



# Létající talíř jako didaktická pomůcka při výuce tělesné výchovy

## Diplomová práce

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

*Autor práce:* **Bc. Jiří Hříbal**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Jaroslav Kupr





# The frisbee as a didactic tool for teaching PE in primary school education

## Diploma thesis

*Study programme:* N7401 – Physical Education for Education  
*Study branches:* 7503T100 – Teacher training for lower-secondary school. Subject - Physical education  
7503T114 – Teacher training for lower-secondary school. Subject - Geography

*Author:* **Bc. Jiří Hříbal**  
*Supervisor:* Mgr. Jaroslav Kupr



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Jiří Hříbal  
Osobní číslo: P12000772  
Studijní program: N7401 Tělesná výchova a sport  
Studijní obory: Učitelství tělesné výchovy pro 2.stupeň základních škol  
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základních škol  
Název tématu: Létaující talíř jako didaktická pomůcka při výuce tělesné výchovy  
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

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

- Sběr cviků a her s létaujícím talířem pro hodiny tělesné výchovy.
- Dotazníkové šetření na základních školách v Libereckém regionu.
- Vypracování multimediální pomůcky pro výuku her s létaujícím talířem.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

BACCARINI, Michael; BAHL, Jörg. Ultimate Frisbee : History - Present - Future.

Norderstedt : GRIN Verlag, 2007. 24 s. ISBN 978-3-638-86961-4.

BOOTH, Tiina. Essential Ultimate : Teaching, Coaching, Playing. 1. Leeds : Human

Kinetics, 2008. 175 s. ISBN 978-0-7360-5093-7.

DOVALIL, Josef. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1988, 36 s. ISBN 80-706-6568-8.

FILANDR, Jan Frisbee: Létat je tak snadné: Pravidla a metodika sportů s létajícím talířem. Praha: Česká asociace létajícího disku, 2007

Frisbee.cz - kde létat je tak snadné ... [online]. 2008 [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW:<http://www.frisbee.cz>.

MALAFRONTE, Victor A. The complete book of frisbee: The history of the sport &

The first official price guide. 1998. vyd. Almeda: American Trends Publishing Co.,1998. ISBN 0-9663855-2-7.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jaroslav Kupr

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce:

17. dubna 2014

Termín odevzdání diplomové práce:

29. dubna 2015



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec  
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. května 2014

## Prohlášení

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

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

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

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

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

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Tímto děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Jaroslavu Kuprovi za odborné rady a průběžnou konzultaci v průběhu tvorby diplomové práce.

Děkuji učitelům základních škol za ochotu při vyplňování dotazníků. A dále děkuji svým přátelům, kteří mi pomohli při tvorbě videí.

## Anotace

V úvodní kapitole diplomové práce je představen létající talíř jako předmět, který sloužil v antice k lovu nebo boji. Dnes je však ve společnosti využíván k trávení volného času. Během 20. století vzniklo několik sportovních her s létajícím talířem. V první třetině diplomové práce autor představuje ultimate frisbee, guts, double disc court, ufobal, discgolf a kanjam. U každého sportu se dozvíme podrobně o jeho historii a pravidlech.

Hlavní část je zaměřena na metodiku a především na průpravná cvičení k uvedeným hrám. Práce se zabývá technikou správného provedení konkrétních dovedností. Po nich následuje sborník průpravných cvičení ke všem sportům. Cvičení jsou řazena od nejjednodušších po složitější. Většina cvičení je doplněna obrazovým doprovodem.

V poslední části autor popisuje vznik multimediální příručky, která je k nalezení na webových stránkách [www.letajicialir.pageride.cz](http://www.letajicialir.pageride.cz). Zde jsou vybraná cvičení doplněna videi.

**Klíčová slova:** ultimate frisbee, guts, double disc court, talířová, disc golf, kanjam, metodika, průpravná cvičení, historie, pravidla

## Annotation

In the introductory chapter, the Frisbee is presented as an object which was used as a hunting or fighting tool in ancient Greece. However, nowadays it is used in leisure time. Several sport games were created in the 20th century. The first third of the diploma thesis presents Ultimate Frisbee, Guts, Double Disc Court, Ufobal, Disc Golf or Kanjam. Each sport is described in detail, there can be found information about its history and rules.

The main part is focused on the methods and a special attention is paid to the preparatory exercises for the concrete skills. The thesis pursues the correct techniques to handle these skills. This part is followed by a collection of preparatory exercises to each sport. The exercises are lined up from the easiest to the most complicated. Almost all the exercises are supplemented by the visual aids.

The last section describes the process of formation of the multimedia guide, which can be found on the web page [www.letajicialir.pageride.cz](http://www.letajicialir.pageride.cz). The selected exercises are supplemented by the videos there.

**Key words:** Ultimate Frisbee, Guts, Double Disc Court, Ufobal, Disc Golf, Kanjam, Methods, preparatory exercises, history, rules



# Obsah

Obsah .....	8
Seznam obrázků .....	11
Seznam grafů .....	14
Seznam použitých zkratk .....	15
Úvod .....	16
1 Cíle diplomové práce .....	17
1.1 Dílčí cíle .....	17
2 Charakteristika létajícího talíře .....	18
3 Hry s diskem .....	19
3.1 Ultimate Frisbee .....	19
3.1.1 Světová historie .....	19
3.1.2 Česká historie .....	21
3.1.3 Pravidla .....	23
3.2 Discgolf .....	26
3.2.1 Světová historie .....	26
3.2.2 Discgolf v ČR .....	28
3.2.3 Pravidla .....	28
3.3 Guts .....	30
3.3.1 Světová historie .....	30
3.3.2 Česká historie .....	31
3.3.3 Pravidla .....	31
3.4 Double Disc Court .....	33
3.4.1 Světová historie .....	34
3.4.2 Česká historie .....	34
3.4.3 Pravidla .....	34

3.5	Ufobal .....	37
	3.5.1 Historie .....	37
	3.5.2 Pravidla.....	39
3.6	Kanjam.....	42
	3.6.1 Světová historie .....	42
	3.6.2 Česká historie .....	42
	3.6.3 Pravidla.....	43
4	Anketní šetření.....	45
4.1	Cíl .....	45
4.2	Metodika anketního šetření .....	45
4.3	Charakteristika zkoumaného vzorku .....	45
4.4	Interpretace výsledků dotazníkového šetření .....	46
4.5	Shrnutí výsledků průzkumu.....	49
5	Metodika a průpravná cvičení pro hry s diskem.....	51
5.1	Ultimate frisbee .....	51
	5.1.1 Nácvik základních frisbee dovedností.....	51
	5.1.2 Základní dovednosti jednotlivce.....	51
	5.1.3 Základní činnosti týmu .....	59
	5.1.4 Průpravná cvičení .....	62
5.2	Disc golf .....	92
	5.2.1 Základní dovednosti .....	92
	5.2.2 Průpravná cvičení .....	93
5.3	Double disk court.....	94
	5.3.1 Základní dovednosti hráčů .....	94
	5.3.2 Průpravná cvičení .....	95
5.4	Guts.....	97
	5.4.1 Základní dovednosti jednotlivce.....	97

5.4.2	Základní činnosti týmu .....	99
5.5	Ufobal .....	100
5.5.1	Základní dovednosti jednotlivce.....	100
5.5.2	Základní činnosti týmu .....	115
5.6	Kan jam.....	120
5.6.1	Základní dovednosti .....	120
6	Zkušenosti z praxe a doporučení .....	123
7	Tvorba multimediální příručky.....	125
7.1	Obsah.....	125
7.2	Tvorba.....	125
7.2.1	Vzhled a barva stránek .....	125
7.2.2	Struktura stránek.....	125
7.3	Charakteristika videozáznamu.....	126
7.3.1	Obsah videozáznamu.....	126
	Závěr .....	127
	Zdroje.....	128
	Seznam volných příloh .....	132

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Hřiště na Ultimate frisbee (Zdroj: vlastní) .....	24
Obrázek 2: Hřiště na Guts (Zdroj: vlastní) .....	32
Obrázek 3: Hřiště na Double disc court (Zdroj: vlastní) .....	35
Obrázek 4: Hřiště na Ufobal (Zdroj: vlastní).....	39
Obrázek 5: Hřiště na Kanjam (Zdroj: vlastní) .....	43
Obrázek 6: Pozice hráčů u horizontální lajny (Zdroj: vlastní).....	60
Obrázek 7: Pozice hráčů u vertikální lajny (Zdroj: vlastní).....	61
Obrázek 8: Schéma cvičení změny směru (Zdroj: vlastní).....	63
Obrázek 9: Fake s obráncem (Zdroj: vlastní) .....	63
Obrázek 10: Marker dril (Zdroj: vlastní) .....	64
Obrázek 11: Schéma hodů na přesnost 1 (Zdroj: vlastní).....	65
Obrázek 12: Schéma hodů na přesnost 2 (Zdroj: vlastní).....	66
Obrázek 13: Trénink banánů (Zdroj: vlastní) .....	66
Obrázek 14: Nahrávky ve dvojici (Zdroj: vlastní).....	66
Obrázek 15: Hody ve trojici 1 (Zdroj: vlastní) .....	67
Obrázek 16: Hody ve trojici 2 (Zdroj: vlastní) .....	67
Obrázek 17: Nahrávání ve dvojici do běhu (Zdroj: vlastní) .....	68
Obrázek 18: Náběhy křížem (Zdroj: vlastní) .....	68
Obrázek 19: Schéma kolotoče (Zdroj: vlastní) .....	69
Obrázek 20: Čtverec 1 (Zdroj: vlastní) .....	70
Obrázek 21: Čtverec 2 (Zdroj: vlastní) .....	70
Obrázek 22: Čtverec 3 (Zdroj: vlastní) .....	71
Obrázek 23: Čtverec 4 (Zdroj: vlastní) .....	72
Obrázek 24: Čtverec 5 (Zdroj: vlastní) .....	72
Obrázek 25: Čtverec 6 (Zdroj: vlastní) .....	73
Obrázek 26: Čtverec 7 (Zdroj: vlastní) .....	74
Obrázek 27: Náběh proti disku s chytáním 1 (Zdroj: vlastní) .....	75
Obrázek 28: Náběh proti disku s chytáním 2 (Zdroj: vlastní) .....	75
Obrázek 29: Náběh proti disku s chytáním 3 (Zdroj: vlastní) .....	76
Obrázek 30: Chytání s náběhem od disku 1 (Zdroj: vlastní) .....	76
Obrázek 31: Chytání s náběhem od disku 2 (Zdroj: vlastní) .....	76
Obrázek 32: Náběh k disku se změnou směru 1 (Zdroj: vlastní).....	77

Obrázek 33: Náběh k disku se změnou směru 2 (Zdroj: vlastní).....	77
Obrázek 34: Náběh od disku se změnou směru 1 (Zdroj: vlastní).....	78
Obrázek 35: Náběh od disku se změnou směru 2 (Zdroj: vlastní).....	78
Obrázek 36: Chytání disku po zatížení - bez trenéra (Zdroj: vlastní).....	79
Obrázek 37: Rychlá reakce a obsazení prostoru (Zdroj: vlastní).....	80
Obrázek 38: Náběhy ve čtverci (Zdroj: vlastní) .....	80
Obrázek 39: Nabíhání při žebříku (Zdroj: vlastní) .....	81
Obrázek 40: Horizontální náběh (Zdroj: vlastní).....	82
Obrázek 41: Nácvik márkrování (Zdroj: vlastní) .....	83
Obrázek 42: Rychlá změna směru (Zdroj: vlastní).....	84
Obrázek 43: Zabraň chycení disku (Zdroj: vlastní) .....	84
Obrázek 44: Nácvik dump a swing (Zdroj: vlastní) .....	85
Obrázek 45: Nácvik náběhu do diamantu (Zdroj: vlastní) .....	86
Obrázek 46: Náběh středového hráče do otevřené strany (Zdroj: vlastní) .....	87
Obrázek 47: Uvolnění prostoru uprostřed (Zdroj: vlastní) .....	87
Obrázek 48: Náběh do kosočtverce (Zdroj: vlastní).....	88
Obrázek 49: Nákres náběhů kolotoče (Zdroj: vlastní).....	89
Obrázek 50: Točení hráčů v horizontální lajně (Zdroj: vlastní) .....	89
Obrázek 51: Nácvik následného náběhu (Zdroj: vlastní) .....	90
Obrázek 52: Zámek v kruhu (Zdroj: vlastní) .....	90
Obrázek 53: Pohyb zámku v poli (Zdroj: vlastní) .....	91
Obrázek 54: Nácvik odhozů při DDC (Zdroj: vlastní) .....	96
Obrázek 55: Trénink útoku při DDC (Zdroj: vlastní).....	97
Obrázek 56: Nácvik hodů při guts (Zdroj: vlastní).....	98
Obrázek 57: Nácvik odrážení po nahrávce (Zdroj: vlastní).....	99
Obrázek 58: Nácvik postavení hráčů po odrazu disku (Zdroj: vlastní) .....	100
Obrázek 59: Zaujmutí střehového postoje po náběhu (Zdroj: vlastní) .....	101
Obrázek 60: Přihrávaná ve čtverci (Zdroj: vlastní) .....	102
Obrázek 61: Uvolnění od obránce (Zdroj: vlastní).....	102
Obrázek 62: Házení ve dvojici (Zdroj: vlastní) .....	103
Obrázek 63: Přihrávaná ve dvojici (Zdroj: vlastní) .....	103
Obrázek 64: Přihrávaná ve trojici (Zdroj: vlastní).....	104
Obrázek 65: Přihrávaná ve trojici s přebíháním (Zdroj: vlastní).....	104
Obrázek 66: Přihrávky se zakončením (Zdroj: vlastní) .....	105

Obrázek 67: Návčik trojtaktu (Zdroj: vlastní) .....	106
Obrázek 68: Trojtakt s klamáním (Zdroj: vlastní) .....	106
Obrázek 69: Trojtakt v pohybu (Zdroj: vlastní).....	106
Obrázek 70: Pivotová obrátka (Zdroj: vlastní) .....	107
Obrázek 71: Střely z pozic (Zdroj: vlastní) .....	108
Obrázek 72: Střelba v pohybu po přihrávce (Zdroj: vlastní).....	109
Obrázek 73: Střelba z křídla (Zdroj: vlastní) .....	109
Obrázek 74: Střela přes hráče (Zdroj: vlastní).....	110
Obrázek 75: Návčik obrany (Zdroj: vlastní).....	112
Obrázek 76: Střehový postoj brankáře (Zdroj: vlastní) .....	113
Obrázek 77: Postavení při střele ze strany (Zdroj: vlastní) .....	113
Obrázek 78: Rychlá reakce na střelu (Zdroj: vlastní).....	114
Obrázek 79: Střídání střel z pozic (Zdroj: vlastní) .....	114
Obrázek 80: Křížení ve čtverci (Zdroj: vlastní).....	116
Obrázek 81: Návčik křížení v poli (Zdroj: vlastní).....	116
Obrázek 82: Křížení spojek a křídel (Zdroj: vlastní) .....	117
Obrázek 83: Útok 2 na 2 (Zdroj: vlastní).....	118
Obrázek 84: Pohyb hráčů po brankovišti (Zdroj: vlastní) .....	119
Obrázek 85: Přístupování obránců (Zdroj: vlastní) .....	120
Obrázek 86: Házení na koš (Zdroj: vlastní).....	122
Obrázek 87: Srážení disku do obruče (Zdroj: vlastní).....	122
Obrázek 88: Tvorba záložek (Zdroj: Pageride 2015) .....	126

## Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví dotazovaných.....	46
Graf 2: Znalost her s létajícím talířem – KANJAM v grafu.....	46
Graf 3: Dispozice létajících talířů ve školách.....	47
Graf 4: Zájem o létající talíře.....	48
Graf 5: Využití létajícího talíře v různých hrách. ....	48
Graf 6: Četnost využití létajícího talíře v hodinách TV.....	49

## Seznam použitých zkratk

AFDO - The American Flying Disc Open

BFG - Berkeley Frisbee Group – discgolfový klub

CADG – Česká asociace discgolfu

CALD – Česká asociace létajícího disku

ČAH – České akademické hry

ČVUT-FEL - České vysoké učení technické – fakulta Elektrotechnická

DDC – Double disc court

ME – Mistroství Evropy

PDGA – Profesionální discgolfová asociace

USA – Spojené státy americké

WFDF – World flying disc federation (Světová federace létajícího disku)



# Úvod

Téma létající talíř jako didaktická pomůcka pro učitele základních škol jsem si zvolil především z osobních důvodů. 10 let se věnuji aktivnímu hraní ultimate frisbee, což je hra s létajícím talířem. Hraní této hry mi otevřelo cestu k poznání dalších her s létajícím talířem, které jsem si následně vyzkoušel.

Během mého aktivního hraní jsem měl možnost účastnit se mnoha turnajů, přípravných kempů pořádaných Českou asociací létajícího disku a mluvit s mnoha významnými lidmi, kteří se zasloužili o rozšíření her s létajícím talířem v České republice.

Z povinné praxe na základních školách jsem zjistil, že všechny školy disky vlastní, ale používají je minimálně. Proto jsem se rozhodl v rámci diplomové práce provést dotazníkové šetření. Zjišťoval jsem, zda základní školy létající talíř vlastní a zda ho v hodinách tělesné výchovy využívají. Dále mě zajímalo, které druhy sportů s létajícím talířem učitelé znají, případně učí děti hrát.

Z výsledků dotazníkového šetření a mých vlastních zkušeností vyplývá, že učitelé základních škol nemají zkušenosti s výukou sportů, jako jsou ultimate frisbee, discgolf, double disc court, ufobal, guts a kanjam. Zatím u nás neexistuje mnoho publikací o hrách s létajícím talířem, které by obsahovaly jejich historii, metodiku a především průpravná cvičení. Jako učitel tělesné výchovy a trenér hráčů ultimate frisbee jsem během své aktivní kariéry nasbíral spousty průpravných cvičení a her. Rozhodl jsem se vytvořit multimediální příručku v podobě webových stránek, která bude sloužit všem zájemcům o zmíněné hry s létajícím talířem.

Na internetových stránkách nalezneme historii, pravidla, stručnou metodiku a průpravná cvičení k jednotlivým hrám s létajícím talířem.

Kapitoly s jednotlivými hrami jsou přehledně rozděleny tak, aby pro každého zájemce byly srozumitelné. Většina průpravných cvičení je doplněna obrázky, případně videi.

# 1 Cíle diplomové práce

Hlavním cílem bylo vytvoření multimediální pomůcky pro učitele 2. stupně základních škol, případně další zájemce o hry s létajícím talířem.

## 1.1 Dílčí cíle

- Charakterizovat hry s létajícím talířem, včetně jejich historie a pravidel.
- Sběr průpravných cvičení.
- Dotazníkové šetření o využívání létajícího talíře při hodinách tělesné výchovy.

## 2 Charakteristika létajícího talíře

Za létající talíř (rovněž frisbee) považujeme objekt kulatého, placatého tvaru, který má vyvýšený okraj. Za první létající talíře můžeme považovat disky, kterými soutěžili atleti při starověké řecké olympiádě. Z počátku létající talíře nebyly používány pro zábavu, jako je tomu nyní, ale sloužily pro lov či boj.

Dnes se setkáváme s létajícími talíři, které jsou vyrobeny z umělé hmoty. Lidé si s nimi hází v parku, mohou se účastnit i mnoha soutěží. Mezi nejznámější kolektivní sporty s létajícím talířem řadíme Ultimate Frisbee a Discgolf. Ostatní sporty - méně populární - jsou Double Disc Court, Guts, Ufobal a Kanjam.

## 3 Hry s diskem

### 3.1 Ultimate Frisbee

Jedná se o kolektivní hru, kde proti sobě stojí dva týmy o 7 hráčích. Hra, která kombinuje prvky amerického fotbalu, fotbalu a basketbalu. Konkrétně z amerického fotbalu si přebírá převážně dobývání zóny a tím i skórování. Z fotbalu a basketbalu přejímá především typy obran, které dělíme na zónovou a osobní. Dále využívá z basketbalu tzv. „pivotování“ a bránění hráče s míčem (diskem). (Filandr 2007, s. 17)

#### 3.1.1 Světová historie

První podobná hra ultimate frisbee se začala hrát v roce 1942 na Kenyonské vyšší škole v Gambier v Ohiu pod názvem „Two hand touch“, což byla prvotní verze frisbee fotbalu. První soutěžní hra pod jménem frisbee fotbal se rozšířila v roce 1953 na univerzitě Amherst. Její první jednoduchá pravidla definoval Peter Schrank v Amhers Alummi News. Nyní víme, že již tenkrát pan Schrank dal dohromady pravidla dnešní moderní hry ultimate frisbee. (Malafronte 1998, s. 47)

Frisbee fotbal se stále rozšiřoval jako zábavná hra. Sloužila k zatraktivnění na různých sportovních kempech. V roce 1967 jeden z těchto kempů navštívil Joe Silver, kdy se jedno dopoledne připojil se svým kamarádem k týmové hře frisbee fotbal. Hra ho natolik uchvátila, že ji přinesl na Maplewoodskou Columbijskou střední školu, kde založil jeden z prvních frisbee týmů. (Malafronte 1998, s. 48)

Jeho žáky nová hra natolik zaujala, že sepsali jednoduchá pravidla pro hru, kterou nazvali ultimate frisbee. Nanedlouho na to sehráli první soutěžní zápas mezi školními novinami a školní radou (11:7). (Malafronte 1998, s. 49)

Prvotní myšlenka Columbijské střední školy byla založit sport, který se bude lišit od ostatních amerických sportů. Ultimate frisbee bylo něco inovativního. Jednalo se o sport, který neměl být brán tak vážně. Měl přinést alternativu k svalovému protáhnutí a vnést do účastníků sportovního ducha, kde by tolerovali svého soupeře a brali ho spíše jako kamaráda, než svého soka, a tím se vyvarovali negativním a agresivním projevům jako u ostatních vzniklých sportů v Americe. (Malafronte 1998, s. 49)

Tento záměr vydržel až do teď. V ultimate frisbee nejsou žádní rozhodčí a hra je založena zejména na toleranci hráčů a ochotě uznávat vlastní chyby. Bohužel

s narůstající základnou členů a větší popularitou se začíná čím dál více projevovat netolerantnost hráčů. Proto se dnes hovoří o zavedení rozhodčích alespoň na mezinárodní úrovni.

První zápas v ultimate frisbee mezi školami byl odehrán 7. listopadu 1970, ve kterém žáci Columbijské střední školy deklasovali Milburnskou střední školu 43:10. První univerzitní utkání mezi Rutgers a Princeton se konalo 6. listopadu 1972. Odehrálo se na stejném hřišti, kde se uskutečnilo první univerzitní utkání v Americkém fotbale přesně před 103 lety. Zápas tehdy skončil 29:27 pro Rutgers. Tehdy zápas sledovalo 1000 diváků a psalo se o něm v New York Times a ABC's Wide World of Sports. (Malafronte 1998, s. 51)

První organizovaný turnaj mezi univerzitami se uskutečnil 25. dubna 1975 v Yale. Účastnilo se ho 8 týmů a vyhrála univerzita Rutgers, když ve finále zdolala tým z Polytechnické Instituce. Později se tento turnaj přejmenoval na 1. Národní Ultimate frisbee turnaj (USA). (Malafronte 1998, s. 56; History of Ultimate | The AUDL 2015)

Poprvé bylo ultimate frisbee představeno na vlastním mistrovství světa v roce 1975, kde se soutěžilo pouze v individuálních disciplínách. Samotné ultimate frisbee jako právoplatný člen mistrovství světa se představilo až v roce 1983 ve Švédském Göteborgu, kde vyhrály obě kategorie (open a ženy) týmy z USA. Evropu reprezentovaly národní týmy. (National teams of Ultimate 2012)

Další reklamu tomuto sportu udělali světové hry v roce 1989, kde bylo ultimate frisbee představeno jako možný budoucí člen těchto her. (Major Steps in History of Ultimate 2001)

Ultimate frisbee získávalo čím dál více na popularitě, což vyvrcholilo v roce 2001 v Japonské Akitě zařazením mezi sporty Světových her, mezi které se řadí dodnes.

Doposud největší význam pro ultimate frisbee je založení první profesionální ligy v USA pod zkratkou AUDL (American Ultimate Disc League). První ročník byl odstartován v roce 2012 a účastnilo se ho 12 týmů. Tehdy vyhrál tým z kanadského Toronta. Nyní se ho účastní 26 týmů, které jsou rozděleny do čtyř divizí. Během roku se odehraje 182 ligových zápasů. (History of Ultimate | The AUDL 2015)

V USA je také nejpracovanější systém vzdělávání v ultimate frisbee. Věnují se výchově sportovců pomocí školních klubů. Přípravují programy pro rozvoj tohoto sportu pro základní, střední a vysoké školy. Pro lepší podporu rozdělují soutěže do dvou divizí, a to pro mladistvé a na univerzitní. (College Division 2007)

Univerzitní divize začala fungovat v roce 1984 a nyní sčítá přes 14 000 studentů na více než 700 školách. Konečnou verzi dostala v roce 2010, kdy jednotlivé školy byly rozděleny do různých divizí dle hodnotících bodů. V roce 2013 byly dokonce zápasy vysokoškolské ligy vysílány na ESPN3 a na ESPNU. Pro další rozvoj se snaží USA ultimate frisbee podporovat na dalších univerzitách, aby zakládaly na svých školách oddíly ultimate frisbee a přihlásily je do celostátní univerzitní ligy. Pro základní školy jsou připraveny různé grantové programy pro získání kvalifikací a pomůcek pro výuku ultimate frisbee. (College Division 2007)

Divize pro mladistvé vznikla o něco déle v roce 1988. Nyní má pod sebou až 9 000 členů na více než 400 školách. Oficiální verze turnajů, platná až do teď, se utvořila v roce 2005 a zahrnuje pod sebe i americké mistrovství U16 a U19. Tato divize se nestará pouze o organizování soutěží, ale i o vzdělávání učitelů a o zavádění ultimate frisbee na základní školy. (College Division 2007)

USA není jediný stát, který se snaží o rozšíření ultimate frisbee do škol. Mezi ostatní země, které dávají velký význam zavedení ultimate frisbee do škol, patří také Velká Británie, Německo, Švédsko, Francie, ale také i Česko, které se snaží po vzoru USA organizovat turnaje na úrovni vysokých a středních škol.

### **3.1.2 Česká historie**

Hra ultimate frisbee se dostala v České republice do podvědomí v roce 1991, kdy členové ČVUT-FEL dovezli do Prahy několik disků a metodické materiály. Pro plavce z vysokoškolského klubu ČVUT-FEL a další zájemce v ten samý rok předvedli hru ultimate frisbee. Díky zájmu zařadila katedra tělesné výchovy ČVUT-FEL ultimate frisbee mezi své vyučovací sporty. A vznikl první český tým Prague Devils, což je náš doposud nejúspěšnější tým ČR. (Česká asociace létajícího disku 2011; Filandr 2007, s. 13)

Další rozvoj ultimate frisbee byl v roce 1993, kdy vznikla Česká asociace disku, která podporovala pouze tuto hru. Díky tomuto rozvoji začaly vznikat další české týmy, zatím pouze v Praze. V roce 1994 se poprvé český tým účastnil mistrovství světa v Colchestru v Anglii. Při této příležitosti byla Česká republika zařazena jako právoplatný člen do Mezinárodní federace létajícího disku. (Česká asociace létajícího disku 2011, Filandr 2007, s. 13)

V roce 1996 se podařilo získat České asociaci ultimate frisbee grant od ministerstva školství pro jeho rozvoj. Za získané finanční prostředky se nakoupily kvalitní disky

a spolu s metodickými materiály byly rozdány do několika desítek škol všech stupňů. (Filandr 2007, s. 14)

Česká republika se začala více zaměřovat na kategorii mixed (smíšená družstva), kde jsme doposud udělali největší úspěchy naší reprezentace. (Česká asociace létajícího disku 2011;)

V roce 1999 se ČAF přejmenovala na Českou asociaci létajícího disku (ČALD), která se snaží o popularizaci frisbee u nás. (Česká asociace létajícího disku 2011)

První větší úspěch naší reprezentace byla bronzová medaile z mistrovství Evropy z francouzského Fontenay-le-Comme. Jednu z početnější výprav jsme poslali na ME v roce 2007 do anglického Southamptonu, kde jsme měli své zástupce v kategoriích juniors, mixed a open (muži). V kategorii mixed jsme dokonce získali 2. místo a cenu Spirit of the games. Úplně největší zastoupení jsme měli na ME ve Slovinsku, kde jsme se účastnili v těchto kategoriích - open, mixed, women a juniors. (Česká asociace létajícího disku 2011; National teams of Ultimate 2012)

ČALD podporuje nejen jednotlivé týmy ultimate frisbee, ale snaží se o rozšíření tohoto sportu do škol.

