

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POROVNÁNÍ HERNÍCH SYSTÉMŮ A PŘÍPRAVY
V SOUČASNÉM FOTBALU A FUTSALU

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Michal Slaviček, Rekreologie
Vedoucí práce: Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.
Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Michal Slavíček
Název diplomové práce: Porovnání herních systémů a přípravy
v současném fotbalu a futsalu
Pracoviště: Katedra rekreologie
Vedoucí diplomové práce: Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.
Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

V předkládané diplomové práci se zabýváme charakteristikou, vyhodnocováním a rozbořením herních systémů, resp. přípravou na nejčastější z nich, v konfrontaci se současným moderním fotbalem a futsalem s logickým dopadem na výsledek utkání.

Klíčová slova: výkonnostní a vrcholový sport, sportovní organizace, sportovní trénink a jeho řízení, obranný a útočný systém ve fotbalu a futsalu.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Michal Slavíček
Title of the master's thesis: The Game System Comparison of Contemporary Football and Futsal
Department: Department of Recreationology
Supervisor: Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.
The year of presentation: 2012

Abstract:

In this diploma thesis I have dealt with an analysis and characteristic of the game system and the preparation of contemporary football and futsal including its impact on a probable match score.

Keywords: performance and professional sport, sport organizations, training and its management, defensive and offensive system

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc. a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

Ve Vyškově dne 14. 12. 2011

Děkuji Doc. Paed.Dr. František Langerovi, CSc. za odbornou pomoc, cenné rady a zkušenosti při vypracování diplomové práce.

Ve Vyškově dne 14. 12. 2011

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Vznik a vývoj fotbalu ve světě	9
2.2 Vznik a vývoj fotbalu u nás	10
2.3 Vznik a vývoj futsalu ve světě	12
2.4 Vznik a vývoj futsalu u nás	12
2.5 Charakteristika fotbalu	13
<i>2.5.1 Fyziologické hledisko</i>	14
<i>2.5.2 Biomechanické hledisko</i>	15
<i>2.5.3 Psychologické hledisko</i>	15
2.6 Charakteristika futsalu	16
<i>2.6.1 Fyziologické hledisko</i>	16
<i>2.6.2 Biomechanické hledisko</i>	17
<i>2.6.3 Psychologické hledisko</i>	17
2.7 Základní rozdělení	17
<i>2.7.1 Ukázka přesného hřiště na futsal</i>	19
<i>2.7.2 Ukázka přesného hřiště na fotbal</i>	19
2.8 Herní systémy	20
2.9 Útočné herní systémy ve fotbalu	21
<i>2.9.1 Vývoj formací</i>	22
<i>2.9.2 Systém pyramidový (klasický)</i>	23
2.10 Útočné herní systémy ve futsalu	24
2.11 Systémy obranné ve fotbalu	28
<i>2.11.1 Tříobráncový systém (WM)</i>	33
<i>2.11.2 Systém 4–2–4</i>	34
<i>2.11.3 Catenaccio</i>	35
2.12 Systémy obranné ve futsalu	36
3 CÍLE PRÁCE	42
3.1 Hlavní cíl diplomové práce	42
3.2 Dílčí cíl diplomové práce	42
3.3 Úkoly diplomové práce	42
4 METODIKA	43

5 VÝSLEDKY	45
5.1 Týdenní tréninkový cyklus	48
<i>5.1.1 SK Rostex Vyškov v hlavním období</i>	48
<i>5.1.2 1. FC Brno v hlavním období</i>	48
<i>5.1.3 SK Amor Vyškov v hlavním období</i>	49
<i>5.1.4 Helas Brno v hlavním období</i>	49
5.2 Tréninková jednotka	49
<i>5.2.1 SK Rostex Vyškov (2. TJ)</i>	49
<i>5.2.2 1. FC Brno (3. a 4. TJ)</i>	50
<i>5.2.3 SK Amor Vyškov (1. TJ)</i>	52
<i>5.2.4 Helas Brno (2. TJ)</i>	53
6 DISKUZE	55
7 ZÁVĚRY	58
8 SOUHRN	60
9 SUMMARY	61
10 REFERENČNÍ SEZNAM	62

1 ÚVOD

Fotbal, nejpobulárnější hra na světě, fenomén, který již po dlouhá léta ovlivňuje životy miliónů lidí, bez rozdílu věku, pohlaví, náboženství či rasy. Zcela přirozeně si získal bezpočet příznivců, nadšenců, znalců a vyznavačů, co propadli jeho kouzlu a touze být při utkání, které je naladěné neopakovatelnou atmosférou této hry.

Naproti tomu hráči futsalu, trenéři a jimi tvořené týmy, které v posledních letech dosahují mnoha úspěchů, a hra se díky tomu dostává do podvědomí široké veřejnosti, stále zůstává pro určitou vrstvu veřejnosti méně známým sportem. Mnoho lidí jej považuje za fotbal v halách, či za odnož velkého fotbalu, nebo dokonce za průpravnou hru velkého fotbalu.

Kouzlo a krása, které tyto hry nabízí, tkví hlavně v útočné fázi hry a vytváření si a proměňování brankových příležitostí. Těchto příležitostí, je ale na fotbalových trávnicích a futsalových hřištích vidět čím dál méně. Není to z důvodu, že by hráči ztraceli na schopnostech důležitých pro útočnou fázi hry, spíše naopak, ale je to hlavně z důvodu propracovanějších a lépe technicky zvládnutých obranných systémů, kterými současný fotbal disponuje. Které systémy to jsou, resp. jakou mají charakteristiku, popisují podrobně v diplomové práci.

V předkládaném sdělení nastiňuji rozdíly mezi velkým fotbalem a futsalem. Dalším důvodem proč se zabývám srovnáváním dvou sportovních her, je také velmi málo odborné literatury o futsalu.

Důležitým důvodem je také to, že jsem ještě v nedávné době byl sám aktivním hráčem divizních mužstev jak ve velkém fotbale, tak i ve futsalu. Po celou dobu své aktivní činnosti jsem vnímal markantní rozdíly mezi oběma sportovními hrami nebo odlišnosti v herních systémech, v herním pojetí a v tréninkové přípravě. Zamýšlím se také nad specifickými schopnostmi hráčů fotbalu i futsalu a pokouším se nalézt mezi nimi rozdíly.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vznik a vývoj fotbalu ve světě

Fotbal vznikl přirozeným způsobem z míčových her, které nacházíme v různých obměnách na všech kontinentech v každé historické etapě vývoje lidstva.

Podle Votíka (2003) nejstarší zprávy o míčových hrách, ze kterých přirozeným způsobem vznikl fotbal, jsou z Číny z doby asi 3000 let př. n. l., kde se tato hra jmenovala „*tš nhkúh*“, ze starého Řecka, kde se nazývaly „*Epikuros*“ a „*Harpaston*“ a z Říma pod názvem „*Harpastum*“. Další prameny poházejí z Japonska, ze starého Egypta, z Normandie, z Dalmácie, z Tichomoří apod. Přesná pravidla těchto her přesně neznáme, míč se nejspíše kopal i házel.

Navara (1986) dále uvádí, že jedny z prvních zpráv ze středověku o hře fotbal se nachází ve Francii, v Itálii, ale hlavně v Anglii. Zde i vzniká název „fotbal“ z anglického slova foot-ball. Tento název je již mezinárodně dohodnutým a platným termínem. I když se můžeme ve starších publikacích setkat s označením „kovaná“.

Žurman (1975) říká, že největšího rozmachu fotbal dosáhl v Anglii kolem 18. a 19. století. Velkou zásluhu na tomto rozšíření mají školní družstva v městech, Elton, Harrow i univerzitní celky z Oxfordu a Cambridge.

26. října roku 1863. Tohoto roku se sešli zástupci jedenácti škol a klubů v Londýně, kde společně založily první asociaci – *Football Association*.

První zmínky o vzniku herních systémů pochází z konce 19. století ze Skotska. Tamní, nejvýznamnější klub *Queen's Park* reagoval na zavedení pravidla o ofsajdu a založil svoji hru na spolupráci hráčů v rozestavení 2-2-6. Díky svým úspěchům ukázal, že vývoj herních systémů půjde cestou rovnováhy mezi obranou a útokem.

V roce 1871 byla zahájena nejstarší soutěž na světě a to anglický pohár. O jedenáct let později (1882) vznikla první mezinárodní komise pro úpravu fotbalových pravidel, která také vydala první mezinárodní pravidla.

Podle Žurmana (1975) se fotbal z Anglie nejdříve rozšířil do Evropy a potom do celého světa. S nárůstem počtu klubů v jednotlivých zemích vznikaly národní fotbalové asociace. 21. května 1904 se sešli zástupci národních asociací Belgie, Dánska, Francie, Holandska, Španělska, Švýcarska a Švédska v Paříži a vytvořili zde Mezinárodní federaci fotbalových asociací *Fédération Internationale de Football Associations* (FIFA), která řídí fotbal po celém světě. Prvním předsedou FIFA byl Francouz R. Guerin. Sekretariát FIFA má své sídlo

v Curychu ve Švýcarsku. Po první světové válce se stal prvním předsedou organizace FIFA Jules Rimet, který se také zasloužil o první mistrovství světa ve fotbale (Uruguay, 1930), vítězem se stala pořádající země. Fotbal se poprvé oficiálně objevil na OH v Londýně 1908, kde zvítězila Anglie.

Žurman (1975) konstatuje, že rozvoj a popularizace na jednotlivých kontinentech si vynutil vznik teritoriálních a kontinentálních federací a asociací. Nejdříve vznikla Jihoamerická fotbalová konfederace *Canmebol* (1916), následovala Evropská unie fotbalových asociací (UEFA) a Asijská fotbalová konfederace (1954), Africká fotbalová konfederace (1956), fotbalová konfederace Severní a Střední Ameriky a Karibské oblasti *Concacaf* (1961) a jako poslední v roce fotbalová konfederace Oceánie (1966). Každá z těchto jmenovaných organizací řídí vlastní soutěže a podle daného klíče FIFA se zúčastňuje MS.

Union of European Football Associations (UEFA, 1954) - má své sídlo v hlavním městě Švýcarska, v Bernu. UEFA vypisuje a organizuje vrcholové evropské fotbalové soutěže. Zaštiťuje také mistrovství Evropy, které se poprvé hrálo v roce 1968 v Itálii, vítězem se stala opět pořádající země.

Roku 1972 FIFA legalizovala ženský fotbal a první mezistátní utkání žen mezi Francií a Švýcarskem pod patronací UEFA bylo sehráno v roce 1980. Od roku 1982 pořádá UEFA mistrovství Evropy ve fotbale žen. V současné době má ženský fotbal v řadě zemí svoji organizaci v rámci fotbalových svazů a své pravidelné soutěže.

2.2 Vznik a vývoj fotbalu u nás

Do českých zemí se fotbal dostává v období mezi roky 1880 až 1890. Začíná se nejprve hrát v cyklistických a veslařských klubech a v kroužcích pražských gymnázií.

Procházka (1987) říká, že i když zde fotbal naráží, jako i řada dalších sportů, které se šířily především z Anglie, na konzervativní názory vedení Sokola, které odmítalo uznat sportovní hnutí a setrvalo na svém pojetí tělovýchovné jednoty, můžeme i tak přidělit prvenství vzniku fotbalu v Čechách Roudnici nad Labem.

K prvnímu utkání u nás došlo v roce 1892 a mužstvo ČAC Roudnice porazilo Sokol Roudnice 1:0. Dále pak v roce 1892 vznikl sportovní klub Slavie Praha a o rok později Athletic Club Královské Vinohrady, ze kterého se roku 1894 utvořilo AC Sparta.

Jak v této počáteční době přibývalo klubů a kroužků, které hrály fotbal, rostla i potřeba organizované základny. Po přípravách vznikl 19. 10. 1901 český fotbalový svaz, který byl v roce 1906 přijat za člena FIFA, ale na zákrok tehdejšího rakouského fotbalového svazu ho v roce 1908 z FIFA vyloučili.

První zmínka o fotbalu na Slovensku je z roku 1893, z B. Bystrice. Organizovaně se začal hrát fotbal na Slovensku v roce 1898 v Prešově a Bratislavě.

Navara (1986) říká, že v roce 1922 byla dobudována celostátní fotbalová organizace Československá asociace fotbalová – ČSAF, která sdružovala pět národních svazů, rozdělených dále na pět menších správních celků, zvané župy a byla konečně přijata za řádného člena FIFA.

V roce 1925 byla zahájena naše nejvyšší mistrovská soutěž – 1. liga. Mezi první a druhou světovou válkou patří československý fotbal ke světové špičce. Fašistická okupace roku 1939 a druhá světová válka však tento vývoj našeho fotbalu nepříznivě ovlivnily. Ustává mezinárodní styk, násilné rozdělení českých zemí a Slovenska rozdělilo i soutěže. Až po osvobození, v roce 1945, se obnovily celostátní soutěže a postupně se obnovily i styky s evropskými i světovými zeměmi a mužstvy.

Československý fotbal také ovlivnilo sjednocení tělesné výchovy a sportu v roce 1948 a zákon o státní péči o tělesnou výchovu a sport z roku 1949.

Votík (2005) také uvádí, že v letech 1945 – 1957 byl fotbal v Československu postupně řízen Československým fotbalovým svazem (do roku 1948), pak Fotbalovým odborem Československé obce sokolské (do roku 1952) a dále sekcí kopané při Státním výboru pro tělesnou výchovu a sport (do roku 1957). V této době, přesně roku 1954, vstupuje československý fotbal do organizace UEFA. Od roku 1969 fotbal u nás řídil Československý fotbalový svaz ČSTV. Po roce 1989 tuto úlohu plnila Československá fotbalová asociace, která zanikla 1. 1. 1993 s rozdělením Československé federace. Vrcholným orgánem se tedy stal v samostatné České republice Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). Na Slovensku to byl Slovenský fotbalový svaz.

Mezi největší úspěchy našeho fotbalu patří 2. místo na MS v Itálii v roce 1934, 2. místo na MS v Chile roku 1962, 2. místo na OH v Japonsku roku 1964, 1. místo na ME v Jugoslávii roku 1976, 1. místo na OH v Moskvě roku 1980. Samostatný český fotbal získal 2. místo na ME v Anglii roku 1996 a 3. místo na ME v Portugalsku roku 2004.

I u nás se však hraje také ženský fotbal, který bychom neměli opomenout zmínit. K jeho rozvoji došlo ve čtyřicátých letech minulého století a to zejména v Praze a v Brně. Roku 1971 byl vytvořen Český svaz dívčí kopané (ČSDK).

2.3 Vznik a vývoj futsalu ve světě

Původní sálová kopaná, jejímž autorem byl Juan Carlos Ceriani může být vystopována v Montevideo, Uruguay v 1930. Hra nejprve využívala hřiště na košíkovou jak venku tak i v hale a bez použití bočních stěn. „Sálová kopaná“ je mezinárodním termínem užívaným pro hru, odvozený ze španělského nebo portugalského slova pro „fotbal“, a to FUTbol a francouzského nebo španělského slova pro „vnitřní“ - SULna nebo SUL. Hraje se s pětičlennými družstvy.

Futsal získal rychle velkou popularitu hlavně v Jižní Americe, zvláště v Brazílii. Dovednost, kterou tuto hru Brazilci ovládají, je viditelná na jejich světově známém stylu, kterým se prezentují na všech mistrovstvích světa. Sportovní hra je provozována pod záštitou federace FIFA po celém světě, jak v Evropě, tak i v Severní Americe a v centrální Americe, v Jižní Americe, v Africe, v Asii a Oceánii.

Úvodní mezinárodní soutěž byla odehrána v roce 1965, kdy Paraguay vyhrála jihoamerický pohár. Všechny další jihoamerické poháry vyhrála Brazílie a získala nadvládu v tomto sportu. V roce 1984 se jihoamerického poháru zúčastnily i USA, ale nedokončily ho.

První mistrovství světa se konalo pod záštitou FIFUSA (světová federace sálového fotbalu) a konalo se v Sao Paulo v Brazílii v roce 1982. Zmiňované mistrovství vyhrála Brazílie, stejně jako následující, které se konalo ve Španělsku (1985). Až na III. mistrovství světa v Austrálii (1988) nadvláda Brazílie skončila, vyhrála Paraguay.

FIFA převzala patronát nad futsalem až v roce 1989 v Holandsku, kde se konalo další mistrovství světa (1992 v Hongkongu). Obě MS opět vyhráli Brazilci. Následující mistrovství světa se konalo pod záštitou FIFA ve Španělsku (1996), v Guatemale (2000), v Taipei (2004) a poslední mistrovství světa proběhlo v Brazílii (2008).

