

Zastřešující téma: Volejbal
Téma hodiny: Nácvik základních volejbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none">➤ žák si osvojí základní postoj volejbalového hráče➤ žák správně uchopí míč➤ žák si osvojí volejbalovou abecedu➤ žák správně odbíjí obouruč vrchem
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: volejbalové míče, tenisové míče, obrouče, volejbalová síť

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)
- rozcvičení a protažení (strečink)
- seznámení s pravidly volejbalu a volejbalovým vybavením (míč, síť)

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik základních fotbalových dovedností (20 min)

- nácvik základního volejbalového postoje
- nácvik správného volejbalového úchopu
- volejbalová abeceda
- nácvik odbití obouruč vrchem

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Piškvorky

- rozdělíme žáky na dvě stejně početná družstva a každé družstvo dostane 3 míče (je dobré od sebe míče rozlišit – např. jedno družstvo bude mít volejbalové míče, druhé družstvo bude mít tenisové míčky, overbaly atd.), obě družstva se v zástupu postaví za jednu koncovou čáru volejbalového hřiště; na druhý konec tělocvičny rozestavíme 9 obručí – 3 řady po třech (sít' pro piškvorky); první žáci z obou družstev na povel vybíhají k obručím a postaví do nich svůj míč; následně se vrací zpátky, kde předají štafetu dalšímu v pořadí; poté, co první 3 žáci z družstva umístili všechny 3 míče do obručí, již žádné míče nejsou; ostatní žáci po předání štafety vybíhají k obručím, kde přemístí vždy jen jeden míč (i souperův) do prázdné obruče a vrátí se zpět, kde předají štafetu dalšímu v pořadí; cílem obou družstev je umístit všechny své míče do obručí tak, aby byly seřazeny v jedné řadě vedle sebe a utvořily tak souvislou řadu jako při výhře v piškvorkách

➤ Bombrmen

- žáci utvoří trojice a rozestaví se tak, aby u sebe stáli 2 žáci a naproti nim 1 žák; míč dostane dvojice; na povel první žák z dvojice přihrává osamocenému žákovi a následně za ním běží; žák, který míč chytí, ho odehraje třetímu žákovi a opět za ním vyběhne

- modifikace:

a) obměňujeme způsoby přihrávek (autový hod, odraz od země, hod pravou, hod spodem atd.)

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů, svalů trupu a zad, protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních i dolních končetin

D) Seznámení s pravidly volejbalu a volejbalovým vybavením

- seznámení se základními pravidly volejbalu a volejbalovým vybavením
- házení, chytání a odrážení míče (zjištění jeho vlastností)

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Základní postoj hráče (tzv. střeh)

➤ Postoj

- dolní končetiny jsou od sebe přibližně na šířku boků
- pokrčená kolena (snížené těžiště)
- váha žáka spočívá na přední části chodidel
- dobrá rovnováha
- mírný předklon
- horní končetiny setrvávají mírně před rovinou těla, jsou v loktech lehce pokrčeny
- dlaně jsou přibližně ve výšce boků a směřují nahoru a před hráče
- prsty rukou jsou volně roztaženy

Nejčastější chyby:

- nedostatečné pokrčení kolen
- hluboký předklon či záklon trupu (kompenzace nesprávného snížení těžiště)
- nadměrný předklon hlavy
- váha těla na patách

B) Úchop volejbalového míče

Pro správné provedení odbití obouruč vrchem je důležité, aby si žáci osvojili správný úchop míče. Úchop volejbalového míče vychází se správného volejbalového postavení.

➤ Úchop (tzv. volejbalový košíček)

- prsty rukou jsou pružně zpevněny; vzdálenost prstů je taková, aby s nimi žáci obepnuli co největší plochu míče
- palce směřují mírně vzad

Pomůcka – žáci válí volejbalový míč po stěně nahoru a dolů; snaží se míč uchopit do volejbalového košíčku; prsty a palce obou rukou by při správném držení měly utvářet tvar obráceného srdce

C) Volejbalová abeceda

Pro nácvik ovládnutí volejbalového míče lze využít tzv. *volejbalovou abecedu*. Jedná se o cvičení, která rozvíjí cit pro míč a technické dovednosti hráčů.

- pohazování (žonglování) volejbalového míče z pravé ruky do levé a zpět
- obtáčení míče kolem těla (kolem hlavy, pasu, kolen, kotníků)
- prohazování míče pod pokrčenou přednoženou nohou
- házení míče přes hlavu, chycení za zády a následný hod zpět před tělo
- vyhození míče do vzduchu a následné chycení, než však žáci míč chytanou, plní nejrůznější úkoly (tleskání, obraty, změny poloh – dřep, klek, sed, leh atd.)
- přihrávky ve dvojicích (vrchem, spodem, odrazem od země) obouruč a jednoruč

D) Odbití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem je základní dovedností volejbalového hráče. Vychází ze základního postavení. Intenzita odbití vychází ze vzdálenosti a výšky odbití. Obě paže žáků provádí synchronizované pohyby. Při odbití míče obouruč vrchem se nejvíce zapojuje palec, ukazováček a prostředníček. Zbylé dva prsty míč pouze obepínají.