Prvním dílčím úspěchem bylo připojení ultimate frisbee mezi sporty Českých akademických her (dále jen ČAH). Poprvé se ultimate frisbee objevilo v roce 2007 na ČAH v Liberci, kde zvítězil tým z České zemědělské univerzity v Praze. Zatím největší akcí, která podporuje ultimate frisbee ve školách, je založení středoškolské ligy. První ročník se uskutečnil ve školním roce 2009/2010, kterého se účastnilo 6 týmů a nakonec zvítězilo Gymnázium Jírovcova České Budějovice před Lepařovým gymnáziem Jičín. Projekt středoškolské ligy neorganizuje pouze turnaje, ale snaží se podpořit výuku ultimate frisbee na školách. Pokud škola projeví zájem, ČALD rád poskytne cvičné disky a výukový materiál. Během roku nabízí učitelům sedmihodinové školení, kde si osvojí základní dovednosti v házení a chytání, naučí se základní taktiky a budou jim ukázána jednoduchá průpravná cvičení a modifikace hry pro školní prostředí. (Česká asociace létajícího disku 2011)

ČALD každoročně připravuje tréninkové kempy pro hráče ultimate frisbee, ale i pro širokou veřejnost. Jedná se o dvoudenní soustředění, kde jsou hráči po příjezdu rozděleni do 2 – 3 skupin (dle výkonnosti) a jsou cvičeni zkušenými hráči. Všechna průpravná cvičení jsou přizpůsobena kvalitě hráčů. (Zdroj: Česká asociace létajícího disku 2011)

### 3.1.3 Pravidla

Veškeré kapitoly pochází z oficiálních pravidel Ultimate frisbee (*WFDF Rules of Ultimate 2013*).

#### Úvod

Ultimate frisbee je kolektivní hra, kde proti sobě stojí dva týmy o 7 hráčích. Tým se snaží dostat disk do koncové zóny tak, aby mu ho soupeř nesrazil k zemi nebo mu neznemožnil nahrávku na svého spoluhráče. Hřiště je obdélníkového tvaru, asi tak délka a půlka šířky fotbalového hřiště. Pokud dojde k pádu disku na zem či hráč chytne disk mimo vymezené území, dochází ke změně držení disku (turnover) a disk získává druhý tým. Hra je založena na toleranci hráčů, hraje se zcela bez rozhodčích a je bezkontaktní. Vždy po zápase si týmy rozdají Spirit of the game, který určuje, jak se hráči chovali na hřišti. Oficiálně hra končí po dosažení jednoho týmu 17 bodů. Avšak pořadatel má právo zvolit jiné parametry, buď ukončit hru po určité časové době, nebo po dosažení menšího počtu bodů.

#### Spirit of the game

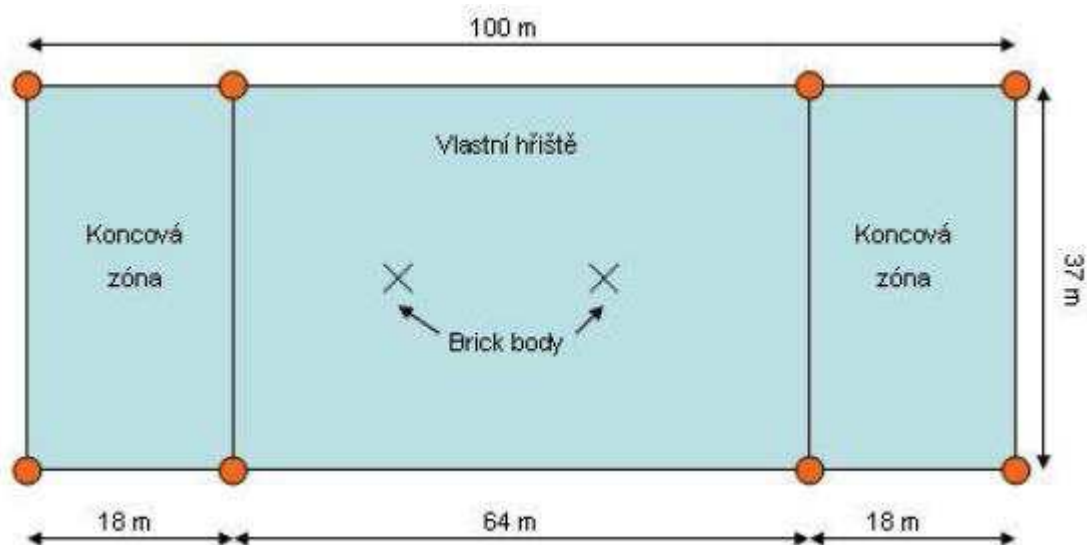
Ultimate frisbee je hra, kde se neocení pouze první tři týmy, ale také tým s největším duchem pro hru, což je nazýváno Spirit of the game. Mnohdy je toto ocenění považováno za hodnotnější než samotné vítězství v turnaji.

Vždy po zápase hráči jednoho týmu zhodnotí hru soupeře, především jejich nadšení v zápase a znalost pravidel. Přesněji hodnotí, jestli soutěživost nebyla na úkor respektování soupeře. Především pokud nedocházelo k zesměšňování, k oplácení hlášek, k úmyslnému faulování, jestli se hráči navzájem pozdravili či ocenili za dobrou hru.

#### Hřiště

Tvar hřiště je obdélník se dvěma koncovými zónami (obr. 1). Délka činní 100 m z toho jsou 2 x 18 m koncové zóny. Šířka by měla být 37 m. Hřiště je ohraničeno obvodovými čarami, které nejsou součástí hřiště. Každá zóna by měla být ohraničena viditelnými kužely a oddělena základní čarou. Poslední věc, kterou najdeme na hřišti je označení tzv. brick-bodů, které by měly být ve středu šířky hřiště cca 18m od základní čáry. Tyto body se používají, pokud hráč při výhozu hodí disk do autu. Pak soupeř může začínat rozehrávat z těchto bodů.





Obrázek 1: Hřiště na Ultimate frisbee (Zdroj: vlastní)

## Vybavení

Pro hru potřebujeme létající talíř přijatelný pro oba dva kapitány, dále sportovní boty, stejné dresy pro všechny hráče v týmu (odlišný od soupeřova). Je v rozporu s pravidly nosit oblečení či věci, které by mohly ohrozit hráče.

## Hrací doba

Samotná hra je rozdělena do několika bodů. Každý bod končí po donesení disku do koncové zóny soupeře. Poté si týmy vymění koncové zóny a tým, který skóroval, vyhazuje disk a hra okamžitě pokračuje. Zápas je rozdělen do dvou poločasů. První poločas končí, pokud jeden z týmů dosáhne devíti bodů.

Hra může být přizpůsobená podmínkám turnaje a to tak, že se nehraje na body, ale na čas. U většiny turnajů jeden zápas trvá 30 – 50 minut, vždy dle počtu přihlášených týmů.

## Začátek hry

Před zahájením hry se kapitáni navzájem dohodnou, který tým bude vyhazovat a tím i začínat hru jako bránící tým, a jakou koncovou zónu budou bránit.

## Hra

Při samotné hře může dojít k několika situacím jako je výhoz, počítání, aut, check, turnover a dosažení bodu.

## **Výhoz**

S touto situací se při hře ultimate frisbee setkáváme před začátkem hry, před začátkem druhého poločasu a po dosažení bodu. Hráči by měli stát ve své koncové zóně do provedení výhozu, ten je uskutečněn týmem, který drží disk. Po výhozu se hráči můžou libovolně rozeběhnout po hřišti.

## **Počítání**

Počítat může vždy pouze obránce, který brání hráče s diskem, jenž se snaží nahrát svým spoluhráčům. Počítání vždy začíná zvoláním „stání“ a počítá se nahlas a zřetelně od 1 do 10. Za tuto dobu musí hráč s diskem disk odhodit, pokud tak neučiní, disk získává protihráč. Interval mezi jednotlivými čísly by měla být jedna vteřina, jestliže je interval menší, hráč s diskem může zvolat „rychlé počítání“ a obránce se musí vrátit o dvě čísla zpět.

## **Check**

Nastává, pokud hra je z jakéhokoliv důvodu přerušena, většinou kvůli faulu a turnoveru. Aby hra mohla pokračovat je za potřebí přijít k disku a provést „check“. Ten provádí bránící hráč tak, že dojde k útočníkovi držící disk a zvolá „check“, což je signál, že hra pokračuje.

## **Aut**

Pokud hráč chytne disk mimo vyhraničené hřiště nebo disk vyletí ze hřiště tak, že se nemůže vrátit, nastává aut. Pokud k tomu dojde, disk získává protihráč a po následném „checku“ hra pokračuje.

## **Turnover**

Turnover znamená změna držení disku. Dochází k němu poměrně často. Pokud se soupeř dopustí nějakého přestupku nebo ztráty disku. Vždy se rozehrává od bodu, kde útočící hráč zvedl disk, kde disk zachytil, nebo kde došlo k autu či „nekontestovanému“ faulu.

## **Skórování**

Tým dosáhne bodu, pokud chytne disk v útočné koncové zóně a to tak, že všechny body (těla) dotyku po chycení se nacházejí v zóně.

## **Fauly**

Faulu se může dopustit obránce i útočník tým, že dojde k nepovolenému kontaktu mezi protihráči. Pokud se tak stane a faul je uznán, tedy nedochází ke kontestu (protestu), následuje turnover.

## **Chyby a přestupky**

Soubor situací, kdy dochází k porušení pravidel, můžeme rozdělit na útočné a obranné.

Nejčastější útočné chyby jsou kroky s diskem (travel) a pick, což je uvolnění od obránce za pomoci proběhnutí mezi ostatními hráči (obránce je v situaci, kdy nemá místo na bránění). Mezi obranné chyby řadíme pouze rychlé počítání obránce, který brání hráče s diskem.

## **3.2 Discgolf**

Jedna z nejstarších her, kde se využívá frisbee. Jedná se o individuální sport, který má nejvíce společných znaků s golfem. Hráč se snaží svůj disk hodit na co nejméně pokusů do discgolfového koše.

### **3.2.1 Světová historie**

Kdo jako první přišel s nápadem házet disk do koše, nebo do věcí jemu podobných, se neví. Předpokládá se, že ve třicátých letech 20. století tuto hru hrálo více lidí nezávisle na sobě.

První nám známý příklad pravidelného hraní tohoto sportu byl ve Vancouveru v roce 1926. Skupina dětí školního věku si hrála s cínovými víky na pozemku školy. Měli první vyznačené discgolfové hřiště. Hrálo se na 8 jamek o průměru 4 – 5 stop. Děti si počítaly počet pokusů, za který zdolaly celé hřiště. Ten kdo jich měl nejméně, vyhrál. Tento sport nazvali: Tin Lid Golf.(Malafrente 1998, s. 41)

Další podobné hry discgolfu se objevovaly po celých Spojených amerických státech. Jeden z inovátorů byl pan Walter A. Darby z New Yorku. V roce 1937 si

patentoval hru Disc scaling game. Disk byl vyroben z lehkého kovu, vlákniny a pryže. Na spodní straně byl dutý jako nynější disky, ovšem jeho let byl nekontrolovatelný, a proto bylo i složitější trefovat jamky. (Malafronte 1998, s. 42)

Varianty discgolfu se začaly rozšiřovat mezi vysoké školy. V parcích u škol začala vznikat discgolfová hřiště. Mezi první školy, kde vzniklo discgolfové hřiště, patřila univerzita Harvard. Ovšem zatím se jednalo pouze o hru místních komunit, kde platila různá pravidla. (Malafronte 1998, s. 44)

První zmínky o moderní formě discgolfu pocházejí z roku 1968, kdy George Sappenfield při golfu dostal nápad, jak tuto hru zjednodušit a umožnit ji hrát i dětem. Jakožto poradce ve firmě, která se zabývala parky a rekreací, se šel zeptat do firmy Wham – O (první výrobce frisbee disků), jestli by společně nezorganizovali první turnaj v discgolfu. Po domluvě se uskutečnil v parku v Pasadeně v Kalifornii. Účastnilo se ho i několik hráčů z univerzity z Berkeley, kteří se zasloužili o další rozšíření tohoto sportu. Na univerzitě v Berkeley se discgolf velice zpopularizoval, založili první discgolfový klub Berkeley Frisbee Group (BFG) a založili 68 discgolfových hřišť na půdě Berkeleyského kampusu. (Disc Golf History 2002; Professional Disc Golf Association 1998)

V ten samý čas na východním pobřeží USA Jim Palmeri posunul discgolf o jeden stupeň dál. V roce 1974 zorganizoval The American Flying Disc Open (dále jen AFDO) na půdě University v Rochesteru v New Yorku. Představil zde první standardizované discgolfové jamky (mělké dřevěné krabice položené na zemi). Dalším inovátorem discgolfových jamek byl Steady Ed Headrick (zaměstnanec Wham-O company), který vynalezl a patentoval standardizované discgolfové jamky (později díky tvaru: discgolfového koše) a založil 18 ti jamkové hřiště v Oak Grove Park v La Kanadě. Eda Headricka discgolf uchvátil natolik, že v roce 1974 najal vítěze AFDO Dana Roddicka, aby mu pomáhal s výrobou discgolfových disků. Ovšem i to se mu zdálo málo a věřil v budoucnost discgolfu, že rezignoval na svojí funkci u Wham – O company a založil svoji vlastní firmu: Discgolf asociacion, která je spolu s Wham – O company jednou z největších discgolfových prodejen. (Disc Golf History 2002)

Házení na discgolfové koše se stalo natolik populární, že hráči z USA založili Profesionální discgolfovou asociaci (PDGA). Nyní tato organizace má pod sebou 4761 aktivních registrovaných profesionálních hráčů. Ovšem zde nejsou zaregistrováni všichni hráči, pouze ti, co se účastní profesionálních turnajů. Můžeme se domnívat, že skutečný

počet hráčů, kteří se zajímají o discgolf, je několikanásobně větší. (Disc Golf History 2002, Professional Disc Golf Association 1998)

### **3.2.2 Discgolf v ČR**

Oproti světu se discgolf v České republice začal rozšiřovat až na konci devadesátých let 20. století. V roce 1999 Česká asociace létajícího disku rozšířila svoji působnost i o další hry s frisbeem, mezi které patřil i disc golf. V tom samém roce se uskutečnil i první ligový ročník v discgolfu. (DiscGolf.cz 2012)

Tato podoba golfu se u nás začala těšit velké popularitě. První stálé discgolfové hřiště bylo vybudováno v Praze v Nučicích a další hřiště přibývala. Začaly se vytvářet první discgolfové týmy. Mezi první patří i Hunters Liberec, který byl založen v roce 2005 a následně uspořádal disc golfový turnaj s druhým nejstarším putovním pohárem v České republice – Skalka 2005. (Historie klubu: Discgolf Hunterst 2014; (DiscGolf.cz 2012)

Následně byly zakládány další týmy, které organizovaly nové turnaje a zakládaly další discgolfová hřiště. Asi největší rozmach discgolfu nastal v roce 2011, kdy se od ČALDu oddělil samostatně discgolf a založil Českou asociaci discgolfu (CADG), která se snaží o větší popularizaci tohoto sportu. O tom svědčí počet hřišť na území České republiky (v roce 2013 jich bylo 19 a nyní jich je 40 stálých a 5 občasných), i vzrůstající počet členů, který nyní činí přes 130 aktivních hráčů. (DiscGolf.cz 2012)

### **3.2.3 Pravidla**

Veškerý obsah pravidel vychází z oficiálních pravidel pro discgolf. (*PDGA Official Rules of Disc Golf*)

#### **Úvod**

Hra s diskem, kde každý hraje sám za sebe. Úkolem každého hráče je dostat disk z „výhoziště“ (místo, kde se začíná každá jamka) do koše. Vyhrává ten hráč, který má po odehrání všech jamek nejméně pokusů na všechny jamky.

#### **Vybavení**

##### ***Disk***

Hraje se s disky, které musí splňovat předpisy WFDF a předpisy pro discgolf. Disk musí být zároveň schválen ředitelem závodu a nesmí být nijak viditelně poškozen, či

upraven. Pokud hráč poruší jedno z těchto pravidel, může být potrestán dvěma trestnými hody či vyloučením ze závodu.

### ***Ostatní vybavení***

Koše k označení jamky se mohou používat jakékoliv výroby určené pro discgolf. Mezi ostatní pomůcky, které můžeme využívat, patří malé značkovací disky, sloužící k označení místa dopadu disku po odhodu, ochranné pomůcky na ruce a protiskluzové boty. Další pomůcky jsou zakázané.

### ***Hra***

I v discgolfu se setkáme se situacemi, které vyžadují znalost pravidel. Každá hra je zahájena výhozem, který se opakuje u každého zastavení disku. Výhoz je pouze začátek. Dále se nám může stát, že disk je odhozen mimo hřiště, do vody, na stromy nebo ho můžeme svým hodem také ztratit. Cílem hry je dopravit disk do jamky a to tak, aby k tomu použil, co nejméně pokusů a zároveň absolvoval určenou trať.

### ***Pořadí hráčů při výhozu***

Při prvním výhozu určuje pořadí organizátor turnaje a to tím, jak hráče zapsal na soupisku (většinou dle času registrace či žebříčkového postavení). Při začátku hry na dalších jamkách určuje pořadí skóre po předchozích jamkách. Hráč s nejnižším dosaženým skóre zahajuje jamku. Po prvním výhozu na jamce hraje hráč, který má disk nejbliže.

### ***Čas odhozu***

Každý hráč má na svůj odhod 30 sekund. Ty se počítají od okamžiku sebrání disku a označení jeho místa přistání po předešlém odhodu, či po ukončení odhodu hráče před ním (myšleno na startu každé jamky).

### ***Výhoz***

Každý začátek hry začíná výhozem z „výhoziště“. Hráč se musí alespoň jednou opěrnou částí těla dotýkat „výhoziště“. Za „výhoziště“ se považuje startovní „výhoziště“ a prostor, kde se dostal disk do klidové polohy.

### **Nejčastější přestupky**

Jako v každém sportu, tak i v discgolfu, může hráč udělat spoustu chyb, které mohou být potrestány jedním, či dvěma trestnými hody.

Disk je vhozen do autu, nachází se mimo vyznačené území. Pokud se stane, že disk se zastaví za autovou čarou a leží jeden metr od ní, hráč pokračuje ve hře bez přiděleného trestného bodu, ovšem pokud disk je mimo tuto hranici, hráč získává jeden trestný hod a vyhazuje 1 m od autové čáry kolmo od místa dopadu.

Disk neleží na zemi, ale ve výšce. Jestli se disk nachází ve výšce vyšší než 2 metry, hráč dostane jeden trestný hod a pokračuje ve hře z místa přímo pod diskem.

Disk trefí hráče, zvíře či diváka. Při této situaci se disk vyhazuje od místa dopadu na zem.

Hráč disk vyhodí, ale při příchodu na přibližné místo dopadu nemůže disk najít do 3 minut, disk se považuje za ztracený, hráč dostává trestný hod a pokračuje z místa, kde byl disk naposledy viditelně spatřen.

### **Dokončení koše**

Hráč musí trefit koš tak, aby disk zůstal v koši a ne na koši či zaseknutý ze strany. Tím je dokončen koš a může se přejít na další.

## **3.3 Guts**

Jedná se o hru, která je naplněná adrenalinem. Proti sobě stojí dvě pětičlenná družstva na vzdálenost 14 m. Jeden z týmů vyhodí disk a druhý se snaží o jeho chycení pouze jednou rukou. (Hříbal 2012, s. 17)

### **3.3.1 Světová historie**

Zakladateli této hry jsou považováni bratři Boots a John Healy, kteří si koupili jeden z prvních plastových disků a donesli ho na rodinný piknik v roce 1958 v Eagle Harbour, kde se odehrál první zápas v Guts mezi Healovými a jejich kamarády. Rodina Healových rozšířila tuto hru mezi své kamarády a začala pravidelně organizovat různé turnaje. (Malafronte 1998, s. 57)

V šedesátých letech začala hra Guts získávat na popularitě. Tím jak se hráči zdokonalovali, začali házet disky čím dál větší rychlostí, proto nebylo výjimečné, že disk se rozbil o ruce přijímajícího hráče či při dopadu na zem. Dokonce je i zaznamenáno, že

někteří hráči byli odvezeni s tržnou ránou na ruce, kde bylo potřeba i několika stehů. Proto firma Wham – O začala dělat disky, které nebudou tolik nebezpečné. (Malafronte 1998, s. 58)

V sedmdesátých letech 20. století se hra díky propagaci rozšířila po celých Spojených státech amerických. Začalo se o této hře psát v novinách, vysílat v televizi i v rozhlase. Dalo by se říci, že to byl zlatý věk gutsu. V roce 1970 se uskutečnil první ročník mezinárodního frisbee turnaje, kterého byla součástí hra guts. Nejlepší týmy pocházeli z Chicaga, Los Angeles, a z Toronta. V této době se mezinárodního frisbee turnaje účastnilo až 60 týmů z USA a díky televizní a rozhlasové propagaci sledovalo tuto událost až 8000 diváků. (History USA Guts 2013)

Po sedmdesátých letech došlo k úpadu této hry v USA, především díky vzrůstající popularitě ultimate frisbee. V roce 1984 se konal světový šampionát ve Švédsku, který ovládla domácí reprezentace. Postupem času šel guts v USA do postranní a byl populární v jiných zemích. Největší oblibě se těšil v Japonsku a na Tchaj – wanu, kde se i firma Wham – O snažila o propagaci. Z posledních šesti světových šampionátů pětkrát vyhráli hráči z Tchaj-wanu a jednou z Japonska. V roce 2004 se zatím uskutečnil poslední světový šampionát v guts. (History USA Guts 2013)

Nyní guts opět získává nové zájemce o hru, především mezi mladšími hráči. Vyplňují si touto hrou pauzy mezi zápasy na frisbee turnajích, kde se hraje jako doplňková hra.

### **3.3.2 Česká historie**

Bohužel se tato hra zatím u nás nechytla. Hraje se spíše sporadicky jako ukázkový sport na různých frisbee turnajích.

### **3.3.3 Pravidla**

Veškerý obsah pravidel vychází z oficiální pravidel guts. (Rules USA Guts 2013)

#### **Úvod**

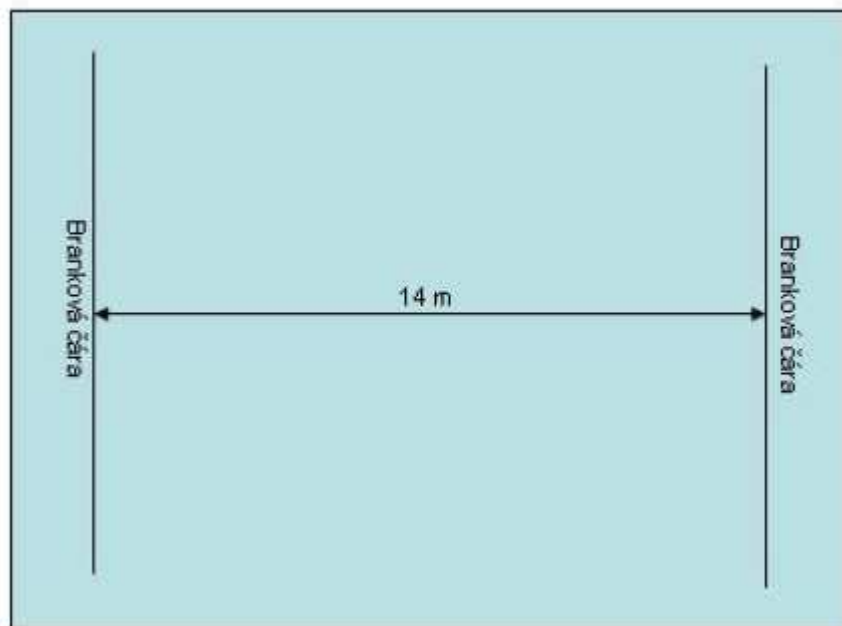
Guts je rychlá, dynamická, bezkontaktní frisbee hra. Založena na rychlých reakcích. Jedná se o házení disku proti soupeři co největší silou. Úkol protihráčů je disk chytit ze vzduchu do jedné ruky, k docílení chytu se můžou podílet všichni spoluhráči. Před



chycením mohou hráči jakoukoliv částí těla disk vyrazit do výšky. Důležité je i rychlé postavení hráčů po zjištění, na koho disk letí.

## Hřiště

Rozměry hřiště jsou sporadické, pevně je dána pouze délka hřiště, šířku hřiště určují hráči sami. Hřiště tvoří dvě základní čáry, které jsou od sebe vzdáleny 14 m (délka hřiště). Délka základních čar je dána součtem brankových zón hráčů v týmu. Povrch hřiště není dán, nejlepší je však upravený rovný trávník.



Obrázek 2: Hřiště na Guts (Zdroj: vlastní)

## Vybavení

Ke hře se používá disk společnosti Wham-O, určený k hraní guts. Ovšem při neoficiálních turnajích lze použít jakýkoliv disk, na kterém se hráči domluví.

Jelikož dochází k častým malým úrazům, jako jsou modřiny a naraženiny, je povoleno hráčům nosit ochranné oděvy, které nijak neohrožují ostatní hráče. Jedinou výjimku tvoří rukavice, které povolené jsou, ale bez vycpávek větších než je tloušťka kůže.

## Házení

Pro zahájení hry je určující házející hráč. Určíme ho dle několika kritérií. Pro zahajovací hod si házejícího hráče vybere házející tým. Při dalších hodech vždy hází ten

hráč, který chytil disk nebo se ho jako poslední dotknul. Pokud letící disk proletí mezi dvěma hráči a nikdo se ho nedotkne, házejícího hráče si opět vybere házející tým.

Za dobrý hod se chápe, pokud letící disk letí do brankové zóny chytajícího hráče a doletí až k základní čáře a zároveň do brankové zóny nepřiletí pod větším úhlem než je 90°. Hráč při vypuštění disku musí stát za svoji brankovou čarou.

## **Chytání**

Disk je dobře chycen, pokud je držen pevně v jedné ruce a před jeho chycením nedošlo k porušení těchto pravidel - chytající tým se nedotknul disku dvěma částmi těla současně a zároveň nedošlo k doteku disku země.

## **Branková zóna**

Prostor, do kterého by měl směřovat disk házejícího týmu, je vymezen velikostí hráčů. Spodní hranici tvoří základní čára, na které stojí hráči. Šířku tvoří rozpažení každého hráče, což znamená, že každý tým ji má jinou. Výška je opět imaginární čára, která je ve výšce nejdelšího prstu chytajícího hráče při stožení na plných chodidlech. Pokud hráč při získání disku vyskočí, čímž změní svojí vertikální polohu, prodlužuje se výška zóny o danou hodnotu.

## **Hra**

Zápas se hraje na jeden či více setů, dle pravidel soutěže. Jeden set končí dosažením jednoho týmu 21 bodů. Ovšem rozdíl v setu musí být vždy o dva body. Pokud dojde ke skóre 20:20, set se prodlužuje do té doby, než jeden z týmů nezíská o dva body více než soupeř.

Pokud součet bodů je roven 11, po zahájení či po předchozí výměně, prohodí si hráči strany a zároveň mají povoleno vystřídat hráče.

Tým získá bod, pokud soupeř nechytí disk nebo házející tým provede špatný hod. Jestliže, dojde při výhozu k přešlapu, považuje se to za faul a bod nezískává nikdo.

## **3.4 Double Disc Court**

Jedná se o hru, kdy proti sobě stojí dvě dvoučlenná družstva ve dvou 13 metrových čtvercích. Hraje se se dvěma disky. Hra je založena na rychlosti, především na reakci

odhodu a na rychlém zvolení typu hodu. Hraje se do 21 bodů, kdy tým získává bod při chybě soupeře nebo při donucení soupeře, kdy drží oba disky naráz.

### **3.4.1 Světová historie**

První variantou tohoto sportu byl Can Cover Tennis. Jak vychází z názvu, tak se jednalo o hru s frisbeem, která se hrála na tenisovém hřišti přes síť. Znamé jsou dvě varianty. Tou první je hra, která se hrála podobně jako tenis. Podávající hráč házel disk do servírovacího protějšího obdélníku na určeného hráče, poté se pokračovalo jako při tenise. Hráči se snaží hodit disk tak, aby ho soupeř nezachytil a zároveň disk nevyběhl mimo hřiště. (Malafrente 1998, s. 51)

Druhá varianta byla trochu obtížnější. Také se hrálo na tenisovém kurtu, který byl ovšem ohraničen ze všech stran plotem a rohy byly zaobleny. Každý tým měl 4 hráče v poli. Plot hrál ve hře velkou roli, protože disk se mohl hodit i proti plotu, proto bylo mnohem těžší disk chytit. Tým získal body, pokud soupeř nechytl disk nebo disk přelétl plot. (Malafrente 1998, s. 52)

Can Cover Tennis se postupně začal přenášet do parků. Tenisová hřiště nahradily dva čtverce a namísto sítě byla vytvořena mezi čtverci mezera. To byl základ pro nově vznikající hru double disc court (dále DDC).

První mistrovství světa v DDC se uskutečnilo v roce 1978 v USA, kde tuto hru ovládl domácí tým složený z Al Bonopaneta a Charlieho Duvalla. Od té doby se koná každým rokem mistrovství světa, vyjma dvou ročníků a to v roce 2000 a v roce 2002. (History of double disc court 2001)

### **3.4.2 Česká historie**

DDC se v České republice zatím nedostal na úroveň, aby se v něm konalo mistrovství republiky či průběžné ligové soutěže. U nás se s tímto sportem můžeme setkat jako s doplňkovým při konání jiných turnajů ve frisbee.