2.4 Vznik a vývoj futsalu u nás

V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století se u nás paralelně hrála jak tzv. malá kopaná v počtu 5+1, tak sálový fotbal v počtu 4+1. Pro zajímavost uvádím, že sálový fotbal-futsal byl do naší země importován z Uruguaye v roce 1974 a ujal se pod názvem „líný míč“. Zastřešení našel pod tehdejším Svazem socialistické mládeže (SSM). V roce 1989 se nejvyšším představitelem stalo nově zvolené vedení malého fotbalu v čele s Petrem Fouskem (později se stal také předsedou komise futsalu UEFA a členem komise futsalu FIFA). Nové vedení představilo nesmělou vizi, jejímž hlavním bodem byl vstup do struktur ČMFS a také Československé fotbalové asociace. Toto přání se povedlo vyplnit v únoru 1991, kdy byl na

valné hromadě Českomoravského fotbalového svazu přijat malý fotbal pod křídla ČMFS a byl oficiálně zakotven v jeho stanovách. (předsedou byl tehdy František Chvalovský). Vznikem samostatné ČR v roce 1993 pokračuje malý fotbal již pod ČMFS. Vrcholným orgánem je komise malého fotbalu ČMFS, která se hlásí po vzoru fotbalu k programům FIFA a UEFA.

Významným krokem je přechod z venkovního prostředí do sportovních hal na nejvyšších soutěžních úrovních od roku 1992. Obdobně jako na mezinárodním poli, dochází i u nás ke střetům a sporům futsalu FIFA se sálovým fotbalem. Nejznámější je zřejmě spor o název-slovko „futsal“, který trval několik let. Soud dospěl k verdiktu, že Svaz sálového fotbalu má pro své soutěže používat název sálový fotbal-futsal a ČMFS má užívat označení futsal FIFA. V současné době je futsal FIFA v ČR zastřešen Svazem futsalu ČMFS, který je dle svého statutu „ je jediným a výhradním organizátorem a představitelem fotbalu o pěti hráčích (mezinárodně „futsal“, anglicky „*Five-a-Side Football*“, česky dříve malý fotbal) v České republice, a to v halách i na venkovních hřištích. Je součástí ČMFS a navazuje na letitou tradici tohoto druhu fotbalu na území ČR.

2.5 Charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní, kolektivní, branková hra. Je to soutěživá činnost dvou soupeřících celků, z nichž každý se snaží vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Uskutečňuje se v konkrétním utkání, které probíhá za určitých objektivně platných pravidel. V charakteristice obsahu hry je nutné vycházet z toho, že v průběhu hry se střídají úseky, kdy má tým pod kontrolou míč, a úseky, kdy nemá míč v držení. Z tohoto hlediska rozlišujeme ve hře dvě základní fáze – útočnou a obrannou. Obsah hry tvoří herní činnost Fotbal též kopaná z anglického *football* (noha, míč), je kolektivní, míčová sportovní hra, pro niž je charakteristická součinnost dvou soupeřících mužstev, probíhající za neustále se měnících podmínek. Podstata hry spočívá v tom, že mužstvo se snaží způsobem vymezeným pravidly překonat protivníka lepším ovládním míče a vstřelením většího počtu branek, přičemž žádný z hráčů s výjimkou brankáře nesmí hrát úmyslně rukou (Vaněk, 1984).

Také podle Votíka (2005) je fotbal sportovní, týmová, branková hra a patří ve světě i u nás k nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je faktorem ekonomickým i politickým a nejenom to, může ale také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních rekondičních aktivit. Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitější činností v průběhu daného zápasu.

Velký objem zatížení hráče v utkání je dán délkou utkání, velikostí hřiště a je určován množstvím herních činností jednotlivce bez míče i s míčem, množstvím řetězců herních

činností jednotlivce, množstvím herních kombinací a standardních situací, ale také množstvím základních útočných a obranných fází hry (Večeřa, 1995).

Typickým ukazatelem současného pojetí hry je stálé zvyšování požadavků kladených na hráče za ztížených podmínek z hlediska času, prostoru a soupeře. Náročnost kladená na hráče je závislá na jeho individuálních schopnostech, zkušenostech, hráčské osobnosti, na druhu taktických úkolů, ale i na vyspělosti soupeře a významu utkání. Z dlouhodobých pozorování utkání vyplývá, že např. středový hráč, který bývá zpravidla nejvíce zatížen, naběhá v utkání kolem 5-7 km, za utkání v průměru běží 160x vpřed, 29x vzad a 32x stranou. Provede 123 startů, 19 výskoků, 14 pádů apod. Nejvyšší intenzitou překoná středový hráč vzdálenost 400 až 800 m, krajní obránce 600-1000 m, útočník 700-1000 m. To vše je velmi individuální, ve vypjatém utkání může středový hráč naběhat až přibližně 9-13 km. Z toho hráč absolvuje přibližně 4800-5200 m chůzí, 3100-3700 m klusem, 2200-2800 m rychlým během a 900 až 1300 m sprintem. Délka sprintu je nejčastěji 16-30 m a je překonávána asi 30-40x za utkání (Večeřa, 1995).

2.5.1 Fyziologické hledisko

Zatížení je v utkání charakterizováno nepravidelným střídáním maximální, submaximální, střední a mírné intenzity. Intenzita je ovlivňována důležitostí utkání, rozdílnou úrovní soupeřů a konkrétním zapojováním hráče do určitých herních situací.

Pohybové činnosti ve fotbale zajišťuje energie, která vzniká štěpením energeticky bohatých látek dvojitým způsobem – aerobně a anaerobně.

Zatížení v utkání rozvíjí především vytrvalost v rychlosti, výbušnou sílu svalů dolních končetin a koordinaci, převažuje aerobní energetická přeměna nad anaerobní. Ztráta hmotnosti při utkání činí 1-3 kg. Průměrná tepová frekvence v průběhu utkání je 165 až 175 tepů*min.⁻¹.

Aerobní procesy představují reakce za přístupu kyslíku, jehož přísun je zajišťován prostřednictvím dýchacího a srdečně - cévního systému a schopností tělesné činnosti za těchto podmínek může trvat velmi dlouhou dobu. Anaerobní procesy probíhají ve tkáních za nepřítomnosti kyslíku. Za určitou dobu se začínají v organizmu hromadit produkty látkové výměny, které nepříznivě působí na intenzitu činnosti z hlediska délky, ale především koordinaci pohybu (Večeřa, 1995).

2.5.2 Biomechanické hledisko

Matoušek (1973) uvádí, že se fotbal svým obsahem a nároky na hráče řadí mezi nejnáročnější hry a ve srovnání s ostatními druhy sportů zaujímá přední místo. Jelikož fotbal povoluje hru celým tělem a navíc velká část hry se uskutečňuje dolními, méně obratnými končetinami, musí být hráč vybaven velkým množstvím zcela nezvyklých pohybových návyků, které v běžném životě nepřicházejí v úvahu.

Z biomechanického hlediska je fotbal velmi složitou činností. Zahrnuje různé druhy cyklických a acyklických pohybů, které tvoří určitou dialektickou jednotu. Také morfologické hledisko u hráče je nutné respektovat v souvislosti s charakteristikou fotbalu. Pro náročné požadavky hry jsou nejvhodnější mezomorfní typy s dobrou pohyblivostí, vytrvalostí, rychlou reakcí, rychlou frekvencí dolních končetin a dostatečnou silou zvláště dolních končetin (Večeřa, 1995).

2.5.3 Psychologické hledisko

Úspěšná hra je podmíněna dokonalou činností všech analyzátorů, které se v průběhu tréninkového procesu rozvíjejí, posilují a navzájem propojují. Hovoříme o rozvoji tzv. komplexního analyzátoru, v němž analyzátor zrakový je dominující. Přesnost hry vyžaduje vysokou kontrolu dějů pomocí CNS, což vede k rozvoji tvůrčí složky – herního myšlení (Večeřa, 1995).

Podle Navary (1986) z psychologického hlediska klade fotbal velké nároky na rozvoj osobnosti hráče vzhledem k požadavkům výkonu v utkání, na rozvoj schopnosti soutěžit, na regulaci psychických stavů podmiňujících podání maximálního výkonu. A je zcela přirozené, že i další aspekty s tím souvisejí, jako jsou např. schopnost navození optimální aktivační úrovně před zápasem, schopnost maximálního nasazení, schopnost analýzy herních situací a jejich správného zhodnocení, výběr optimálních prostředků pro jejich realizaci, integrované myšlení v průběhu utkání, rychlé přepojování myšlení z obranné na útočnou činnost.

Hra dále rozvíjí kolektivní soudržnost, zodpovědnost, disciplinovanost a sebeovládání. Celkový efekt hry, přes individuální činnosti hráčů, se dosahuje kolektivně. Univerzálnost hráčů, na jednotlivých postech, stejně tak i soustavný osobní kontakt hráčů v častých soubojích tyto nároky ještě zvyšují. Na závěr tedy můžeme říct, že fotbal je z hlediska obsahu, průběhu i úrovně velmi náročná hra, která klade velké nároky na všechny stránky osobnosti a kvality fotbalisty.

2.6 Charakteristika futsalu

Futsal FIFA je sportovní kolektivní hra brankového typu. Cílem každého ze dvou družstev, která proti sobě v utkání nastupují, je dosáhnout společným předmětem, tj. míčem, branky (gólu) podle pravidel. Družstvo, které dá více branek, je vítězem. Takto by mohla znít definice futsalu FIFA, nicméně je třeba si ujasnit co opravdu futsalem FIFA je a co není. Jedná se o sportovní hru, která má svá oficiální pravidla, instituce, které jej zastřešují a soutěže (Stříž, 2002).

Tato hra může na první pohled vypadat jako fotbal v hale. Futsal se hraje v počtu čtyři hráči v poli a jeden brankář s možností letmého střídání dalších hráčů. Střídajících hráčů je maximálně sedm, k utkání tedy může družstvo nominovat maximálně 12 futsalistů. Střídání je možné pouze v zóně pro střídání. Střídající hráč musí nejprve opustit hrací plochu a teprve pak na ni může náhradník vstoupit. Hřiště má maximální rozměry 42 m (min. 35 m) na délku a 25 m (min. 15 m) na šířku. Branka měří 3 m na šířku a 2 m na výšku (rozměry jsou totožné s házenkářským hřištěm i brankou). Míč pro futsal musí být kulatý, velikosti číslo čtyři, tj. 62-64 cm na obvodu, o hmotnosti 400–440 g. Míč má tlumený odskok, při spuštění z výšky 2 m by měl po prvním odrazu od země odskočit do výšky 50-65 cm.

Doba hry je ve futsalu určena dvěma poločasy, z nichž každý trvá 20 min. Hrání je na čistý čas, tj. časomíra se zastavuje vždy, když míč opustí hrací plochu, nebo je-li hra přerušena jedním ze dvou rozhodčích. Přestávka mezi poločasy trvá max. 15 min. V případě, že musí být znám vítěz, je možné utkání prodloužit o 2x 5 min., případně následují pokutové kopy. Každé družstvo má možnost vzít si v každém poločase (nikoli pak v prodloužení) jeden oddechový čas v délce 1 min. Pokud si družstvo oddechový čas v daném poločase nevybere, nemůže jej převést do další části hry (druhého poločasu, prodloužení). Rozhodčí mohou využívat žlutých a červených karet. Pokud míč opustí přes postranní čáru hrací plochu, provede se z místa, kde ji přešel, autový kop.

2.6.1 Fyziologické hledisko

Veškeré herní činnosti ve futsalu jsou prováděny s nejvyšší možnou intenzitou, rychlostí pohybu, díky tomu se v utkání střídá intenzita submaximální s maximální intenzitou. Zatížení v utkání rozvíjí především výbušnou sílu svalů dolních končetin a koordinaci, ale na rozdíl od velkého fotbalu převažuje anaerobní energetická přeměna nad aerobní přeměnou. Průměrná tepová frekvence ve futsalovém utkání je také vyšší, a to 170-180 tepů*min⁻¹. Základní příčinou růstu sportovní výkonnosti je vztah mezi zatížením a zotavením. Tento vztah musí

fungovat jako jeden vyvážený celek v celém tréninkovém procesu a stává se tak základním kamenem výstavby sportovní výkonnosti.

2.6.2 Biomechanické hledisko

Specifikum futsalové hry tvoří především rychlostně – silové činnosti s míčem i bez míče, které musí být maximálně využívány po celou dobu utkání. Ve hře je charakteristická rozmanitost a nepravidelné tempo pohybů a přesunů zejména na špičkách nohou. Taktéž zvládnutí celkové koordinace pohybů na vysoké úrovni rovnováhy, mrštnosti, ohebnosti, s použitím přiměřené dynamické síly. Opakovaná námaha jednotlivých segmentů pohybového aparátu v rámci relativně malých vzdáleností, vyžaduje rozvíjení odolnosti při opakované námaze.

2.6.3 Psychologické hledisko

Rozvoj psychiky má fyziologický základ, probíhá na bázi příslušných mechanismů spojených se snahou o maximální soustředění pro dosažení co nejvyššího možného výkonu.

Futsal je téměř dokonalým sportem, který vyžaduje celou řadu vlastností rozvíjejících osobnost sportovce. Jeho provozování umožňuje rozvíjet zejména psychologické předpoklady, morální vlastnosti, sociální chování, soutěživost atd. (Huděc, 2002).

Psychologická příprava má za cíl zvýšit (na základě psychologických poznatků) účinnost technické, taktické a kondiční přípravy. Dále pak připravit hráče se orientovat z hlediska času a herního prostoru pro nalezení nejlepšího možného řešení nastalé nepředvídané situace.

2.7 Základní rozdělení

Nejmarkantnější rozdíl mezi jednotlivými obdobími v rámci sportovní sezóny (přípravné, hlavní, přechodné).

Fotbal

začátek ledna – polovina března	přípravné období zimní
polovina března – polovina června	hlavní období jarní
polovina června – konec června	přechodné období letní
začátek července – polovina srpna	přípravné období letní
polovina srpna – polovina listopadu	hlavní období podzimní
polovina listopadu – konec prosince	přechodné období zimní

Futsal

srpen – polovina září	přípravné období letní
polovina září – polovina prosince	hlavní období podzimní
polovina prosince – začátek ledna	přípravné období zimní
začátek ledna – konec dubna	hlavní období jarní

Dalšími odlišnostmi hodnocených sportovních her, kromě rozdílů v jednotlivých obdobích, jsou *povrch hrací plochy a rozměry hřiště*. U velkého fotbalu je hrací plocha nejčastěji přírodní tráva popřípadě plocha s umělým travnatým povrchem. U futsalu je to nejčastěji palubovka nebo umělá hmota k tomu určená. Futsal se hraje na hřišti, které je stejné jako hřiště na házenou, a to s rozměry 40x20 m. Branka má velikost 3x2 m - (Obrázek 1). Rozměry hřiště u velkého fotbalu jsou na délku 90-120 m, na šířku 45-90 m a branka má rozměry 7,32x2,44 m (Obrázek 2).

Rovněž *počet hráčů* na hřišti je jiný. Ve velkém fotbalu je v poli 10 hráčů a brankář, ve futsalu 4 hráči v poli a brankář.

Důležitou rozdílností v pravidlech je *střídání hráčů*. Ve velkém fotbalu se smí střídat 3 hráči včetně brankáře, a to pouze jednou. Ve futsalu je tzv. hokejové střídání, znamená to, že hráči mohou střídat opakovaně. Nejčastěji se střídají dvě čtveřice hráčů, ke střídání může být připraveno až 11 hráčů.

Významnými rozdíly v pravidlech je vypuštění pravidla *postavení mimo hru* (ofsajd) ve futsalu a změna při zahrávání „autů“. Ve velké kopané se míč vrací do hry vhozením, ve futsalu se aut kope přímo z postranní čáry.

Podstatné pravidlo, které zasahuje především do taktiky futsalu, se týká *akumulovaných faulů*. Pravidlo určuje, že každý faul, který je nad pět faulů za poločas, je trestán pokutovým kopem z 10 m.