- před kontaktem s míčem – žák zvedne horní končetiny před tělo do polohy předpažit povýš a ohne je v loktech; obě zápěstí se tak dostanou do pozice zhruba 10 cm nad úroveň očí; ruce setrvávají ve volejbalovém košíčku
- v okamžiku kontaktu s míčem – žák mírně zvrátí zápěstí vzad
- k odbití míče dochází nad čelem; články prstů jsou volně roztaženy a dlaně žáka se míče vůbec nedotýkají; žák zvyšuje své těžiště (propnutím dolních končetin v kolenu, v ideálním případě až do výponu) a třetí horní končetiny vzhůru mírně vpřed

Odbití obouruč vrchem provádíme ve dvojici vysokým obloukem na krátkou vzdálenost:

- žák nejprve míč chytí, poté si míč nadhodí a odbije spolužákovi
- plynulé odbíjení (možno o zeď)
- žák nejprve několikrát odbije do vzduchu a poté odbije spolužákovi

Nejčastější chyby:

- nesprávný postoj
- nepokrčené paže v loktech
- špatné provedení volejbalového košíčku
- odbití míče neprobíhá nad čelem (lokty se dostanou výš než zápěstí)

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

V této fázi nácviku volejbalových dovedností by žáci měli plně zvládat jen odbití obouruč vrchem. Je proto vhodné, abychom se s žáky ještě nepouštěli do plynulé hry. Nabízí se proto modifikovaná verze Přehazované.

Při této hře žáci zachovávají principy Přehazované s rozdílem, že míč, který přelétne síť, je možné nejprve chytit, a poté pomocí obouručného odbití vrchem se pokračuje ve hře.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci protáhli a uvolnili svaly a klouby, které při hodině nejvíce namáhali (krčních svaly, svaly trupu a svaly a klouby dolních končetin)

B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

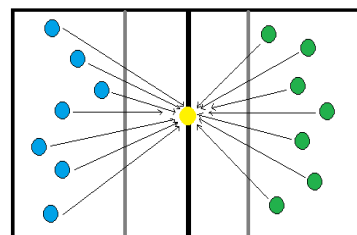
ZÁSObNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ VOLEJBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Pokud s žáky potřebujeme nacvičit volejbalové principy (zahájení hry, počet odbití v jedné rozebě, točení hráčů při podání atd.) je vhodné s nimi hrát klasikou přehazovanou nebo ringo.

Zasahovaná

Žáci se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Každé družstvo se rozestaví na polovinu volejbalového hřiště. Doprostřed hřiště postavíme míč, který je barevně odlišený od ostatních (může to být např. i basketbalový či fotbalový míč). Obě družstva obdrží shodný počet volejbalových míčů. Úkolem obou družstev je zasahovat míč ve prostřed a posouvat ho tak na polovinu soupeře. Vyhrává družstvo, které jako první posune míč na soupeřovu polovinu.



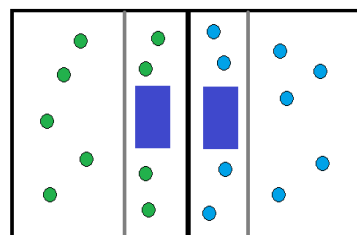
Obrázek 62: Volejbalové cvičení
Zasahovaná

Přihrávaná s pohyblivými brankami

Pedagog na začátku této hry určí 2 páry žáků. Tito žáci se chytanou na koncích švihadel, čímž vytvoří 2 branky. Žáci tvořící branky se mohou libovolně pohybovat po hrací ploše. Při pohybu však musí neustále udržovat švihadlo napnuté. Ostatní žáci utvoří dvě stejně početná družstva, je nutné barevné rozlišení družstev i členů branek (rozlišovací dresy). Úkolem družstva je si přihrávat míč a prohodit ho pohyblivou brankou. S míčem je zakázáno se pohybovat. Druhé družstvo se snaží zabránit protihráčům v prohození míče skrz svou branku. Jakmile dá jeden hráč dvě branky, střídá jednoho žáka v brance. Vyhrává družstvo s vyšším počtem prohození míče soupeřovou brankou. Přihrávky lze provádět oběma rukama, pravou nebo levou rukou, spodním hodem, odrazem od země atd. Pedagog může určit i počet přihrávek, které družstvo musí dodržet před tím, než prohodí míč brankou.

Trefovaná

Žáci se rozdělí do dvou družstev. Každé družstvo se postaví na jednu stranu volejbalového hřiště, které je rozdělené volejbalovou sítí. Každé družstvo si na svou hrací polovinu, do přední zóny, položí 1 žíněnkou, na kterou však nesmí šlápnout. Úkolem družstva je si přihrávat nebo odbít obouř vřhem míč podle pravidel volejbalu (max. 3x) a následně přehodit (odbít) míč přes síť s cílem, aby míč spadnul na žíněnkou soupeře. Druhé družstvo se tomu snaží zabránit. Vítězí družstvo, které první získá 25 bodů. Hru je možné hrát s více míči a žíněnkami nebo na více setů.



Obrázek 63: Volejbalové cvičení
Trefovaná

Zastřešující téma: Volejbal
Téma hodiny: Nácvik základních volejbalových dovedností
Časová dotace: 45 min
Vzdělávací cíle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ žák správně odbíjí obouruč spodem ➤ žák správně podává (spodem i vrchem)
Metody: oznámení témat a cílů; výklad; názorná ukázka; opravování individuálních chyb
Prostředí: tělocvična
Pomůcky: volejbalové míče, obruče, volejbalová síť, rozlišovací dresy

ÚVODNÍ ČÁST HODINY (15 min)

- nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka
- rušná část (zahřátí organismu žáků, zvýšení TF)
- rozcvičení a protažení (strečink)
- seznámení s pravidly volejbalu a volejbalovým vybavením (míč, síť)

I. HLAVNÍ ČÁST HODINY – Nácvik základních fotbalových dovedností (20 min)

- zopakování odbití obouruč vrchem
- odbití obouruč spodem
- podání spodem i vrchem

II. HLAVNÍ ČÁST HODINY (5 min)

- vlastní hra

ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY (5 min)

- krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)
- nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ÚVODNÍ ČÁST