### **3.4.3 Pravidla**

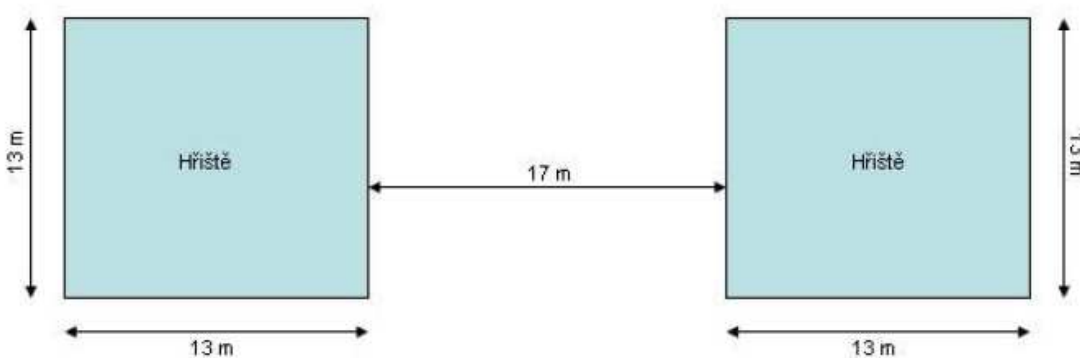
Veškerý obsah pravidel vychází z oficiálních pravidel double disc cort. (Filandr 2007, s. 93 – 102)

## Úvod

Sportovní hra, kde proti sobě stojí dva týmy. Tým tvoří dva hráči. Každý tým má svůj vymezený čtverec, který je na 17 metrů vzdálený od soupeřova. Úkolem hráčů je hodit disk tak, aby ho soupeř nemohl chytit, nebo donutit soupeře k zahazení disku mimo vymezené území.

## Hřiště

Hrací pole se skládá ze dvou čtverců o rozměrech 13 metrů. Mezi čtverci je mezera 17 metrů, která se považuje za neutrální zónu. Okolo hřiště by měl být volný prostor minimálně 5 metrů, až pak se může postavit hřiště další. Povrch hřiště by měl být rovinnatý a nejlépe travnatý. Čáry by měli být označeny nejlépe provazem o průměru 5 – 10 mm.



Obrázek 3: Hřiště na Double disc court (Zdroj: vlastní)

## Vybavení

Ke hře je zapotřebí dva disky na DDC. Jedná se o hru, kde jsou důležité vlastnosti disku, aby byly bezpečné pro hru. Konfigurace okrajů musí dosáhnout hodnotu 75° či větší. Ovšem nesmí být skosen. Váha by měla být maximálně 6,7 g/cm vnějšího průměru a ohebnost nesmí přesáhnout tlak 9,1 kg. Abychom se vyhnuli zjišťování těchto vlastností, je vhodné použít disky značky FRISBEE® a to 23A či 23B oranžové barvy.

## Zahájení hry

Na začátku hry si týmy pomocí losu dohodnou na jaké straně budou začínat, kdo jako první bude zahajovat odpočítáváním zápas a kdo oznámí svého podávajícího hráče. Poté týmy zaujmou pozice ve svých čtvercích, kde jeden z hráčů každého týmu bude držet disk a po odčítání disk odhodí do druhého čtverce (podání). Odpočítávání by nemělo trvat méně jak dvě sekundy a ne více jak 3,5 sekundy. Po každém podání se hráči vymění.

## Hra

Po podání si hráči hází disky z jednoho čtverce do druhého, aby získali bod. Přesněji se snaží umístit disk tak, aby dopadl a zároveň se zastavil na soupeřově hrací ploše. Dále se hráči mohou snažit docílit toho, aby se oba disky dotkli jednoho či obou protihráčů.

Pokud dojde k tomu, že si hráči pořád vyměňují disky z pole do pole a nic se neděje, nastává takzvaná „bezvýchodná situace“. V ten moment může zahajovací tým disk pozdržet na 4 sekundy a pak odhodit.

Hra se zastaví vždy, když dojde k získání bodu nebo dojde-li k porušení pravidel.

## Házení

Hráč musí stát při odhodu disku ve hřišti, případně se pohybovat ve vzduchu s tím, že poslední dotek se zemí byl ještě ve vlastním čtverci. Pokud hráč odhodí disk mimo vyznačené území, dopouští se přestupku a soupeř získává jeden bod.

Za přestupek se také počítá, když hráč vyskočí a přitom neodhodí disk, nebo se při odhodu dotkne čáry. V takové situaci může soupeř zvolat hlášku „kroky“, v druhém případě „čára“.

Disk můžeme hodit jakýmkoliv způsobem, pokud se nachází ve výšce menší než 2,5 metru nad soupeřovým polem pod sklonem menším než  $30^\circ$  a zároveň přistane na zemi pod tímto úhlem. Dojde-li k porušení sklonu úhlu, soupeř si může zahlásit „úhel“.

Poruší-li hráči jedno z těchto pravidel a soupeř zároveň zařve „kroky“, „čára“ nebo „úhel“, nastávají tyto tři situace. Soupeř porušení promine s tím, že dosažené body při výměně se započítávají. Může dojít k zopakování výměny. Dojde-li potřetí k porušení stejného pravidla, body si započítá ten tým, který se prohřešku nedopustil. Ovšem to platí za předpokladu, že došlo při předchozích přestupcích k opakování výměny.

Může se stát, že dojde k zisku bodu, ale hráč, který chytil disk, si toho nevšimnul a disk odhodil. Tento hod se považuje za opožděný a nezapočítává se do skóre. Ale pouze tehdy, že nedošlo k autu. Pokud ano, body si připočte tým, který disk neodhodil.

## Chytání

Hráč může jakýmkoliv způsobem chytil disk i bez použití rukou. Dokonce je povoleno současné chycení disku při dotyku země či čáry. Jedinému, čemu se musí hráči vyvarovat, je chycení obou disků najednou. V té chvíli soupeř může zvolat „dvoják“ a získává dva body, pokud tým, který se chyby dopustil, svoji chybu uzná.

## Počítání bodů

Utkání se hraje na jeden či více setů. Jeden set se hraje do 21 bodů s rozdílem dvou bodů.

### Zisk jednoho bodu

- Disk se dotknul země a zastavil v soupeřově čtverci.
- Protihráč při snaze chytit disk ho upustí.
- Protihráč se dopustil autu. Disk letěl mimo, či se vykutálel z vymezeného území.
- Při odhodu dojde ke kontaktu disku se spoluhráčem.
- Hráč podá disk svému spoluhráči.
- Po odhodu dojde ke kontaktu obou disků a sražený disk vám spadne do čtverce.

### Zisk dvou bodů

- Protihráči chytili oba disky najednou.
- Po uznaném bodu dojde k opožděnému hodu, který skončí v zámezí.

### Zisk žádného bodu

- Každý z týmů získá po jednom bodě. V tomto případě si žádný tým nepřipisuje bod. Skóre zůstává stejné jako pře zahájením bodu.

## 3.5 Ufobal

Sport, který jako jeden z mála sportů s frisbee vznikl v České Republice. Jedná se o sport, kde proti sobě stojí dva 6 ti členné týmy, včetně brankaře. Hra vychází z házené, kde se hráči snaží dopravit disk do brány, aniž by přešlápli čáru brankoviště. (Web příznivců ufobalu 2010)

### 3.5.1 Historie

Za zakladatele ufobalu se považuje Jiří „Štyrka“ Jetelina, který je hudebníkem v Brněnských kapelách Narychlo a F. T. Prim. Podmětem pro vznik tohoto sportu byla bezesporu spartakiáda v roce 1975, kde se létající talíře představily v jedné ze skladeb sportovců. Tyto talíře byly pak rozdány do dětských táborů. První podoba ufobalu byla vidět na dětském táboře v roce 1982, kterého se účastnil i Jiří Štyrka. V té době se hrálo na branky z kůlů a s diskem se neměly dělat kroky. Od této doby Jiří Štyrka začal používat talíř jako doplňkovou hru na dětských táborech a při turistických pochodech, kde ufobal hráli i mezi stromy. (Web příznivců ufobalu 2010; Štyrka 2015)

První pravidla byla sepsána Jiřím Štyrlou v roce 1989 a byla publikována do jednoho trampského časopisu, vydávaného v samizdatu pod příspěvkem Netradiční hry. Z důvodu, že Jiří Štyrلا hrál házenou, tak většina pravidel právě vychází z tohoto sportu. Jediné výjimky jsou, že se diskem nedá driblovat a tak nesmíte udělat více než tři kroky. Pokud vám disk spadne na zem, získává ho soupeř. Na hřišti musí být v každém týmu jedna dívka. (Talířová 2007; Štyrلا 2015)

Na podzim 11. listopadu 1989 se uskutečnil pod vedením Jiřího Štyrly a jeho kamarádů první turnaj v blízkosti Nižkova (za starou tratí). Místo bylo vybráno mezi Prahou a Brnem, protože účastnické týmy pocházely z těchto měst. Prvního ročníku se účastnilo 10 týmů. Vítězem se stal Ufoteam, kterého byl členem Jiří Štyrلا, což byl pro něj další impulz k pořádání dalších turnajů. (Štyrلا 2015)

Letos se uspořádá už 35. ročník. Ročníků je víc než let, protože do roku 2001 se konaly dva turnaje za rok. 31 ročníků uspořádal sám zakladatel tohoto sportu Jiří Štyrلا se svými kamarády. V roce 2014 po 26 letech předal organizování turnaje mladším. Z Prahy Fanýskovi a z Brna Milanovi. Ale nadále se turnaje chce účastnit jako hráč. (Štyrلا 2015)

Turnaj v Nižkově se považuje za vrchol ufobalu, každý tým si přeje tento turnaj vyhrát. Posledního konaného 34. ročníku se účastnilo 18 týmů a vyhrál brněnský tým Š-moulové. Za 34 let konání tohoto turnaje se ufobal rozšířil i mezi další skautské kluby, především mezi pražské a brněnské. Ty stojí asi za největší propagací tohoto sportu. Díky nim se konají turnaje pro dětské skautské týmy. Nyní se tomuto sportu věnuje až 20 aktivních týmů. V roce 2004 bylo brněnským týmům jeden turnaj málo, tak si založili Brněnský turnaj, který měl v roce 2014 už 11. ročník. Nyní se koná několik menších turnajů v okolí Brna, Prahy a Žďáru nad Sázavou, kterého se účastní místní týmy. (Štyrلا 2015)

Název ufobal se dostal do podvědomí až na začátku 21. století. Dříve se tomuto sportu říkala talířová. Až když začali tuto hru hrát skauti na svých táborech, začal se více prosazovat název ufobal. Nyní mladší hráči říkají, že hrají ufobal a starší mají pořád zažitý název talířová. (Štyrلا 2015)

### 3.5.2 Pravidla

Veškerá pravidla pochází z webových stránek příznivců ufobalu. (Web příznivců ufobalu 2010)

#### Úvod

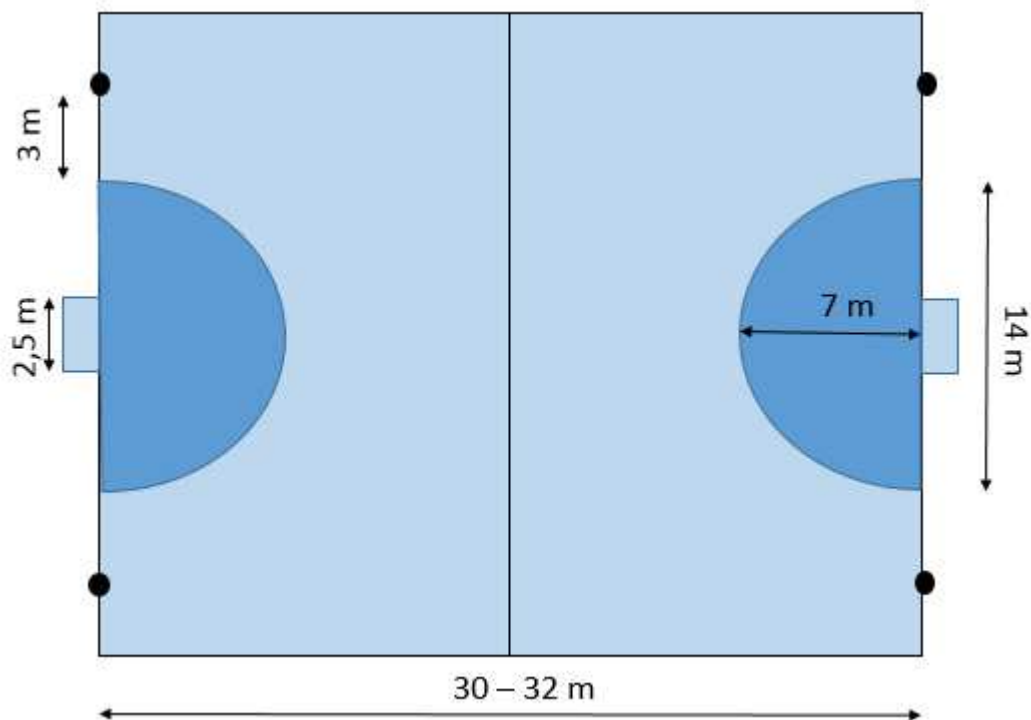
Ufobal patří mezi sporty, které vznikly v České republice. Základní pravidla vycházejí z házené. Jde o to dostat disk do soupeřovy brány tak, aby nedošlo k porušení pravidel. Hrací doba je stanovena na 2 x 7 minut čistého času. Počet hráčů na hřišti je omezen na 6 včetně jednoho brankáře. Celé utkání řídí jeden hlavní a dva čároví rozhodčí.

#### Hřiště

Hrací plocha má obdélníkový tvar o délce 30 – 32 metrů. Šířka hřiště je nekonečná, pouze je omezená na tu stranu, kde se nacházejí střídačky a časomíra.

Hřiště je vymezeno pouze brankovými čárami, na kterých je vyznačen rohový praporek, který je vzdálený 3 metry od brankoviště. Slouží k zahrání rohových výhozů. Ve středu je hřiště rozděleno půlící čarou, která slouží k rozehrání disku po gólu.

U branek je vymezeno brankoviště, které je tvořeno půlkruhem o poloměru 7 metrů.



Obrázek 4: Hřiště na Ufobal (Zdroj: vlastní)



## **Vybavení**

Ke hře se používá disk z měkké hmoty o poloměru 215 mm. Hráči jednoho týmu by měli mít stejné dresy a zároveň odlišné od soupeřových dresů. Brankář by se měl barvou dresu lišit od svých spoluhráčů.

## **Hráči**

Na hřišti může být 6 hráčů, včetně brankáře a jedné dívky. Střídání hráčů v poli je libovolné, akorát pokud střídá poslední dívka v poli, musí ji nahradit další. Pokud se tak nestane, zbytek týmů hraje bez jednoho hráče.

Brankáři se mohou střídát pouze při přerušené hře (po gólu, před penaltou). Vymění-li se brankář mimo tuto dobu, dostane žlutou kartu a pokud se tato skutečnost zjistí při zákroku, je nařízená penalta.

Hráči si před zápasem určí svého kapitána, který jako jediný má možnost diskutovat s rozhodčím.

## **Hra**

### ***Začátek zápasu***

Na začátku zápasu nastoupí proti sobě oba dva týmy a pozdraví se, kapitáni si podají ruku a losují si, kdo bude rozehrávat. Poté se týmy odeberou na vlastní polovinu hřiště a rozhodčí zahájí zápas.

### ***Pohyb s diskem***

Při chycení disku smí hráč udělat jen tři kroky a zároveň má 3 sekundy na odhození disku. Pokud tak neprovede, rozhodčí píská zdržování hry a disk získává soupeř.

### ***Vstřelení branky***

Gól je uznán za předpokladu, že hráč, který střílí na branku, stojí či se odrazil z poza brankoviště. Hráč, který má disk pod kontrolou, ho hodí vodorovně. Nebo také může dojít k dorážce. A to tak, že hráč srazí letící disk do branky. V obou případech, aby gól mohl být uznán, musí disk přejít větším objemem brankovou čáru.

Případy, kdy není branka uznána. Hráč použil kolmou střelu (disk opustil ruku v kolmé poloze). Před vstřelením gólu došlo k útočnému faulu nebo hráč při střele šlápnul

do brankoviště či hodil forhendovou střelou, která byla vypuštěna nad úroveň ramen bránícího hráče.

Po vstřelení branky dochází k rozehraní na půlící čáře. Oba dva týmy musí stát na svých polovinách.

### **Aut**

Za aut se považuje, když dojde k hození disku mimo vyznačené území hry nebo disk dopadne na zem. Mimo vyznačené území je považováno, když disk je hozen do území střídaček a časomíry nebo za brankovou čáru.

Rozehrávání autu je provedeno z místa dopadu disku, kromě případů hození disku za brankovou čáru, pak rozehrává brankář z brankoviště nebo je provedeno rohové vhození. Pokud disk letěl na střídačku, a časomíru, je rozehráváno ve hřišti metr od střídačky či časomíry. Disk vždy rozehrává soupeř. Jestliže došlo k autu po teči brankaře při střele, disk rozehrává brankář

Z rozehrávání po autu musí hráč nahrát spoluhráči, nemůže padnout branka.

### **Zastavení hry**

K zastavení hry dochází při autu nebo po přestupku. Za přestupek se považuje:

- Naražení útočícího hráče do obránce, který stál na místě dříve, než se tam útočník dostal.
- Držení spoluhráče.
- Vytrhnutí disku z ruky.
- Zabránění střelbě strkáním, sekáním po rukou.
- Šlápnutí hráče do brankoviště.
- Nahrávka disku brankáři.
- Vynesení disku mimo brankoviště.

Po přestupku vždy následuje volný hod nebo penalta. Penalta je nařízená pokud dojde k přestupku při střelbě na bránu (faul nebo šlápnutí bránícího hráče do brankoviště). Vykonání penalty se musí ujmout hráč, který byl faulován. Penalta se vykonává těsně před čarou brankoviště, naproti středu brány.

## **Vyloučení**

Během hry může dojít k vyloučení hráče na dvě minuty a to pokud hráč získá během hry červenou nebo dvě žluté karty. Karty se udělují vždy za vážnější prohřešky.

## **Konec hry**

Hra je ukončena dvojím zapískáním rozhodčím a to po uplynutí hrací doby.

## **3.6 Kanjam**

Poměrně mladá hra s diskem, která se do Čech dostala teprve v roce 2011. Soutěží proti sobě dvě dvojčlenná družstva, která se snaží za časový limit co nejčastěji umístit disk do plastového koše. (Kanjam 2013)

### **3.6.1 Světová historie**

Počátky se datují okolo roku 1990 ve Spojených státech amerických. Zakladateli byli Charles Sciandra a Mitch Rubin, kteří disk házeli do potlučené popelnice. Pro dalších deset let se stala popelnice oficiálním vybavením každého turnaje. Hra se začala rozšiřovat a hrát na ulicích, v parcích, ve školách, na univerzitních kampusech a na plážích. (Kanjam 2015)

V roce 1999 se plechové popelnice vyměnily za odolné plastové koše a zmenšily se disky. Dalšímu vývoji došlo až v roce 2003, kdy vznikla firma Kanjam a patentovala si doposud ne moc známou hru „házení disku do popelnice“. Díky propagaci se tato hra začala rozvíjet po celém světě. Nyní se prodává ve 23 státech Evropy, po celých státech amerických, v Kanadě, Novém Zélandu a Austrálii. (KJ league 2015, Kanjam 2015)

Mistrovství světa se koná od roku 1990, který vyhrál spoluorganizátor Paul Swisher se svým parťákem Gregem Opalinskim. Do dnešního dne se turnaje účastnili pouze hráči z Kanady a USA. (KJ league 2015, Kanjam 2015)

### **3.6.2 Česká historie**

Češi byli první, kteří začali kanjam propagovat po Evropě. První předvedení této hry se událo v roce 2011 v parku Vidoule a to Janem Schwarzem a Terezou Pokornou. První turnaj v České republice a zároveň i v Evropě byl odehrán 19. 5. 2012 na Ladronce, kterého se účastnilo 5 týmů. Po prvním turnaji se zvýšil zájem o tento sport a začaly se konat různé turnaje po celé České republice. (Kanjam 2013)

Dalším důležitým mezníkem české historie kanjama je vznik České asociace Kanjama, která vznikla 10. 7. 2012. Jejím cílem je propagace a rozšíření této hry po České republice. Nedlouho po založení asociace se konalo první mezinárodní mistrovství ČR. Vyhrál ho tým z Klatov, kde jako první založili klub kanjama při Domu dětí a mládeže. Na jaře v roce 2013 se uskutečnil první ligový ročník kanjam ligy, kde hráči soutěžili sami za sebe a získávali za své umístění body. První vítěz této ligy se stal Jan Schwarz. (Kanjam 2013)

První mistrovství Evropy se uskutečnilo také v České republice na podzim v roce 2013. Prvními mistry Evropy se stal dle očekávání český tým složený z Martina Fojtíka a Michala Grufíka. Po prvním ME se kanjam rozšířil více mezi Evropské státy, především do Nizozemska, kde se konalo druhé mistrovství Evropy, které opět ovládl český tým. (Kanjam 2013)

### 3.6.3 Pravidla

Veškerá pravidla pochází z oficiálních pravidlech zveřejněných na [www.kanjam.com](http://www.kanjam.com).

#### Úvod

Hra, kde se snažíme hodit disk do popelnice o svých parametrech. Proti sobě hrají dva týmy o dvou hráčích. Snaha týmu je získat jako první 21 bodů.

#### Hřiště

Hřiště je vymezeno pouze vzdáleností mezi koši, což by mělo být 50 stop (15,24 m). Koše by měli ležet na rovném povrchu proti sobě dírami. Tyto díry jsou nazývány „Instant Win“ (otvor v horní části koše o velikosti 8 cm na výšku a 30 cm na šířku).



Obrázek 5: Hřiště na Kanjam (Zdroj: vlastní)

## Vybavení

Ke hře potřebujeme pouze kanjamový disk a dva kanjamové koše. Co se týká oblečení, není nijak specifikováno. Akorát ke srážení disku nesmíme používat žádné pomůcky, pouze ruce.

## Hra

Před zahájením zápasu si hráči losují, kdo z nich bude začínat. Týmy se střídají vždy po dvou hodech na koše, což je jedna hra. Počet her bude vždy sudý počet. Tým musí získat přesně 21 bodů. Pokud se tak stane a počet her bude lichý, druhý tým dohazuje poslední hru. Pokud dojde k remíze, hrají se ještě dvě hry, popřípadě více, pokud opakovaně dochází k nerozhodnému výsledku. Po odehrání sudého počtu her musí být výsledek rozdílný.

Když se tým svým hodem dostane přes 21 bodů, odčítá se mu tolik, o kolik hodil více. V praxi to znamená: tým má 19 bodů a hodí hod za 3 body, dojde k odečtení na 16 bodů.

## Házení a srážení disku

Hráč, který provádí hod, musí stát vždy za košem. Pokud se dostane částí nohy na úroveň koše či dokonce za úroveň, jeho hod nezíská žádný bod.

Bez bodového zisku je takový hod, který se nejdříve dotkne země a pak koše, nebo dojde ke srážení disku tak, že spoluhráč do něj udeří dvakrát.

## Body

Hráč získává body, pokud trefil diskem koš nebo spoluhráč disk usměrní do koše. Při hře se může získat 1 – 3 body, či okamžitá výhra.

- Jeden bod získá tým, pokud protihráč srazí disk na koš a ten nevletí přímo dovnitř.
- Dva body se udělují, pokud házející hráč přímo trefí nějakou část koše. Disk nevletěl dovnitř koše.
- Tři body je možno získat, když srážející hráč bouchne do disku a disk spadne do koše.
- Okamžitá výhra nastává v případě, že házející hráč bez přispění spoluhráče trefí přímo otvor koše. V tento okamžik tým vyhraje a není umožněna dohrávka kola.

## **4 Anketní šetření**

### **4.1 Cíl**

Hlavním cílem průzkumu bylo zjistit, jestli školy disponují létajícími talíři a na kolik je využívají ve svých hodinách tělesné výchovy. Dále jsem se zaměřil na znalost her s létajícím talířem a na jejich zapojování to tělesné výchovy.

### **4.2 Metodika anketního šetření**

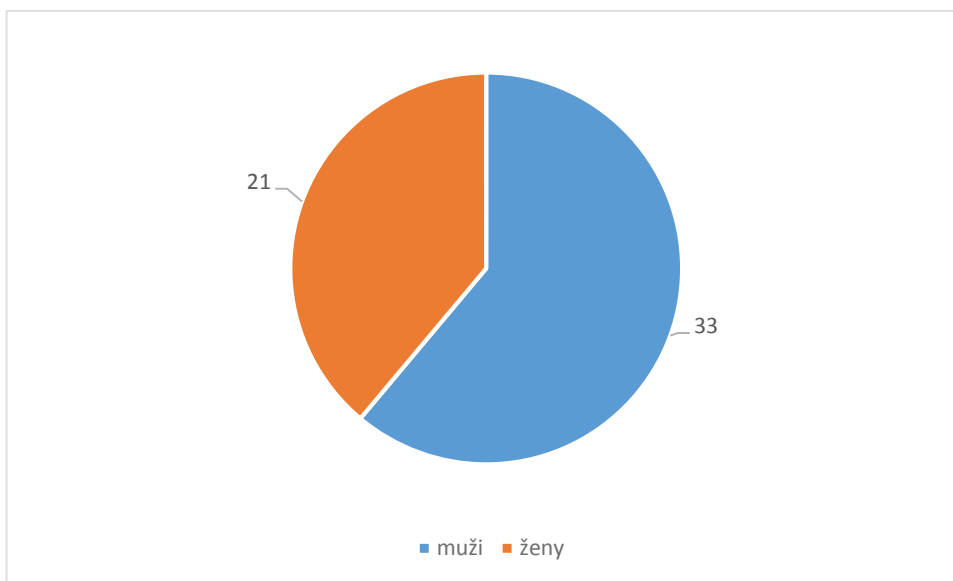
K zjištění výsledků jsem použil anketní šetření, které obsahovalo 1 osobní otázku a 5 jednoduchých otázek týkajících se tematiky her s létajícím talířem. Tato metoda byla zvolena kvůli časovým možnostem učitelů. Všechny otázky byly uzavřené. Na 3 z nich šlo zaškrtnout více možností.

Šetření probíhalo prostřednictvím e-mailu během první poloviny roku 2015. Byly osloveny pouze školy Libereckého kraje.

### **4.3 Charakteristika zkoumaného vzorku**

Šetření bylo zaměřeno na učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol nebo víceletých gymnázií odpovídajících ročníkům 2. stupně v libereckém regionu. Průzkumu se zúčastnilo 54 učitelů a učitelek ze 70 oslovených škol. Na dotazník odpovědělo více mužů než žen, což je pravděpodobně způsobeno větším zájmem mužů o tuto aprobaci.

### Otázka č. 1. Pohlaví?

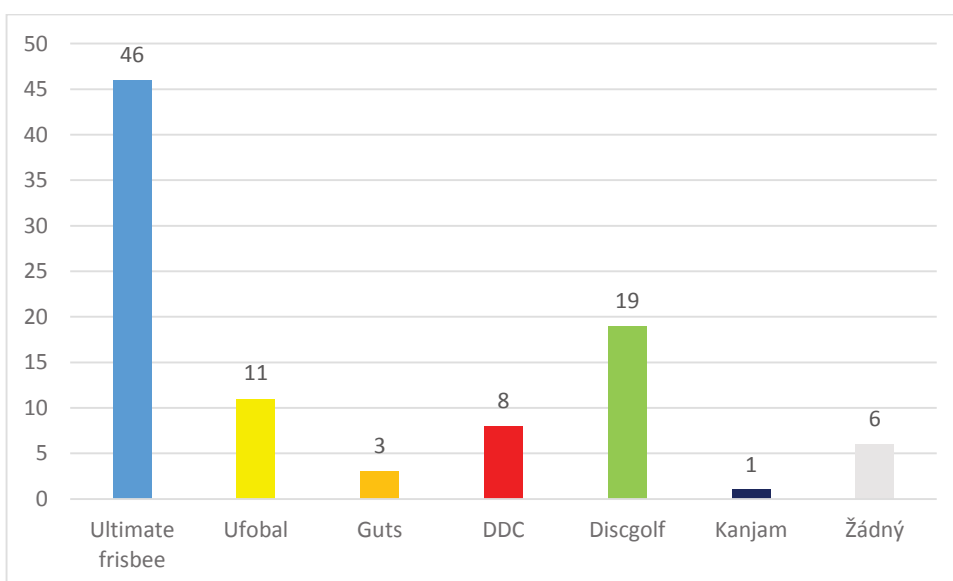


Graf 1: Pohlaví dotazovaných.

## 4.4 Interpretace výsledků dotazníkového šetření

Dotazník byl zaměřen na využívání létajícího talíře (disku) v hodinách tělesné výchovy. Otázky se týkaly učitelů základních škol. Dotazníku se účastnilo 54 učitelů a učitelek základních škol Libereckého kraje. Dotazník byl zaslán 70 školám v kraji.