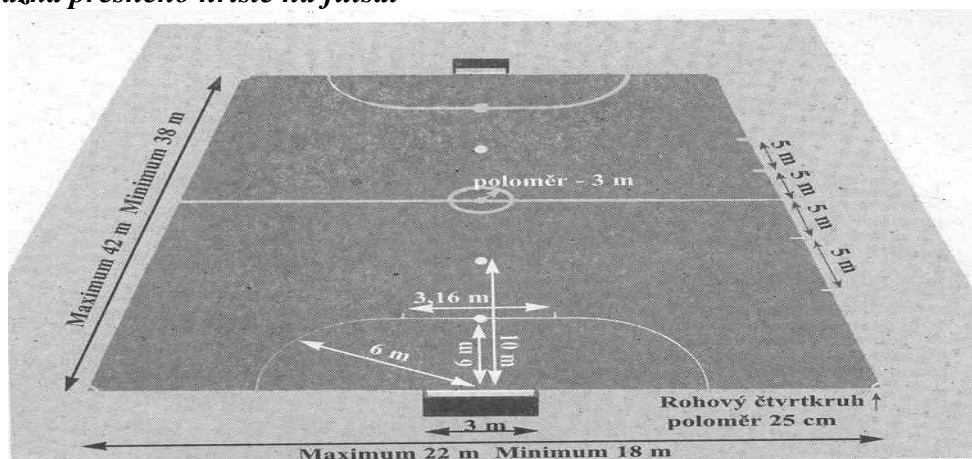
Rozdílem je též trest pro mužstvo po *obdržení červené karty*. Ve fotbalu mužstvo dohrává až do konce utkání oslabeno o vyloučeného hráče, ale ve futsalu se zahrává tzv. přesilovka v trvání 2 min., přičemž se vyloučený hráč nesmí zapojit do hry.

Ve futsalu se také vztahuje jedno pravidlo na brankáře ve hře - *brankář nesmí hrát míč 2x po sobě*, aniž by se míče dotkl soupeř nebo míč nepřešel přes půlicí čáru.

Odlišnost je i v *trvání hrací doby*, kdy u velkého fotbalu se hrají dva poločasy o délce 45 min. a u futsalu je délka jednoho poločasu 20 min. čistého času. Jsou zde ještě další difference, které pak vyplývají ze hry, nejsou však podstatné pro naše základní rozlišení.

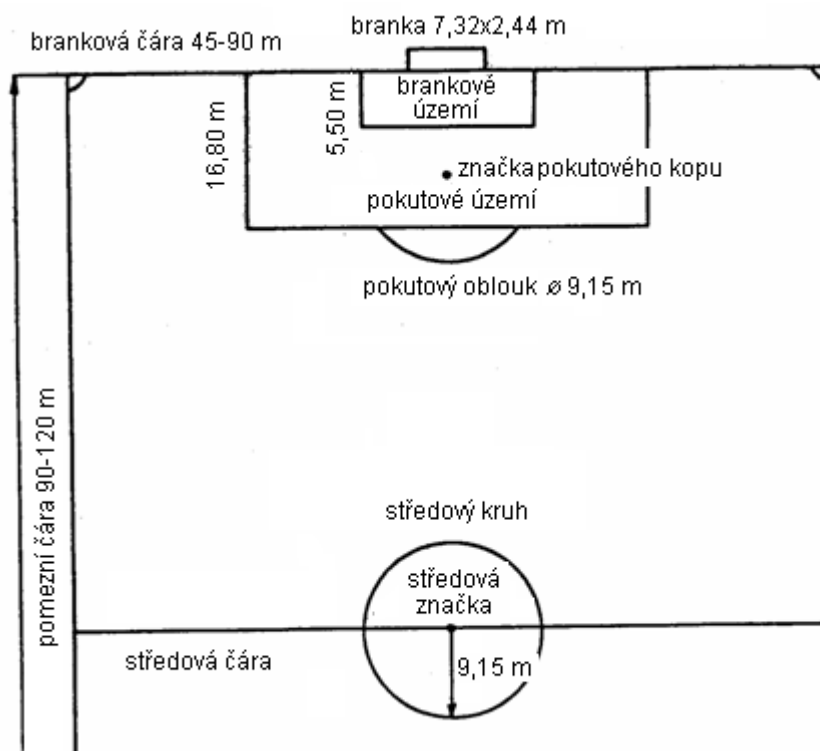
Poslední nepřehlédnutelnou *odlišností je míč*. Futsal se hraje s míčem velikosti 4, který má zmenšený odskok.

2.7.1 Ukázka přesného hřiště na futsal



Obrázek 1. Schéma regulérní hrací plochy na futsal (podle ČMFS, 2007).

2.7.2 Ukázka přesného hřiště na fotbal



Obrázek 2. Schéma regulérní hrací plochy na fotbal (podle ČMFS, 2007).

2.8 Herní systémy

Herním systémem rozumíme základní způsob hry celého družstva. Označujeme jej podle charakteristického základního rozestavení všech hráčů, které vyplývá z herních úkolů jednotlivých hráčů v útočné a obranné fázi hry a z hlavního taktického plánu pro utkání (Ondřej, 1973).

Uváděné Ondřejovo (1973) tvrzení, platné ještě donedávna, je dnes vnímáno poněkud rozsáhleji. Od počátku vývoje fotbalu až do nedávné doby byl pojem *system hry* ztotožňován s pojmem základního rozestavení hráčů na hrací ploše. V historickém kontextu mělo synonymum svůj význam a svoje opodstatnění. Současná teorie moderního fotbalu vysvětluje tyto pojmy z jiných aspektů, takže jsou oba termíny významně odlišné a není možné je ztotožňovat ani zaměňovat. Pro stávající významové rozlišení bylo rozhodující zdůrazňování obsahu činnosti hráčů v obranné a útočné fázi hry, které se stalo pojmem dominantním nad formou tj. rozestavením hráčů. V současné době pod pojmem systém hry rozumíme systémy útočné a obranné (Bedřich, 2006).

Herní systém je též chápán jako *obecné uspořádání prvků do vztahů*, které z daného souboru prvků vytvářejí relativní celek ve fotbale. Je rovněž popisován jako způsob organizace hry mužstva uplatňovaný v rámci a za podmínek určitého rozestavení hráčů, hráčských rolí a vzájemné součinnosti hráčů i formací. Veškerá tato činnost je limitována individuálními a týmovými faktory působícími v průběhu hry.

Herní systém je definovaný podle Wadeho (in Bedřich, 2006) jako model hry vycházející z využití hráčů ve zcela přesně definovaných a určených funkcích. Pružnost tohoto systému je pak chápána jako efektivnost herních činností, umožňující dočasné změny v rozestavení hráčů z důvodů problémových situací navozených soupeřem. Herní systém umožňuje zdokonalování herního výkonu v útočné i obranné fázi hry, pomáhá týmu i jednotlivým hráčům překonat krizovou fázi herního děje a umožňuje uplatnění progresivních trendů ve hře z hlediska: taktického, technického, kondice, psychického.

Kačáni (in Bedřich, 2006) herním systémem rozumí základní způsob organizace hry týmu, které zahrnuje rozestavení hráčů, jejich funkci a úlohy a to vše v souladu s účelnou dělbou práce.

Základní herní systém nedává přesný návod, jak hrát, ale určuje rámeček hry, rozdělení sil na hřišti a zároveň respektuje hráčovi možnosti a předpoklady plnit určené herní úkoly. Vyjadřuje též schéma dané počtem tzv. obránců, záložníků a útočníků. Je vnější formou znázornění základního rozestavení hráčů.

Pro dnešní, moderní pojetí hry je charakteristické, že základní rozestavení hráčů se v průběhu utkání pružně a dynamicky mění. Proto v herním systému nestačí opisovat základní rozestavení hráčů, ale je potřebné určovat znaky organizace hry v obranných či útočných herních systémech. Pro úroveň hry týmu a pro celkový herní projev je rozhodující obsah a kvalita všech herních činností i ochota hráčů spolupracovat v obraně a v útoku. Změny v základním rozestavení jsou rozpoznatelné jak v průběhu jediného utkání (jako reakce mužstva např. na vývoj utkání, na hru soupeře, na hru ve vlastním oslabení či oslabení soupeře apod.), tak i mezi jednotlivými utkáními, např. s prioritou konkrétního taktického záměru – zvítězit, neprohrát, vstřelit co nejvíce gólů apod. (Bedřich, 2006).

Navara (1986) a Votík (2003) rozumějí herním systémem (systém hry družstva) organizaci činnosti všech hráčů družstva, jež vyplývá z hráčských funkcí v ději utkání a je uplatňována při určitém rozestavení hráčů.

Jsme za jedno s univerzální definicí herního systému Navary (1986), že každý herní systém by měl respektovat takové principy, jako je rovnoměrné obsazení hrací plochy, rovnoměrné zatížení všech hráčů v poli, optimální rozvržení činností jednotlivých hráčů v útočné i obranné fázi hry, efektivní spolupráce jednotlivých řad (obrné, útočné), jednoduchost, plynulost a pružnost v přechodu z jedné fáze do druhé apod.

2.9 Útočné herní systémy ve fotbalu

Útočné herní systémy mají tři fáze, a to zakládání, vedení a zakončení útoku a jsou uskutečňované v různých prostorách hřiště (v blízkosti pomezí čáry nebo středem hřiště). Variabilita uplatňovaných útočných herních systémů a tím časté změny rytmu hry závisí na způsobu a organizaci obranné hry soupeře a na dispozicích hráčů vlastního týmu. Optimální výběr způsobů vedení útoku svědčí o dobré nebo v opačném případě nedostatečné taktické vyspělosti hráčů a o vhodně nebo nevhodně zvolené taktice hry týmu v utkání. Útočné herní systémy dělíme na tři základní celky.

Systém postupného útoku

Systém je založen na kombinační hře většího počtu hráčů při zorganizované obraně soupeře. Úspěšnost je podmíněna odpovídajícím výběrem místa, časově a prostorově koordinovanou součinností, technickou a taktickou úrovní hráčů, umožňující variabilitu kombinační hry.

..

Systém rychlého protiútku

Je založen na co nejrychlejším proniknutí k soupeřově brance (na 2-3 přihrávky) do nezorganizované obrany soupeře. Úspěšnost je podmíněna vhodnými typy hráčů schopnými se rychle rozhodnout a rychle řešit herní situace. Rozhodující je kvalita psychických procesů – čtení hry, předvídání a motorika, technická úroveň a rychlost reakce i pohybu.

Systém kombinovaného útoku

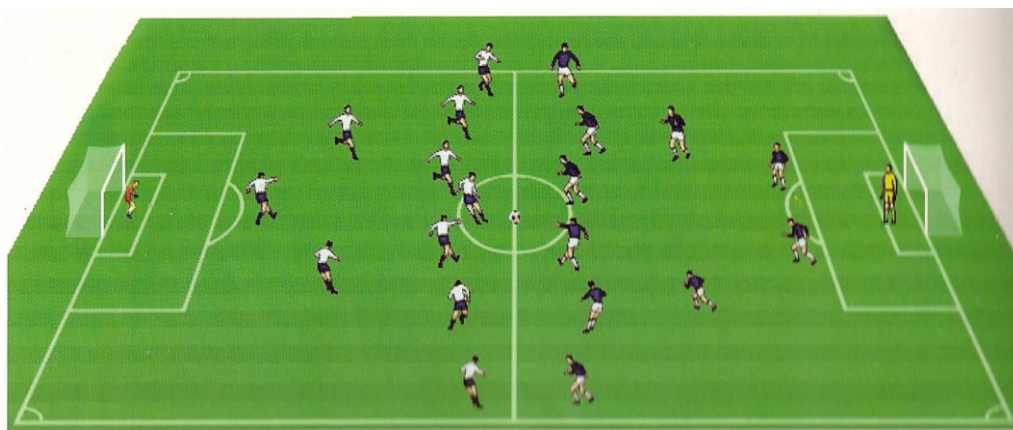
Je založen na spojení a využití typických struktur postupného útoku a rychlého protiútku. Různé varianty prolínání těchto systémů hry např. znamenají, že útok

je založen jako postupný, ale soupeř se dopustí chyby, která umožňuje zakončit rychlým protiútokem. Nebo může být útok založen jako rychlý protiútok, avšak soupeř stačí zareagovat, a tak fáze vedení a zakončení je realizována formou postupného útoku.

2.9.1 Vývoj formací

V počátcích fotbalu neexistovalo žádné uspořádání hráčů na hřišti, poněvadž nebyly definovány ani jejich pozice. Hráči bojovali, jejich technika byla na nízké úrovni, převládala individuální herní činnost s uplatněním síly, rychlosti běhu a silou kopu, rozestavení hráčů bylo adekvátní rozestavení ragbyovému (Bedřich, 2006).

Zavedením pravidla o ofsajdu donutilo mužstva k promyšlenému jednání a již ze vzniklé formace 1–1–8 vzniká vzápětí formace 1–2–7. Skotové, přesněji jeho v této době nejvýznamnější klub *Queen's Park* založil svoji hru na spolupráci hráčů ve formaci 2–2–6, namísto individuálních akcí si míč mezi sebou přihrávali a ten se pohyboval po celém hřišti (Obrázek 3).

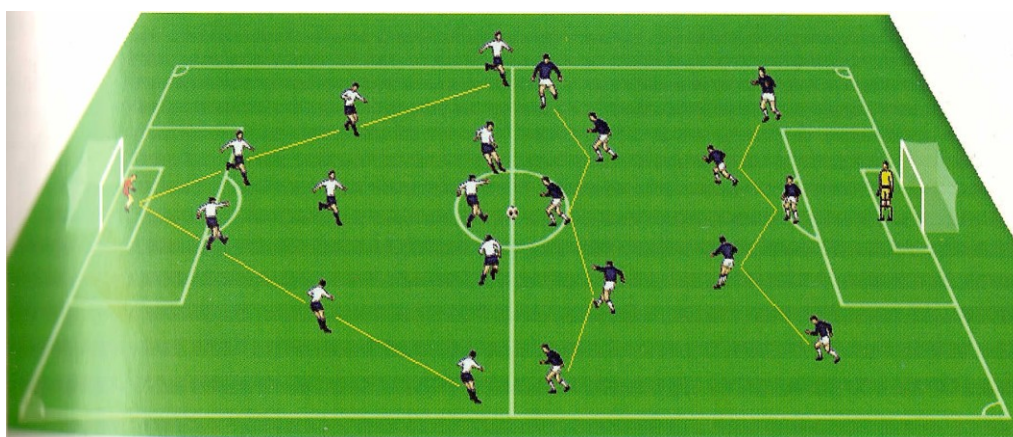


Obrázek 3. Formace 1–2–7 a 2–2–6 (upraveno podle Bedřicha, 2006).

V roce 1872 dochází k prvnímu mezistátnímu utkání v historii fotbalu. V Glasgow se utkalo Skotsko s Anglií. Toto utkání nás zajímá především z hlediska vývoje systému hry. Favorizovaní Angličané nastoupili v obvyklé sestavě 1–1–8, Skotové rozestavěli mužstvo 2–2–6. Překvapující výsledek 0:0 byl úspěchem Skotů a ukázal, že vývoj systémů půjde cestou vyrovnání rovnováhy mezi útokem a obranou (Lanči, 1979).

2.9.2 Systém pyramidový (klasický)

V roce 1876 došlo k upravení pravidla o ofsajdu (hráč byl ve hře, pokud měl v okamžiku přihrávky mezi sebou a brankou čarou soupeře alespoň 3 protihráče), které vedlo k dalšímu uspořádání hráčů 1–2–3–5, které známe pod označením systém pyramidový – klasický (Obrázek 4). Vznik tohoto systému se připisuje hráčům Walesu, kteří začali stavět dva střední útočníky za sebe.



Obrázek 4. Rozestavení 1–2–3–5 (klasický systém; WM systém, podle Bedřicha, 2006).

Období klasického systému trvalo několik desetiletí, v některých zemích i déle než padesát let.

Zdalo se, že nastoupením klasického systému byl vyřešen základní problém hry a to že bylo konečně dosaženo rovnováhy mezi útokem a obranou. Velmi brzo se však ukázalo, že toto řešení nebylo definitivní.

Pyramidový systém charakterizují hlavně některé znaky, jako jsou např. nerovnoměrné zatížení hráčů, ke kterému docházelo jak mezi hráči jednotlivých řad, tak i mezi jednotlivými řadami hráčů. Dalším podstatným rysem je územní obrana. Dvojice obránců měla za úkol bránit prostor před vlastním pokutovým územím, odkud se skoro vůbec nevzdalovali, nýbrž čekali, až se soupeř přiblíží a pak energicky odráželi všechny pokusy ohrožit branku. V této činnosti je podporovali dva krajní záložníci, kteří kryli nebezpečný prostor po stranách a

zvláště pak střední záložník, který v případě, že se soupeř dostal do těsné blízkosti před pokutové území, plnil funkci jakéhosi středního obránce. Z toho se dá vypožorovat další rys a to, že činnost hráčů se uskutečňovala, kromě středních záložníků, na poměrně malém prostoru.