A) Nástup, seznámení s tématem a cíli hodiny, docházka

B) Zahřátí organismu

➤ Kroužkovaná

- žáci utvoří dvě družstva, je potřeba je od sebe barevně rozlišit (rozlišovací dresy); pedagog rozestaví na zem tělocvičny 3 – 6 obručí; družstvo, které má míč pod kontrolou, si přihrávat míč, pohyb s míčem je zakázán; družstvo získá bod, jestliže hráč, který má míč, ho hodí do obruče a po odrazu je míč chycen jiným hráčem stejného družstva; druhé družstvo se mu v tom snaží zabránit; poté, co získá kontrolu nad míčem, pokračuje ve hře stejným způsobem; vyhrává družstvo s vyšším počtem bodů

modifikace:

a) hrajeme s více míči

b) určíme počet přihrávek před tím, než žáci odrazí míč

c) hráči si míč nepřihrávají, snaží se ho odbít obouruč vrchem

➤ Netradiční vybíjená

- žáci se rozmístí po obvodu středového kruhu tělocvičny; následně určíme jednoho žáka, který má jako první babu, tento žák se postaví doprostřed kruhu; pedagog na povel (písknutí) vyhodí míč do vzduchu; žáci stojící na obvodu kruhu se rozprchnou po prostoru tělocvičny a žák stojící uprostřed chytá míč; v okamžiku, kdy se mu podaří chytit míč, zakřičí slovo „stop“; poté co zazní slovo „stop“ se už nikdo nesmí pohnout a žák, který má babu se snaží někoho z ostatních žáků vybít; pokud se mu to povede, vybitý žák rychle běží pro míč a ostatní se rozprchnou po prostoru; v momentě, kdy žák chytí míč, zakřičí „stop“ a hra pokračuje; zvítězí žák, který nebyl nikdy vybitý

- modifikace:

a) určíme více bab (nutno hrát s více míči)

b) modifikujeme způsob vybíjení (autový hod, hod pravou/levou rukou, hod spodem atd.)

C) Rozcvičení a protažení

- protažení celého těla; zaměříme se zejména na protažení krčních svalů, svalů trupu a zad, protažení a mobilizaci svalů a kloubů horních i dolních končetin

HLAVNÍ ČÁST I.

A) Odbití obouruč vrchem – opakování

Protože je odbití obouruč vrchem poměrně těžká dovednost, je dobré, abychom v úvodu hlavní části této hodiny zopakovali jeho správné provedení.

Odbití obouruč vrchem provádíme ve dvojici vysokým obloukem na krátkou vzdálenost:

- žák nejprve míč chytí, poté si míč nadhodí a odbije spolužákovi
- plynulé odbíjení (možno o zeď)
- žák nejprve několikrát odbije do vzduchu a poté odbije spolužákovi
- odbíjení na delší vzdálenost (přes síť)

Nejčastější chyby:

- nesprávný postoj
- váha těla na patách
- nepokrčené paže v loktech
- špatné provedení volejbalového košíčku
- odbití míče neprobíhá nad čelem (lokty se dostanou výš než zápěstí)

B) Odbití obouruč spodem (tzv. bagr)

Odbití obouruč spodem je další základní dovedností volejbalového hráče. Návuk provádíme zpravidla až po úplném osvojení odbití obouruč vrchem. Odbití obouruč spodem vychází opět ze základního volejbalového postavení. Horní končetiny jsou upaženy poníž a nepatrně ohnuty v loktech. Dlaně směřují vzhůru a setrvávají mezi rameny a boky.

- před kontaktem s míčem – se horní končetiny žáka spojí tak, že se hřbet jedné ruky vloží do dlaně druhé ruky; prsty obou rukou jsou položeny kolmo přes sebe a palce se navzájem dotýkají vnitřní stranou; předloktí jsou přitisknuta co nejvíce k sobě; zápěstí jsou mírně vykloněna směrem k zemi
- v okamžiku kontaktu s míčem – míč dopadá na horní polovinu předloktí natažených horních končetin; dolní končetiny se ohýbají v kolenou (snížení těžiště)
- k odbití míče dochází mírným pohybem dolních končetin proti míči; zároveň dochází ke zvýšení těžiště (natažení dolních končetin v kolenou)

Návuk odbití obouruč spodem provádíme:

- snaha udržet míč v rovnováze na napnutých pažích
- vyhodit a ztlumit míč na napnutých pažích
- vyhodit, ztlumit a chytit míč na napnutých pažích po odrazu od země
- imitace odbíjení obouruč spodem proti odporu spolužáka
- odbíjení obouruč s dopadem ve dvojici/trojici

Nejčastější chyby:

- nesprávný postoj
- špatné složení rukou
- nevytočení předloktí vně
- odbití míče je velmi razantní

C) Podání

Podání je nepostradatelnou dovedností volejbalového hráče a slouží pro zahájení hry. V této přípravě se zaměříme na spodní a vrchní podání v čelném postavení. Malé děti a úplně začátečníky je výhodné učit nejprve podání spodem. V dalším vývoji hráče, poté co získá dostatečnou výbušnou sílu paže, se však již toto podání téměř nepoužívá.