### Otázka č. 2: Jaké znáte hry s létajícím talířem?

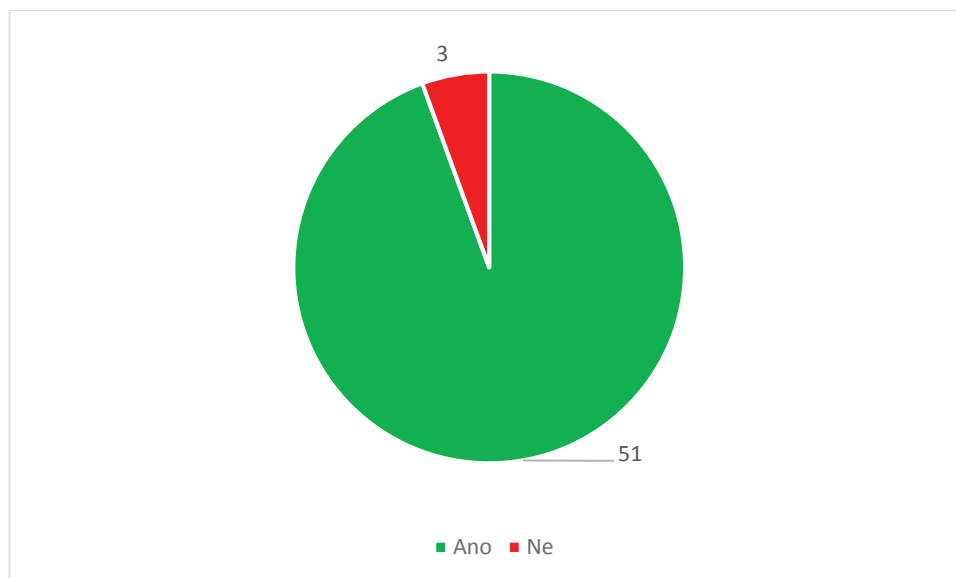


Graf 2: Znalost her s létajícím talířem

Graf 2 udává znalosti respondentů o hrách s létajícím talířem. Z celkového počtu 54 respondentů jich 46 odpovědělo, že znají hru ultimate frisbee. 19 respondentů znalo ultimate frisbee i disc golf. Pouze 6 jich znalo 3 a více her. 6 respondentů neznalo žádný. Téměř všichni, kteří znali ufo bal, guts, DDC, disc golf, kanjam, tak zároveň znali ultimate frisbee. Jeden z dotázaných znal pouze hru ufo bal, což je možná zapříčiněné studiem či dlouhodobějším žitím v Praze či v Brně.

Výsledky nám ukazují, že ty hry, které mají v Česku největší základnu, jsou také nejznámější. Popularita ultimate frisbee na Liberecku může vyplívat ze zařazení této hry do předmětu „Netradiční hry“ na Technické univerzitě v Liberci. I vcelku vysoké číslo u disc golfu není zarážející, protože v areálu Vesec u Liberce se konají pravidelné tréninky a turnaje v disc golfu. Ostatní sporty mají zanedbatelná čísla.

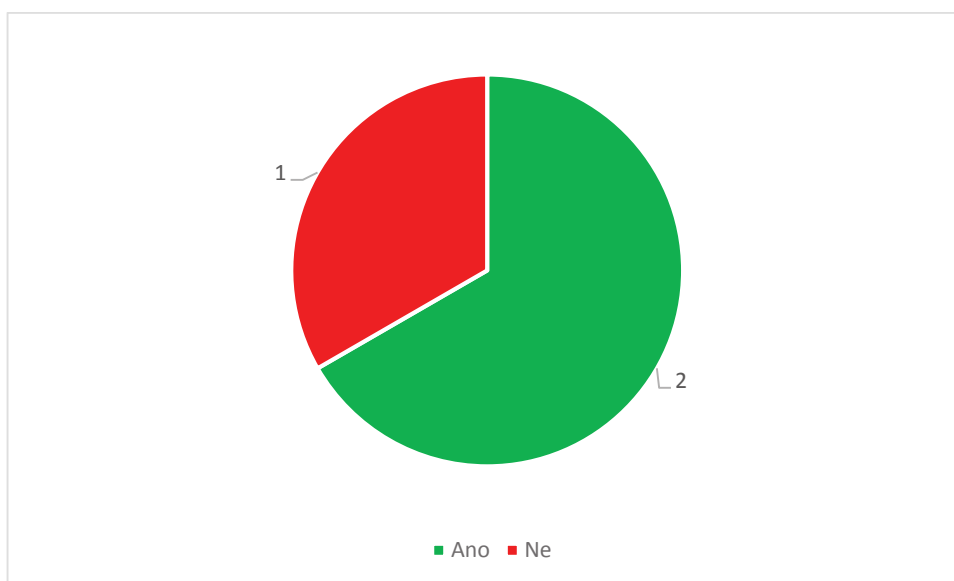
### Otázka č. 3 : Máte k dispozici létající talíře v hodinách TV?



Graf 3: Dispozice létajících talířů ve školách



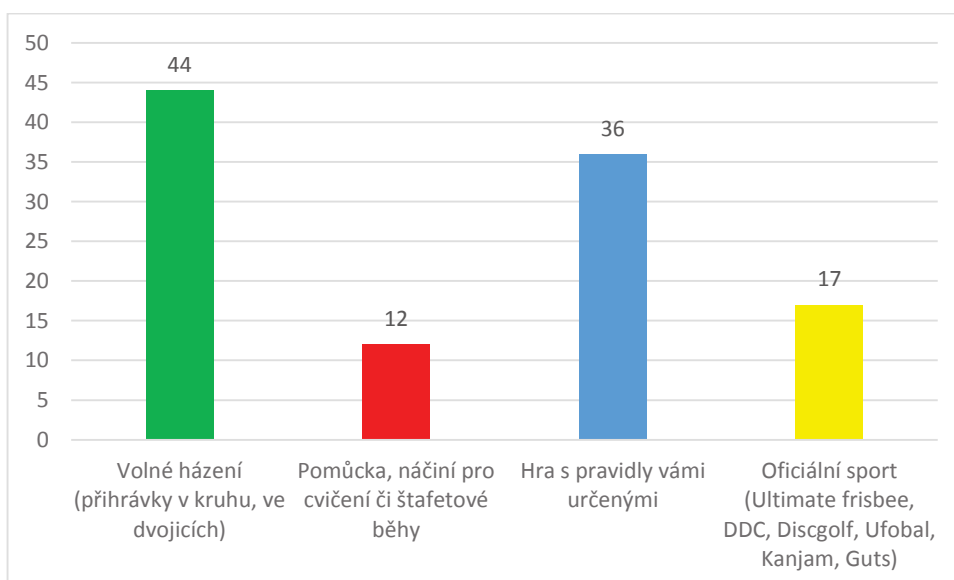
#### Otázka č. 4: Pokud NE, měli byste o něj zájem?



Graf 4: Zájem o létající talíře

Graf č. 3 znázorňuje počet učitelů, kteří mají k dispozici v hodinách tělesné výchovy létající talíř. Z grafu vyplývá, že většina učitelů létající talíře v nárad'ovných má. Pouze tři respondenti odpověděli, že nemají. Dle grafu č. 4 vyplývá, že o létající talíře by měli zájem, až na jednoho.

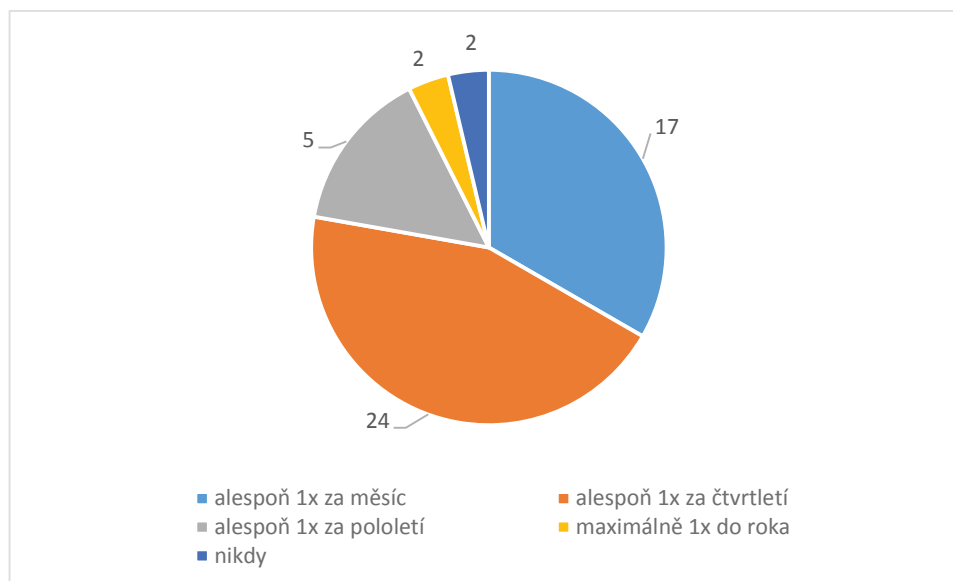
#### Otázka č. 5: Pokud ANO, jak ho využíváte?



Graf 5: Využití létajícího talíře v různých hrách.

Z grafu č. 5 lze vypožorovat, že převážná část respondentů využívá létající talíř k volnému házení a k hrám s pravidly jimi určenými. Pouze 17 respondentů odpovědělo, že je využívá k oficiálním sportům, což s porovnáním s grafem č. 2 je zarážející. Většina respondentů daný sport pravděpodobně zná, ale už nezná pravidla, ani průpravná cvičení, proto dané hry nezařazuje do hodin tělesné výchovy.

#### Otázka č. 5: Jak často využíváte létající talíře v hodinách TV?



Graf 6: Četnost využití létajícího talíře v hodinách TV

Graf č. 6 nám ukazuje, že více než tři čtvrtě respondentů létající talíř využívá minimálně jednou do čtvrtletí.

## 4.5 Shrnutí výsledků průzkumu

Tato kapitola nám uvádí shrnutí toho nejdůležitějšího, co nám průzkum přinesl. Od 54 respondentů jsme zjistili, že jich 26 má k dispozici létající talíře. Tento údaj jsme očekávali, protože v praxi jsem se s disky na školách setkal pokaždé. Ačkoli většina respondentů odpověděla, že zná minimálně ultimate frisbee, na školách ho nehrají. Nejspíš je to způsobeno neznalostí pravidel a průpravných cvičení. Je to veliká škoda, protože hry s diskem přinášejí dětem nové možnosti, jak využívat svůj volný čas. Jako kladné hodnotím využití létajícího disku v hrách, které si sami učitelé vymyslí, pokud před hrou předchází volné házení. Bez nácviku techniky házení a chytání je jakákoli hra bezvýznamná.

Pozitivně mě překvapila i četnost zařazení her s diskem do hodin TV. Já osobně bych si však představoval minimální využití disku jednou do měsíce, protože jeho užívání rozvíjí orientaci, čtení hry i jednotlivé pohybové dovednosti.

Na základě výsledků ankety jsem se rozhodl svou multimediální příručku udělat online na internetu. Hlavním důvodem je dostupnost pro učitele základních škol.

## 5 Metodika a průpravná cvičení pro hry s diskem

### 5.1 Ultimate frisbee

Při ultimate frisbee nejvíce trénujeme dovednosti jednotlivce a herní činnosti týmu. Obojí můžeme rozdělit na útočné a obranné dovednosti, respektive na obranné a útočné herní činnosti týmu.

#### 5.1.1 Nácvik základních frisbee dovedností

Při nácviku jednotlivých dovedností nerozvíjíme pouze jednu dovednost, právě naopak. Většina cvičení by měla rozvíjet i rychlost, vytrvalost a koordinaci těla.

Za základní dovednosti se považují činnosti, které potřebujeme ke zvládnutí jednotlivých herních i tréninkových situací. Jedná se o pivotování, „fakování“, házení disku, chytání disku, nabíhání, bránění hráče a „markrování“. (Hříbal 2012, s. 31; Filandr 2007, s. 20)

#### 5.1.2 Základní dovednosti jednotlivce

##### Útočné dovednosti

###### *Pivotování*

Jde o pohyb jedné nohy. Používá se k uvolnění od bránícího hráče, tak jako například v basketbalu. Vždy je jedna noha stojná, která se nepohybuje. Této noze říkáme pivotová. Měla by to být opačná noha oproti ruce, pomocí které provádíme příhry (praváci mají levou). Druhou nohou můžeme pohybovat do kruhu za předpokladu, nevrazíme-li do bránícího hráče. Pivotování nám umožňuje větší rozsah pohybu a docílení snadnějšího překonání bránícího hráče. (Filandr 2007, s. 27)

Nesmíme zapomínat, že pivotování je základní dovedností hráče a měli bychom ji automaticky používat při odhozech.

Při forehandu pivotování provedeme velkým úkrokem doprava. Při backhandu doleva, křížem přes stojnou nohu. Obě dvě varianty se týkají hráče, házejícího pravou rukou. (Hříbal 2012, s. 33)

Pomocí pivotování můžeme oklamat bránícího hráče. Naznačíme odhod (fake) z forehandové strany, pak provedeme pivotování na backhandovou stranu a můžeme disk odhodit.

### ***Střehový postoj***

Hráč zaujme stoj roznožný. Má mírně pokrčená kolena. Disk drží oběma rukama před tělem. (Both 2008, s. 22; Hříbal 2012, s. 33)

### ***Základní pravidla pivotování***

- Pivotování vždy provádíme ze střehového postoje.
- Neotáčíme se zády ke hře, ztrácíme tak přehled o hře.
- Vždy se snažíme provést pivotování tak, jako bychom chtěli odhodit disk.
- Snažíme se zachovat sníženou pozici.
- Mnohem rychlejší je změna pivotování z forehandové strany na backhandovou než naopak.

### ***Fake***

Dovednost, která nám pomůže k snadnějšímu získání či odhození disku. Ve hře používáme dva druhy faku (matení soupeře).

První je při náběhu hráče pro disk. Snažíme se v rychlosti měnit směr náběhu, aby náš obránce nevěděl, kam chceme nabíhat.

Druhý nastává při odhodu disku. Před námi stojí hráč bránící odhod disku a naším úkolem je hráče zmást úkroky nebo celým tělem tak, aby nám umožnil nahrávku na spoluhráče. Správné matení spoluhráče vychází ze zvládnutého pivotování. (Hříbal 2012, s. 53)

### ***Zásady pro nabíhajícího hráče***

- Neměnit vícekrát než jednou směr běhu.
- Pokud nedostanu přihrávku, vyklidím pole náběhu pro další hráče.
- Největší výhodou mají být první tři kroky po fake.

### ***Zásady pro házejícího hráče***

- Pivotová noha se nesmí odlepit od země.
- Matení vždy začínáme ze střehového postoje.

- Nesnažit se dělat velké množství úroků do stran před odhodem.
- Někdy stačí naznačit pohyb těla na jednu stranu a udělat úrok na druhou.
- Nezapomínat, že stačí i změna polohy ruky s diskem.

### **Házení**

Činnost, při které dochází přemístění disku z jednoho místa na druhé. Využíváme k tomu základní tři druhy házení - **backhand**, **forehand** a **over**. Doplnkové hody jsou **sekera** a **scoober**. Pro správné zvládnutí hodu musíme být psychicky připraveni a znát techniku držení disku při odhodu. (Both 2008, s. 12)

Dobře provedený hod směřuje na hráče v úrovni mezi krkem a pánví. Disk by měl ideálně letět takovou rychlostí, aby hráč nemusel zpomalovat z důvodu chycení disku.

### **Backhand**

Nejznámější hod, který lidé nejčastěji používají při plážovém nebo parkovém házení, aniž by znali základní pravidla pro provedení hodu. Backhand je jednoduchý hod pro začátečníky, protože se většinou setkali pouze s tímto hodem. Švih zápěstí je pro ně přirozenější než při ostatních hodech. Ovšem pokročilejším hráčům dělá větší problémy než právě zmíněný forehand, a to z důvodu horšího citu pro hod. (Hříbal 2012, s. 34)

### **Držení**

Disk obejmeme prsty za vnitřní okraj. Palec se dotýká vnějšího okraje a disku ze shora. (Both 2008, s. 14; Filandr 2007, s. 21)

### **Postoj**

Důležitý je postoj proti hráči, kterému nahráváme. Házející hráč by měl stát kolmo vůči chytači. Stoj mírně rozkročný, pokrčený v kolenou. Při provedení odhodu hráč udělá úrok do strany přes pivotovou nohu. (Both 2008, s. 17)

### **Odhod**

Pohyb začínáme přenesením váhy na ukročenou nohu. Následuje pohyb ruky s diskem, nejprve loket se zápěstí ohneme k tělu, pak dojde k rotaci trupu, narovnání v lokti a nakonec k narovnání až ohnutí zápěstí od těla. Ruka by měla pokračovat ve směru k chytajícímu hráči, se kterým bychom měli být během hodu v kontaktu. (Both 2008, s. 18; Filandr 2007, s. 22; Hříbal 2012, s. 35)

### **Forehand**

Složitější hod než backhand. Ovšem u pokročilých hráčů je mnohem populárnější, protože při správném zvládnutí je forehand mnohem přesnější a hráč má mnohem větší cit pro hod. Začínající hráči se většinou tomuto hodu vyhýbají pro jeho náročnost. (Hříbal 2012, s. 31)

### **Držení**

Palec ruky se opět opírá z vrchu disku a objímá okraj disku. Ukazováček s prostředníčkem jsou u sebe a opírají se o vnitřní okraj disku. Zbylé dva prsty jsou skrčené ve dlani nebo pomáhají palci přidržovat disk ze strany, zejména dotykem prsteníčku o hranu disku. (Filandr 2007, s. 20, Both 2008, s. 18)

### **Postoj**

Stoj rozkročný, mírně pokrčená kolena. Při odhodu unožíme, co nejdále od těla a na unoženou nohu přeneseme váhu. I zde musíme koukat na přijímajícího hráče a mít s ním oční kontakt. (Both 2008, s. 19)

### **Odhod**

Kromě již zmíněného přenesení váhy na jednu nohu, jdeme do mírného záklonu. Disk uchopíme do ruky. Pokrčíme loket a zápěstí směrem za záda. Poté dochází k narovnání ruky v loktu a poté švih v zápěstí a vypuštění disku. (Filandr 2007, s. 22)

### **Kladivo**

Poslední základní hod je kladivo. Častější a populárnější název u hráčů je over. Což vychází z anglického slova „přes“. Také se tento hod provádí přes hlavu. Disk se v průběhu letu otočí vzhůru nohama a působí na něj vztlaková síla, která ho tlačí k zemi. Výborný hod na překonání markera, ale o to složitější pro chycení spoluhráčem. (Parinella aj. 2004, s. 20)

### **Držení**

Prsty jsou stejně jako při držení forehandu. Ukazováček s prostředníčkem se opírají o vnitřní hranu disku. Palec obepíná vnější okraj disku a přidržuje disk z vrchní strany. Prsteníček a malíček jsou skrčeny ve dlani. (Parinella aj. 2004, s. 20)

### **Postoj**

Základní postavení je stoj roznožný směrem k chytači. Praváci upaží pokrčmo povýš. Při odhodu zanožíme praváci pravou, leváci obráceně.

### **Odhod**

Na zanoženou nohu přeneseme váhu a zakloníme se. Paži upažíme povýš, skrčíme ruku v loketním kloubu a zápěstí za hlavu. Poté provedeme odhod. Nejprve dochází k propnutí ruky v lokti a poté v zápěstí, ze kterého dochází k odhodu disku. Měl by být mírně nakloněný doleva a směřovat vzhůru pod stupněm 45°. (Parinella aj. 2004, s. 21; Filandr 2007, s. 24)

### **Sekera a scoober**

Méně používané hody, většinou se s nimi můžeme setkat, když se dostane házeč do problémů a neví, jak hodit disk. Místo kladiva zvolí sekeru či scoober, z důvodu přesnosti na kratší vzdálenost.

### **Držení**

Prsty obepínají talíř úplně stejně jako při forehandu či kladiva. Ukazováček s prostředníčkem se opírají o vnitřní okraj. Palec obepíná vnější okraj a přidrží disk ze shora. Zbylé dva prsty jsou ve dlani. Někdy se při scooberu o vnitřní hranu opírá i prsteníček a pouze malíček zůstává v dlani. (Hříbal 2012, s. 39)

### **Postoj**

Při kladivu je stejný jako při overu. U scooberu to je jako při backhandovém odhodu. Základ je opět stát kolmo proti přijímajícímu hráči a mít s ním oční kontakt.

### **Odhod**

**Sekera** je podobná overu, k jediné změně, ke které dochází, je náklon disku. Disk se nevypouští pod 45°, ale pod pravým úhlem. Při letu je poloha disku kolmá k zemi.

**Scoober** je mix overu a backhandu. Hod se provádí přes hlavu jako over, akorát pohyb disku není dopředu, ale do backhandové strany, kolem hlavy. Sklon odhodu je nižší, asi pod 30°. Pohyb nohy zase vychází z backhandu. Ukročíme přes stojnou nohu a přeneseme na ní váhu. Poté provedeme odhoz.



## ***Druhy hodů***

### ***Přímé hody***

Skupina hodů, kdy disk letí rovně přímo proti spoluhráči. Při odhodu držíme disk, tak aby nebyl nakloněný do stran. Tedy, aby se nenakláněl směrem k tělu či od těla.

### ***Banány***

Hody letící po elipsově trajektorii. Dokážeme to nakloněním disku do stran. Hod banánu dokážeme dvojitým způsobem. Buď budeme obhazovat hráče a nebo podhazovat hráče. Obhodit protivníka znamená, že při forehandu a backhandu nakloníme vzdálenější hranu disku nahoru.

Podhozený hod provedeme nakloněním vzdálenější hrany dolů. Pohyb ruky směřuje k tělu a disk pouštíme mírně před tělem.

### ***Chytání***

Tak jako házení je důležité i chytání. Bez zvládnutí základních principů chytání, může být sebelepší hod sražen chytajícím hráčem k zemi. Sice se na první pohled může zdát, že chytání je jednoduchá dovednost, ale není tomu tak. Někteří začínající hráči mají tendenci disk chytit jako při vybíjení. Problém je v placatosti disku oproti míči. Takže pokus chytit disk do „koše“ nedopadá nejlépe.

Proto, aby chycení bylo úspěšné, je důležité mít disk zcela pod kontrolou a pevně stát na obou dvou nohách. Po chycení si můžeme přehazovat disk z ruky do ruky.

K chycení disku používáme, pokud je to možné, chycení do obou rukou a to několika způsoby. (Filandr 2007, s. 39)

### ***Základní principy chytání***

- Chytat disk do obou rukou.
- Mít zajištěný disk tělem.
- Nezastavovat a nečekat na disk.
- Soustředit se na chycení disku.

## **Druhy chytů**

### **„Na čápa“**

Nejčastější a zároveň nejbezpečnější chyt je „na čápa“. Disk chytáme do obou rukou splácnutím disku mezi dlaně ve vertikální poloze. Je to nejbezpečnější chyt z toho důvodu, že pokud by disk proklouzl mezi dlaněmi, pořád mu v letu zabraňuje tělo a může dojít k připlácnutí disku k tělu. Také nezáleží na rotaci disku a tím nedochází k nechtěným odrazům od ruky, které se stávají při chytání jednoruč, když disk se točí směrem od těla. (Hříbal 2012, s. 41; Filandr 2007, s. 29; Both 2008, s. 32)

Ideální postoj se vždy přizpůsobuje situaci ve hře. Základem je chytat disk mezi krkem a horním okrajem pánve. Mít ho zajištěný tělem pro případný propad a běžet vždy naproti disku. (Hříbal 2012, s. 41; Filandr 2007, s. 29; Both 2008, s. 33)

„Na čápa“ se snažíme chytit disk za každé situace a to i tehdy, když letí pod úroveň pánve, nad úroveň krku nebo vedle těla. Buď se skrčíme, nebo si pro disk vyskočíme. Dále se dá použít i při chytání disku v běhu dopředu, nebo když musíme pro disk skočit tzv. „rybičku“.

### **Obouruční chytání za okraj**

Chyt používaný především při rychlém protiútoky, kdy je důležité, disk co nejrychleji pustit z ruky. Případně při soubojích s obráncem, když disk letí vysoko nad tělem nebo pod koleny.

Disk chytáme sevřením prstů ruky. Palec směrem dolů a prsty směrem nahoru při chytání disku v soubojích nebo při výskoku nad hlavou. Při chytání pod koleny jsou prsty směrem dolů a palec směrem nahoru. (Filandr 2007, s. 29, Both 2008, s. 35)

### **Jednoruční chytání za okraj**

Využívá se pouze tehdy, pokud se disk nedá chytit do obou rukou. Může nastat při soubojích nebo při chytání disku na dlouhou ruku. Opět disk svíráme do jedné ruky. Většinou palec svírá disk zespodu a ostatní prsty seshora. Někdy může nastat i situace, kdy prsty jsou obráceně. Například chycení disku při „rybičce“ (skok po disku), kdy disk letí hodně u země. (Hříbal 2012, s. 45)

Někdy si začínající hráči myslí, že chytání do jedné ruky je rychlejší a jednodušší. Díky tomu se dopouštějí častějšímu pouštění disků na zem.

### ***Nejčastější chyby***

- Zpomalení až zastavení před letícím diskem.
- Chytání disku do jedné ruky, ačkoliv to daná situace nevyžaduje.
- Neodhadnutí dráhy letu disku.
- Let disku není pod kontrolou až do chycení (nedostatečná soustředěnost).

### ***Nabíhání***

Poslední herní činností jednotlivce je nabíhání. Ovšem není méně důležitá než dvě předešlé (házení a chytání). Pro správné nabíhání je důležité se umět orientovat v prostoru, dokázat načasovat náběh a uvolnit se bránícímu hráči.

### ***Orientace v prostoru***

Myslíme tím, že hráč dokáže co nejrychleji reagovat na danou situaci a dokáže se orientovat v prostoru. To znamená, že dokáže vyhodnotit danou situaci a buď naběhne do volného prostoru, nebo co nejrychleji vyběhne z prostoru, který blokuje svou přítomností.

### ***Načasovat náběh***

Trochu to souvisí s orientací v prostoru. Spíše máme na mysli, aby hráč nenabíhal do prostoru, kde nemůže dostat přihrávkou. Hráč musí sledovat hru a naběhnout tak, aby hráč s diskem měl co nejjednodušší možnost provést odhoz a zároveň, aby obránce nabíhajícího hráče neměl šanci disk srazit. (Hříbal 2012, s. 57)

### ***Uvolnit se bránícímu hráči***

Myslíme tím, udělat fake na svého obránce. A to tak, že naznačíme úprk na jednu stranu a utečeme do volného prostoru. Uvolnit se od hráče nemusíme pouze matením hráče, ale také náhlým sprintem do prostoru. Obránce to nečeká a díky tomu získáte minimálně na první tři kroky náskok.

Nejtěžší a nejvýznamnější uvolňování je pro handlery, kteří si zblíhají pro disk až k házeči. Proto hodně cviků bude zaměřeno na handlery. (Hříbal 2012, s. 58)

### ***Zásady***

- Oční kontakt s házečem.
- Náběh musí být přesvědčivý, žádné vyklusávání. Vždy na 100% rychlosti běhu!
- Při útěku obránce nesmí hráč zatačet, ale udělat zásek do protipohybu. (Hříbal 2012, s. 59)

## **Obranné dovednosti**

Úkolem obranných dovedností je zamezit přihrávce. K tomu můžeme použít dvě dovednosti a to **markrování** a **pokrytí náběhu**.

### ***Markrování***

Druh obrany, který provádí hráč stojící přímo proti házeči maximálně na 3 m a snaží se svým pohybem zabránit mu v přihrávce nebo mu vyrazit disk. Marker může být vždy pouze jeden hráč. Což znamená, že hráče s diskem může bránit jen jeden člověk.

Každý hráč má deset sekund na odhození disku. Ty mu počítá marker, který u něj stojí. Nejprve zvolá slovo „stání“, poté počítá od jedné do desíti. Pokud hráč neodhodí disk a marker zvolá číslo deset, nastává turnover (změna držení disku). Kromě počítání je také úkol markera zvolat slovo „up“ pokud dojde k odhodu disku házečem, aby jeho spoluhráči věděli, že disk je ve vzduchu. (Parinella aj 2004, s. 77, Hříbal 2012, s. 63, Filandr 2007, s. 32)

Základní postavení markera je stoj rozkročný pokrčený v kolenech. Těžiště těla je co nejnižší. Paže jsou upažené poníž. Hráč stojí na špičkách ve střehovém postoji, aby se mohl co nejrychleji přemísťovat zprava doleva. (Hříbal 2012, s. 64)

Marker vždy brání pouze jednu stranu (zavřená strana). V praxi to znamená, že je vždy natočený tak, aby do jedné strany mohla přijít nahrávka.