Územní obrana dopřávala útočícím hráčům více času a prostoru k uplatnění techniky, ač byla tato technika uplatňována většinou jen při statické hře. Ale i tak byla obrana přehrávána a tak si musela najít protizbraň. Našla ji v pravidle o postavení mimo hru. Jak již víme, z výše uvedeného, byl hráč v ofsajdu, neměl-li před sebou tři protihráče. Proto pohyblivější ze dvou obránců se vysouval dále ke středové čáře a tím posouval čáru ofsajdu, dále od branky. Hra tak byla často přerušována daleko před brankou a tím přestávala být zajímavou.

V tomto okamžiku byla žádoucí změna, kterou přineslo upravení pravidla o postavení mimo hru v roce 1925 do podoby, která platí dodnes. Tímto útok znovu získal převahu nad obranou. Pozměnily se role hráčů, žádoucí se stala promyšlená hra středního záložníka, rychlost a také přihrávky křídel do pokutového území, ve kterém převážně zakončoval střední útočník. Výsledkem byl značný nárůst počtu gólů. Zatímco evropské a jihoamerické týmy přecházely i na jiné varianty, většina týmů v Británii nadále střebovala u této formace až do poloviny 20. století.

2.10 Útočné herní systémy ve futsalu

Ve futsalu je taktéž mnoho útočných herních forem, některé se vzájemně podobají i liší.

Systém postupného útoku

Postupný útok se uplatňuje především proti zatažené zónové nebo osobní obraně. Útok se často zpomaluje, hledá se cesta ke kombinačnímu řešení herních situací, k přehraní soupeře. Obrazem hry je plynulost útočné akce, která se dociluje přihráváním. Často se využívá především improvizace. Postupný útok můžeme vést jak v obranné polovině, tak i v polovině útočné. Cílem je kontrolovaná hra a současné hledání a vytváření možností pro zakončení nebo opakované ohrožení soupeřovi branky.

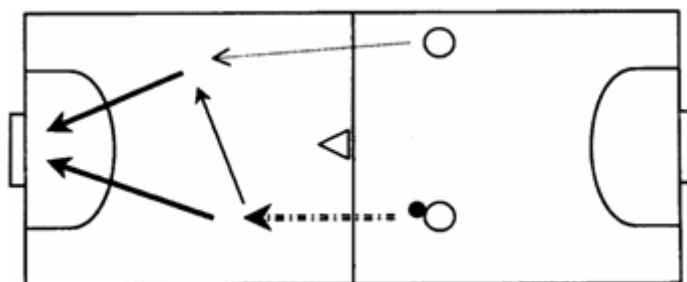
Ve futsalu se často používá tzv. rotace hráčů. Jsou to uskutečňované výměny hráčů, kteří mají v držení míč. Udržuje se rovnováha v mužstvu a předchází se možné ztrátě míče v zakládání útoku. Střídání pozic má za cíl setřást soupeře, který nás těsně brání a dovést do konce útočnou akci. Vychází se z nacvičených taktických základů s možnou následnou improvizací zakončení útoku.

Systém rychlého protiútoku

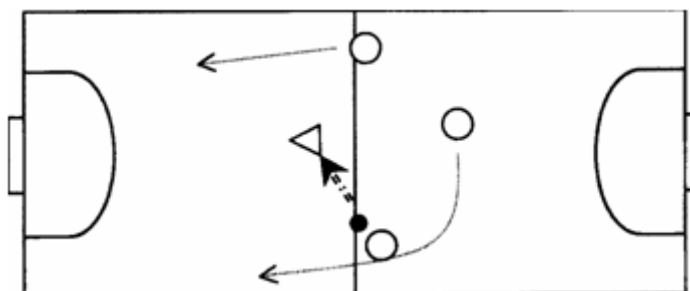
Rychlý protiútok je nejrychlejší a nejsnazší způsob hry, kterým lze dosáhnout gólu. Je nebezpečný, protože vzniká převaha útočících hráčů nad obránci. Je třeba ho zorganizovat, protože sebemenší chyba znamená protiútok soupeře. Rychlý protiútok se vyznačuje těmito prvky:

- důležitá je první přihrávka po získání míče,
- jednoduchost akce,
- rychlost provedení,
- důležité je zakončení akce střelbou, jinak vzniká pro soupeře možnost brejku.

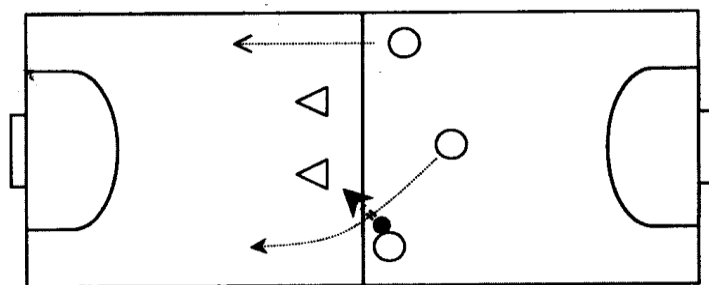
Dále pak vznikají v průběhu zápasu velmi často herní situace 2 na 2 nebo 3 na 3, kdy se hráči snaží využít rychlého pohybu ke kombinaci do volného prostoru nebo pomocí přihrávek vytvořit dobrou pozici pro ohrožení branky. Při početní převaze útočníků zase vzniká herní situace jako 2 na 1, 3 na 1, 3 na 2.



Obrázek 5. Vyřešení herní kombinace 2 na 1 (podle Stříže, 2002).



Obrázek 6. Vyřešení herní kombinace 3 na 1 (podle Stříže, 2002).



Obrázek 7. Vyřešení herní kombinace 3 na 2 (podle Stříže, 2002).

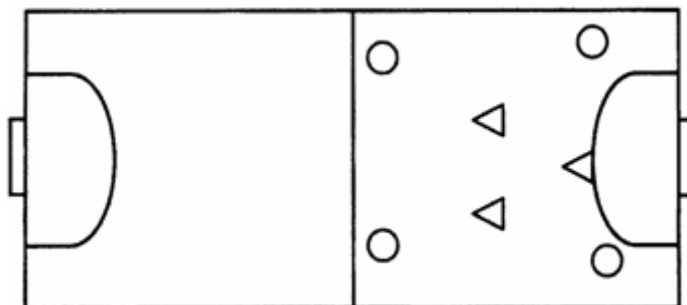
Systém přesilové hry

Přesilová hra představuje časově omezený úsek, ve kterém družstvo využívá početní převahy o jednoho nebo dva hráče. Jádrem přesilové hry je útočná činnost vedená proti silně koncentrované obranné hře soupeře. Důležitou podmínkou je schopnost opakovaného vytváření střeleckých příležitostí. V současné době už má většina mužstev na tuto herní činnost specialisty a vzorcové řešení se signály.

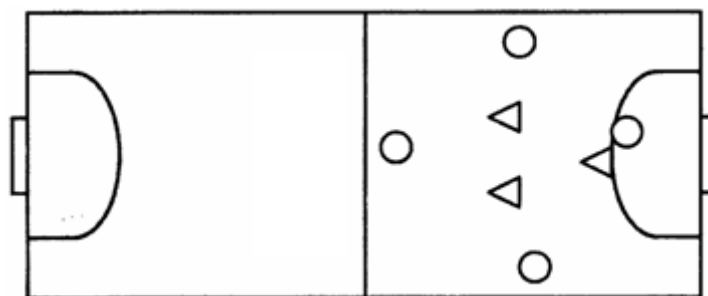
Přesilová hra se vyznačuje těmito prvky:

- výhoda početní převahy,
- narušení obranné zóny soupeře změnou postavení hráčů 2–2, 1–2–1,
- rychlá kombinace se střílbou,
- časové omezení – 2 min.

Tři varianty různého rozestavení při přesilové hře:



Obrázek 8. Systém přesilové hry I (podle Stříže, 2002).



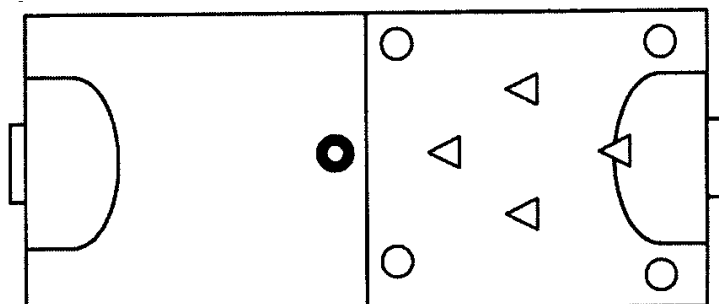
Obrázek 9. Systém přesilové hry II (podle Stříže, 2002).

Systém hry s brankářem v poli

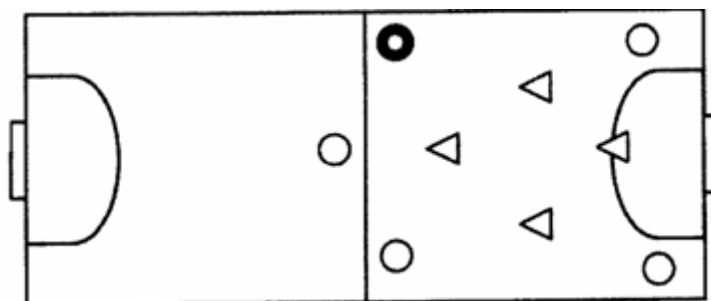
Toto je specifická herní situace, kdy brankáře nahradí hráč do pole. K této hře se mužstvo uchyluje ke konci zápasu, kdy se snaží zvrátit nepříznivý výsledek utkání ve svůj prospěch.

Hra se vyznačuje následujícími prvky:

- snaha o zvrácení nepříznivého stavu – hra „vabank“,
- útočníci více riskují – nemají co ztratit,
- zadní krajní hráči s lepším vnitřní nohou,
- omezení hry „brankáře“ míč na vlastní polovině max. 4 s pod kontrolou.



Obrázek 10. Systém hry s brankářem v poli I (podle Stříže, 2002).



Obrázek 11. Systém hry s brankářem v poli II (podle Stříže, 2002).

2.11 Systémy obranné ve fotbalu

Lanči (1979) již tvrdil, že je charakteristickým znakem všech doposud užívaných systémů přísně kolektivní způsob hry a spolupráce všech hráčů. Do každé fáze hry, ať v útoku nebo v obraně, se musí zapojit všichni hráči přímo nebo nepřímo ať už kolektivně herními kombinacemi (HK), anebo individuálně herními činnostmi jednotlivce (HČJ). V moderních obranných systémech to platí dvojnásob.

Úspěšnost obranného systému je podmíněna cílevědomou spoluprací všech hráčů, kteří se zapojují do bránění ihned po ztrátě míče, což předpokládá zvládnutí technické i taktické stránky obranných HČJ a obranných kombinací. Obranné systémy jsou v moderním fotbale téměř dokonale propracovány, takže kondičně a technicko - takticky vyspělé týmy je možné překonávat jen velice obtížně, zvláště pak, zaujímá-li tým základní obranné postavení. Každý tým, každý obranný systém je neméně efektivní v okamžiku ztráty míče respektive v okamžiku, kdy se tým nachází v útočném rozestavení na útočné polovině hřiště, a herní prostory za obrannou linií, mezi jednotlivými formacemi i mezi hráči jsou relativně největší. Využití takto vzniklé krátkodobé neorganizovanosti soupeře (který se nachází v přechodu do obranné fáze) lze využít k rychlému protiútku a k produktivnímu zakončení (Bedřich, 2006).

V současném fotbalu se při organizaci obranné hry všichni hráči mužstva zapojují do obranné činnosti ihned po ztrátě míče. Proto každý hráč musí ovládat, vzhledem k současným požadavkům hry, technickou i taktickou stránku všech obranných herních činností jednotlivce, zásady spolupráce v kombinacích a možnosti jejich uplatnění (Votík, 2003).

Navíc musí mezi bránícími hráči existovat vzájemné porozumění, předpoklady ke spolupráci, které se označují pojmem souhra (Matoušek, 1973).

V rámci kolektivní obrany a to v kterémkoli systému má každý hráč určenou svou funkci, která je v souladu s funkcemi ostatních hráčů. Individuální obrana tak tvoří s kolektivní obranou jednotu.

Kolektivní obranu obecně dělíme:

- na zónovou (územní) obranu,
- na osobní obranu,
- na kombinovanou obranu.

Zónová (územní) obrana

Systém je založen na zodpovědnosti každého hráče za určitý prostor. Důležitá je kompaktnost chování celého družstva – součinnost všech hráčů v obranné fázi hry. Systém

umožňuje postupné zajišťování a přebírání hráčů soupeře. V případě špatné spolupráce dochází ke ztrátě soudržnosti a celistvosti obrany mužstva.

V současném fotbale existuje více variant zónové obrany (Kačáni, 1982):

- orientovaná na míč (využívaná už od žákovských kategorií – principy presinkového bránění),
- zónová obrana s tří- nebo čtyřčlennou obrannou řadou v linii se vzájemným zajišťováním,
- vysunutá (až různé varianty nátlakové hry – presinku) – vyžaduje aktivní pojetí hry,
- stažená (na vlastní polovině) – může vést až k pasivnímu pojetí.

Obecným týmovým požadavkem je zodpovědnost hráče nejen za svého protihráče v prostoru, ale za celou herní situaci. Nutná je také týmová spolupráce s tendencemi k těsnějšímu obsazování hráče s míčem i hráčů bez míče, zvláště u aktivnějšího pojetí variant nátlakové hry.

Bránění metodou územního obsazování má své základy v klasickém systému hry. Oba obránci se pohybovali výhradně v prostoru před pokutovým územím a poziční hrou zajišťovali nejnebezpečnější prostor před vlastní brankou, méně se věnovali zajišťování krajních záložníků apod. (Matoušek, 1973).

Základním úkolem hráčů při zónovém bránění je po ztrátě míče se co nejrychleji přesunout do obranného postavení ve stanoveném území a obsadit kteréhokoliv soupeře, který se do této zóny dostane.

Dalším důležitým prvkem podle Lančihy (1979) je požadavek na kompaktnost mužstva. To znamená, že všichni musí být zapojeni do obranné fáze hry. Nezapojí-li se některý z hráčů do obrany, vznikají v obranné formaci mezery a zóna ztrácí na soudržnosti a celistvosti.

Obecnou výhodou zónových obran je, že útok soupeře probíhá před zraky všech bránících hráčů, kteří vytlačují soupeře do větší vzdálenosti od branky směrem k postraním čarám. Umožňuje lehčí přechod na presinkové způsoby bránění a je zde možnost lehčího napravení chyb vzájemným zajišťováním a přebíráním.

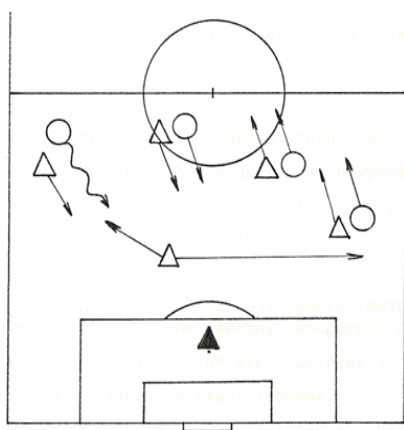
Nevýhodou je, že je snížena kontrola hráčů pohybujících se mimo těžiště hry a mimo prostor herní situace. Dále klade větší nároky na orientační schopnosti při rychlých a opakovaných změnách těžiště hry. V neposlední řadě je to nedostatečné zajištění šířky hřiště a z toho vyplývající zhoršení obsazení prostorů podél pomezí čar.

Systém osobní obrany

Takto pojatá obrana se v současném fotbale již nevyskytuje. Je se s ní možno ještě setkat v nižších soutěžích, jinak se systém osobní obrany spíše využívá pouze v určitých úsecích hry (při kopu od soupeřovy branky, při aktivním tlaku se snahou odebrat míč – aktivním až agresivním presinku apod.). Zásady osobního bránění se využívají v systému kombinované obrany.

Klasicky pojatý systém osobní obrany, kdy každý hráč družstva bez výjimky osobně obsazuje určeného hráče soupeře, se v současném fotbalu téměř nevyskytuje (Votík, 2005).