Spodní podání (u praváka):

- žák se postaví čelem k síti – mírný předklon, pokrčená kolena, dolní končetiny jsou od sebe vzdáleny zhruba na šířku ramen a levá noha je cca o půl stopy předsunuta vpřed; hmotnost těla je soustředěna na levé noze
- pravá paže je mírně ohnutá v loktu, její pohyb začíná v poloze zapažit
- levá ruka nadhazuje míč – cca 20 cm do výšky vedle pravého boku
- následně se pravá paže posouvá do polohy předpažit a na úrovni pravého stehna udeří otevřenou dlaní nadhozený míč (prsty obepínají míč); dlaň musí zasáhnout prostředek míče; podávající paže po úderu pokračuje v pohybu
- hmotnost těla je v průběhu podání postupně přenášena na levou nohu, což způsobuje silnější úder do míče; žák je dále schopný se okamžitě přemístit z prostoru pro podání do hřiště

Nejčastější chyby:

- hluboký předklon či záklon
- předsunutí špatné nohy
- zasažení strany míče
- úder zaťatou pěstí nebo koncem dlaně

Vrchní podání (u praváka):

- žák se postaví čelem k síti – mírný předklon, pokrčená kolena, dolní končetiny jsou od sebe vzdáleny zhruba na šířku ramen a levá noha je cca o půl stopy předsunuta vpřed; hmotnost těla je soustředěna na levé noze
- nadhoz je proveden levou rukou cca do výše 1 – 1,5 m před pravé rameno
- zároveň s nadhozem dochází k záklonu a mírné rotaci trupu vpravo
- pravá paže je ohnutá v loktu, její pohyb začíná v poloze vzpažit pokrčmo vzad; následuje rychlý švih paže do polohy předpažit povýš
- úder do míče probíhá vytaženou a napjatou paží; dlaň je otevřená; podávající paže po úderu pokračuje v pohybu

Nejčastější chyby:

- předsunutí špatné nohy
- nadměrný záklon
- příliš vysoký/nízký nadhoz
- pokrčená paže při úderu
- zasažení strany míče

HLAVNÍ ČÁST II.

Vlastní hra

V této chvíli by žáci již měli mít osvojeny základní volejbalové dovednosti. Z tohoto důvodu se nemusíme bát přistoupit k plynulé hře, která zachovává volejbalové principy.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

A) Krátký strečink, kompenzační cvičení (uklidnění organismu žáků)

V závěru hodiny je vhodné, aby si žáci protáhli a uvolnili svaly a klouby, které při hodině nejvíce namáhali (krčních svaly, svaly trupu a svaly a klouby dolních končetin).

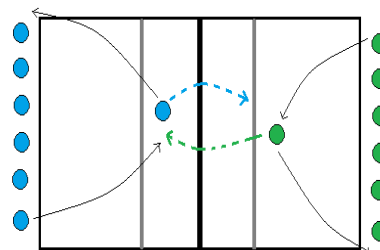
B) Nástup, zhodnocení hodiny, úklid pomůcek

ZÁSOBNÍK CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ VOLEJBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Následující cvičení je vhodné zařadit při dostatku času před samotnou hru. Jedná se o cvičení, která kladou důraz na kombinaci naučených dovedností.

Bagrovaná v družstvu

Žáci se rozdělí do dvou družstev. Každé družstvo se postaví za jednu koncovou čáru volejbalového hřiště. Na polovině volejbalového hřiště však smí být vždy pouze jeden člen družstva. Úkolem žáků je odehrát obouruč spodem míč přes síť tak, aby spadl na zem, do autu nebo aby soupeř nebyl schopný míč odbít obouruč spodem zpět. Poté, co jeden žák odehraje míč, běží za koncovou čáru a nahradí ho další žák v pořadí. Vítězí družstvo, které rychleji dosáhne 25 bodů. Hru je možné hrát i na více setů.



Obrázek 64: Volejbalové cvičení
Bagrovaná v družstvu

Bagrovaná jednotlivců

Tato hra probíhá stejně jako Bagrovaná v družstvu. Rozdíl je pouze v tom, že každý žák hraje sám za sebe. Poté, co žák odehraje míč obouruč spodem přes síť, běží za postranní čárou na druhou polovinu hřiště a zařadí se za ostatní čekající žáky. Žák, který nezvládne odbít míč přes síť, odchází. Hra se hraje do doby, než na hrací ploše zůstanou poslední dva žáci. Tito žáci hrají bagrovanou, ale už nepřebíhají na druhou stranu hřiště. Každý žák odbíjí míč obouruč spodem do doby, než jeden z nich nezvítězí.

Míčová odbíjená

Žáci se rozdělí do dvou družstev. Hru zahajuje pouze 6 členů z každého družstva, kteří se rozestaví po své polovině volejbalového hřiště. Každý z těchto 12 hráčů má svůj vlastní míč. S tímto míčem hráči odbíjí míč, se kterým se hraje. Hra se hraje podle pravidel volejbalu. Jediný rozdíl je v tom, že se nesmí vracet míč ihned zpět přes síť. Žáci jednoho družstva si musí vždy minimálně jednou přihrát mezi sebou, než odbíjí míč na polovinu soupeře. Po skončení roze hry se žáci posunou po směru pohybu hodinových ručiček. Žák, který by měl podávat, odchází pryč ze hřiště a přichází žák, který do této doby nehrál. Tímto způsobem hra pokračuje do doby, než jedno družstvo získá 25 bodů. Hru je možné hrát na více setů.

Volejbal se dvěma míči

Žáci se rozdělí do dvou družstev. Hru zahajuje pouze 6 členů z každého družstva, kteří se rozestaví po své polovině volejbalového hřiště. Hraje se klasický volejbal se dvěma míči zároveň. Hra je zahájena podáním z obou stran. Pokud jeden míč spadne na zem nebo do autu, nechává se ležet na zemi a hra pokračuje již pouze s jedním míčem. Družstvo tedy může získat za jednu roze hry 1 nebo 2 body. Po skončení roze hry se žáci posunou po směru pohybu hodinových ručiček. Žák, který by měl podávat, odchází pryč ze hřiště a přichází žák, který do této doby nehrál. Tímto způsobem hra pokračuje do doby, než jedno družstvo získá 25 bodů. Hru je možné hrát na více setů.