### ***Bránění nabíhajícího hráče***

Dovednost, která vychází ze čtení hry. Důležité pro obránce nabíhajícího hráče je, sledovat svého spoluhráče, který markruje. Protože marker většinou brání jen jednu stranu. Pokud marker zabraňuje hodům doprava, obránce brání nabíhajícího hráče zleva a doufá, že házeč markera neprohodí. Tomuto postavení se také říká trojúhelníkové. (Both 2008, s. 78)

Hráče bráníme dvěma způsoby - zadním nebo předním postavením. Každá z těchto poloh má svůj význam. Při zadním postavení bráníme hráči v náběžích dozadu, což je častější případ. Při předním postavení zabraňuje náběhům dopředu. (Hříbal 2012, s. 65)

## **5.1.3 Základní činnosti týmu**

Jedinec nikdy nevyhrál kolektivní sport, k tomu je vždy potřeba všech hráčů v poli. Každá kolektivní hra má své posty a taktiky. U ultimate frisbee tomu není jinak. Hráči se

rozdělí do čtyř postů: házeč (handler), dump, střed (middle), dlouhý (long). Za základní útočné taktiky se považuje horizontální (flat) a vertikální (stack) lajna. Základními obrannými taktikami jsou osobní a zónová obrana. (Both 2008, s. 64)

**Házeč** – nejlepší házeči ve hřišti. Většinou nejzkušenější hráči týmu. Tvoří hru a rozehrávají disky.

**Dump** – házeč, který si zběhne pro přihrávku k hráči k disku. Dojde ke krátké přihrávce většinou dozadu.

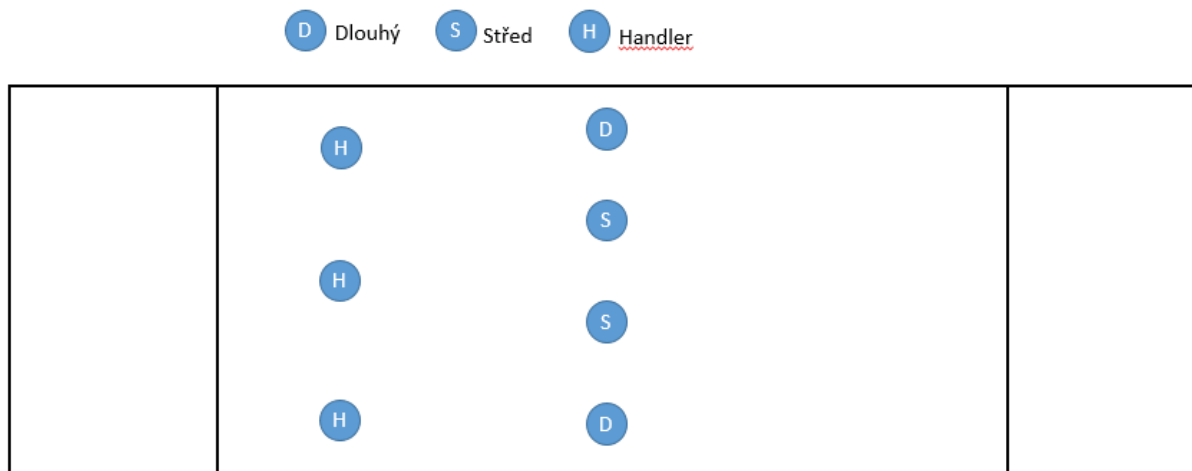
**Střed** – zbíhá pro přihrávky k disku, buď prodlouží přihru na dlouhého nebo vrací házečům.

**Dlouhý** – rychlý hráč, který nabíhá od disku a nejčastěji skóruje.

## Útočné činnosti týmu

### Horizontální lajna - FLAT

Název vychází z postavení hráčů, kteří jsou v jedné řadě roztáhnutí do stran. Většinou se hraje s dvěma dlouhými, dvěma středy a se třemi handlersy. Taktika je vhodná do haly.

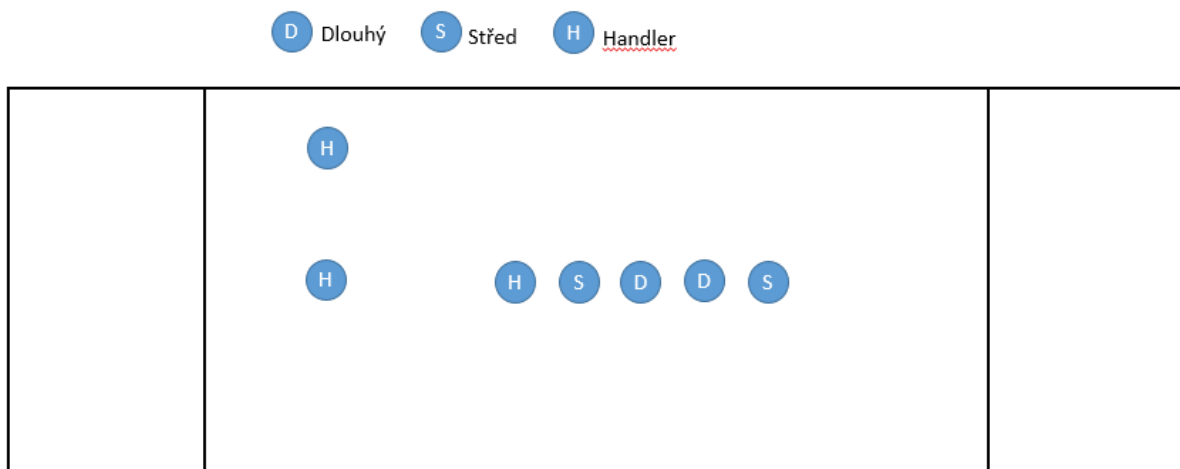


Obrázek 6: Pozice hráčů u horizontální lajny (Zdroj: vlastní)

### Vertikální lajna - STACK

Účinný útok pro venkovní turnaje. Hráči si stoupnou do zástupu proti házeči. Někdy v zástupu na straně u házeče může stát druhý handler, který zbíhá pro dumpové nahrávky. První hráč v lajně stojí od handlera 5 – 10 metrů a za ním ostatní hráči. (Both 2008, s. 65, Hříbal 2012, s. 72; Parinella 2004, s. 129)

Poslední v řadě jako první udělá šikmo k házeči náběh. Pokud mu nevyjde, hned se vrací do řady.



Obrázek 7: Pozice hráčů u vertikální lajny (Zdroj: vlastní)

## Obranné činnosti týmu

### *Zónová obrana*

Vychází z rozebrání prostoru hráči. Každý hráč má svůj prostor, který hlídá před nabíhajícím hráčem. V zónové obraně mají hráči své funkce. Před handlerem stojí trojice hráčů, kterým se říká zámek. Jejich snaha je házeče dostat k lajně, odkud nemají tolik možností tvořit hru. Další tři jsou v lajně 5 – 8 metrů od zámku, kde pokrývají náběhy ze stran a do středu. Poslední hráč stojí vzadu a pokrývá náběhy na dlouhé přihrávky. (Hříbal 2012, s. 85 – 86)

### *Osobní obrana*

Jak již vychází z názvu, jedná se o obranu, kdy jeden hráč má pouze jednoho útočníka. Snaží se mu zabránit nabíhat do volných prostorů nebo mu zabránit k chycení přihrávky. V osobní obraně je důležité znát svého protihráče, umět číst pohyb a situaci.

Základní postavení vychází od postavení markera. Pokud marker brání levou stranu, ostatní obránci jsou postaveni napravo od nabíhajících hráčů. Zabraňují jim náběhy do otevřené strany. Poslední hráč stojí většinou mírně za útočníkem a pokrývá případné náběhy na dlouhou přihrávku. Zatímco první hráč stojí více před útočníkem a pokrývá náběhy na dumpa. Ostatní hráči stojí mírně před hráčem.

## **5.1.4 Průpravná cvičení**

### **Průpravná cvičení útočných dovedností jednotlivce**

#### ***Nácvik pivotování***

#### ***Úkroky ke kuželům***

Každý cvičící si připraví do jedné přímky tři kužele vzdálené od sebe na jeho téměř maximální úkrok. Učitel stojí před nimi a říká backhand, forehand. Žáci dělají úkroky na tu stranu, jako když chtějí odhodit backhand nebo forehand.

#### ***Obhození švédské bedny***

Hráči se postaví proti švédské bedně tak, že stojná noha je uprostřed bedny. Jeho úkolem je udělat pivot tak, aby mohl provést hod. U mladších hráčů využijeme bednu na šířku. U starších bednu na délku.

#### ***Obhození spoluhráče***

Podobné cvičení jako se švédskou bednou, akorát máme před sebou spoluhráče, který zaujme stoj roznožný a upaží. Opět se snažíme obhodit hráče.

#### ***Doteky spoluhráčovy ruky***

Postaví se dva hráči proti sobě, jeden drží disk. Hráč bez disku vždy natáhne ruku do nějaké polohy a úkolem jeho spoluhráče je, se ho dotknout diskem, který drží v ruce. Hráč bez disku zaujme deset poloh. Poté si úkoly vymění.

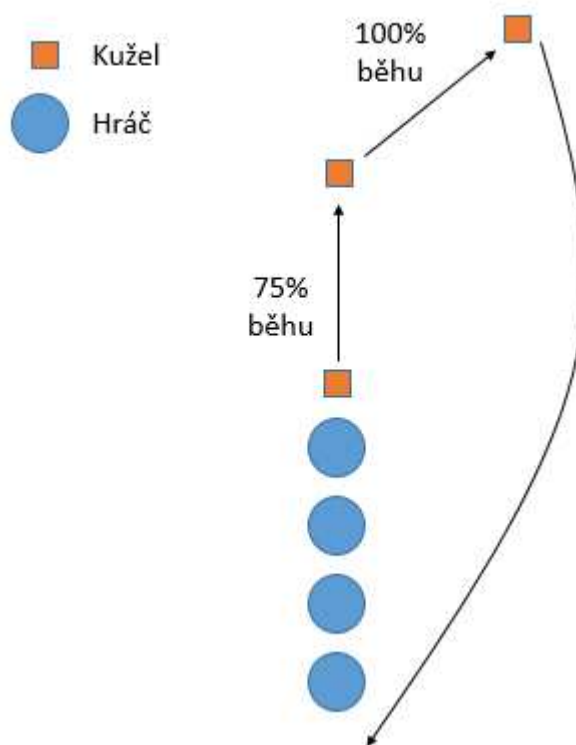
#### ***Nácvik faku***

#### ***Cvičení pro nabíhajícího hráče***

#### ***Změna směru***

Hráči utvoří zástup. Před zástupem ve vzdálenosti 5 – 10 metrů bude první kužel, druhý kužel se bude nacházet 5 – 10 šikmo vpřed od prvního kuželu. Hráč vyběhne na 75% rychlosti k prvnímu kuželu a pak na 100% k druhému. Musí být vidět změna rychlosti pohybu.

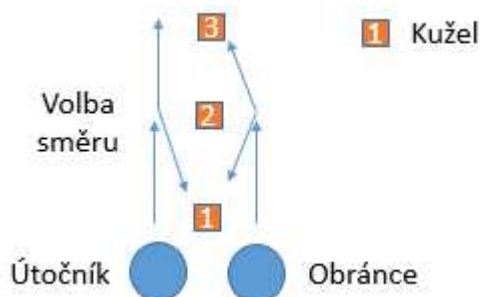
Pro pokročilé hráče přidáváme obránce.



Obrázek 8: Schéma cvičení změny směru (Zdroj: vlastní)

### ***Nácvik faku s obráncem***

Na hřiště se postaví kužely po 5 metrech za sebe. Hráči vytvoří vyrovnané dvojice. Oba hráči začínají u prvního kužele. Určí si, kdo chytá a kdo utíká. Úkolem je utéct chytajícímu hráči. A to tak, že utíkající hráč přiběhne k následujícímu kuželi a tam se rozhodne, jestli změní směr zpět ke kuželi, od kterého vybíhal, nebo bude pokračovat k následujícímu kuželi. Snaží se zmást chytajícího hráče naznačením náběhu na druhou stranu. Chytající hráč může začít chytat, až když hráč opustí prostor u kuželu, kde se rozhoduje, na jakou stranu vyběhne.



Obrázek 9: Fake s obráncem (Zdroj: vlastní)



### ***Chyt' mě, když to dokážeš***

Hráči se rozdělí na dvě poloviny. Jedna polovina budou chytači a druhá polovina se jim bude snažit utéct. Hráč smí chytat pouze jednoho hráče a to toho, který stojí proti němu. Na signál od trenéra oba týmy vyběhnou proti sobě. Ti co utíkají, se snaží dostat na protější stranu. Pokud je někdo chycen, sedá si na bobek. Po dokončení chytání se spočítají chycení hráči a pak se pozice vyměňují.

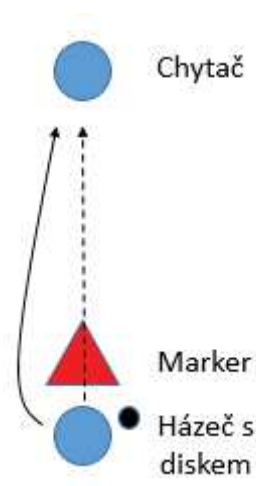
Obměny:

- 1) Hráči smí běžet pouze dopředu a do stran.
- 2) Hráči mohou chytat více protihráčů.

### ***Cvičení pro nácvik faku pro házeče***

#### ***Marker drill***

Utvoří se trojice. Jeden z trojice má disk a u něj stojí hráč bez disku, který se snaží mu zabránit v přihrávce na třetího hráče, který je za jeho zády. Hráč, který odhodil disk, běží bránit chytajícího hráče



Obrázek 10: Marker drill (Zdroj: vlastní)

### ***Nácvik házení***

#### ***Manipulace s diskem***

Disk uchopíme do backhandového držení a pouze si ho nadhazujeme nad sebe. Po zvládnutí opakujeme při forehandovém držení. Snažíme se o co největší rotaci disku. Vhodné pro švih v zápěstí.

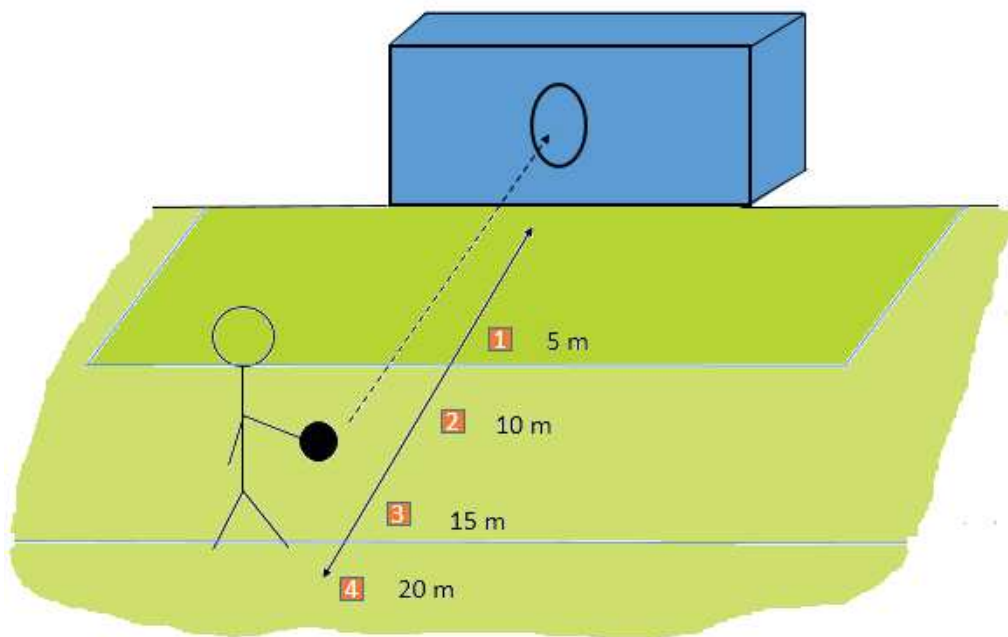
## Statické hody

### Hod na přesnost 1

Vhodné na hřišti, kde je fotbalová branka. Na síti vyznačíme kruh (můžeme použít gymnastickou obruč), který bude ve vhodné výšce (asi metr od země). Od obruče v kolmici dáme 4 kužely v různé vzdálenosti. Vždy, když hráč trefí od kužele kruh, může se posunout o jeden kužel dál. Střídáme backhand a forehand. Pokud hráči ovládají scoober, mohou házet i ten.

### Varianty

- Lze použít jako soutěž, kdo se první dostane k poslednímu kuželu, vyhrává.
- Hrajeme vyřazovací soutěž. První trefí, hráč za ním musí trefit také, jinak vypadává ze hry. Pokud dají všichni. Posunou se k dalšímu kuželu.
- Změníme postavení kuželů do stran.



Obrázek 11: Schéma hodů na přesnost 1 (Zdroj: vlastní)

### Hod na přesnost 2

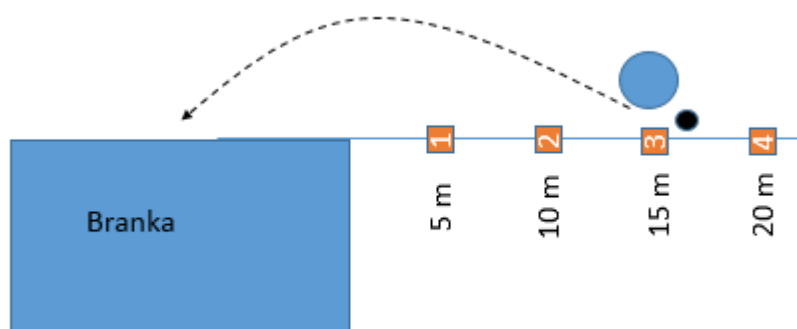
Na hřišti se vyznačí kruh, do kterého se postaví hráč. Od kruhu se vyznačí 4 kužely v různé vzdálenosti. Hráči házejí od kuželů na hráče v kruhu, který má za úkol se disku alespoň dotknout a zároveň se nedostat z kruhu. Opět hráči zkoušejí házet forehand, backhand i over.



Obrázek 12: Schéma hodů na přesnost 2 (Zdroj: vlastní)

### ***Trénink banánů***

Opět hráči využijí branku. Postaví ji na brankovou čáru nebo využijí nějakou jinou čáru. Od branky na čáru v různé vzdálenosti postavíme kužely. Trénujeme banány tím, že se snažíme z nulového úhlu trefit branku. Tak jako fotbalisté, když chtějí dát gól přímo z rohu.



Obrázek 13: Trénink banánů (Zdroj: vlastní)

### ***Hody ve dvojici***

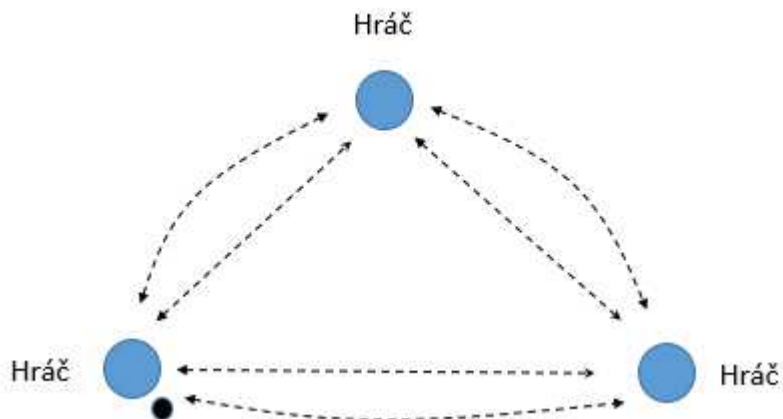
Dva hráči stojí proti sobě. Házejí si a dbají na to, aby disk vždy letěl do oblasti mezi krkem a horním okrajem pánve. Při odhodu dodržují základní pravidla pro provedení daných hodů. Hody střídají po 10 příhrách.



Obrázek 14: Nahrávky ve dvojici (Zdroj: vlastní)

### **Hody ve trojici 1**

Hráči stojí v trojúhelníku a házejí si disk po obvodu. Trajektorie disku vždy opisuje vnější okraj trojúhelníku. Příklad: praváci házejí doprava forehandy a doleva backhandy.



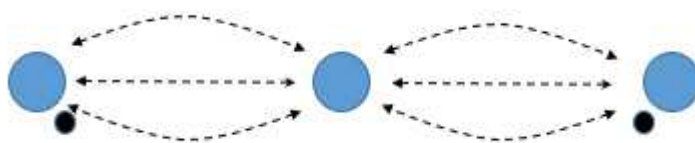
Obrázek 15: Hody ve trojici 1 (Zdroj: vlastní)

### **Hody ve trojici 2**

Trojice hráčů se postaví za sebe. Mezi sebou udělají mezery 5 – 10 metrů. Vždy záleží na schopnostech hráčů.

Krajní hráči mají disk. Hráč 1 nahraje disk na hráče 2, ten disk chytí a vrátí zpět. Jakmile hráč 2 odhodí disk, hráč 3 vyhodí disk na hráče 2. Ten se musí ihned po odhodu otočit, disk chytit a vrátit zpět na hráče 3. Poté opět vyhazuje hráč 1. Opakujeme 10x, potom se hráči prostřídají.

Dobré pro odnaučení tzv. „kochání se diskem“. Někteří hráči po odhodu sledují disk místo toho, aby začali nabíhat a vytvářeli si prostor pro další hru.

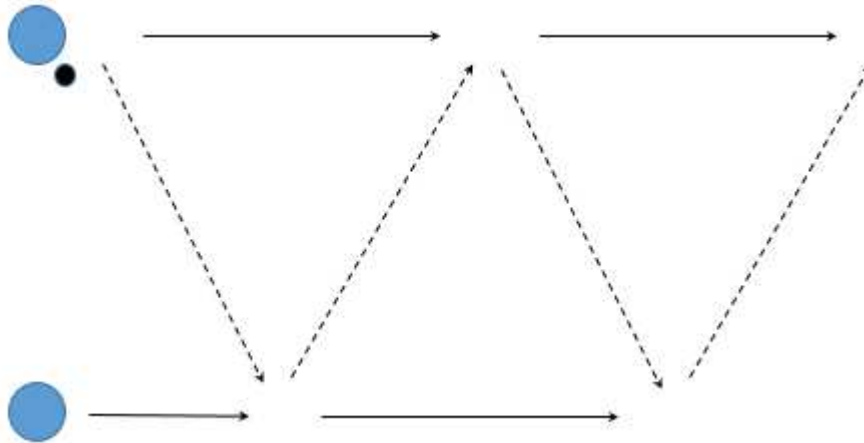


Obrázek 16: Hody ve trojici 2 (Zdroj: vlastní)

### **Hody do běhu**

#### **Nahrávaná ve dvojici**

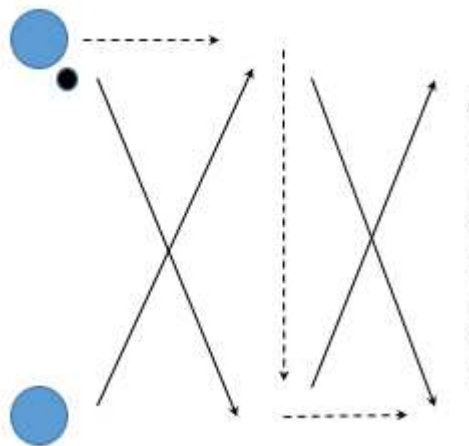
Hráči se postaví proti sobě a nahrávají si ve dvojici do běhu. Vždy je důležité, aby disk letěl před nabíhajícího hráče. I zde při odhodu dodržujeme základní postavení a pívotujeme.



Obrázek 17: Nahrávání ve dvojici do běhu (Zdroj: vlastní)

### ***Náběhy křížem***

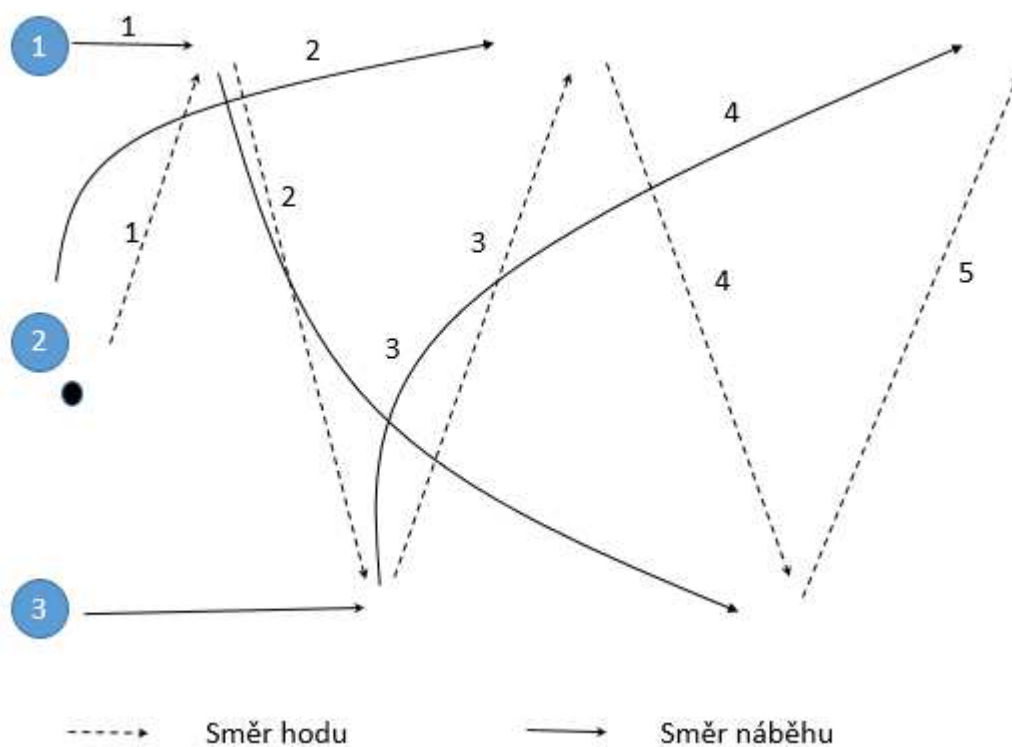
Hráči se postaví vedle sebe na základní lajnu ve vzdálenosti 8 kroků od sebe. Hráč 1 drží disk. Hráč 2 vyběhne diagonálně a dostává přihrávku od hráče 1. Snaží se přihrát před něj. Poté hráč 1 vyběhne také diagonálně. Dostane přihrávku do běhu vodorovně se základní čarou.



Obrázek 18: Náběhy křížem (Zdroj: vlastní)

### ***Kolotoč***

Trojice hráčů se postaví na základní čáru vedle sebe ve vzdálenosti 8 kroků od sebe. Hráč 2 má v ruce disk. Hráč 1 vybíhá rovně, dostane přihru a nahrává diagonálně hráči 3, který vyběhl před sebe. Hráč 2 si vymění pozici s hráčem 1 a hráč 1 s hráčem 3. Princip cvičení je, že disk lítá pouze křížem a hráči si vyměňují pozice podle toho, kam hodili disk.



Obrázek 19: Schéma kolotoče (Zdroj: vlastní)

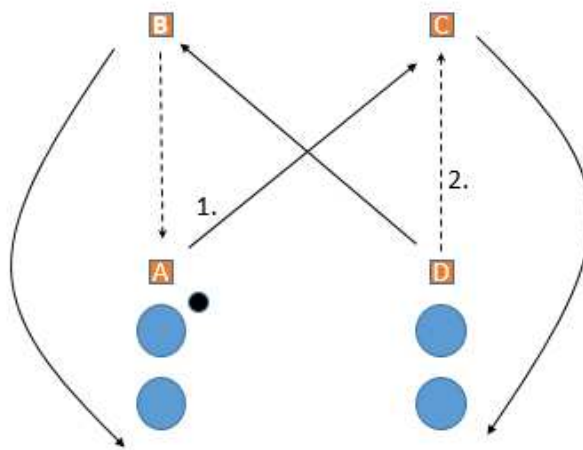
### **Házení do čtverce**

Základní cviky, které nepotřebují velký prostor. Vhodné do tělocvičny nebo pro předzápasovou přípravu. Samozřejmě, že by neměly chybět v žádné hodině nácviku frisbee. Nejvhodnější pro nácvik házení, ale také i chytání.

Při cvičení do čtverce letí přihrávky vždy po vnější straně čtverce.

### **Čtverec 1**

Zjednodušená forma čtverce 3. Hráči stojí pouze za kuželem A a D. Hráč ze zástupu D vyběhne bez disku křížem, dostane přihrávku od hráče stojícího u kužele A, poté se jde zařadit do fronty za kužel A. To samé pokračuje zrcadlově na druhou stranu.

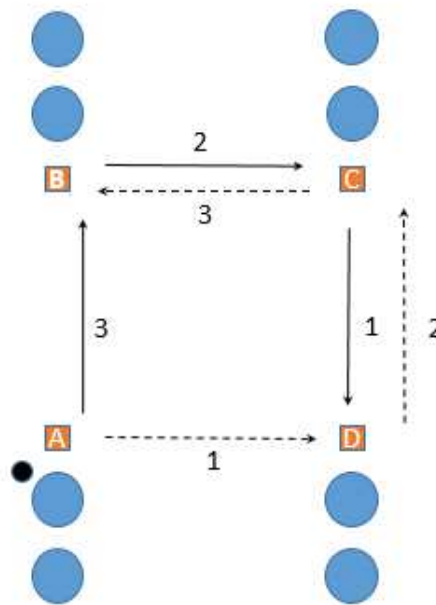


Obrázek 20: Čtverec 1 (Zdroj: vlastní)

### Čtverec 2

Hráči se rozdělí rovnoměrně do 4 skupin a postaví se za každý kužel (A, B, C, D), který ohraničuje čtverec. Hráč u kuželu A má disk. Hráč u kuželu C běží ke kuželu D, kde chytá příhru od hráče z kuželu A. V momentě, kdy hráč u kuželu A odhodí disk, vybíhá hráč od kuželu B ke kuželu C, kde dostává disk. Následně z kuželu A vybíhá hráč ke kuželu B.