Osobní obranu, kdy každý hráč obsazuje svého soupeře osobně, nelze hrát, pokud za, vedle, nebo i před osobně bránící obranou nefiguruje rezervní obranný hráč. Zásada osobního obsazování, kterou lze vidět na obrázku 12, je použitelná všemi bránícími hráči, neboť obranná rezerva v tomto případě libero, velmi dobře zabezpečuje všechny své spoluhráče (Obrázek 12).



Obrázek 12. Systém osobní obrany s liberem (podle Votíka, 2005).

Systém osobní obrany může mít podle Kačániho (1982) dvě varianty:

1. *Systém osobní obrany na celém hřišti*, zde si všichni hráči útočícího družstva po ztrátě míče hned rozdělí hráče soupeře, osobně je obsadí a agresivním pojetím se snaží získat zpátky míč. Pokud se hráčům bránícího mužstva nepodaří nátlakovou hrou získat míč, přejdou na jiný systém, zónovou obranu.
2. *Systém osobní obrany na vlastní polovině hřiště*. Při tomto způsobu organizace obrany se hráči po ztrátě míče soustředí na vlastní půlce hřiště (přípravná zóna), postupně přebírají svoje protihráče, které brání osobně a nejagresivnější činnost vyvíjejí na hráče s míčem. Jak se při variantě osobní obrany útočníci přibližují k brance, obsazujeme a bráníme je těsněji a agresivněji.

Výhodou tohoto systému je, že vytváříme aktivní tlak na všechny hráče soupeře.

Nevýhodou je, že v případě neúspěšného osobního bránění je veliká otevřenost a prostupnost obrany. Obrana také není tak součinná a je zde menší obranná spolupráce a vzájemné zajišťování. Také vyžaduje zvýšené nároky na fyzickou kondiční připravenost.

Systém kombinované obrany

Někteří hráči jsou obsazováni osobně, ostatní zónově. Tento systém je založen na snaze co neúčelněji eliminovat vybrané hráče soupeře (těsným, osobním obsazováním).

Tento obranný systém spojuje zásady systému osobní a systému zónové obrany. Základní varianty systému kombinované obrany jsou dány počtem osobně a zónově bránících hráčů. Vznik byl vyvolán nutností co nejefektivněji obsazovat nejlepší hráče soupeřova týmu a zabránit jim ve spolupráci se spoluhráči i v individuálním řešení herních situací (Votík, 2005).

Nejčastěji se uskutečňuje v pásmu, ze kterého lze přímo ohrozit branku. Jsou ale různé varianty, jak z hlediska prostoru, tak počtu osobně bráněných. V tradičním pojetí se hrotoví hráči soupeře obsazují osobně, ostatní zónově s přechodem k těsnému bránění v závislosti na vzdálenosti od vlastní branky (Votík, 2003).

Obranný systém 4–4–2

Obecně lze říct, že vývoj obranných systémů spěje k velmi variabilním variantám, odrážejícím dynamiku současné hry. Je nutné vycházet z vlastního i soupeřova pojetí a organizace hry, z kvalit vlastních i soupeřových hráčů apod.

Proměnlivost bychom měli chápat jako změnu ve způsobech obsazování a to i během jedné útočné akce, to znamená jako změnu počtu těsně či s různou mírou volnosti bráněných hráčů podle vývoje situace.

Mistrovství světa v roce 1994 ve Spojených státech jasně prokázalo, že došlo k vývoji v organizaci hry, neboť tři ze čtyř semifinalistů hráli se čtyřčlennou obrannou linií. Především však na sebe upozornily úspěchy tzv. „fotbalových trpaslíků“ při kvalifikaci na mistrovství světa, kteří dávali tomuto systému přednost. Norsko takto porazilo Anglii, Švýcarsko dokázalo vyřadit Portugalsko a Irsko se kvalifikovalo na mistrovství světa s předstihem.

Použitím obranné linie čtyř sleduje mužstvo především zásadní cíl, vytvořit přečíslení v blízkosti míče, aby ten mohl být opět vybojován ve hře 2 proti 1. Často jeden z hráčů tísni hráče s míčem a druhý mu odebírá míč. Namísto individuálního souboje mezi útočníkem a obráncem nastupuje tedy v oblasti obrany součinnost pozicních skupin (trojúhelníky).

Tyto pohyby ve směru k míči (v obranné řadě čtyř nenásleduje jednotlivý hráč svého přímého protihráče), umožňují napadat současného držitele míče soupeře ze všech stran a ideálně jej obklíčit.

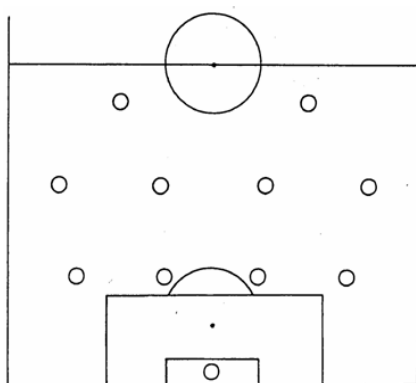
Cílem obranné linie čtyř je tedy vybudování kompaktního svazku mužstva proti útočným akcím soupeře. Zúžení hracího prostoru koordinovaným rozdělením prostoru a úzkým spojením mezi jednotlivými články mužstva (řadami). Rychlé vybojování míče k založení protiútoků a v neposlední řadě účinnější a snazší přechod do útoku z určitého základního uspořádání.

Nejzákladnější, nejvíce používaná a nejvíce prověřená je formace 4–4–2. V této herní formaci se hraje se dvěma liniemi čtyř:

- jsou to čtyři obránci, přesně řečeno-jeden pravý krajní obránce, jeden pravý vnitřní obránce, jeden levý vnitřní obránce a jeden levý krajní obránce. Přičemž se tyto čtyři (téměř) stále pohybují na jedné čáře se spoluhráčem linie čtyř, který právě atakuje útočníka mužstva soupeře,
- dále pak čtyři středopolaři, pravý krajní záložník, dva středoví (někdy se rozlišují jako ofenzivní a defenzivní střední záložník) a jeden levý krajní záložník, kteří se rovněž přesunou vždy na stranu blíže k míči a atakují hráče s míčem v souladu se zadní čtyřčlennou řadou,
- dva útočníci, kteří se snaží neustálým pohybem za míčem napadat rozehrávku soupeře.

Zapomínat nesmíme ani na brankáře, který tu má zvláštní roli. Má-li čtyřčlenná řada skutečně kvalitně fungovat, potřebuje naléhavě pomoc brankáře, který se zapojuje aktivně do hry jako další hráč – hraje. Sleduje pozorně dění ve hře a stává se dodatečně liberem. Tak se nachází např. při forčekinku svého družstva daleko před svou brankou (na hranici trestného území ba i vně) a pomáhá při dlouhých míčích soupeře, nebo při nešťastných ofsajdových případech jako aktivní hráč pole.

Chceme poukázat na požadavky na hráče, které systém 4–4–2 sebou přinášejí (Obrázek 13). Defenzivní koncepce klade vysoké nároky na „herní inteligenci“ a schopnost každého jedince soustředit se. Žádný hráč nesmí v žádném okamžiku hry „vysadit“. Podle postavení míče, spoluhráčů a protihráčů musí všichni přezkoumat vlastní poziční hru a upravit ji. Všichni hráči se tedy přesouvají za míčem. K dalším základům dobrého výkonu pro tuto defenzivu patří vlastnosti hráče, jako jsou rozum, anticipace, pohotovost k učení, kázeň, tvořivost, vůle k výkonu, sebekritika, kolektivní myšlení a jednání.



Obrázek 13. Rozestavení formace 4–4–2 (podle Votíka, 2005).

Z vlastní zkušenosti můžu říct, že na nácvik tohoto systému je potřeba mnoho času a nedá se zvládnout během pár tréninkových jednotek. Je zapotřebí si uvědomit, že minimálně jednu sezónu bude mužstvu trvat, než se stane aspoň trošku soudržným a kompaktním tak, jak tento systém vyžaduje, aby mohl přinést výsledky, které se od něj očekávají. Někdy je to až monotónní opakování již zaběhlých věcí a situací, ale každý hráč musí vědět kde a jak se přesně pohybovat, jinak tento systém nebude nikdy tak účinný, jak by měl být.

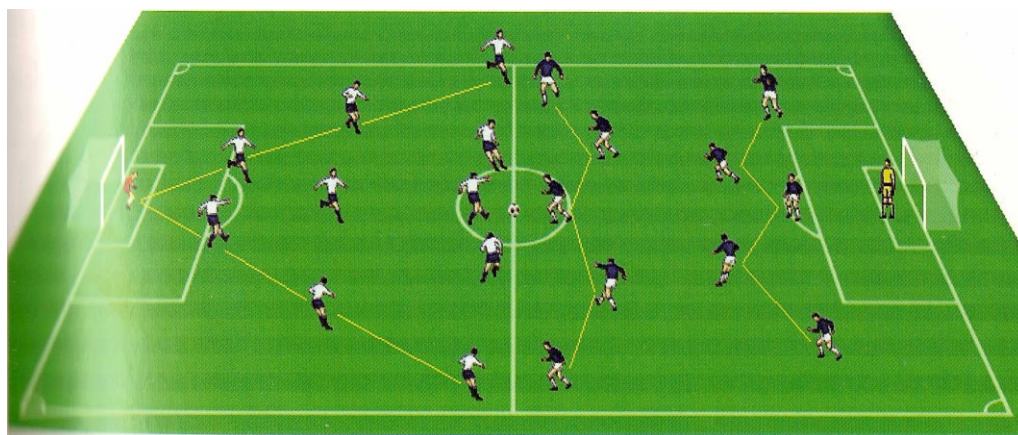
2.11.1 Tříobráncový systém (WM)

Trenér anglického Arsenalu Chapman, reagoval na rostoucí hrozbu útoku tak, že vymyslel pro své mužstvo pod heslem „*safety first*“ (bezpečnost především) princip rozestavení do M. Oba krajní obránce vysunul k pomezím čarám, kde obsazovali křídla soupeře a před střed stáhl do té doby ofenzivního středního záložníka, zbavil jej zcela útočné úlohy a tak se z něj stal střední obránce. Tím vlastně vytvořil roli „stopera“. Tím byla vyplněna mezera mezi krajními obránci a vznikla obranná linie tří obránců (Obrázek 14).

Bedřich (2006) uvádí, že v dalším období byl Chapmanův princip rozpracován. Dva útočníky – spojky přiblížil více k záložní řadě a tím vytvořil formaci 3–2–2–3, kterou známe pod názvem „WM systém“ (útok byl ve tvaru W, obrana ve tvaru M). Nová formace se stala moderním prvkem, který přijala řada týmů i reprezentačních pro příštích 25 let. Do hry byl zaveden řád, který, jak se později ukázalo, vedl ke strnulosti hry, poněvadž neposkytoval dostatek prostoru pro tvůrčí iniciativu hráčů. Rozestavení je charakteristické rovnoměrným rozložením sil v prostorech, ve kterých osobní obrana nahradila obranu prostorovou. Hra byla příliš stereotypní, nudná, nejčastější výsledky byly 0:0, 1:0 0:1.

Podle Matouška (1973), měl tříobráncový systém tyto charakteristické rysy. Územní obranu klasického systému nahradila obrana osobní. Ta měla vliv i na techniku útočících hráčů.

Neměli již tolik času ani prostoru jako v klasickém, (pyramidovém) systému, aby zpracovali míč, přihráli či vystřelili. Chtěli-li se proti osobní obraně prosadit, museli ovládat míč v pohybu. To zákonitě kladlo také nároky na fyzickou kondici a na lepší kondiční přípravu. A v neposlední řadě se vyrovnalo nerovnoměrné zatížení jednotlivých hráčů, které bylo typické pro klasický systém.



Obrázek 14. Klasický systém rozestavení 1–2–3–5: WM systém (podle Bedřicha, 2006).

2.11.2 Systém 4–2–4

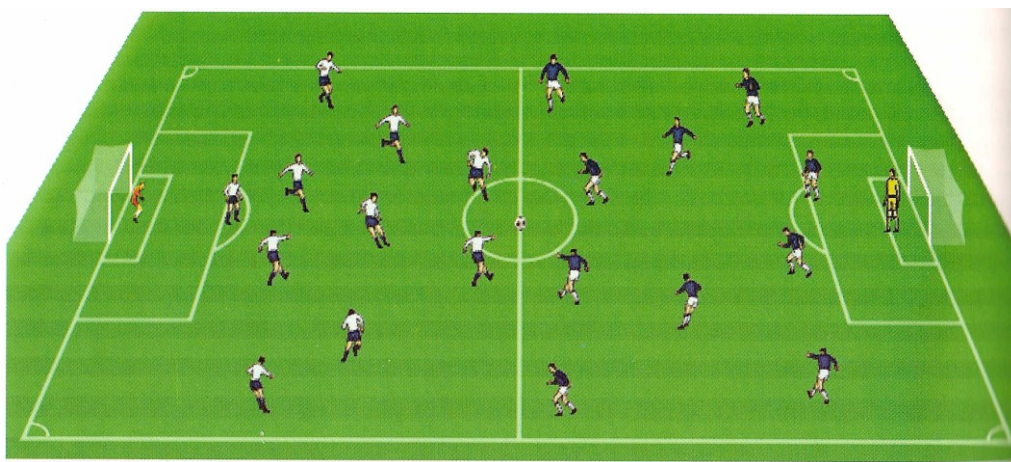
Naštěstí se na počátku 50. let objevili na fotbalové scéně Maďaři a fotbalu vrátili to, co mu WM systém vzal – pohyblivost, vtip, tvůrčí improvizaci. Hráči dominovali především díky výborné fyzické kondici a perfektní míčové technice. Pojetí maďarského týmu nelze nazvat novým systémem, ale vysunutí útočného krajního záložníka těsně za útočnou řadu a druhého krajního záložníka pověřeného vysloveně defenzívou, již mnohé naznačovalo (Bedřich, 2006).

Maďarští hráči jako první odhalili slabá místa tříobrancového systému a snažili se jich využít. Jejich taktika byla založena na následujícím plánu: rychlá, pohyblivá, technicky vybavená křídla hrála důsledně u pomezích čar. Tím na sebe poutala hlavní pozornost krajních obránců. Musela být důsledně střežena. Tímto tahem, že vázala krajní obránce u pomezích čar, roztáhla kompaktní obranu a vznikl tak mnohem větší manévrovací prostor před pokutovým územím soupeře, kde zůstal osamocený stoper. Střední útočník se snažil vytáhnout stopera z prostoru před brankou. Tím vznikl prostor pro nabíhající spojky.

Maďaři vycházeli z pohyblivé kombinační hry v útočné fázi založené na překvapivé výměně míst ve středním pásmu před soupeřovou brankou. Maďaři vlastně dokázali, že tříobrancový systém je zranitelný, z čehož se vyvodil logický závěr. Vedle stopera se stáhl zpět jeden ze záložníků, aby plnil převážně obranou úlohu. Stal se z něj druhý střední obránce. Změnil se i

způsob hry celé obrany. Ukázalo se, že proti pohyblivé hře útoku není osobní obrana účelná, protože důsledného osobního obsazování využívali útočníci k tomu, aby odvedli obránce z jeho prostoru a ten uvolnili pro své spoluhráče. Proto se osobní obrana tříobrancového systému mění v obranu kombinovanou (Matoušek, 1973).

Tímto systémem Maďaři na dlouho ovládli evropský fotbal a jeho myšlení. Jejich rozestavění 4–2–4 nezávisle zdokonalovali Brazilci pod vedením trenéra Feoly, kdy v období 1958–1970 byli 3x světovými šampiony.



Obrázek 15. *Catenaccio* systém a 4–2–4 systém (podle Bedřicha, 2006).

2.11.3 *Catenaccio*

Asi nejnámějším obranným systémem na světě je italské *Catenaccio*. Tento systém pracující na kombinovaném bránění vznikl z původního švýcarského pojetí obrany nazvaného „západka“ neboli *Le Verrou*. Italové švýcarské pojetí poopravili a Herrera dovedl „*catenaccio*“ (český překlad „velký řetěz“, 1–3–3–3, 1–3–4–2, nebo 1–4–3–2) k dokonalosti. Vznikl tak silný obranný tým, obvykle na úkor útoku. Hlavní úlohu v této formaci hraje zametač, tým spoléhal na rychlé brejky malého počtu útočníků (Bedřich, 2006).