7.5 Analýza zdrojů pro didaktiku a metodiku vybraných sportovních her

Námi vytvořené přípravy zaměřené na nácvik basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností by měly primárně sloužit jako podklad pro vyučování daných sportovních her na druhém stupni základních škol. Uvědomujeme si však, že úroveň žákovských dovedností je mnohdy rozdílná. Z tohoto důvodu jsme pro pedagogy sestavili následující seznam doporučených zdrojů, které považujeme za vhodné během čerpání další inspirace a zdokonalování didaktických postupů při výuce vybraných sportovních her.

BASKETBAL

Velenský, M.: **Basketbal. Praktická cvičení pro školní TV.** Praha: Univerzita Karlova, 1994.

Velenský, M.: **Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností.** Praha: NS Svoboda, 1998.

Velenský, M.: **Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež.** Praha: Nakladatelství Karolinum, 2008.

Velenský, M.: **Streetball.** Praha : Olympia, 1999.

Velenský, M., Karger, J.: **Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika.** Praha: Grada, 1999.

<http://www.4basket.cz/>

<http://www.minibasketbal.cz>

FLORBAL

Karczmarczyk, R.: **Florbal – učebnice (nejen) pro trenéry.** Brno: Computer Press, 2006.

Kysel, J.: **Florbal – kompletní průvodce.** Praha: Grada, 2010.

Kysel, J., Skružný, Z.: **Herní kombinace, příklady tréninkových jednotek.** Praha: ČFbU, 2009.

Kysel, J.: **Školní florbal – metodická příručka.** JčFbU: 2009.

Martínková Z.: **Florbal, praktický průvodce tréninkem mládeže.** Praha: ČFbU, 2010.

Skružný, Z. a kol.: **Florbal – technika, trénink, pravidla hry.** Praha: Grada, 2005.

Skružný, Z. a kol.: **Florbalový brankář.** Praha: ČFbU, 2008.

Skružný, Z. a kol.: **Herní systémy.** Praha: ČFbU, 2010.

Zlatník, D., Vancl, K. a kol.: **Florbal – učebnice pro trenéry.** Praha: ČOS, 2007.

Zlatník, D.: **Florbalový trénink v praxi – Herní činnosti jednotlivce.** Praha: ČFbU, 2004.

<http://www.florbalovytrenere.cz/>

FOTBAL

- Buzek, M., Procházka L.: **Česká fotbalová škola**. Praha: Olympia, 1999.
- Fajfer, Z.: **Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)**. Praha: Olympia, 2005.
- Fajfer, Z.: **Trenér fotbalu mládeže 16-19 let**. Praha: Olympia, 2009.
- Kollath, E.: **Fotbal – technika a taktika hry**. Praha: Grada, 2006.
- Kresta, J. a kol.: **Futsal**. Praha: Grada, 2009.
- Kvaček, M.: **Jak trénovat nejmenší fotbalisty – abeceda pro začínající trenéry**. Praha: MAC, 2002.
- Votík, J.: **Fotbalová cvičení a hry**. Praha: Grada, 2005
- Votík, J., Zalabák, J.: **Fotbalový trenér – základní průvodce tréninkem**. Praha: Grada, 2011.
- <http://www.trenink.com/>

VOLEJBAL

- Buchtel, J. a kol.: **Teorie a didaktika volejbalu**. Praha: Karolinum, 2005.
- Buchtel, J., Ejem, M., Vorálek, R.: **Trénink volejbalu**. Praha: Karolinum, 2011.
- Císař, V.: **Volejbal – technika a taktika hry, průpravná cvičení**. Praha: Grada, 2005.
- Haník, Z.: **Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže**. Praha: Mladá fronta, 2014.
- Haník, Z.: **Volejbal: viděno třemi: od základních odbítí po herní činnosti**. Praha: Grada, 2008.
- Hanzelka, R.: **Průpravná a herní cvičení ve volejbalu**. Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2006.
- Kaplan, O.: **Volejbal. Technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení**. Praha: Grada, 1999.
- <http://www.minivolejbal.cz/>
- <http://praha.volejbal.cz/>

Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit soubor příprav na výuku sportovních her pro druhý stupeň základní školy se zaměřením na nácvik basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností. Tyto přípravy jsou primárně určeny pro učitele a vysokoškolské studenty jako opora při výuce daných sportovních her při hodinách tělesné výchovy. Mohou je ale využívat všichni trenéři, vychovatelé, animátoři, táboroví vedoucí a všichni ostatní lidé věnující se sportovním aktivitám s dětmi.

Na základě dílčích cílů této práce jsme stručně zpracovali problematiku českého kurikula a kurikulárních dokumentů, kde jsme se orientovali především na RVP ZV. S ohledem na zaměření práce jsme RVP ZV podrobně prostudovali. Zaměřili jsme se zejména na vzdělávací oblast Člověk a zdraví, což nám pomohlo vymezit postavení daných sportovních her v RVP ZV. Součástí teoretické části je i ucelený přehled vývojových zákonitostí žáků druhého stupně základních škol. Charakteristiku vývojových zákonitostí jsme do práce zařadili proto, že období dospívání je velmi důležité a komplikované období nejenom pro samotné žáky, ale i pro jejich výchovné autority. Každý pedagog, který působí v kolektivu dospívajících žáků, by proto měl znát vývojové zákonitosti tohoto období. V potaz by měl brát i individuální zvláštnosti každého dospívajícího jedince, což mu během výchovně-vzdělávacího procesu pomůže předcházet možným konfliktním situacím. Teoretická část práce dále přináší ucelený přehled o daných sportovních hrách. U každé z vybraných sportovních her je uvedena obecná charakteristika, historický vývoj v České republice i ve světě a výklad základních pravidel.