Hráči házejí disk k tomu kuželu, odkud vyběhli. Po odhodu se hráč zařadí na konec fronty.

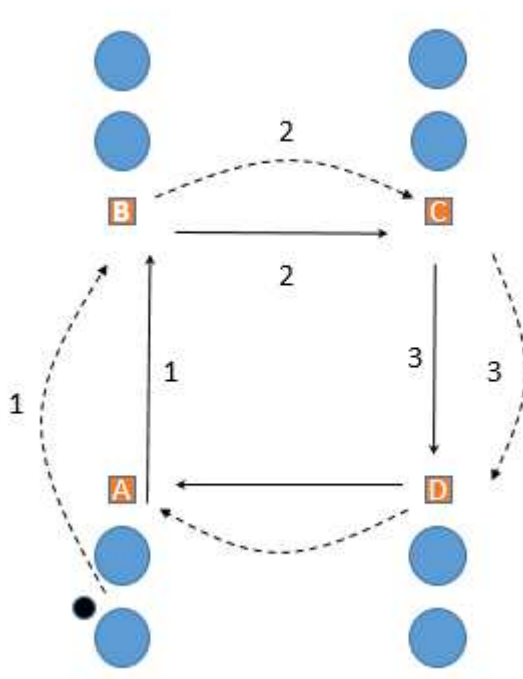


Obrázek 21: Čtverec 2 (Zdroj: vlastní)

### Čtverec 3

Opět u každého kuželu je rovnoměrný zástup hráčů. Druhý hráč u kužele A má disk. Hráč stojící před ním vyběhne ke kuželu B a dostává nahrávku vnější stranou čtverce do běhu. Pokud nahrává pravák, volí přihrávku backhandem. Disk chytne a nahrává hráči, který vyběhl od kuželu B ke kuželu C.

Disk letí vždy ve směru běhu hráče. Při cvičení měníme směr hry pro nácvik druhého hodu.



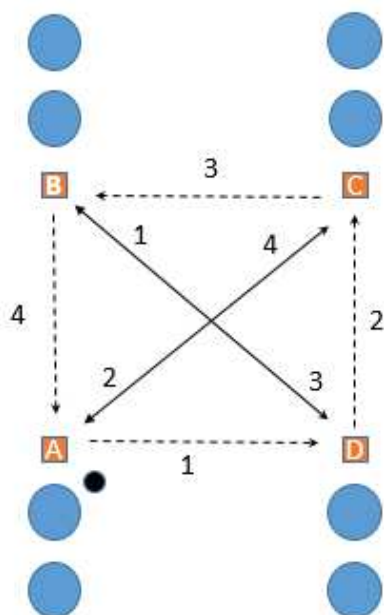
Obrázek 22: Čtverec 3 (Zdroj: vlastní)

### Čtverec 4

Čtyři zástupy proti sobě za kužely (A, B, C, D). Hráč u kuželu A má disk. Hráč u kuželu B vybíhá křížem ke kuželu D, kde chytá disk. Hráč, který házel, vyběhne také křížem ke kuželu C a chytá disk. Poté vybíhá hráč z kužele D ke kuželu B a chytá disk.

Hráči vždy nabíhají křížem a disk letí po obvodu čtverce, buď po směru hodinových ručičkách, nebo proti směru.

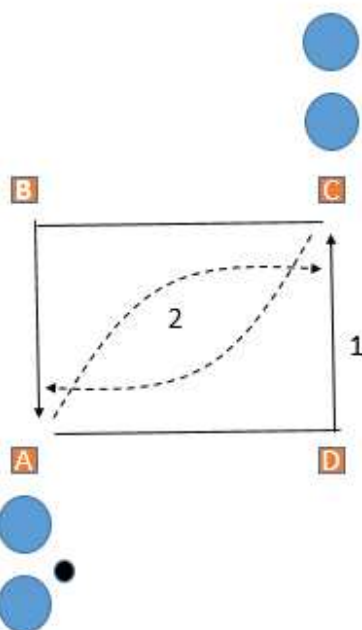




Obrázek 23: Čtverec 4 (Zdroj: vlastní)

### Čtverec 5

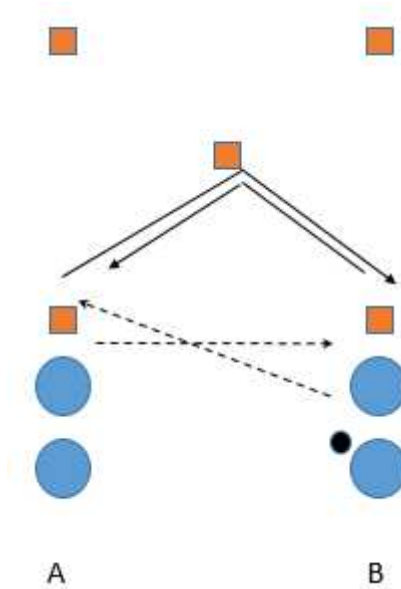
Hráči stojí za kužely diagonálně proti sobě. Druhý hráč u kuželu A má disk. První nabíhá do tvaru písmene L ke kuželu C, kde přijímá disk. Poté vyběhne od kužele C hráč, opět nabíhá do tvaru písmene L ke kuželu A a chytne disk. Po 5 minutách se vymění strany a procvičí se i druhý hod. Snažíme se házet hody, které letí vnější stranou trojúhelníku ABC či ADC.



Obrázek 24: Čtverec 5 (Zdroj: vlastní)

### Čtverec 6

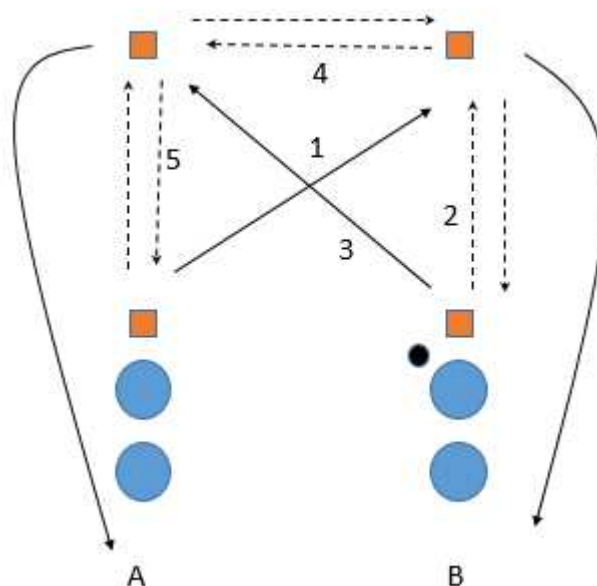
Hráči stojí ve dvou zástupech vedle sebe (zástup A, B). Druhý hráč v zástupu B má disk. První hráč ze zástupu B vybíhá diagonálně ke kuželu, u kterého změni směr a běží k zástupu A, kde chytne disk. V ten okamžik ze zástupu A vybíhá hráč diagonálně ke kuželu a následně běží k zástupu B.



Obrázek 25: Čtverec 6 (Zdroj: vlastní)

### Čtverec 7 (Angel)

Hráči utvoří dva zástupy vedle sebe. Jedná se o kombinaci cviků předešlých. Hráč ze zástupu A vybíhá křížem, dostává přihrávku od hráče, ze zástupu B. Ten pak vybíhá křížem a přijímá disk od hráče, kterému nahrával. Poté disk vrátí do zástupu. Hráči se vrací po odhozu z pole do zástupu.



Obrázek 26: Čtverec 7 (Zdroj: vlastní)

### **Nácvik chytání**

#### **Základní principy**

- Střídání různých druhů chytů.
- Střídání poloh chytů.
- Střídání dominantní a nedominantní ruky.
- Měníme rotaci disku.
- Střídáme různé hody.
- Začínáme na pomalých nahrávkách, končíme na rychlých.

#### **Chytání ve statických polohách**

Dva hráči stojí proti sobě a házejí si disk. Nejprve disk letí mezi krk a horní okraj pánve. Poté se snaží disky chytat ve vyšších a nižších polohách. Nejprve chytají disk „do čápa“, po zvládnutí se snaží chytat do obouručního chytání za okraj a nakonec jednoruční chytání za okraj.

#### **Chytání v pohybu**

##### **Náběh proti disku s chytáním 1**

Na hřišti se vyznačí dva kužely A, B proti sobě ve vzdálenosti 10 – 15 metrů. Ke kuželu B si stoupnou hráči a ke kuželu A trenér (učitel, nejzdatnější hráč) s disky. Hráči

vybíhají kolmo proti kuželu A a snaží se chytnout nahrávku. Můžeme obměnit nabíháním šikmo vpřed.



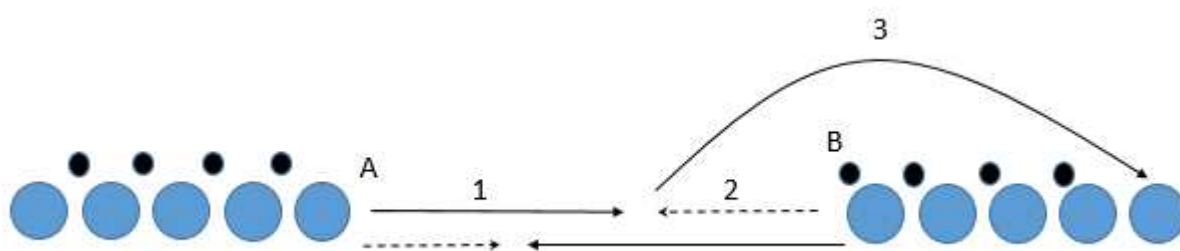
Obrázek 27: Náběh proti disku s chytáním 1 (Zdroj: vlastní)

#### **Zásady**

- Začínat od pomalejších hodů k prudším.
- Nejprve házet disk do optimální výšky (mezi krk a pánev) a poté nad či pod optimální výšku.

#### ***Náběh proti disku s chytáním 2***

Hráči stojí v zástupech (A, B) proti sobě ve vzdálenosti 10 – 15 metrů. Hráč ze zástupu A vyběhne proti zástupu B a dostane přihrávku. Poté se zařadí na konec zástupu B. Hráč, který mu nahrál, vybíhá.

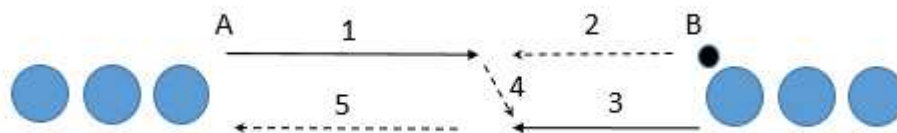


Obrázek 28: Náběh proti disku s chytáním 2 (Zdroj: vlastní)

#### ***Náběh proti disku s chytáním 3***

Opět hráči stojí v zástupech (A, B) proti sobě ve vzdálenosti 10 – 15 metrů. Začátek je stejný jako u předešlého cvičení. Změna nastane po chycení disku hráčem. Hráč se zastaví a přihrává spoluhráči, který mu hodil disk, uprostřed hřiště. Ten pak nahrává do zástupu A.

Můžeme obměnit nabíháním šikmo vpřed.

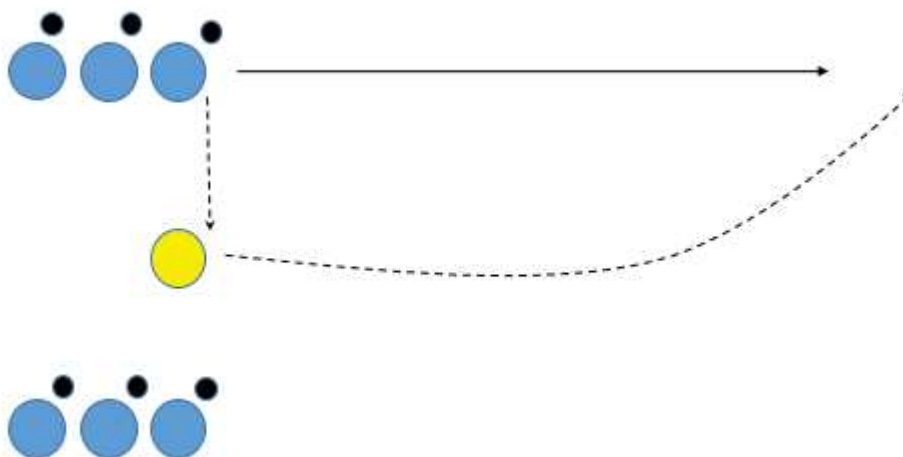


Obrázek 29: Náběh proti disku s chytáním 3 (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh od disku s chytáním 1***

Dva zástupy (A, B) vedle sebe vzdálené od sebe 10 – 15 metrů. Mezi nimi uprostřed stojí trenér s diskem. Hráči nabíhají z každého zástupu střídavě směrem od disku.

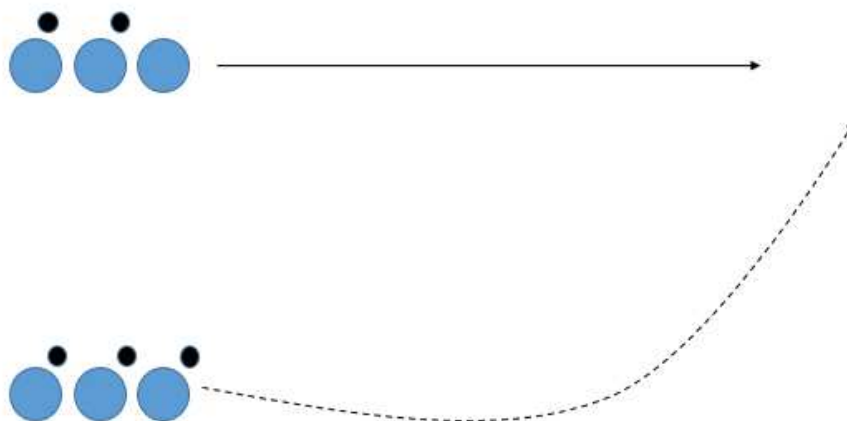
Cvičení můžeme zahájit nahrávkou od nabíhajícího hráče trenérovi.



Obrázek 30: Chytání s náběhem od disku 1 (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh od disku s chytáním 2***

Hráči utvoří dva zástupy (A, B). Hráči nabíhají z každého zástupu střídavě a dostávají nahrávku z protějšího zástupu.

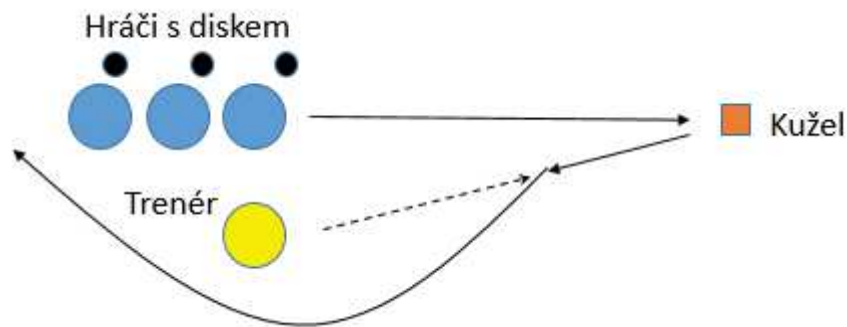


Obrázek 31: Chytání s náběhem od disku 2 (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh k disku se změnou směru 1***

Utvoří se zástup hráčů. Proti nim se na hřiště položí kužel. Vedle nich stojí trenér s diskem. Hráč se rozeběhne ke kuželu, otočí se a běží zpět, kde chytá přihrávku od trenéra. Disk vrátí a zařadí se na konec zástupu.

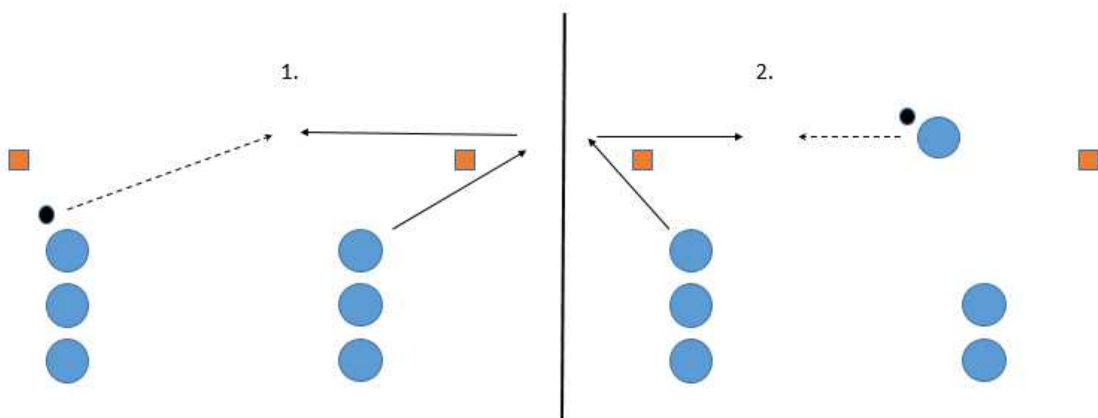
U pokročilých hráčů místo trenéra stojí druhý zástup, z kterého jde po přihrávce hráč bez disku do druhého zástupu a chytající hráč, jde přihrávat.



Obrázek 32: Náběh k disku se změnou směru 1 (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh k disku ze změnou směru 2***

Hráči utvoří dva zástupy. 3 – 5 metrů šikmo vpřed směrem od zástupů se položí dva kužely. Úkolem hráče je vyběhnout ke kuželu, pak změnit směr a na 100% rychlosti běžet k druhému kuželu. V průběhu běhu ke druhému kuželu chytá disk, který pak nahrává hráči, který běží proti němu.

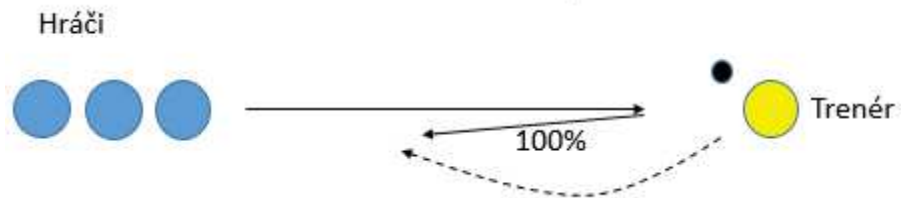


Obrázek 33: Náběh k disku se změnou směru 2 (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh od disku se změnou směru 1***

Hráči stojí v zástupu v poli. Trenér je s diskem 10 – 15 metrů od nich. Hráč provede náběh k trenérovi, obrátí se a běží od něj a zároveň přijímá disk.

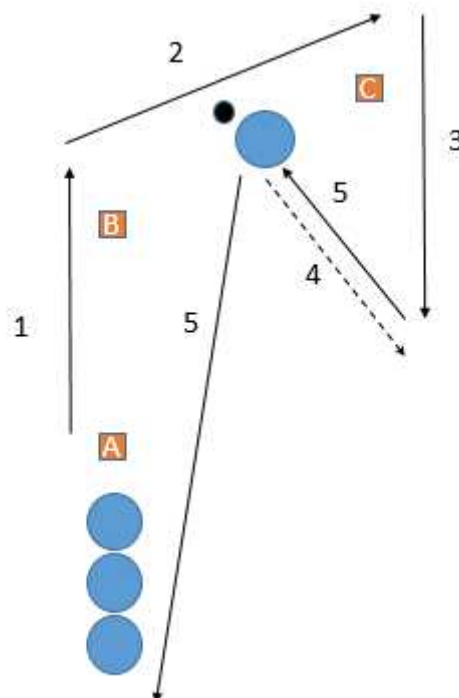
U pokročilých hráčů je trenér vystřídán za hráče. Vždy, když chytne disk, jde házet místo trenéra.



Obrázek 34: Náběh od disku se změnou směru 1 (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh od disku se změnou směru 2***

Hráči vytvoří zástup u kuželu A. 5 m před kužel A se dá kužel B a napravo od kuželu B se dá kužel C. Mezi kuželem B a C stojí hráč s diskem. Ze zástupu vyběhne hráč. Oběhne kužel B a poté kužel C a vybíhá co nejdál od hráče s diskem, který mu přihrává do běhu.

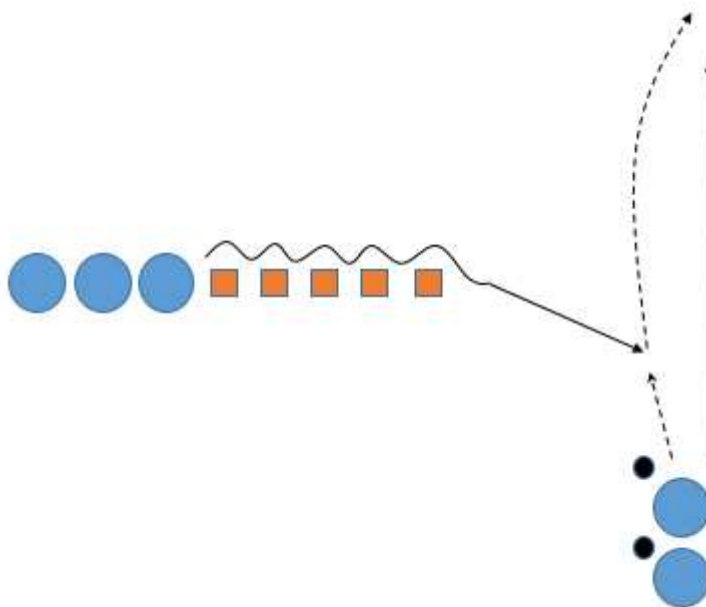


Obrázek 35: Náběh od disku se změnou směru 2 (Zdroj: vlastní)

### ***Chytání disku po zatížení***

Hráči stojí v zástupu. Před vyběhnutím nahraje trenérovi. Přeskáče položené tyče (kužely) a u poslední na 100% svého běhu zahne šikmo vpřed a chytá nahrávku od trenéra.

U pokročilých hráčů vystřídá trenéra hráč, který po nahrávce nabíhá do zóny chytit disk.



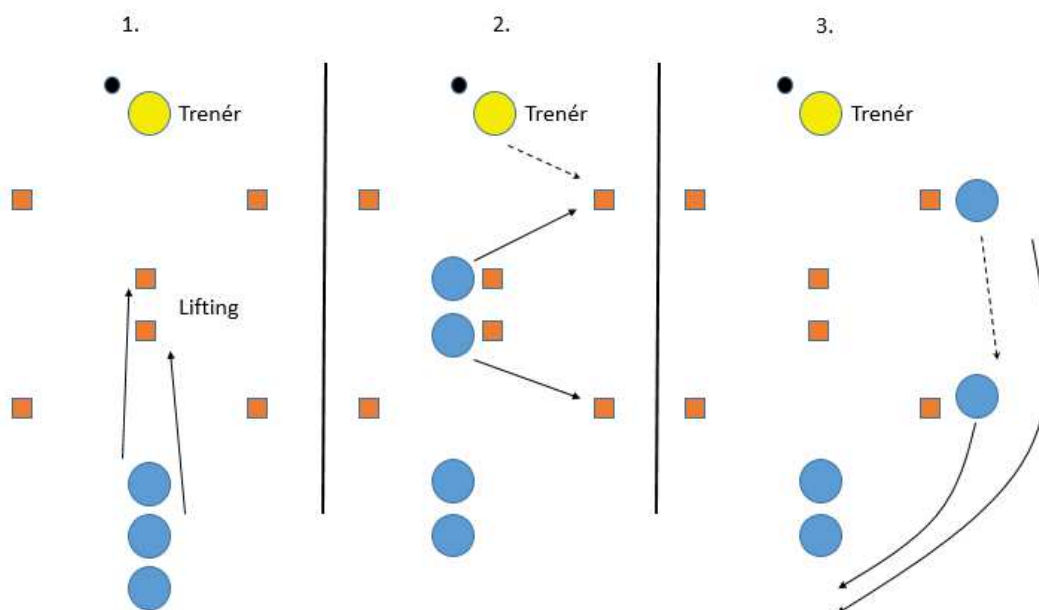
Obrázek 36: Chytání disku po zatížení - bez trenéra (Zdroj: vlastní)

### ***Nácvik nabíhání***

#### ***Rychlá reakce a obsazení prostoru***

Na hřišti si vymežíme čtverec 10 x 10 metrů. Uprostřed dáme dva kužely za sebe. Trenér stojí mimo vymezený čtverec proti zástupu a má disky. Hráči vytvoří dva zástupy. Na znamení dvojice běží ke kuželům, kde pokračují liftingem. Na pokyn trenéra vyběhne první ke krajnímu kuželu, kde dostane od trenéra nahrávku. Po chycení disku nahrává hráč druhému hráči, který vyběhl k druhému kuželu na stejné straně. Nahrávka musí být vždy do běhu.

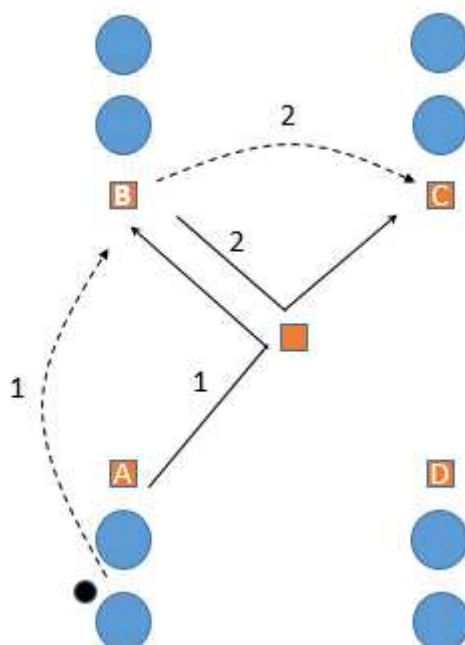




Obrázek 37: Rychlá reakce a obsazení prostoru (Zdroj: vlastní)

### ***Náběh ve čtverci***

Opět vymezíme čtverec kužely (A, B, C, D) a doprostřed čtverce dáme jeden kužel. Hráči si stoupnou ke kuželům po obvodu. První hráč vyběhne (z kuželu A) bez disku k prostřednímu kuželu, kde v rychlosti změni směr a běží ke kuželu B, kde chytá nahrávku od druhého hráče z kuželu A, poté nahrává nabíhajícímu hráči na kužel C.

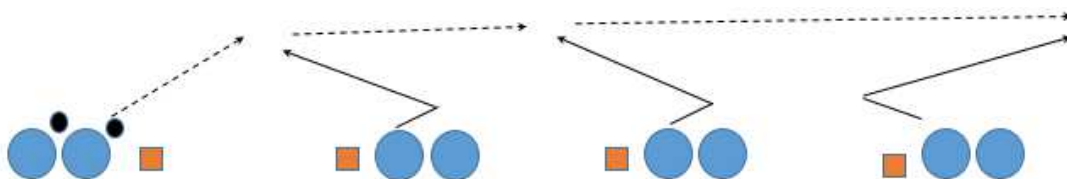


Obrázek 38: Náběhy ve čtverci (Zdroj: vlastní)

## **Žebřík**

Na pole se postaví 4 kužele za sebou po 5 – 8 metrech, záleží na velikosti tréninkové plochy.

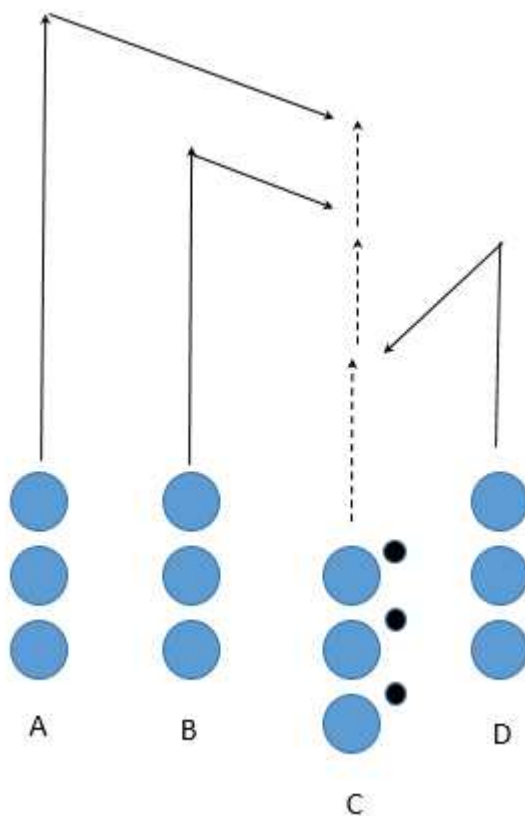
U každého kužele budou stát dva hráči, u prvního jich může stát více. Hráč u prvního kužele má disk a nahrává hráči u druhého kužele, který udělá tři kroky od disku a pak zasprintuje šikmo k disku (fake). V tu dobu, kdy disk je ve vzduchu, už nabíhá od třetího kužele hráč a provede úplně stejný náběh, jako hráč dvě. Chytne disk, který prodlužuje na čtvrtého hráče, který udělá tři kroky k disku a pak zasprintuje od disku, který chytá. Hráči se vždy posunou o jeden kužel.