Aby se slabší mužstva vyhnula vysokým porážkám, čelila útočným pokusům soupeře dvojím krytím. Střední obránce kryl prostor před bránou, zatím co jiný hráč po celou dobu utkání osobně střežil nebezpečného soupeřova střelce. Můžeme zde tedy hovořit o kombinované obraně. *Catenaccio*, můžeme dosud vidět v různých variantách, které se však snaží dodržovat určité zásady. První ze zásad zní, že volný obránce (*libero*) má zajišťovat obranu jako celek. Druhá zásada říká, že ostatní obránci těsně obsadí každého vysunutého

protihráče. A třetí, středoví hráči nesmějí dopustit, aby soupeř s míčem přinutil obránce opustit protivníka, kterého hlídá.

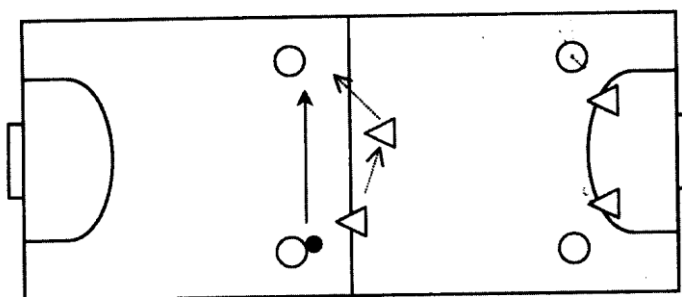
2.12 Systémy obranné ve futsalu

Ve futsalu se taktické akce mužstva v obraně organizují pomocí určitých taktických systémů hry a ty jsou také podobné jako ve fotbale: zónový, osobní a kombinovaný. Ale každá z těchto forem obsahuje dva druhy obranné činnosti, které se vyznačují plochou hřiště, na které bránící hráči kladou odpor útočícím soupeřům a to buď na vlastní polovině, nebo na polovině soupeře.

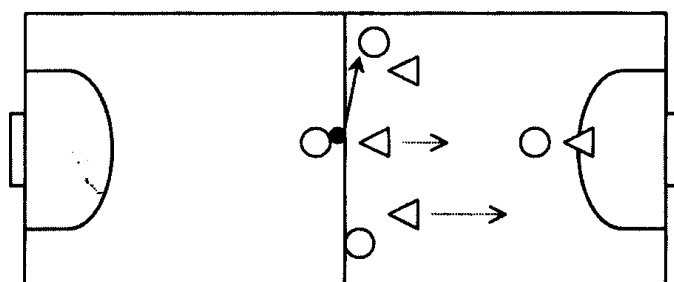
Důležité je také připomenout, že ve futsalu brání převážně všichni hráči, neboť pak zde vzniká jasné přecíslení.

Obranné rozestavení hráčů ve futsalu při postupném útoku soupeře jsou dva:

- systém s rozestavení hráčů 2–2,
- systém s rozestavení hráčů 1–3, může se měnit v 1–2–1.



Obrázek 16. Rozestavení hráčů 2–2 (podle Stříže, 2002).



Obrázek 17. Rozestavení hráčů 1–2–1 (podle Stříže, 2002)

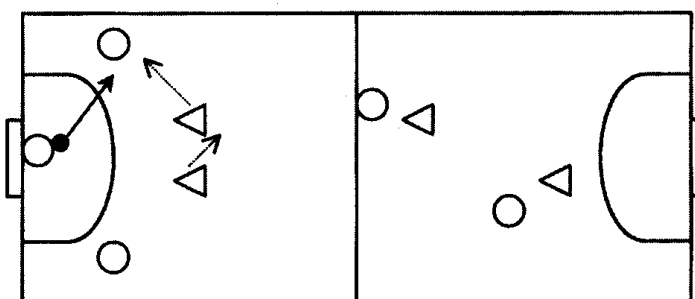
Obrana ve futsalu se podle většiny autorů odborných publikací rozděluje následovně:

Zónová obrana

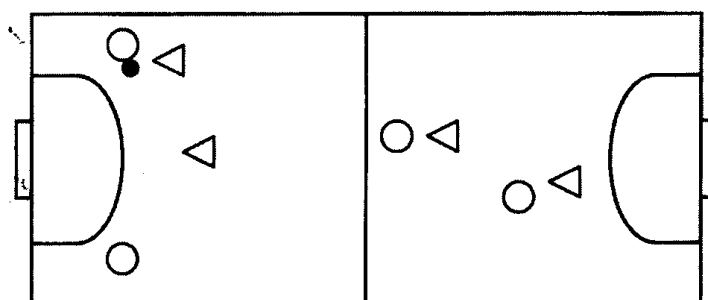
Při zónové obraně má každý hráč za úkol bránit určitou část hřiště, pozornost obránců je zaměřena na míč. Důležité je zahušťování prostorů proti vniknutí k brance a okolo útočníka s míčem. I zde ji můžeme rozdělit:

- uzavřenou zónovou obranu na vlastní polovině,
- zónová obrana na 3/4 hřiště,
- zónová obrana s presinkem.

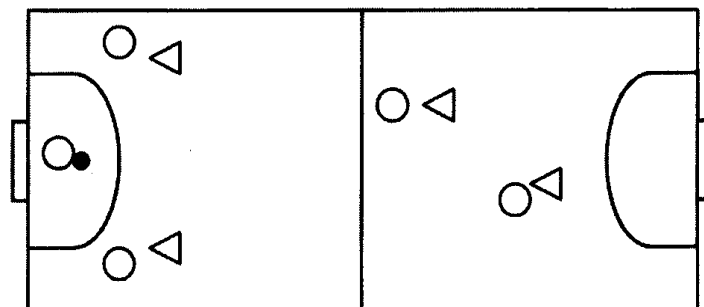
Zónová obrana snižuje počet chyb v obraně a zvyhodňuje nás v protiútoce, ale pokud si protihráči rychle přihrávají míč, budeme mít problém s vykrytím všech prostor.



Obrázek 18. Zónová obrana s presinkem I (podle Stříže, 2002).



Obrázek 19. Zónová obrana s presinkem II (podle Stříže, 2002).

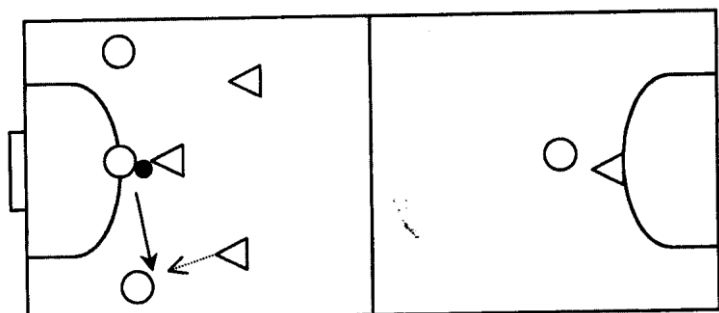


Obrázek 20. Zónová obrana na $\frac{3}{4}$ hřiště (podle Stříže, 2002).

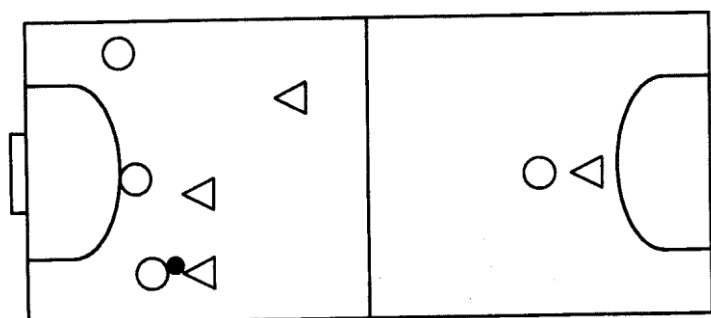
Osobní obrana

Při osobní obraně každý hráč odpovídá za jednoho útočníka, přičemž obrana je zaměřena na konkrétního hráče a ne na míč. Také zde platí:

- osobní obrana na vlastní polovině,
- osobní obrana na hráče s míčem s presinkem.



Obrázek 21. Osobní obrana na hráče s míčem s presinkem I (podle Stříže, 2002).



Obrázek 22. Osobní obrana na hráče s míčem s presinkem (podle Stříže, 2002).

Kombinovaná obrana

Při kombinované obraně dochází ke sdružování zónové a osobní obrany, osobně bráníme jednoho protihráče a ostatní brání zónově.

Zmiňované tři různé druhy obrany se mohou vyskytovat ještě ve dvou formách – obrana na vlastní polovině nebo obrana presinkem. Obrana na vlastní polovině hřiště je charakteristická:

- zhušťováním středu hřiště,
- ostrým krytím v prostoru míče,
- blokováním lepšího hráče soupeře,
- snažením se nefaulovat.

Presink se používá v případě, kdy chceme zrychlit obrannou hru v zájmu získání míče. Můžeme se setkat s individuálním presinkem na hráče nebo presinkem v zóně. Je dobré se k němu uchýlovat, jestliže platí:

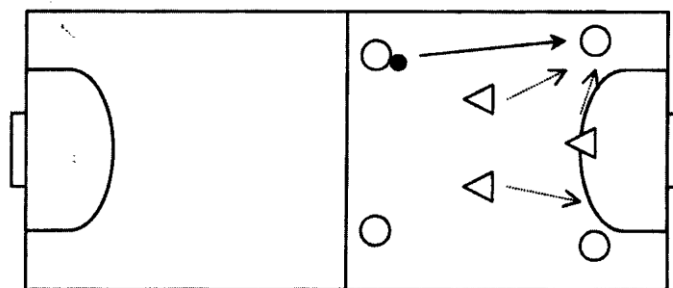
- máme početní převahu (přesilová hra),
- máme ke konci střetnutí nepříznivé skóre,
- chceme získat míč v situaci, kdy je pravděpodobné, že o něj může soupeř přijít.

Presink se tedy uplatňuje ve chvílích, kdy se domníváme, že naše družstvo má z hlediska fyzických i technických kvalit převahu nad soupeřem. Zmiňovaný způsob obrany však vyžaduje výbornou fyzickou kondici, protože obrana odkrývá za svými zády zóny a volná území, kterých může soupeř využít k protiútoky.

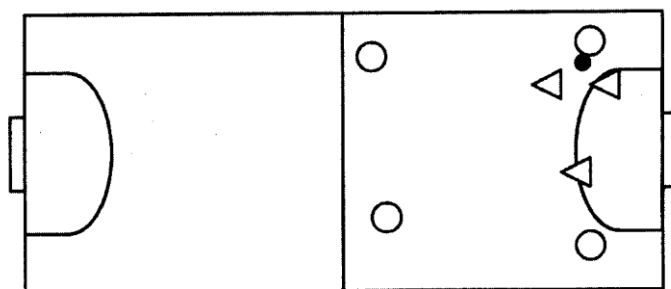
Hra v oslabení

Hra v oslabení představuje, časově omezený úsek, ve kterém mužstvo hraje dočasně oslabeno o jednoho nebo dva hráče. Při bránění se využívá zónového rozestavení 1–2, nebo 2–1 podle postavení soupeře. Po získání míče bránci mužstvo „získává čas“ buď odkopem do útočné poloviny, nebo taktickým zdržováním hry – kontrolou míče. Vyznačuje se těmito prvky:

- pro menší počet hráčů není možná osobní obrana, proto se používá zóna k vykrývání nebezpečných prostorů,
- důležitý je tlak na hráče s míčem a zahušťování středu,
- přizpůsobit obranu útoku.



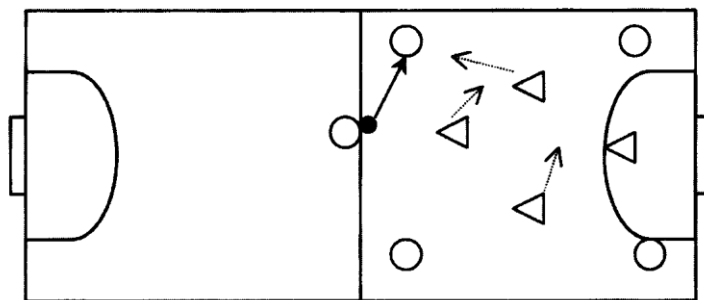
Obrázek 23. Hra v oslabení 2–1 (podle Stříže, 2002).



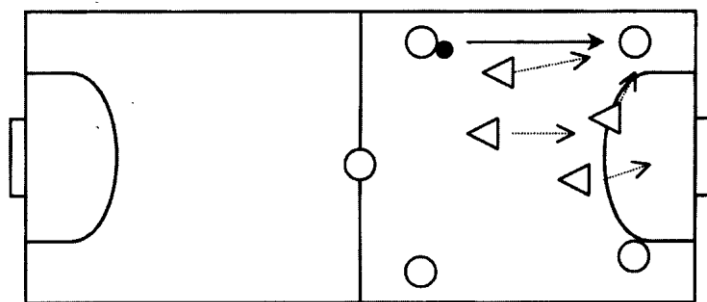
Obrázek 24. Hra v oslabení 2–1 (podle Stříže, 2002)

Obrana proti hře s brankářem v poli

Hra o menším počtu hráčů v poli, kde ale soupeř nechává prázdnou branku, brankáře nahrazují hráčem do pole. Cílem obrany bývá nedostat gól. Nejosvědčenější a nejúčinnější je zónová obrana 1–2–1.



Obrázek 25. Obrana proti hře s brankářem v poli 1–2–1 I (podle Stříže, 2002).



Obrázek 26. Obrana proti hře s brankářem v poli 1-2-1 (podle Stříže, 2002)

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl diplomové práce

Hlavním cílem diplomové práce je poukázat na nejmarkantnější rozdíly mezi fotbalem a futsalem, především upozornit na odlišnosti v útočných a obranných herních systémech.

3.2 Dílčí cíl diplomové práce

Porovnat odlišnosti v přípravě výkonnostních hráčů fotbalu i futsalu s ohledem na obsah sportovního tréninku.

3.3 Úkoly diplomové práce

Z hlavního cíle diplomové práce vyplynuly následující úkoly:

- shromáždit dostatečné množství materiálů (odborná literatura, časopisecká literatura, metodické dopisy, tréninkové deníky, řízený rozhovor atd.),
- prostudovat, vyhodnotit a analyzovat všechny dostupné prameny (trenérské tréninkové deníky, metodické materiály k přípravě apod.),
- zpracovat do jednoduché podoby (tabulky se srozumitelným popisem, obrázky, přílohy) zjištěné údaje,
- ze závěrů práce vytvořit základní osnovu pro sdělení jednak trenérům a učitelům jednak hráčům.

4 METODIKA

K porovnávání podstatných diferencí mezi fotbalem a futsalem v přípravě výkonnostních hráčů fotbalu, resp. futsalu jsme vybrali dvě fotbalová a dvě futsalová mužstva. V obou analyzovaných sportech vždy jedno prvoligové a druhé na divizní úrovni. Jedná se o fotbalové týmy 1. FC Brno a SK Rostex Vyškov a futsalové týmy Helas Brno a SK Amor Vyškov.

Pozn. Amor Vyškov a Rostex Vyškov jsou futsalové a fotbalové mužstvo, v obou autor působil několik sezón jako aktivní hráč.

Údaje nezbytné pro diplomovou práci jsme získávali jednak z odborné literatury, z metodických dopisů a z tréninkových deníků, jednak ve výše uvedených klubech jsme čerpali poznatky od trenérů, hráčů a od vedoucích mužstev. Významným zdrojem vědomostí a postřehů z fotbalových týmů 1. FC Brno a Helas Brno bylo pravidelné profesionální sledování tréninkových jednotek ($n=12$) zmiňovaných týmů.

Charakteristika monitorovaných fotbalových mužstev

- 1. FC Brno, účastník I. ligy (ČMFS), v sezoně 2009/2010 obsadilo 11. příčku se ziskem 35 bodů, předseda Roman Pros (majitel), sportovní ředitel Karel Večeřa, trenér Miroslav Beránek, klubové barvy jsou červená a modrá, aktuálně (2011-2012) je mužstvo ve druhé lize.
- SK Rostex Vyškov, účastník divize (ČMFS), v sezoně 2010/2011 obsadilo 4. příčku se ziskem 50 bodů, předseda Štěpán Pataki, trenér Valdemar Horváth, vedoucí týmu Jaroslav Hejný, klubové barvy jsou modrá a bílá.