Praktická část obsahuje nejprve vyhodnocení dotazníkového šetření, které jsme provedli u 44 učitelů tělesné výchovy na 2. stupni základních škol v Liberci a u 13 studentů druhého ročníku navazujícího studijního programu Tělesná výchova a sport Technické univerzity v Liberci. Dotazníkovým šetřením jsme se snažili zmapovat problematiku výuky daných sportovních her na libereckých základních školách. Pomocí dotazníků jsme se dále snažili zjistit, zda by současní i budoucí učitelé tělesné výchovy chtěli čerpat inspiraci z námi vytvořeného sborníku příprav. Výsledky jasně ukázaly, že naprostá většina dotazovaných učitelů (93 %) a všichni dotazovaní studenti o přípravy obsažené v této práci projeví zájem, což jednoznačně poukazuje na možnost jejich praktického využití.

Přípravy na vyučování, které jsou součástí této práce, by měly pomoci současným i budoucím učitelům při hledání inspirace, a to jak v plánování hodin tělesné výchovy, tak i v procesu osvojování si metodických postupů během vyučování daných sportovních her. Přípravy by také měly přispět ke zkvalitnění, zefektivnění a zatraktivnění hodin ve školní tělesné výchově. Celkem je ve sborníku obsaženo 9 příprav na nácvik základních basketbalových, florbalových, fotbalových a volejbalových dovedností. Jednotlivé přípravy na sebe navzájem navazují a postupně přecházejí od lehčích aktivit ke složitějším činnostem a pohybovým cvičením. Všechny přípravy definují vzdělávací cíle a metody vyučovací hodiny, dále vymezují prostředí a pomůcky, které jsou potřeba při následné výuce.

Každá příprava je rozdělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část. V úvodní části je vždy počítáno se zahájením vyučovací hodiny (nástupem žáků) a s dalšími nepostradatelnými administrativními úkony výchovně-vzdělávacího procesu. Úvodní část dále zahrnuje dvě rušné hry, včetně modifikací, na zahřátí žáků a návrhy na jejich rozcvičení a protažení. Přípravy věnují prostor i pro seznámení žáků se základními pravidly, výstrojí a výzbrojí dané sportovní hry. Hlavní část příprav obsahuje metodické řady pro nácvik základních dovedností vybraných sportovních her. Součástí je i výčet chyb, kterých se při nácviku daných dovedností žáci nejčastěji dopouštějí. Konec hlavní části je vždy věnován tomu, aby si žáci zahráli danou sportovní hru, čímž by si měli procvičit osvojené dovednosti v praxi. Závěrečná část příprav neopomíná strečink a kompenzační cvičení žáků, na které by pedagogové neměli zapomínat. Každá příprava dále obsahuje i sborník cvičení, která kladou důraz na kombinaci a zdokonalení právě naučených dovedností. Je vhodné, aby pedagogové tato cvičení zařazovali do výuky ještě před samotnou hrou.

Součástí souboru příprav jsou tipy a rady pro efektivní plánování výuky tělesné výchovy a klíčové body a doporučení, které považujeme za důležité při nácviku a osvojování daných sportovních her. Tyto rady a doporučení vycházejí nejenom z poznatků, které jsem získala při plnění mé průběžné a souvislé praxe, ale i ze situací, které vyplynuly během praktických hodin jednotlivých předmětů vyučovaných na Katedře Tělesné výchovy Technické univerzity v Liberci, které jsem za dobu svého studia absolvovala. Soubor příprav je dále doplněn o seznam doporučených tištěných a elektronických zdrojů, které považujeme za vhodné během čerpání další inspirace a zdokonalování didaktických postupů při výuce vybraných sportovních her.

Seznam použité literatury

Odborná literatura

BUCHTEL, J., KAPLAN, O. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 1987.

BUNC, V. *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. In: *Česká kinantropologie*. Praha: Laboratoř sportovní motoriky, FTVS UK, 2008, roč. 12, č. 3. ISBN 1211-9261.

BUNC, V. *Obezita a nadváha dětí – důsledek jejich neadekvátního pohybového režimu*. In: MUŽÍK, V., VLČEK, P. et al. *Škola a zdraví pro 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2010.

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DESHORS, M. *Fotbal*. 2. vyd. Bratislava: Mladé letá, 2000. ISBN 80-06-01019-6.

DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Učebnice pro vysoké školy. 2. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1988.

DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková (teorie a didaktika)*. 1.vyd. Praha: SPN, 1980.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3733-1.

FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

FIALOVÁ, L., FLEMR, L., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

GAVORA, P. *Tvorba výskumného nástroja pre pedagogické bádanie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2012. ISBN 978-80-10-02353-0.

GIFFORD, C. *Fotbal: obrazový průvodce nejkrásnější hrou*. Praha: Svojtka & Co., 2002 s. ISBN 80-7237-476-1.

HEŘMANOVÁ, V., WEDLICHOVÁ, I. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Univerzity J. E. Purkyně, 2008. Skripta. ISBN 978-80-7414-044-0.

HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., NOVOTNÁ, L. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-281-0.

- CHRÁSKA, M., KOČVAROVÁ, I. *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. 1. vyd. Zlín: Fakulta humanitních studií, UTB Zlín, 2005. ISBN 978-80-7454-553-5.
- KAPLAN, O. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, přípravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- KARCZMARCZYK, R. *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-1271-3.
- KYSEL, J. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.
- LEGRAND, L., RAT, M. *Basketbal*. Bratislava: Mladé letá, 2002. ISBN 80-06-01161-3.
- MAŇÁK, J.; JANÍK, T.; ŠVEC, V. *Kurikulum v současné škole: Pedagogický výzkum v teorii a praxi*. 1. vyd. Brno: Paido, 2008. ISBN 978-80-735-175-1.
- MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
- NERAD, P., VELENSKÝ, E. *Zpravodaj č. 37*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983.
- NYKODÝM, J. a kol. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Kraví hora, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, M.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2002.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- SKRUŽNÝ, Z. a kol. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0383-1.
- SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
- ŠEĐOVÁ, K., ŠVAŘÍČEK, R. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠTEFAN, Š., a kol. *Metodologie věd o výchově*. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-192-8.
- TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry: Základní pravidla – organizace – historie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.