Obrázek 39: Nabíhání při žebříku (Zdroj: vlastní)

## **Horizontální náběh do prostoru**

Hráči vytvoří na základní čáře čtyři zástupy (A, B, C, D). Zástup A a D bude na okrajích hřiště, každý na jiném. Zástup B bude 5 m napravo od zástupu A a zástup C bude o 5 m dál a níž, než zástup B. Hráč v zástupu C má disk. Ze zbylých zástupů vyběhnou všichni hráči naráz od disku. Hráč z D jako první změní směr, jde k disku a dostává přihrávkou. V ten okamžik hráč z B změní směr a jde pro přihrávkou. To samé udělá i hráč z A. Poté si hráči zástupy prohodí.



Obrázek 40: Horizontální náběh (Zdroj: vlastní)

### ***Nahrávaná***

Vymezí se čtverec. Hráči se rozdělí do dvou družstev. Úkolem jednoho týmu je, si co nejvíc krát přihrát. Dojde-li ke sražení disku bránícím týmem, dochází ke změně držení disku. Cílem hry může být získání předem určeného počtu bodů (např. 10 příher) jedním družstvem, nebo je hra pouze časově omezená a na jejím konci se vyhodnotí družstvo s větším počtem příher jdoucích za sebou.

### ***Nahrávaná se dvěma disky***

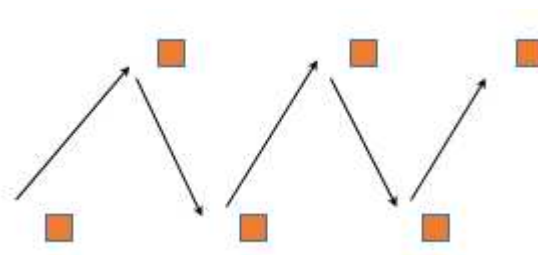
Vymezí se čtverec. Hráči si stoupnou do hřiště, mají dva disky. Jejich úkolem je absolvovat co největší počet přihrávek. Akorát nyní nesoutěží mezi sebou, ale hrají všichni spolu. Hráč může držet disk jen 3 sekundy, pak musí někomu nahrát. Ostatní hráči musí sledovat oba dva disky a snažit se nabíhat hráčům s diskem.

## Průpravná cvičení obranných dovedností jednotlivce

### *Nácvik márkrování*

#### *Nízké postavení těžiště markera*

Do prostoru dáme kužely „cik cak“. Hráč vybíhá ve cvalu, stoj rozkročný, kolena pokrčená, ruce upažené poníž. Vybíhá k prvnímu kuželu, kde změní směr a stejným pohybem cválá k druhému kuželu.



Obrázek 41: Nácvik márkrování (Zdroj: vlastní)

#### *Pohyb nohou při márkrování*

Do prostoru se postaví kužely „cik cak“. Hráč vyběhne k prvnímu kuželu, kde zaujme postoj markera. Na špičkách udělá dva úkroky doleva a dva doprava. Pak běží k dalšímu kuželu, kde provede to samé. Schéma náběhu jako u obrázku č. 41.

#### *Postřehy rukou*

Hráči utvoří dvojice. Postaví se proti sobě. Zaujmou základní postavení markera (stoj rozkročný, kolena pokrčená, ruce upažené poníž). Jeden z nich vždy vystřelí jednu ruku do strany, úkolem druhého je, se jí co nejrychleji dotknout.

#### *Nácvik obrany nabíhajícího hráče*

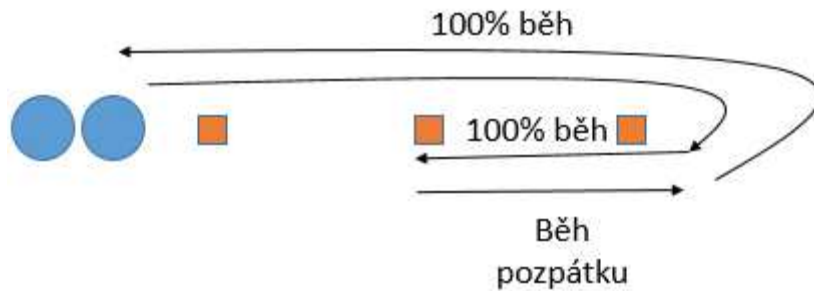
Cvičení, která jsou spojená s nácvikem matení soupeře (fake).

#### *Přihrávaná ve dvojicích*

Hra ve dvou dvojicích. Jeden z dvojice je útočník, druhý obránce. Útočníci se snaží co nejdéle si přihrávat, obránce se snaží tomu zabránit. Přihrávka by měla přijít do 3 sekund od zahájení náběhu útočníkem. Poté si dvojice vymění role.

### **Oběh kuželů – zvyk na rychlou změnu směru**

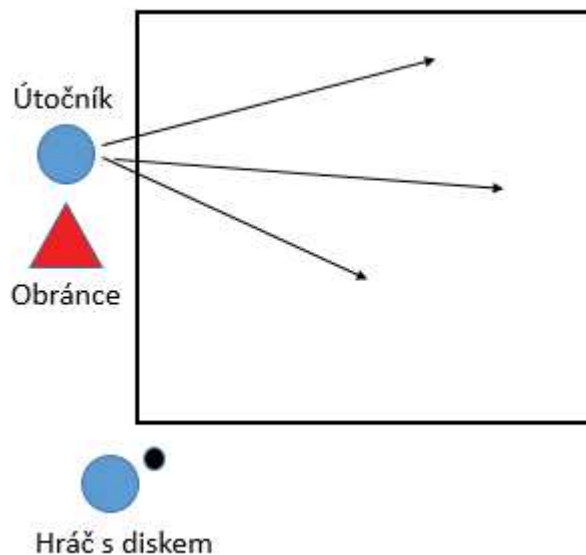
Hráči se postaví do zástupu. Před zástup se postaví tři kužely. Úkolem hráčů je oběhnout třetí kužel a sprintovat k druhému kuželu, pak pozpátku k třetímu a po oběhnutí kuželu sprint do řady.



Obrázek 42: Rychlá změna směru (Zdroj: vlastní)

### **Zabraň chycení disku**

Hráči si stoupnou do zástupu za sebe. První hráč je obránce a druhý útočník. Najednou vyběhnou do vymezeného prostoru, kam směřuje nahrávka od třetího hráče (obrázek 43). Třetí hráč stojí šikmo za nabíhací zónou. Poté se z útočníka stává přihrávač. Házeč a obránce si jdou stoupnout do zástupu.



Obrázek 43: Zabraň chycení disku (Zdroj: vlastní)

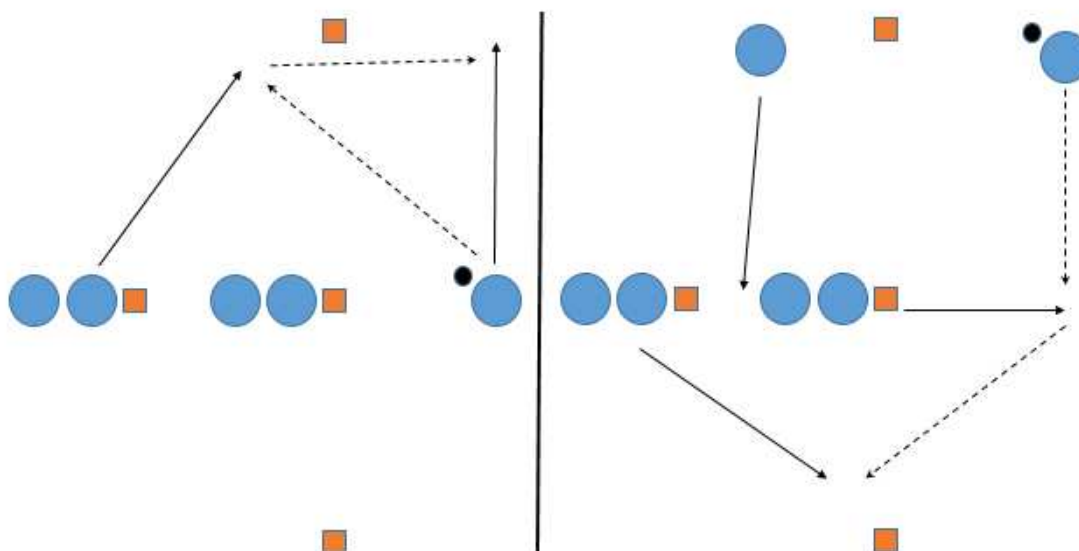
## Nácvik základních činností týmu

### Útočné činnosti týmu

#### Skupinové dovednosti

##### *Dump a swing*

Jedná se o situaci, která by nás měla vysvobodit od držení disku u lajny. Hráči vytvoří dva zástupy za sebou. První zástup jsou handleri a druhý zástup „náběhové“. První hráč v zástupu handlerů vyběhne před zástup. Přihraje disk „náběhu“, který vybíhá z poslední pozice z druhého zástupu. Chytne disk, který nahraje zpět handlerovi, který si pro něj zběhnul k lajně. Handler chytne disk a nahrává opět handlerovy, který vyběhl z prvního zástupu a situace se opakuje, akorát na druhou stranu.



Obrázek 44: Nácvik dump a swing (Zdroj: vlastní)

##### *Dobývání zóny*

Znalost a naučení této situace vám ulehčí práci při získání bodu, když máte držení disku u soupeřovy zóny. Prvním úkolem je dostat disk vždy doprostřed hřiště. Za druhé postavíte vertikální lajnu před hráčem, držícím disk. Hráči už by měli být na začátku domluveni, kdo z nich bude vybíhat první, kdo druhý. Při tréninku na signál házeče vybíhá první hráč do otevřené strany, následně druhý hráč do zavřené strany. Házeč nahraje jednomu či druhému.

Můžeme ztížit přidáním obránců.

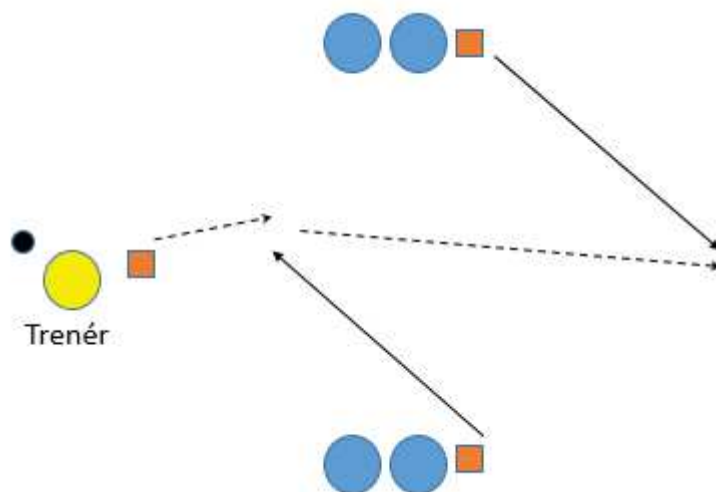
Varianty:

- 1) Nabíhání náběhů od posledního hráče.
- 2) Nabíhání zepředu, první vyběhne k házeči a vrátí se na konec lajny.  
Druhý udělá fake do zavřené strany a zběhne si pro disk.

### ***Nácvik horizontální lajny***

#### ***Náběh do diamantu***

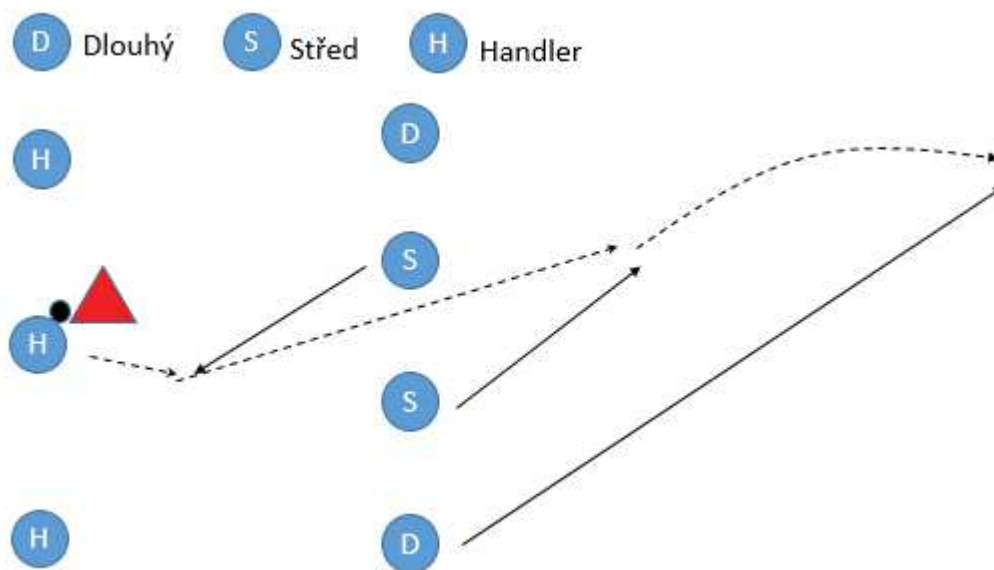
Hráči se rozdělí na dvě poloviny. Stoupnou si ke kuželům (A, B). Domluví se, kam poběží. Jeden z hráčů vyběhne proti disku ke kuželu C a druhý ke kuželu D. Ten který běží ke kuželu C, dostává přihrávku od trenéra a prodlouží přihrávku na svého spoluhráče.



Obrázek 45: Nácvik náběhu do diamantu (Zdroj: vlastní)

#### ***Náběh středového hráče do otevřené strany***

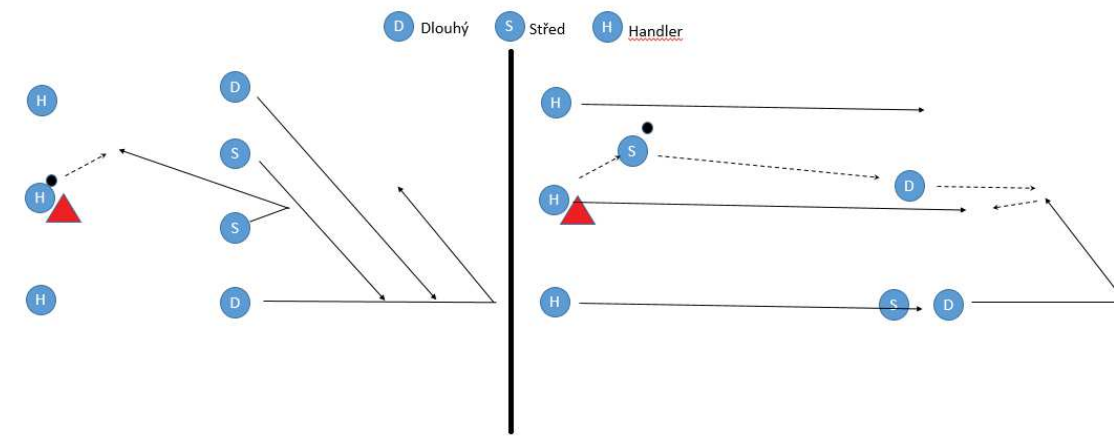
Hráči se postaví do základního postavení horizontální lajny. Disk má prostřední handler, který má před sebou obránce bránícího doprava. Nyní přijde náběh středa ze zavřené strany do otevřené. Po chycení nahrává nahrávku druhému středu. Ten nahrává dlouhému do zóny.



Obrázek 46: Náběh středového hráče do otevřené strany (Zdroj: vlastní)

### ***Uvolnění prostoru uprostřed***

Ze základního postavení horizontální lajny se hráči snaží vyklidit prostředek hřiště. Základní uvolnění hráče přijde od pravého středa, který vyběhne od disku (fake), změní směr a běží si do otevřené strany pro disk. Mezitím se všichni hráči naskládají na pravou stranu. Pravý dlouhý je nejdál od disku. Provede opět fake od disku a přiběhne si doprostřed k disku, poté provede náběh druhý dlouhý, který po sléze předá disk handlerovi a dobývají zónu.



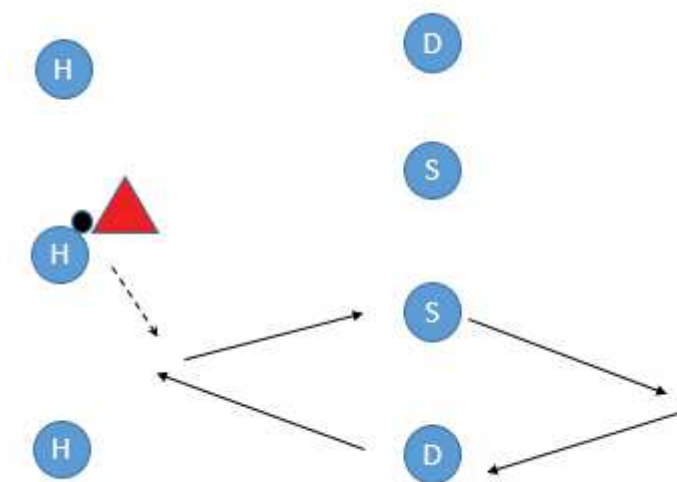
Obrázek 47: Uvolnění prostoru uprostřed (Zdroj: vlastní)

### ***Střídání hráčů na otevřené straně***

Nácvik náběhu v kosočtverci, ale vždy na jedné straně. Hráči jsou v základním postavením při horizontální lajně. Dochází k náběhům z pozic u lajny směrem k disku.



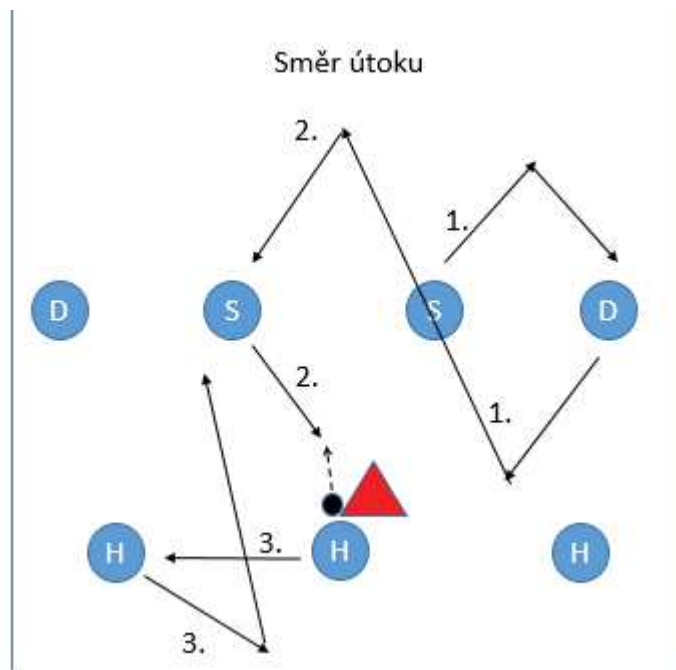
Hráč stojící vedle utíká od disku. Oba hráči změni směr a vymění si základní postavení. Nejprve trénujeme bez disku a bez obránců. Po zvládnutí přidáváme nahrávku a obránce. Střídáme otevřené a zavřené strany.



Obrázek 48: Náběh do kosočtverce (Zdroj: vlastní)

### ***Kolotoč hráčů se střídáním pozic***

Hráči zaujmou základní postavení horizontální lajny. Dva krajní běhají do kosočtverce a vyměňují si role. Po té, co se jednou vymění, zběhne pro disk druhý střední hráč a začínající krajní hráč zaujme jeho polohu. Poté si zběhne na dumpovou nahrávku druhý handler, který se zařadí do lajny. Mezitím krajní hráč si zběhne na místo handlera a herní situace se opakuje z druhé strany (viz. Obrázek 49).

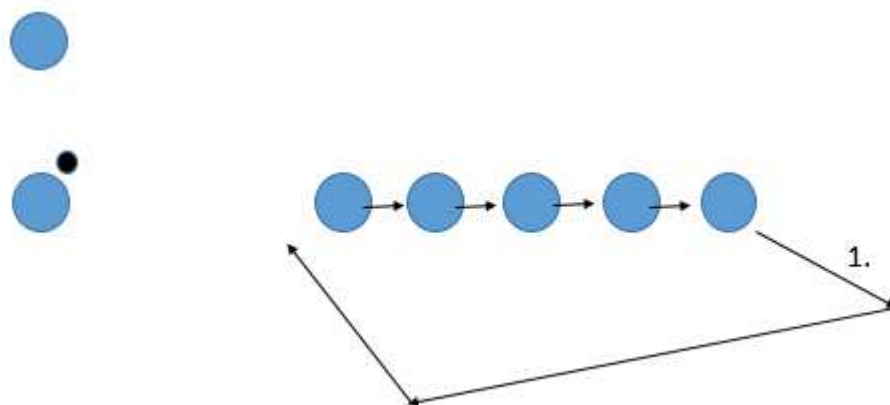


Obrázek 49: Nákres náběhů kolotoče (Zdroj: vlastní)

### ***Nácvik vertikální lajny***

### ***Nácvik točení hráčů v zástupu***

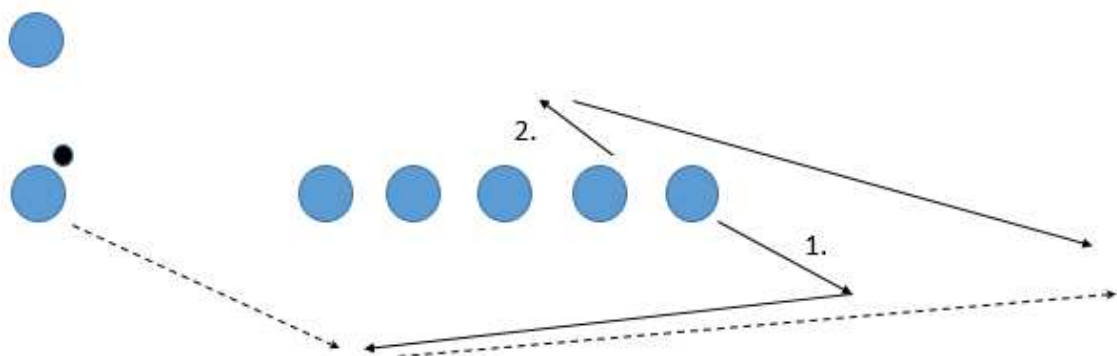
Hráči zaujmou základní postavení vertikální lajny. Poslední hráč vždy vyběhne šikmo proti disku a zařadí se na začátek zástupu. Ostatní se posunou a opět vyběhá poslední.



Obrázek 50: Točení hráčů v horizontální lajně (Zdroj: vlastní)

### ***Nácvik následujícího náběhu***

Vše vychází ze základního postavení ve vertikální lajně. Poslední udělá fake do otevřené strany od disku a zběhne pro disk. Když utíká pro disk, v ten moment vyběhne předposlední, udělá fake do zavřené strany a naběhne na dlouhou přihrávku.



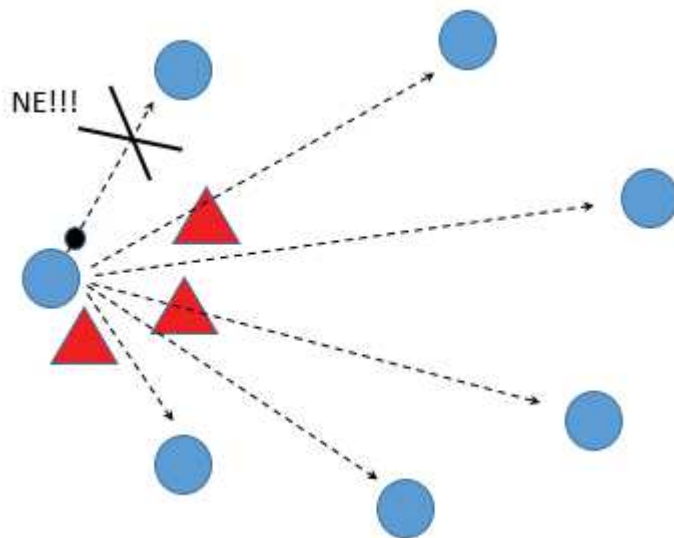
Obrázek 51: Návnik následného náběhu (Zdroj: vlastní)

## ***Obranné činnosti týmu***

### ***Zónová obrana***

#### ***Návnik zámku***

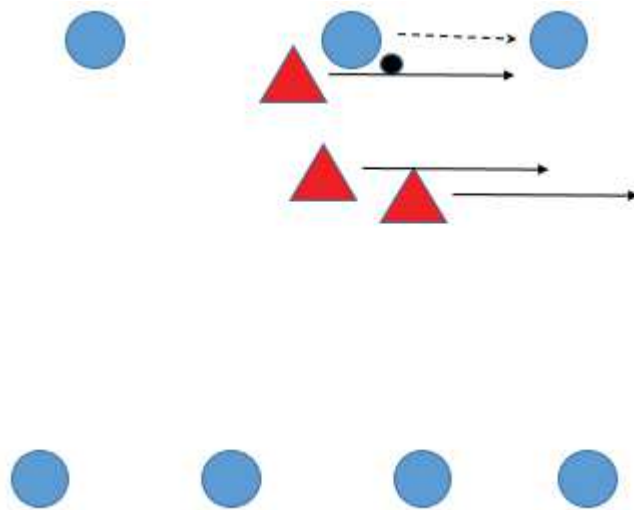
Útočící hráči se postaví do kruhu. Tři hráči jsou uvnitř kruhu v pozici obránců. Vytvoří zámek a snaží se pokrýt jednu stranu. Hráči nesmí házet disk spoluhráči vedle, který není pokryt zámkem. Pokud jeden z hráčů stojící v zámku srazí disk, vymění se s házejícím.



Obrázek 52: Zámek v kruhu (Zdroj: vlastní)

#### ***Pohyb zámku v poli***

Hráči se postaví do základního postavení při obraně zóny. Disk je uprostřed pole. U hráče s diskem je zámek, který tlačí házeče k hodům ke straně. Po přihrávce handlerovi do strany dochází k přesunu zámku na stranu.



Obrázek 53: Pohyb zámku v poli (Zdroj: vlastní)

### ***Nácvik hlídání prostoru***

Doprostřed hřiště na základní lajnu se postaví hráč s diskem. 4 hráči se rozmístí do pole, jako kdyby bránili zónově. Dva hráči na kraj, jeden doprostřed, poslední se vytáhne dozadu na zabránění dlouhé přihrávky. Do pole se také postaví 4 útočníci, kteří zbijíhají pro disk. Úkolem obránců je, nalepit se na zbijíhajícího útočníka a bránit mu v chycení přihrávky.

Důležitá je komunikace mezi obránci. Zadní obránce, čekající na dlouhé přihrávky, upozorňuje své spoluhráče před nabíhajícími útočníky. Vždy se zahraje jedna situace. Poté se disk vrací zpět.

## 5.2 Disc golf

Hra, při které potřebujeme mít zvládnuté především házení disku. Během hry používáme dlouhé, krátké i střední hody. Při závodním hraní se používají různé disky. Vždy záleží, v jaké situaci se házeč nachází. Každý disk má svoje specifické vlastnosti. Při turnajích je důležité umět si vybrat z řady disků. (Professional Disc Golf Association 1998)

### 5.2.1 Základní dovednosti

#### Odhoz

V discgolfu se používá ve většině případů backhand, výjimečně forehand. Odhod je mnohem náročnější než u ultimate frisbee, protože musíme zapojit celé tělo.

#### Postoj

Stoj rozkročný, pokrčmo v kolenou. Stojíme bočně ve směru odhodu.

#### Držení disku

Okraj disku je svírán prsty a palcem. Palec včetně jeho polštářku je opřen o disk ze shora. Ostatní prsty jsou pokrčené a přidržují disk zespoda.

#### Pohyb těla a paže

Celý pohyb vychází ze základního postavení. Paže je natažená za tělem, ramena jsou vytočená za rukou.

Nejprve dojde k pohybu paže vpřed, s tím, že dojde k pokrčení v loktu a disk je veden podél těla. Poté dojde k narovnání paže a odhodu. Samozřejmě v tu samou dobu dochází k rotaci těla a vytočení zadní nohy dopředu.

#### Odhodová otočka

Používá se při zahájení hry. Hráč se postaví 3 – 5 metrů od základní čáry. Udělá dva kroky vpřed. Poté udělá krok vpřed levou (pokud je pravák) a otočí se kolem ní a provede odhod.

## **Výběr disku**

Pro hru využíváme tři základní druhy disků, které se liší svými letovými vlastnostmi. Každý disk používáme na jinou vzdálenost.