Charakteristika monitorovaných futsalových mužstev

- Helas Brno, účastník I. ligy (ČMFS), v sezoně 2010/2011 obsadilo 11. příčku se ziskem 14 bodů, předseda Jan Loup, trenér Jan Loup, vedoucí týmu Miroslav Michalisko, klubové barvy jsou červená a bílá, v současné době (2011-2012) je mužstvo ve druhé lize.
- SK Amor Vyškov, účastník divize (ČMFS), v sezoně 2007/2008 obsadilo 12. příčku se ziskem 7 bodů, předseda Antonín Petlach, trenér Antonín Petlach, vedoucí týmu

Michal Stuchlík, klubové barvy jsou modrá a bílá, mužstvo je účastníkem krajského přeboru.

Metody šetření

Hlavními metodami se pro nás staly *pozorování* námi vybraných tréninkových jednotek ($n=12$) a *řízený rozhovor* s trenéry i hráči atd. Podpůrnými metodami byly *metody kompilace*, *kritické analýzy* a *metoda srovnávací*.

5 VÝSLEDKY

Hlavním cílem diplomové práce je poukázat na nejmarkantnější rozdíly mezi fotbalem a futsalem zdůvodnit difference v herních systémech daných sportů.

Zásadní rozdíly v herních systémech spatřuji především díky markantní odlišnosti počtu hráčů působících na hrací ploše, tzn. více hráčů zapojených do utkání, značí více možností základního rozestavení a s tím koresponduje větší variabilita zvoleného herního systému. Dalším důležitým faktorem majícím zásadní dopad na herní systémy je rozdílnost v pravidlech porovnávaných sportů. Pokud hráč fotbalu v utkání obdrží červenou kartu a je vyloučen, má mužstvo o hráče v poli méně a to vždy do konce utkání. Zpravidla okamžitě následuje úprava dosavadního herního systému.

Naproti tomu ve futsalu pokud je hráč vyloučen, tak vždy na 2 min. Toto pravidlo je obdobné jako v hokeji, mužstvo po skončení trestu může hrát v plném počtu, pouze vyloučený hráč již do utkání nesmí zasáhnout, tzn., že k vynucené změně herního systému dochází pouze krátkodobě.

Jako důležitou diferenci vidím též možnost využití *power-play*, která je hrána dle jasně stanovených futsalových pravidel a jejíž obdoba dle fotbalových pravidel neexistuje.

Jedním z mnoha rozdílů mezi zmiňovanými sportovními hrami je *velikost hrací plochy*. Fotbalová je oproti futsalové více jak 2x větší a totéž přibližně platí o *velikost branek*.

Velké rozdíly jsme našli i v *površích* - pro fotbal je využívána přírodní, výjimečně umělá tráva vesměs na venkovních hřištích. Pro futsal většinou lakovaný parketový (dřevěný), příp. umělý povrch ve sportovních halách, s čímž souvisí rozdíly ve *sportovním obutí*, které je pro tyto povrchy specifické.

Taktéž *hrací míče* jsou různé, fotbalový je velikosti 5 a futsalový 4, navíc se sníženým odskokem.

Významné odlišnosti nacházíme v *přípravě hráčů*. Nicméně, obecně lze říci, že roční tréninkový plán (*makrociklus*) je pro oba sporty obdobný (Obrázek 27).

Podstatné rozdíly nalzáme v jednotlivých týdenních nebo měsíčních *mezocyklech*, např. z hlediska ročního období, resp. délky mezocyklů samotných. *Hlavní přípravné období* ve fotbalu probíhá v zimních měsících, naopak futsalové probíhá v měsících letních. V době ukončení jarní futsalové sezony, je ve fotbalu odehráno pouze několik mistrovských odvetných utkání a dá se říci, že jarní fotbalová sezona většinou nedospěje ani do své poloviny.

S výše uváděným souvisejí týdenní *mikrocykly* (Tabulka 1), které se odvíjejí od potřeb *mezocyklu* a slouží k přípravě a ke zvládnutí soutěžních utkání.

Náplní *mikrocyklů* jsou samostatné *tréninkové jednotky*, což je základní prvek každého sportovního tréninku. Jejich obecnou strukturu, stavbu uvádíme v Tabulce 2. Specifická náplň tréninkových jednotek logicky vyplývá ze specifických potřeb každé z obou sportovních her.

Na tomto místě lze říci, že např. z fyziologického hlediska se *fotbalový trénink zaměřuje především na vytrvalost v rychlosti*, výbušnou sílu svalů dolních končetin a koordinaci, převažuje aerobní energetická přeměna nad anaerobní.

Specifikum futsalové hry tvoří hlavně rychlostně – silové činnosti s míčem i bez míče, které musí být maximálně využívány po celou dobu utkání. Oproti fotbalu převažuje anaerobní energetická přeměna nad aerobní přeměnou.

Hráči futsalu pracují v intervalech, mají jiný režim práce s míčem a s jeho zpracováním i odlišnou střelbu. Trénink futsalu se liší od fotbalového nejen kondiční přípravou, ale také nácvikem pohybu a tréninkem hrací techniky.



Obrázek 27. Schéma tréninkových cyklů (podle Dovalila, 2002).

Tabulka 1. Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (podle Dovalila, 2002).

<i>Typ mikrocyklu</i>	<i>Hlavní úkol</i>	<i>Obsah</i>	<i>Celkové zatížení</i>	<i>Využití v ročním cyklu</i>
ÚVODNÍ	Příprava k náročnější tréninkové činnosti	Specifická i nespecifická cvičení	Malé	Počátek přípravného období, po delším přerušení
ROZVÍJEJÍCÍ	Stimulace trénovanosti	Specifická cvičení	Velké	Přípravné období
		(i nespecifická)		
STABILIZAČNÍ	Udržení dosažených změn	Specifický	Střední	Přípravné období
KONTROLNÍ	Hodnocení aktuálního stavu	Starty, utkání, turnaje, testy trénovanosti	Střední až velké	Přípravné období
VYLAĐOVACÍ	Ladění sportovní formy	Specifický, starty	Střední až velké	Předzávodní období, závodní období
SOUTĚŽNÍ	Demonstrace výkonu, udržení sportovní formy	Účast v soutěžích, specifická cvičení	Střední	Závodní období
ZOTAVNÝ	Dílčí, nebo celkové zotavení	Doplňkové sporty, nespecifická cvičení, odpočinek	Malé	Přípravné období,
				závodní období,
				přechodné období

Tabulka 2. Schéma struktury tréninkové jednotky (podle Dovalila, 2002).

ÚVODNÍ ČÁST	Seznámení s úkoly
	Organizace tréninkové jednotky
	Rozcvičení – strečink, zahřátí
	Dynamická část
	Speciální zaměření
HLAVNÍ ČÁST	a/ tréninková jednotka monotematická
	nebo
	b/ více úkolů v pořadí:
	dovednosti
	koordinační a rychlostní schopnosti
	silové a vytrvalostní schopnosti
stabilizace a variabilita dovedností v únavě	
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Zotavení
	Uvolnění svalového a psychického napětí

5.1 Týdenní tréninkový cyklus

5.1.1 SK Rostex Vyškov v hlavním období

V hlavním období trénuje tým z Vyškova 4x týdně, o víkendu hraje mistrovské utkání. Mužstvo má volno v úterý či ve středu a buď v pátek, nebo v neděli, vždy dle hracího dne mistrovského utkání. Každá tréninková jednotka trvá vždy 90 min.

1. tréninková jednotka je vždy zaměřena na krátké zhodnocení předešlého mistrovského utkání a její hlavní fáze je zaměřena na odbourávání únavy po utkání aktivní či pasivní regenerací.
2. tréninková jednotka je zaměřena především na rychlost a vytrvalost. Tým absolvuje rychlostní a koordinační cvičení s míčem i bez míče, případně zakončené střelbou na brankáře z různých vzdáleností.
3. tréninková jednotka je zaměřena na práci s míčem, nácvik herních systémů útočných i obranných, herních kombinací se zakládáním útoků a střelbou na brankáře.
4. tréninková jednotka (předzápasová TJ) je zaměřena na nácvik útočných i obranných standardních situací a střelbu na brankáře.

V den mistrovského utkání předzápasový čas vyplňuje teoretická příprava, rozbor soupeře a taktické pokyny trenéra.

5.1.2 1. FC Brno v hlavním období

Prvoligoví fotbalisté trénují v hlavním období 6x týdně s víkendovým mistrovským utkáním. Tréninkový plán je přizpůsoben následujícímu mistrovskému zápasu. Tréninkové jednotky mají různý charakter.

1. tréninková jednotka (pondělí) hráči se sejdou k regeneračnímu tréninku po odehraném utkání. Obsahem tréninkové jednotky je vyklusávání a masáže.
2. tréninková jednotka (úterý) je také jedno-fázová s důrazem na herní prvky a kombinace.
3. a 4. tréninková jednotka (středa) tým trénuje dvou-fázově. Dopolední jednotka je zaměřena především na rychlost a dynamiku, kterou odpoledne střídá herní tréninková jednotka zaměřená na práci s míčem a střelbu. Následuje den volna.
5. tréninková jednotka (pátek) hráči absolvují jedno-fázový trénink, kde se nacvičují herní kombinace, standardní situace a následuje střelba na brankáře.
6. tréninková jednotka (sobota) má předzápasový ráz, řeší se taktické pokyny a mužstvo se připravuje na utkání.

Po každé tréninkové jednotce následuje regenerace v délce 30–60 min. Časové rozmezí tréninkových jednotek je v průměru 90–120 min. podle potřeby.

V den utkání se tým sejde v dopoledních hodinách k hodinovému rozcvičení, poté následuje individuální odpočinek a k utkání se sejdou 2 hod. před jeho zahájením. Hráči jdou individuálně na masáž a doladují se pokyny k utkání.

5.1.3 SK Amor Vyškov v hlavním období

Týdenní tréninkový cyklus ve futsalu na divizní úrovni obsahuje zpravidla pouze jednu tréninkovou jednotku.

1. tréninková jednotka bývá složena především z nácviku herních systémů, herních kombinací s následnou střelbou a ze hry samotné, která bývá s omezeným počtem dotyků s míčem.

O víkendu následuje futsalové utkání, před jehož začátkem dojde k rozcvičení a podání taktických pokynů ze strany trenéra. Regenerace po utkání je individuální.

5.1.4 Helas Brno v hlavním období

Týdenní tréninkový cyklus ve futsalu na prvoligové úrovni obsahuje v průměru 2 tréninkové jednotky.

1. tréninková jednotka týdne obsahuje především trénink rychlostních a obratnostních schopností, při práci s míčem i bez míče, tato cvičení bývají doplněna hrou s omezeným počtem dotyků míče na zúženém hřišti.
2. tréninková jednotka tzv. předzápasová, bývá z pravidla vyplněna střelbou na brankáře, nácvikem herních kombinací se zakládáním útoku, standardních situací a nácvikem hry v početní výhodě či s brankářem v poli. O víkendu opět následuje futsalové utkání, před jehož začátkem dojde k rozcvičení a podání taktických pokynů ze strany trenéra. Pozápasová regenerace je individuální.

5.2 Tréninková jednotka

5.2.1 SK Rostex Vyškov (2. TJ)

Sraz v kabině 16:45 hod.

Začátek tréninku 17:00 hod.

Doba tréninku 96 min.

Zahájení: 11 min.

3 min. seznámení s tréninkem

8 min. rozbor a hodnocení předešlého utkání

Úvodní část: 19 min.

5 min. příprava na tréninkové zatížení: rozběhání s obraty a poskoky

2 min. strečink

7 min. „bago“, hra na prostředníka

5 min. přihrávky ve dvojicích při postupně se zvětšující vzdálenosti

Tabulka 3. Tréninková jednotka SK Rostex Vyškov (hlavní část, úterý).

Hlavní fáze (59 min.)	Doba trvání	Organizační poznámka
	[min.]	
Sprinty na vzdálenost 20 m s míčem, poté bez míče.	5	dva týmy
Protahování	1	ve dvojicích
Rozvoj koordinačních schopností, vedení míče mezi kužely	10	dva týmy
Protahování	1	ve dvojicích
Střelba na brankáře po narážce z pravé i levé strany	10	individuálně
Žonglování s míčem	1	individuálně
Střelba po zpracování míče na hranici pokutového území	10	individuálně
Žonglování s míčem	1	individuálně
Fotbal s omezeným počtem dotyků	10	dva týmy
Fotbal bez omezení počtu dotyků	10	dva týmy

Závěrečná část: 7 min.

5 min. vyklusání na šířku hřiště

2 min. protahovací a kompenzační cvičení

5.2.2 1. FC Brno (3. a 4. TJ)

Začátek první fáze tréninku v 9:30 hod.; doba tréninku 90 min.

Začátek druhé fáze tréninku v 15:00 hod.; doba tréninku 90 min.

Regenerace 30-60 min.

První fáze tréninku

Zahájení: 3 min., obeznámení s obsahem tréninkové jednotky

Úvodní část: 40 min.

5 min. individuální rozcvičení

15 min. společný strečink, protahovací cvičení

10 min. „bago“

10 min. soutěž ve dvojicích na honěnou na malém prostoru

Tabulka 4. Tréninková jednotka 1. FC Brno (hlavní část, středa)

Hlavní fáze (40 min.)	Doba trvání	Organizační poznámka
	[min.]	
Sprinty na vzdálenost 10 m, 15 m, 20 m z různých poloh	14	ve dvojicích
Protahení	1	individuálně
Rozvoj koordinačních schopností, běh mezi vytýčenými kužely	14	dva týmy
Protahení	1	ve dvojicích
„Stavěčka“	10	dva týmy

Závěrečná část: 7 min. lehké vyklusání

Druhá fáze tréninku

Zahájení: 2 min. seznámení hráčů s náplní tréninkové jednotky

Úvodní část: 10 min. individuální rozcvičení a protažení

Tabulka 5. Tréninková jednotka 1. FC Brno (hlavní část, středa).

Hlavní fáze (73 min.)	Doba trvání	Organizační poznámka
	[min.]	
Přihrávky na krátkou i delší vzdálenost	10	ve dvojicích
Kombinační cvičení s míčem	10	ve trojicích a ve čtveřicích
Lehká střelba na brankáře po vedení míče	15	individuálně
Protahení	3	individuálně
Fotbal na malém prostoru s omezeným počtem dotyků	15	dva týmy
Fotbal bez omezení počtu dotyků na celém hřišti	20	dva týmy

Závěrečná část: 5 min. vyklusání

Regenerace

30–60 min., hráči volí mezi masáží, saunou vířivou lázní

5.2.3 SK Amor Vyškov (1. TJ)

Začátek tréninku v 18 hod.

Doba tréninku: 60 min.

Zahájení: 10 min.

2 min. seznámení s tréninkovou jednotkou

8 min. hodnocení posledního utkání

Úvodní část: 10 min.

5 min. rozběhání, zahřátí svalstva

5 min. individuální strečink, protažení

Tabulka 6. Tréninková jednotka SK Amor Vyškov (hlavní část)

Hlavní fáze (40 min.)	Doba trvání	Organizační poznámka
	[min.]	
Vedení míče stanovenou trasou mezi kužely se střelbou	9	dva týmy, střídavě z levé a pravé strany
Protažení	1	ve dvojicích
Na signál start z různých poloh bez míče	9	dva týmy
Protažení	1	ve dvojicích
Střelba na brankáře po narážečce	5	individuálně
Žonglování s míčem	1	individuálně
Futsal s omezeným počtem dotyků	7	dva týmy
Futsal bez omezení počtu dotyků	7	dva týmy

Závěrečná část: 10 min.

5 min. vyklusání na délku hřiště

5 min. protahovací cvičení

5.2.4 Helas Brno (2. TJ)

Začátek tréninkové jednotky 18:00 hod.

Doba tréninku 90 min.

Zahájení: 15 min.

3 min. seznámení s náplní tréninkové jednotky

12 min. rozbor a hodnocení předcházejícího utkání

Úvodní část: 15 min.

5 min. hra na prostředníka „bago“

5 min. rozběhání s prvky atletické abecedy

5 min. řízený strečink

Tabulka 7. Tréninková jednotka Helas Brno (hlavní část).

Hlavní fáze (50 min.)	Doba trvání	Organizační poznámka
	[min.]	
Vedení míče, po přihrávce narážečka, následuje střelba na brankáře	8	dva týmy
Protážení	2	ve dvojicích
Vedení míče, naznačení obcházení protihráče zakončené střelbou	8	dva týmy
Protážení	2	individuálně
Futsal s omezeným počtem dotyků na celé hřiště	9	dva týmy
Žonglování s míčem	1	individuálně
Nácvik přesilové hry 4 na 3	9	dva týmy
Přihrávky na krátkou vzdálenost	1	ve dvojicích
Nácvik hry bez brankáře, brankář v poli	10	dva týmy

Závěrečná část: 10 min.