VELENSKÝ, M. *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: NS Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11 – 15letých žáků. ISBN 80-205-0553-9.

VELENSKÝ, M., VELENSKÝ, E. *Sport report*. 1.vyd. Praha: ČTK – Repro a.s., 1994, roč. 3, č. 11-12. ISSN 1210-2539

Internetové zdroje

Česká basketbalová federace: *Pravidla basketbalu 2014* [online]. [cit. 24. 2. 2017].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

Česká florbalová unie: *Florbal v číslech 2016* [online]. [cit. 1. 3. 2017].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/struktura/florbal-v-cislech/>

Česká florbalová unie: *Historie florbalu v ČR 2016* [online]. [cit. 1. 3. 2017]. Dostupné z:

<https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-v-cr>

Česká florbalová unie: *Pravidla florbalu edice 2014* [online]. [cit. 2. 3. 2017].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu#cast0>

Český volejbalový svaz: *Pravidla volejbalu 2015 – 2016* [online]. [cit. 28. 3. 2017].

Dostupné z: <http://www.cvf.cz/rozhodci/pravidla/pravidla-volejbalu-2015-2016-1926.html>

Český volejbalový svaz: *Úvod do historie českého a československého volejbalu 2015* [online].

[cit. 23. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/cvs/historie/?page=9>

Český volejbalový svaz: *Vznik volejbalu 2005* [online]. [cit. 23. 3. 2017].

Dostupné z: <http://www.cvf.cz/cvs/historie/vznik-volejbalu-56.html>

Fédération Internationale de Football Association: *Laws of the game 2016/2017* [online].

[cit. 12. 3. 2017]. Dostupné z:

http://www.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/79/92/44/laws.of.the.game.2016.2017_neutral.pdf

Florbalový trenér: *Zásobník cvičení 2017* [online]. [cit. 4. 4. 2017].

Dostupné z: <http://www.florbalovytrenar.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/>

Fotbalová asociace České republiky: *Pravidla fotbalu 2016* [online]. [cit. 12. 3. 2017]. ISBN 978-80-7376-408-1.

Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/uredni-deska-predpisy/p144>

- International Basketball Federation: Official Basketball Equipment 2014* [online]. [cit. 24. 2. 2017]. Dostupné z: http://www.fiba.com/documents/2015/BasketballEquipment2014_Final_V1_withCovers_LOW.pdf
- International Basketball Federation: Official Basketball Rules 2014* [online]. [cit. 24. 2. 2017]. Dostupné z: http://www.fiba.com/documents/2015/Official_Basketball_Rules_2014_Y.pdf
- International Floorball Federation: Rules of the game 2014* [online]. [cit. 2. 3. 2017]. Dostupné z: [http://www.floorball.org/Liitetiedostot/Regulations/2015/Rules%20of%20the%20Game%20Editio n%202014%20\(ENGLISH\).pdf](http://www.floorball.org/Liitetiedostot/Regulations/2015/Rules%20of%20the%20Game%20Editio n%202014%20(ENGLISH).pdf)
- International Volleyball Federation: Official Volleyball Rules 2017 – 2020* [online]. [cit. 27. 3. 2017]. Dostupné z: http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-EN-v06.pdf
- Metodika Českého volejbalového svazu: Trénink* [online]. [cit. 20. 4. 2017]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/trenink/blog>
- Metodika Českého volejbalového svazu: Učební postupy* [online]. [cit. 20. 4. 2017]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/ucebni-postupy/blog>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Národní program rozvoje vzdělávání v České republice* [online]. Aktualizováno 2015 [cit. 13. 2. 2017]. ISBN 80-211-0372-8. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelavani-v-ceske-republice-formuje-vladni-strategii-v-oblasti-vzdelavani-strategie-odrazi-celospolecenske-zajmy-a-dava-konkretni-podnety-k-praci-skol>
- NÁLEZKOVÁ, K. *Pohybové hry se zaměřením na volejbal*. Seminární práce. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2015 [online]. [cit. 20. 4. 2017]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/bk2009/um/VZOR_Zaverecne_seminarni_prace_-_Nalezkova.pdf
- Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2016* [online]. [cit. 13. 2. 2017]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
- NOHA, J. *Popularita florbalu v České republice*. Bakalářská práce. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2011 [online]. [cit. 1. 4. 2017]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/88342/>

Zdroje obrázků

Obrázek 1: Systém kurikulárních dokumentů

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 2: Dílčí cíle RVP ZV

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 3: Klíčové kompetence dle RVP ZV

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 4: Průřezová témata dle RVP ZV

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 5: Cíle postupného rozvíjení klíčových kompetencí oblasti Člověk a zdraví

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 6: Předpokládaná pohybová vybavenost žáků při přestupu na 2. stupeň ZŠ

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 7: Činnosti ovlivňující zdraví – očekávané výstupy

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 8: Činnosti ovlivňující zdraví – učivo

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 9: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – očekávané výstupy

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 10: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – učivo

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 11: Činnosti podporující pohybové učení – očekávané výstupy

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 12: Činnosti podporující pohybové učení – učivo

Zdroj: *Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV* [online]. [cit. 13. 2. 2017].
Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Obrázek 13: Znaky pohybových a sportovních her dle Nykodýma

Zdroj: NYKODÝM, J. a kol. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Kraví hora, 2006. 120 s. ISBN 80-210-4042-4. S. 8.

Obrázek 14: Kritéria sportovních her dle Nykodýma

Zdroj: NYKODÝM, J. a kol. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Kraví hora, 2006. 120 s. ISBN 80-210-4042-4. S. 9.

Obrázek 15: Status hráče dle Tomajka

Zdroj: TOMAJKO, D. *Pohybová hra*. Habilitační práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, 1998.

Obrázek 16: Pět základních herních pravidel Jamese Naismitha

Zdroj: LEGRAND, L., RAT, M. *Basketbal*. Bratislava: Mladé letá, 2002. ISBN 80-06-01161-3.

Obrázek 17: Rozměry basketbalového hřiště

Zdroj: Česká basketbalová federace: *Pravidla basketbalu 2014* [online]. [cit. 20. 2. 2017].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

Obrázek 18: Dvoubodové a tříbodové území

Zdroj: Česká basketbalová federace: *Pravidla basketbalu 2014* [online]. [cit. 20. 2. 2017].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

Obrázek 19: Oficiální basketbalové vybavení

Zdroj: *International Basketball Federation: Official Basketball Equipment 2014* [online]. [cit. 24. 2. 2017].

Dostupné z:

http://www.fiba.com/documents/2015/BasketballEquipment2014_Final_V1_withCovers_LOW.pdf

Obrázek 20: Princip válce

Zdroj: Česká basketbalová federace: *Pravidla basketbalu 2014* [online]. [cit. 20. 2. 2017].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

Obrázek 21: Postavení hráčů během trestných hodů

Zdroj: Česká basketbalová federace: *Pravidla basketbalu 2014* [online]. [cit. 20. 2. 2017].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

Obrázek 22: Rozměry florbalového hřiště

Zdroj: Česká florbalová unie: *Pravidla florbalu edice 2014* [online]. [cit. 2. 3. 2017].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu#cast0>

Obrázek 23: Rozměry velkého brankoviště ve florbalu

Zdroj: Česká florbalová unie: *Pravidla florbalu edice 2014* [online]. [cit. 2. 3. 2017].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu#cast0>

Obrázek 24: Některé významné úpravy fotbalových pravidel

Zdroj: TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry: Základní pravidla – organizace - historie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.

Obrázek 25: Rozměry fotbalového hřiště

Zdroj: *Fotbalová asociace České republiky: Pravidla fotbalu 2016* [online]. [cit. 12. 3. 2017]. ISBN 978-80-7376-408-1.

Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/uredni-deska-predpisy/p144>

Obrázek 26: První pravidla volejbalu uveřejněná J. J. Cameronem

Zdroj: *Český volejbalový svaz: Vznik volejbalu 2005* [online]. [cit. 23. 3. 2017].

Dostupné z: <http://www.cvf.cz/cvs/historie/vznik-volejbalu-56.html>

Obrázek 27: Rozměry volejbalového hřiště

Zdroj: *Český volejbalový svaz: Pravidla volejbalu 2015 – 2016* [online]. [cit. 28. 3. 2017].

Dostupné z: <http://www.cvf.cz/rozhodci/pravidla/pravidla-volejbalu-2015-2016-1926.html>

Obrázek 28: Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 29: Zařazení sportovních her do hodin TV – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 30: Sportovní hry zařazené do ŠVP jednotlivých škol – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 31: Nejoblíbenější sportovní hry – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 32: Nedostatky v materiálním vybavení škol – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 33: Inovativní formy výuky basketbalu – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 34: Inovativní formy výuky fotbalu – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 35: Inovativní formy výuky volejbalu – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 36: Zdroje využívané učiteli v přípravách na hodinu – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 37: Zájem o soubor hotových příprav na vyučování – učitelé

Zdroj: Autorka

Obrázek 38: Zařazování sportovních her do hodin tělesné výchovy dle ŠVP – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 39: Zařazení sportovních her do hodin TV – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 40: Sportovní hry zařazené do ŠVP jednotlivých škol – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 41: Nejoblíbenější sportovní hry – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 42: Nedostatky v materiálním vybavení škol – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 43: Inovativní formy výuky basketbalu – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 44: Inovativní formy výuky fotbalu – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 45: Inovativní formy výuky volejbalu – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 46: Zdroje využívané studenty v přípravách na hodinu – studenti

Zdroj: Autorka

Obrázek 47: Basketbalové cvičení Živý had

Zdroj: Autorka

Obrázek 48: Basketbalové cvičení Pokladnička

Zdroj: Autorka

Obrázek 49: Basketbalové cvičení Závod družstev v driblování a střelbě

Zdroj: Autorka

Obrázek 50: Florbalové cvičení Živý had

Zdroj: Autorka

Obrázek 51: Florbalové cvičení Rychlý čtverec

Zdroj: Autorka

Obrázek 52: Florbalové cvičení Variace slalomů

Zdroj: Autorka

Obrázek 53: Florbalové cvičení Trojice v pohybu

Zdroj: Autorka

Obrázek 54: Florbalové cvičení Kruh

Zdroj: Autorka

Obrázek 55: Florbalové cvičení Střelba křížem

Zdroj: Autorka

Obrázek 56: Fotbalové cvičení Živý had

Zdroj: Autorka

Obrázek 57: Fotbalové cvičení Variace slalomů

Zdroj: Autorka

Obrázek 58: Fotbalové cvičení Čtverec

Zdroj: Autorka

Obrázek 59: Fotbalové cvičení Běžím tam, kam nahraji

Zdroj: Autorka

Obrázek 60: Fotbalové cvičení Trojice v pohybu

Zdroj: Autorka

Obrázek 61: Fotbalové cvičení Vyběhni a střel!

Zdroj: Autorka

Obrázek 62: Volejbalové cvičení Zasahovaná

Zdroj: Autorka

Obrázek 63: Volejbalové cvičení Trefovaná

Zdroj: Autorka

Obrázek 64: Volejbalové cvičení Bagrovaná v družstvu

Zdroj: Autorka