5 min. vyklusání na délku hřiště

5 min. protahovací a kompenzační cvičení

Obecně lze říci, že *doba trvání tréninkové jednotky* je u obou sportovních her obdobná, což je dáno obecnými pravidly sportovního tréninku.

Významné odlišnosti mezi fotbalem a futsalem popisovaných úrovní jsem našel v *počtu realizovaných tréninkových jednotek* tvořících mikrocykly. Z výsledků pozorování a jednoduché statistiky lze konstatovat, že *počet futsalových tréninkových jednotek je přibližně o 2/3 nižší* oproti fotbalovým.

Důvody nalézám především v podmínkách, futsal v ČR je vůči Evropě pozadu (trenéři, hráči, zázemí, ne-profesionální sport, atd.), což hraje důležitou roli a má negativní dopad i na výkonnostní úroveň daného sportu.

6 DISKUZE

Fotbal je velmi dynamická kolektivní hra a její vývoj také spěje dynamicky vpřed. Jestliže jsme mohli ještě před pár lety zaznamenat různé herní formace, jako byla ofenzivní formace 1–1–8, nebo defenzivní formace 1–4–3–2 tzv. Catenaccio, tak se v současné době setkáváme už i ve výkonnostní kopané a vrcholových mládežnických soutěžích především s formací 4–4–2, která je různě modifikovatelná a dá se z ní vycházet jak pro ofenzivní systém hry s rozestavením 4–3–3, tak pro defenzivní pojetí rozestavení 4–5–1.

Velký objem zatížení hráče „*velkého fotbalu*“ v utkání je dán dvěma konstantami, délkou utkání a velikostí hřiště. Taktéž je určován četností herních činností jednotlivce bez míče i s míčem, počtem řetězců herních činností jednotlivce, množstvím herních kombinací a standardních situací, ale také bezpočtem základních útočných a obranných fází hry.

Zatížení je v utkání charakterizováno nepravidelným střídáním maximální, submaximální, střední a mírné intenzity.

Intenzita je ovlivňována důležitostí utkání, rozdílnou úrovní soupeřů a konkrétním zapojováním hráče do určitých herních situací. Typickým ukazatelem současného pojetí hry je stálé zvyšování požadavků kladených na hráče za ztížených podmínek z hlediska času, prostoru a soupeře. Náročnost kladená na hráče je závislá na jeho individuálních schopnostech, zkušenostech, hráčské osobnosti, na druhu taktických úkolů, ale i na vyspělosti soupeře a významu utkání. Z dlouhodobých pozorování utkání vyplývá, že např. středový hráč, který bývá zpravidla nejvíce zatížen, naběhá v utkání kolem 5–7 km, za utkání v průměru běží 160x vpřed, 29x vzad a 32x stranou. Provede 123 startů, 19 výskoků, 14 pádů apod. Nejvyšší intenzitou překoná středový hráč vzdálenost 800–1400 m, krajní obránce 600–1000 m, útočník 700–1000 m. Tohle vše je velmi individuální, ve vypjatém utkání může středový hráč naběhat až přibližně 9–13 km. Z toho např. hráč absolvuje přibližně 4800–5200 m chůzí, 3100–3700 m klusem, 2200–2800 m rychlým během a 900–1300 m sprintem. Délka sprintu je nejčastěji 16–30 m a je překonávána asi 30–40x za utkání.

Zatížení v utkání rozvíjí především vytrvalost v rychlosti, výbušnou sílu svalů dolních končetin a koordinaci, převažuje aerobní energetická přeměna nad anaerobní. Ztráta hmotnosti při utkání činí 1–3 kg. Průměrná tepová frekvence v průběhu utkání je 165 až 175 tepů*min.⁻¹.

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal je stále náročnější

i z psychického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situaci, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly.

Obdobná dynamika jako ve fotbalu se dotýká i samotného futsalu. Přesto že je tento sport v pozadí fotbalu, pravděpodobně i díky tomu, že je pod hlavičkou a vedením ČMFS, tak doba, kdy futsal hráli bývalí přestárlí fotbalisté a kdy se futsal podobal hře „starých pánů“, kdy byl futsal pouze doplňkovým sportem fotbalistů v zimním období, je nenávratně pryč. Dnešní pojetí futsalu je dynamické a rychlostní. Tato hra, dává přednost trojici hodnot „rychlost - technika - taktika“, je to hra velmi zajímavá na pohled, protože v podstatě zakazuje fyzický kontakt hráčů (bez skluzu, surových zákroků atp.).

Specifikum *futsalové hry* tvoří hlavně rychlostně – silové činnosti s míčem i bez míče, které musí být maximálně využívány po celou dobu utkání. Sebelepší technicko-taktické přednosti pro hru nejsou nic platné bez mimořádně rozvinutých pohybových schopností, které dotvářejí jeho kvalitu.

Jsou zde odlišné pohybové stereotypy a tím značné odlišnosti v přípravě pohybových schopností od velkého fotbalu. Ve futsalu je neustálý pohyb po špičkách při soubojích jeden na jednoho, rozdílný postoj při zpracování míče, jiný pohyb nohou při pohybu do stran a velké množství klamavých pohybů s výbušnými starty atd.

Z dlouhodobých pozorování utkání vyplývá, že hráč překoná v utkání kolem 2–3 km. Za utkání v průměru 90x běží vpřed, 23x vzad a 16x stranou. Provede zhruba 80 startů, 12 výskoků a 8 pádů.

Pro futsal je charakteristická rozmanitost a nepravidelné tempo pohybů a přesunů zejména na špičkách nohou.

Také zvládnutí celkové koordinace pohybů na vysoké úrovni rovnováhy, mrštnosti, ohebnosti, s použitím přiměřené dynamické síly. Pohybová činnost, jejíž intenzita se stupňuje a která se provádí na malých vzdálenostech, obsahuje velký počet změn v tempu, jako jsou krátké sprinty, starty s důrazem na maximální zrychlení včetně rychlosti. Tyhle všechny činnosti jsou prováděny se submaximální až maximální intenzitou. Proto hráč futsalu většinu uvedené vzdálenosti překonává s nejvyšší intenzitou. Zatížení v utkání rozvíjí především výbušnou sílu svalů dolních končetin a koordinaci, ale na rozdíl od velkého fotbalu převažuje anaerobní energetická přeměna nad aerobní přeměnou. Průměrná tepová frekvence ve futsalovém utkání je také vyšší, a to 170–180 tepů*min.⁻¹.

Nároky na futsalového hráče jsou kladeny také na orientaci z hlediska pohybových činností na malém prostoru, jako se týká nejlepšího zpracování míče a jeho pokrytí tělem, tak také

odhadu dráhy míče a mimořádně pohotovou a rychlou reakci z hlediska rozhodování na malém prostoru.

7 ZÁVĚRY

V souladu se zadáním, s hlavním cílem práce a s úkoly z cíle vyplývajícími jsme se pokusili poukázat na nejmarkantnější rozdíly mezi fotbalem a futsalem. Jedná se o dva sporty, které mají řadu, na první pohled společných prvků, ale při tom jde o zcela samostatné sportovní hry (odvětví).

Zásadní odlišnosti v herních systémech vidíme díky rozdílnému počtu hráčů působících na hrací ploše, tzn. více hráčů zapojených do utkání, značí větší variabilitu zvoleného herního systému. Dalším důležitým faktorem majícím zásadní dopad na herní systémy je rozdílnost v pravidlech porovnávaných sportů. Ve *fotbalu* díky tomu může dojít k trvalé vynucené změně herního systému, ve *futsalu* pouze k dočasné.

Významné odlišnosti mezi fotbalem a futsalem popisovaných úrovní jsem našel v *počtu realizovaných tréninkových jednotek* tvořících mikrocykly. Z výsledků pozorování a jednoduché statistiky lze konstatovat, že *počet tréninkových jednotek ve futsalu je přibližně o 2/3 nižší než ve fotbalu*.

Podstatné diference nalézáme v obsahu sportovního tréninku, *fotbalový trénink* bývá zaměřen především na převažující aerobní energetickou přeměnu, naopak *futsalový trénink* tvoří převážně činnosti, při nichž převažuje anaerobní energetická přeměna.

Sport, kterým futsal je, přináší nové informace. Na vrcholové a výkonnostní úrovni jsou si toho vědomi nejen hráči, ale i trenéři. Futsal je hra, hraná v neustálém pohybu, jeho nedílnou součástí jsou v rychlém tempu vedené kombinace a signály při standardních situacích. Futsal má útočné a obranné herní systémy, které mají jinou strategii na danou herní situaci nežli fotbal. Futsalové soutěže probíhají v jiných obdobích i na jiných površích. Hráči futsalu se pohybují jinak než fotbalisté, pracují v intervalech, mají jinou práci s míčem a jeho zpracováním i jinou střelbu.

Z vlastní zkušenosti mohu říct, že futsalový a fotbalový trénink se musí odlišovat a to nejen kondiční přípravou, ale také nácvikem pohybu a herní techniky. Futsal může dobře sloužit k výborné výplni zimní pauzy ve velkém fotbale, ale provozovat tyto dva sporty souběžně příliš nedoporučuji. Výsledkem je přenášení získaných návyků z jednoho sportu do druhého a to je pak počátek chyb, které začne hráč produkovat, aniž by chtěl.

Vše zmiňované vnímají nejen diváci, ale především trenéři a hráči samotní, kteří si plně uvědomují, že končí doba, kdy vystačili s tím, co získali ve fotbale.

Diplomová práce obsahuje nejen poznatky z velkého fotbalu, se kterými se pracuje již několik let, ale přináší i nové poznatky a metody z tréninků futsalu, které jsou vyzkoušeny i

v praxi. Všechny zjištěné poznatky mohou dále pomáhat při sestavování tréninků a to nejen pro fotbal, ale i pro futsal.

8 SOUHRN

Diplomovou prací jsme se zaměřili na porovnání herních systémů a přípravy hráčů v současném fotbalu a futsalu.

V teoretické části diplomové práce jsme stručně popsali historii fotbalu a futsalu jak ve světě tak u nás. Zaměřili jsme se na charakteristiku dvou, na první pohled stejných sportů, a poté sestavili jednoduché základní rozdělení (rozlišení) s názornými ukázkami hrací plochy pro futsal a fotbal.

V další části diplomové práce popisujeme herní systémy, jejich vznik a vývoj, jaké mají výhody a nevýhody, od jednoznačně ofenzivního pojetí, přes velmi defenzivní pojetí, až po současný moderní systém se čtyřmi obránci v řadě.

Hlavní pasáž diplomové práce je věnována sledování a popisu modelových týdenních tréninkových cyklů i jednotlivých tréninkových jednotek v přípravě fotbalových a futsalových klubů v hlavním období.

Nedílnou součástí kapitoly je i analýza nároků, kladených na jednotlivé hráče (posty) těchto dynamicky se rozvíjejících sportů.

9 SUMMARY

In this graduation thesis, we have concentrated on a comparison of game systems and the today's preparation of football and futsal players.

The introduction includes the explanation of the topic importance and the reason why I have chosen this topic.

In the theoretical part of this thesis we have shortly describe the origin and the development of football and futsal in foreign countries as well in the Czech Republic. We have especially focused on the characteristic of two similar sports but they only appear that way at the first sight. There are differences in some points therefore we have also designed a simple fundamental distinguishing design with the practical samples of a football and futsal pitch.

The next part of the thesis describes the game systems, its genesis and development, advantages and disadvantages from the offensive conception through defensive to contemporary up to date system of four defenders in a row.

The main part of the graduation thesis deals with an observation and a description of weekly training model cycles and particular training units during their preparation at football and futsal clubs through the main season.

Very important part of this chapter is also a requirements analysis, which is focused on individual position claims desired by these dynamically developing sports.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal rituální hra dnešní doby*. Brno: MU Brno.
- Bursová, M., Votík, J., Zalabák, J. (2005). *Kompenzační cvičení pro fotbalisty*. Praha: Grada.
- Frank, G. (2006). *Fotbal – 96 tréninkových programů*. Praha: Grada.
- Horák, J. & Král, L. (1997). *Encyklopedie našeho fotbalu*. Praha: Libri.
- Huděc, P. (2002). *Kondiční příprava hráče futsalu, futsalové metodiky*. Praha: Komise futsalu ČMFS.
- Choutka, M. (1970). *Moderní kopaná*. Praha: Olympia.
- Kačáni, L. (1982). *Základy strategie a taktiky vo fotbale*. Bratislava: Šport.
- Kačáni, L. (2002). *Futbal – tréning hrou*. Bratislava: Slovenský futbalový zväz.
- Kačáni, L. & Horský, L. (1979). *Trénink kopané*. Praha: Olympia.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal – technika a taktika hry*. Praha: Grada.
- Kresta, J. et al. (2009). *Futsal*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Křeček, A. (1996). *Současná obranná činnost mužstva ve fotbale – DP*. Brno: MU Brno.
- Lanči, J. et al. (1979). *Kopaná pro trenéry II třídy*. Praha: Olympia.
- Lanči, J. et al. (1987). *Kopaná pro trenéry III třídy*. Praha: Olympia.
- Lednický, A. (2004). *Zakladne vychodiska pohybovej pripravy vo futsale*. Bratislava: Profutsal
- Lednický, A., & Berky, M. (2010). *Intenzita zaťaženia hráčov vo futsale*. Bratislava: Telesná výchova a šport, roč. 20, č. 4.
- Matoušek, F. et al. (1973). *Základy kopané*. Praha: Olympia.
- Navara, M. (1973). *Současné vývojové tendence v pojetí hry ve světové a Čs. kopané*. Praha: Olympia.
- Navara, M., Ondřej, O., & Buzek, M. (1972). *Základy kopané*. Praha: SPN.
- Navara, M., Ondřej, O., & Buzek, M. (1986). *Kopaná – teorie a didaktika*. Praha: SPN.
- Ondřej, O. (1990). *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia.

- Ondřej, O. (1994). *Současné pojetí obranné hry*. Metodický dopis. Praha: FTVS.
- Procházka, K. (1987). *Fotbal to je hra*. Praha: Olympia.
- Procházka, L., Valášek, L. (2005). *Individualizace výkonnostního růstu hráče – výkonnostní rezerva budoucnosti*. Fotbal a trénink, č. 1.
- Psotta, R. (2006). *Fotbal – kondiční trénink*. Praha: Grada
- Rymko, A. V. (1995). *Výběr specifických technicko – taktických cvičení pro přípravu mužstev v mini-kopané*. Moskva: Ruská asociace mini-kopané.
- Stříž, M. (2002). *Technicko – taktické zkušenosti futsalové metodiky*. Praha: Komise futsalu ČMFS.
- Vaněk, K. (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Praha: Olympia.
- Veber, V. (1984). *Malá škola kopané*. Praha: Olympia.
- Večeřa, K. & Nováček, V. (1995). *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: MU Brno.
- Votík, J. (1997). *Utkání jako inspirace pro tréninkový proces*. Fotbal a trénink.
- Votík, J. (2003). *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.
- Žurman, O. (1975). *Zlatá kniha kopané*. 2. vyd. Praha: Olympia.

Internetové zdroje

- Anonymus (2009). Retrieved from World Wide Web 2. 5. 2011, <http://www.fotbal.cz/c/futsal/index.asp>
- Anonymus (2010). Retrieved from World Wide Web 4. 5. 2011, <http://nv.fotbal.cz/cmfs/index.php>
- Anonymus (2011). Retrieved from World Wide Web 3. 5. 2011, <http://www.fczbrno.cz/cs/o-klub/>
- Anonymus (2011). Retrieved from World Wide Web 12. 5. 2011, <http://www.fotbalvyskov.estranky.cz>

Anonymus (2007). Retrieved from World Wide Web 20. 5. 2011, <http://helas.keloc.cz/?/oad=predstaveni klubu>

Anonymus (2011). Retrieved from World Wide Web 20. 4. 2011, <http://www.amorvyskov.webpark.cz/web2/home.html>

Anonymus (2011). *Official form of Indoor Soccer*. Retrieved from World Wide Web 2.5.2011, <http://www.omahafutsal.com/whatisfutsal.asp>

Anonymous. (2003). *Futsal a jeho systémy*. Retrieved from World Wide Web 21. 4. 2011, <http://www.amorvyskov.webpark.cz/web2/home.html>