### ***Dohazovací disk***

Používá se při dohazování disku, který se nachází v blízkosti koše. Mají vyšší hranu, letí pomaleji a snadněji udržují směr letu. (DiscGolf.cz 2012)

### ***Disk na střední vzdálenost***

Využívají se při vzdálenostech okolo 40 – 60m. Mají nižší hranu. Nejsou tak přesné jako disky na dohazování, ale pro začátečníky jsou nejvhodnější, protože při přiblížení disku s nimi mohou i dohazovat, a nemusí si hned od začátku kupovat všechny tři druhy disků. (DiscGolf.cz 2012)

### ***Disk na dlouhou vzdálenost***

Při správném provedení odhodu může letět daleko za 100 m. Využívá se pro zahájení hry a při velké vzdálenosti mezi diskem a košem. Ovšem pro správný odhod je důležité mít zvládnutou techniku hodu, proto bych ho nedoporučoval začátečníkům. (DiscGolf.cz 2012)

## **5.2.2 Průpravná cvičení**

### ***Nácvik otočky***

Hráč se postaví proti fotbalové brance ve vzdálenosti 10 m. Na této vzdálenosti si zakreslí čáru. Zkouší odhody otočkou do branky. Po zvládnutí otočky si hráči na síti vyznačí čtverec, který se snaží trefit.

### ***Nácvik dohazování 1***

Hráči se postaví 15 m od koše. Každý hráč má disk. Všichni vystřídají hody ze základní čáry. Po odhodu jdou k disku, kde dopadl, a dohazují do koše. Nejprve trénujeme na volném prostranství, poté přejdeme do lesa. Za trefu přímou ze základní čáry hráči získávají 5 bodů. Pokud k hození disku do koše potřebují dva hody, získávají 2 body. Při třech pokusech nezískávají žádný, pokud hodí za čtyři a více bodů, odečítají tolik bodů, kolik pokusů měli nad tři.

## ***Nácvik dohazování 2***

Do prostoru se postaví koš. Od něj ve vzdálenosti 5 m, 10 m, 15 m a 20 m se vyznačí body. Hráči nejprve začínají na vzdálenosti 5m, pokud se trefí, postupují na další metu. První hráč, který trefí koš ze vzdálenosti 20m, vyhrává.

## ***Nácvik hodů na větší vzdálenosti***

Nejprve nácvik probíhá na volném prostranství. Nejvhodnější je fotbalové hřiště. Do malého vápna umístíme koš. Hráči si stoupnou na půlicí čáru a hází do koše. Jejich úkolem je, aby disk zůstal v malém vápnu (co nejbliže ke koši). Můžeme přidat soutěž. Od půlicí čáry vyznačíme 4 – 5 značek po pěti metrech. Když se hráči disk zastaví v malém vápně, posune se na další značku.

Po zvládnutí se přesuneme na louku, která už nebude na rovině a kde se budou nacházet nějaké stromy.

## **5.3 Double disk court**

Hra zaměřená na přesné házení a chytání disku, komunikaci v týmu a na správném zvolení daných hodů. Disky házíme z jednoho čtverce do druhého, a snažíme se, aby soupeř disk nezachytil, nebo aby oba dva disky držel naráz.

### **5.3.1 Základní dovednosti hráčů**

#### **Házení**

Nejčastější hody jsou takové, které dlouho plachtí ve vzduchu, nebo naopak ty, co jsou velmi prudké a rychle padají k zemi. Nejčastěji se používají overy a backhandové, či forehandové banány. (Double disc court 2001; Filandr 2007, s. 98)

Overy z toho důvodu, že se jedná o jeden z nejprudších a nejrychleji klesajících hodů. Banány se házejí, protože dokáží prodloužit délku letu a vítr na ně nemá takový vliv, jako na hody plachtící vzduchem (buchty). (Filandr 2007, s. 98)

Všechny hody se snažíme házet do zadní části hřiště, protože házíme disk z větší vzdálenosti, což je vždy těžší. (Double disc court 2001)

## **Chytání**

Chytit disk se snažíme tak, abychom byli připraveni na okamžitý odhoz. Pokud disk letí mezi krk a kolena, snažíme se ho zachytit do obou rukou palci nahoru. Dojde k sevření zevního okraje disku palcem nahoru a ostatními prsty zespodu. Z tohoto chytu můžeme okamžitě hodit backhand nebo forehand. (Filandr 2007, s. 99)

Samozřejmě pokud disk letí tak, že nejsme schopni tento disk chytit do obou rukou palci nahoru, chytíme ho tak, aby nám nespádl na zem.

## **Načasování**

Jedná se především o volbu hodu, který provedeme. Pokud dojde k tomu, že váš spoluhráč hodí dlouhotrvající hod, snažíte se o co nejrychlejší hod soupeři, aby chytil oba dva disky naráz. Nebo ho to donutilo jeden disk pustit, či ho ihned odhodit, čímž se může dopustit špatného hodu nebo autu. (Double disc court. 2015)

## **Postavení hráčů**

Při hře dochází k hlídání určitého prostoru. Hráči si buď hřiště rozdělí na pravou a levou část, nebo na přední a zadní část. Hráč vykrývá jeho zónu.

## **Komunikace**

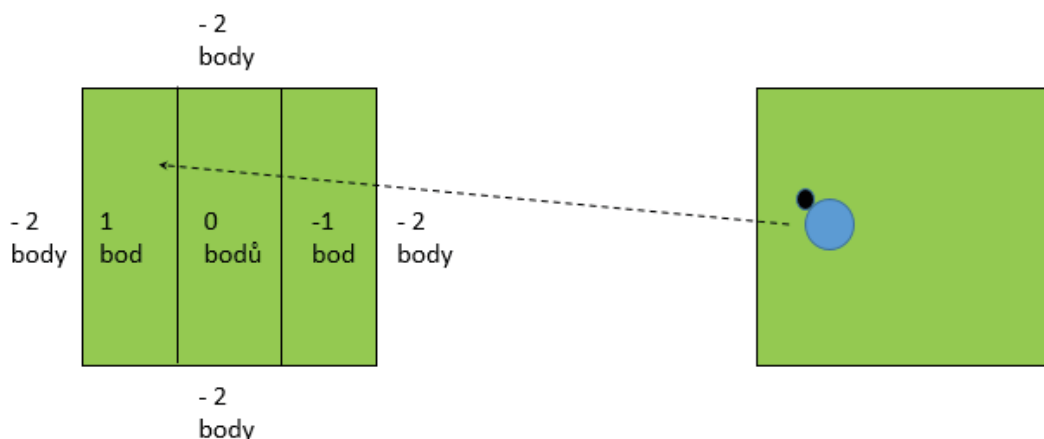
Důležitý prvek, aby hráči nedávali zbytečné body protihráčům. Obzvláště, když letí oba dva disky do jejich čtverce. Vždy, když hráč chytne disk, informuje o tom spoluhráče. Dále tak učiní, když odhazuje, aby se nestalo, že hráči chytnou oba dva disky najednou. (Double disc court. 2015)

## **5.3.2 Průpravná cvičení**

### **Hody do zadní části hřiště**

Každý hrací čtverec se rozdělí do tří zón. Přední 1/3, prostřední 1/3 a zadní 1/3. Hráči si stoupnou do přední 1/3 (obrázek 54) a hází disky do protějšího čtverce. Pokud disk dopadne do přední třetiny, hráč si odepisuje 1 bod. Pokud do prostřední třetiny, neodepisuje ani nepřipisuje žádný bod. Při hodu mimo čtverec si odečte 2 body a při hodu do zadní části si hráč přičte 1 bod. Může se hrát na dosažení určitého počtu bodů nebo na čas, případně na počet hodů.





Obrázek 54: Návuk odhozů při DDC (Zdroj: vlastní)

### Hody dvěma disky

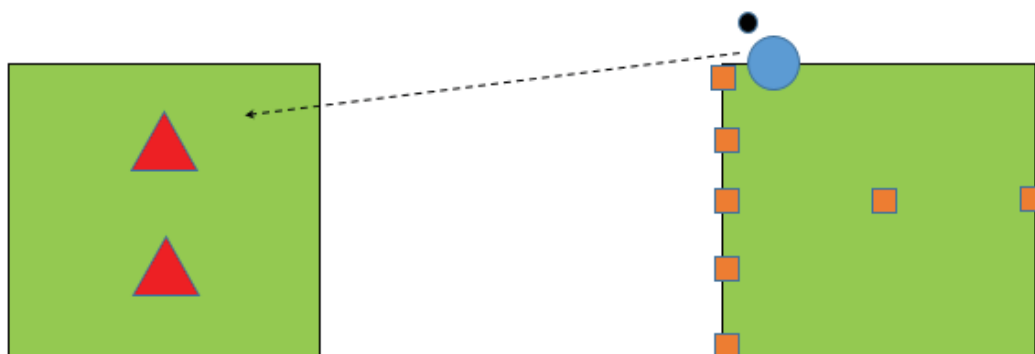
Hráči si stoupnou proti sobě do čtverců (čtverce si zmenší) a házejí si dvěma disky. Pokud jeden z hráčů hodí disk mimo vyznačený čtverec nebo disk nechytí, protihráč získává bod.

### Trénink hlášek

Hráči si proti sobě stoupnou do čtverců a hází na sebe disky. Pokud disk poletí do zadní části pomalu, hráč zvolá „budu házet“. Až odhodí, zakřičí „off“. Když disk letí rychle na předního hráče, zvolá „čas“ a opět při odhodu zařve „off“. Hráči se učí komunikovat, aby se nestalo, že oba dva budou držet disk najednou.

### Trénink útoku

Cvik pro tři hráče. Hřiště se rozdělí na útočný a obranný čtverec. V útočném kurtu dáme značku na zadní lajnu, doprostřed a pět značek na přední lajnu. Hráči se rozdělí na jednoho útočníka a dva obránce. Útočník hází disky ze značek. Z prostřední značky a zadní značky má pět útoků. Ze značek na přední lajně má z každé jeden pokus. Po odhození 15 pokusů se vymění s jedním obránce. Úkol obránce je chytit disk v poli a tím zamezit skórování útočníka. Body se počítají za každé nechytnutí disku v obranném čtverci. Začátečníci házejí vždy po ukončení obrany. Pokročilejší hráči mohou disky házet po dvouvteřinových intervalech.



Obrázek 55: Trénink útoku při DDC (Zdroj: vlastní)

## 5.4 Guts

Hra s nádechem adrenalinu. Dovednosti potřebné ke hře jsou dobré a prudké házení, odrážení disku a chytání disku jednou rukou. Pokud toto vše hráč zvládne, je hoděn hrát guts.

### 5.4.1 Základní dovednosti jednotlivce

Dvě základní dovednosti se opakují, házení a chytání. Avšak nová dovednost potřebná pro hru je odrážení disku, který letí na vás.

#### Házení

Odhod se provádí jako při discgolfu, akorát se využívá jiný druh disku. Hází se většinou backhandem. Z důvodu, že jiné druhy hodů nehodíte s takovou razancí a rychlostí.

Svíráme vnější okraj disku. Prsty jsou pokrčené a tlačí na vnitřní okraj. Palec přidržuje disk ze shora.

Pro rychlý odhod je důležitý rozběh. Tak jako při discgolfu, můžeme udělat otočku na levé noze nebo jen poskok jako při hodu míčkem. Po poskoku provedeme odhod. Pro praváky je pravá ruka natažená za levým ramenem v jeho úrovni. Poté následuje pohyb ruky vpřed. K pokrčení ruky v lokti dochází v okamžiku, kdy se disk nachází před hrudí. Pak dojde k pozvolnému natažení ruky, švihu v zápěstí a puštění disku.

#### Chytání a odrážení disku

Při guts se může disk chytit pouze do jedné ruky. Žádné další varianty nejsou povolené. Technika chytání je tedy stejná jako při chytání jednoruč u ultimate frisbee.

Disk chytáme sevřením za okraj. Máme dvě možnosti. Buď sevřeme mezi prsty s palcem nahoru, nebo s palcem dolů. (Filandr 2007, s. 75)

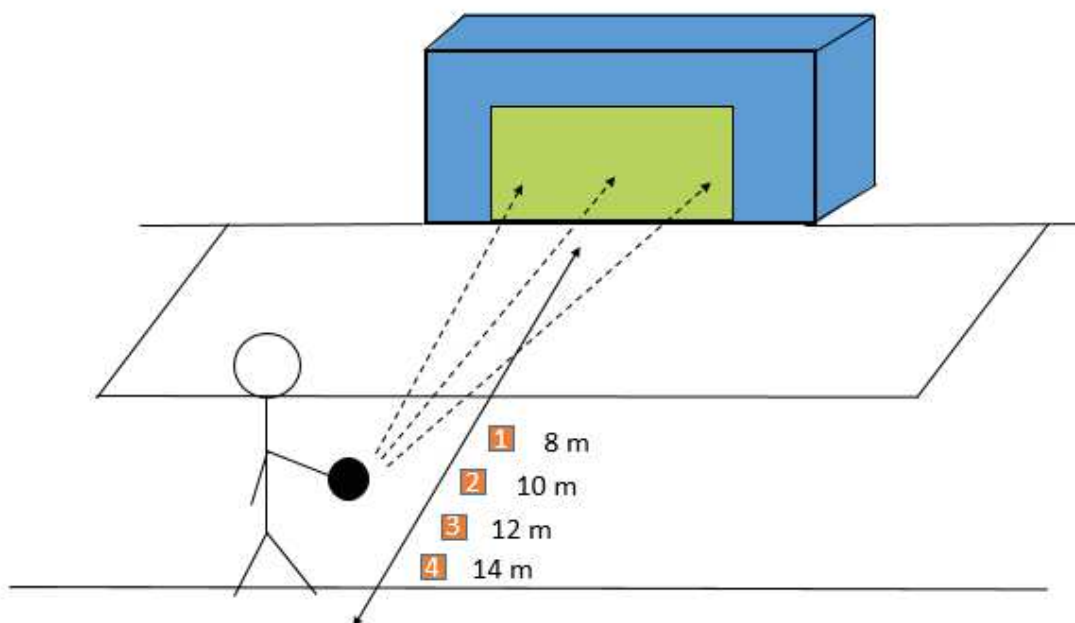
Odrážením disku se snažíme zjednodušit chycení disku jednou rukou. Pokud na nás letí prudký disk, snažíme se dlaní disk odrazit do vzduchu, tím ho zpomalíme a získáme možnost ho jednoduše chytnout.

Pro odrážení používáme metodu dlaněmi proti disku. Pohyb ruky směřuje nahoru, aby disk vyletěl vzhůru.

## Průpravná cvičení

### Nácvik hodů

Vhodné využít fotbalovou branku. Na síti si vymežit prostor, který by mohli pokrývat potencionální hráči, stojící v řadě na lajně. Házející hráč se postaví nejprve 8 m od branky. Poté se bude posouvat o dva metry dozadu až na hranici 14 m. Hráč se snaží hodit, co nejprudší hod. Poté se snažíme disky umisťovat do stran.



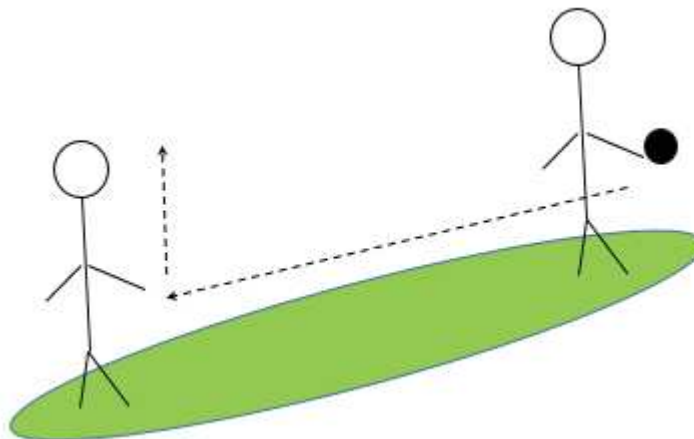
Obrázek 56: Nácvik hodů při guts (Zdroj: vlastní)

### Nácvik odrážení po vlastním hodu

Nadhodíme si disk nad sebe a snažíme se ho odrážet dlaní nad sebe. Můžeme závodit, kolikrát ho nadhodíme.

### ***Nácvik odrážení po nahrávce***

Hráči si stoupnou proti sobě. Hází proti sobě disk a úkolem chytáče je disk odrazit nad sebe. Nejprve házejí mírné nahrávky, pak přidávají na intenzitě.



Obrázek 57: Nácvik odrážení po nahrávce (Zdroj: vlastní)

### ***Chytání po odrážení***

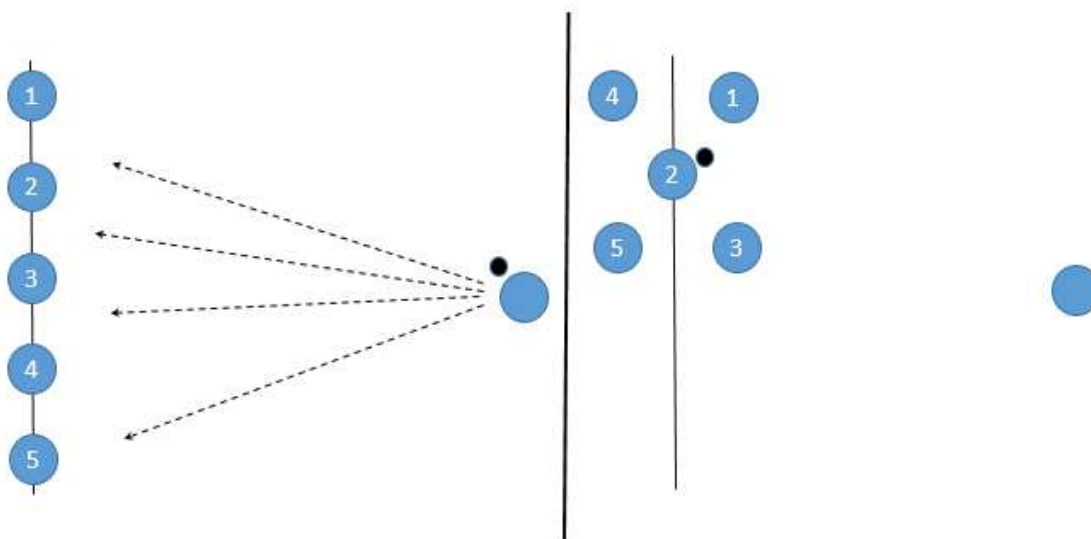
Cvik pro tři hráče. Jeden z hráčů hází, zbylí dva si rozdělí role. Jeden disk odráží a druhý chytá. Ten kdo odrážel, běží na druhou stranu k házeči a chytá disk po jeho odražení.

## **5.4.2 Základní činnosti týmu**

Mezi základní činnosti týmu patří pouze rozestavení hráčů po odražení disku. Hráči by se měli rozprostřít okolo odrážejícího hráče, a to do čtverce. Odrážející hráč tedy stojí uprostřed. Hráči si musí zvolit princip postavení. Pokud disk letí na prostředního hráče, tak nejbližší hráč u odrážejícího si stoupne před něj na straně, kde stojí. Ti co stojí nejdál, si stoupnou za ně.

### **Průpravná cvičení**

Pět hráčů se postaví na lajnu. Šestý hráč si stoupne proti nim a hází na ně disk. Hráč disk chytne a ostatní si stoupnou do čtverce okolo něho v co nejkratší době.



Obrázek 58: Nácvik postavení hráčů po odrazu disku (Zdroj: vlastní)

## 5.5 Ufobal

Hra, která vychází z házené. Akorát se využívá ke hře disk a je omezen pohyb útočníka s diskem. Pro žáky vhodná varianta změny kolektivní hry jako je házená. Pro žáky bude ufobal, ohledně pohybu hráčů po hřišti, přirozenější než ultimate frisbee, protože většina žáků měla na prvním stupni házenou jako jeden z hlavních kolektivních sportů. K zvládnutí tohoto sportu potřebujeme ovládat herní dovednosti jednotlivce a herní činnosti týmu.

### 5.5.1 Základní dovednosti jednotlivce

Jedná se o soubor činností, které by měl ovládat hráč bez pomoci ostatních spoluhráčů, aby splnil základní herní úkony. Tak jako v ostatních sportech i v ufobalu máme obranné a útočné dovednosti jednotlivce.

#### Útočné dovednosti jednotlivce

Můžeme je rozdělit na herní dovednosti s diskem a na herní dovednosti bez disku. Útočné dovednosti bez disku jsou útočné postavení a uvolňování útočícího hráče bez disku. K útočným dovednostem jednotlivce s diskem patří přihrávka, střela a uvolnění hráče s diskem.

## **Útočné postavení**

Jedná se o zaujetí polohy (střehové postavení), z které bude hráč schopen přijmout přihrávku, dokázat v co nejkratší době přihrát či vystřelit, nebo se umět uvolnit.

Střehové postavení vychází od postavení nohou. Nohy jsou ve stoji rozkročném, pokrčené v kolenou. Těžiště těla je snižené. Oči sledují hráče s diskem a ruce jsou připravené pro příjem nahrávky. (Jančálek aj. 1989, s. 46)

## **Průpravná cvičení**

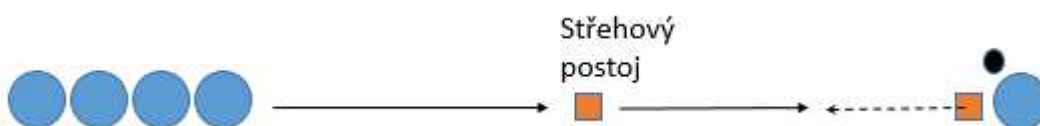
### **Pohyb ve vymezeném prostoru**

Hráči střídají rychlost pohybu ve vymezeném prostoru - někdy běží, někdy jdou. Na tlesknutí zaujmou střehový postoj k disku, který se nachází uprostřed prostoru. Kdo bude poslední, získává jeden trestný bod.

Můžeme ztížit tím, že do prostoru přidáme hráče s diskem a na tlesknutí musí hráči zaujmout střehový postoj k hráči s diskem.

### **Střehový postoj po náběhu**

Hráči udělají zástup za sebou. První vyběhne ke kuželu před ním, kde zaujme střehový postoj a rozeběhne se k druhému kuželu, kde dostane přihrávku. Poté přihrává on.



Obrázek 59: Zaujmutí střehového postoje po náběhu (Zdroj: vlastní)

## **Uvolňování útočníka bez disku**

Cílem této dovednosti je odpoutat se od obránce. Základ tvoří rychlý start ze střehového postavení a klamavé činnosti. Jedná se o náznaky startu či úniku do klamavého směru. (Janeček aj. 1989, s. 46)

## **Průpravná cvičení**

### **Starty z poloh**

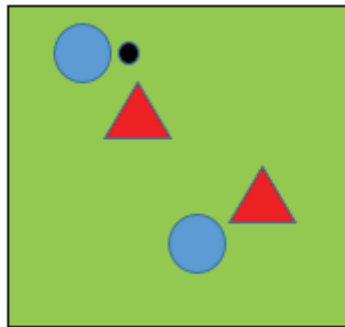
Nejvhodnější je využití hry „Červený a bílý“. Hráči se postaví proti sobě, asi na dva kroky od sebe. Jedna řada budou červení a druhá řada bílí. Trenér vykřikne barvu, která

má chytat barvu druhou. Pokud hráči někoho chytnou, tým si připisuje za každého chyceného hráče bod.

Při hře měníme polohy hráčů, jednou hráči začínají ve stoje, poté v sedě, v leže, atd. Jde nám především o rychlou reakci hráčů.

### ***Přihrávaná ve čtverci***

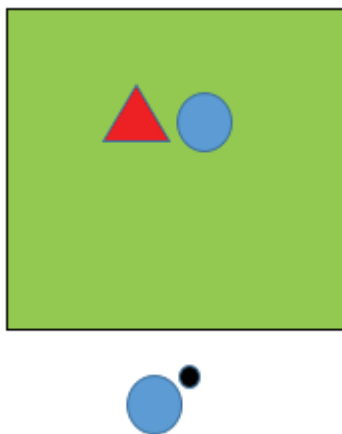
Hráči si utvoří dvě dvojice. Jedni jsou obránci a druzí útočníci. Úkolem útočnicků je si co nejvíce-krát nahrát, aniž by to překazil obránce.



Obrázek 60: Přihrávaná ve čtverci (Zdroj: vlastní)

### ***Uvolnění od obránce***

Dva hráči (útočník, obránce) stojí ve vymezeném prostoru. Mimo prostor je hráč s diskem. Úkolem útočícího hráče v prostoru je uvolnit se a chytit přihrávku.



Obrázek 61: Uvolnění od obránce (Zdroj: vlastní)

### ***Přihrávání***

Úkolem přihrávání je, dokázat disk chytit a poté ho následně přihrát. Disk chytáme třemi způsoby: „na čápa“, obouruč a jednoruč. Nahráváme jakýmkoliv způsobem, akorát disk nesmíme podat. Nejčastěji volíme přihrávky backhandem a forehandem. Někdy také

využíváme over či sekeru. Ovšem pomocí těchto hodů nemůžeme skórovat. (Tůma aj. 2002, s. 22)

### ***Chytání***

Disky chytáme úplně stejně jako při ultimate frisbee. „Na čápa“ chytáme disk do rukou mezi dlaně. Chytání obouruč je sevření disku mezi palec a prsty ruky. Za jednoruční chytání je považován chyt do jedné ruky, kdy sevřeme rukou disk mezi palec a prsty.

### ***Hody***

Tak jako chyty, i hody jsou stejné jako při ultimate frisbee. Provedení nalezneme v kapitole házení u ultimate frisbee.

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Házení ve dvojicích***

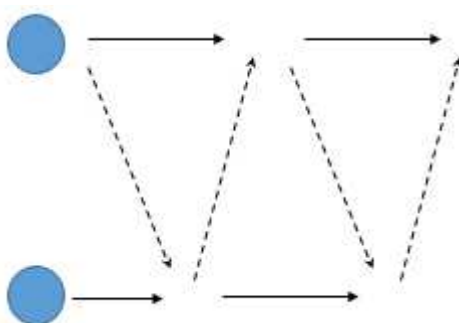
Hráči se postaví proti sobě. Nejprve začnou blíže k sobě, poté se postupně od sebe vzdalují. Trénují jak chytání, tak házení. Pokud více trénujeme chytání, házíme co nejprudší přihrávky. Při trénování házení se dvojice od sebe vzdalují. Pořád se házeč snaží házet do prostoru mezi krk a pánev chytajícího hráče.



Obrázek 62: Házení ve dvojici (Zdroj: vlastní)

#### ***Přihrávaná ve dvojici***

Hráči běží ve dvojici po rovnoběžkách a nahrávají si co nejrychleji.

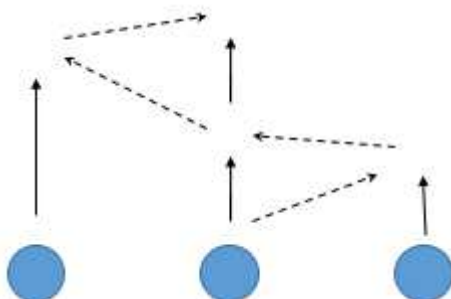


Obrázek 63: Přihrávaná ve dvojici (Zdroj: vlastní)



### **Přihrávaná ve trojici**

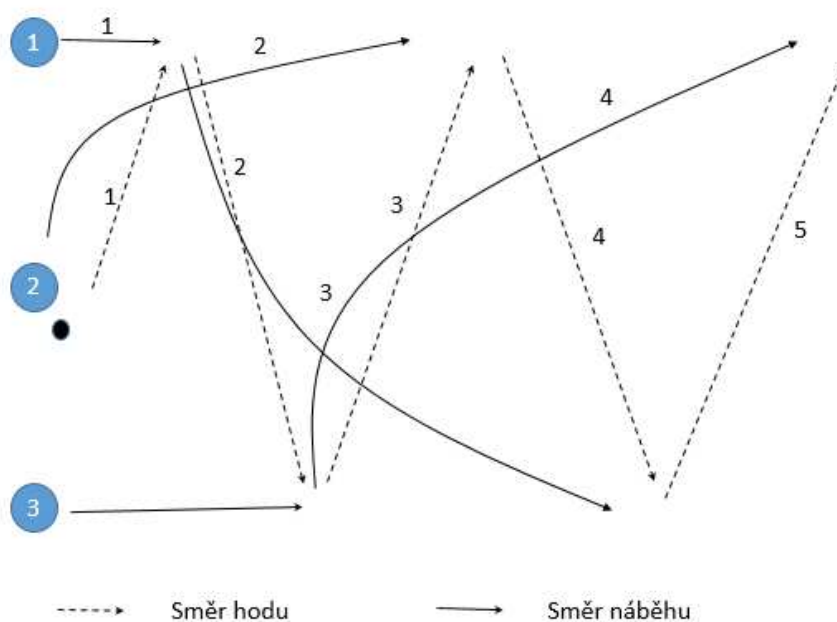
Hráči se postaví vedle sebe na vzdálenost pět metrů. Hráč uprostřed má disk. Nahraje krajnímu spoluhráči, ten disk vrací na střed. Střední hráč nahraje na druhého krajního hráče, který opět vrací přihrávkou zpět.



Obrázek 64: Přihrávaná ve trojici (Zdroj: vlastní)

### **Přihrávaná ve trojici s přebíháním**

Hráči se opět postaví do trojice na lajnu ve vzdálenosti pět metrů. Nyní po přihrávce prostředního na krajního hráče dochází k zabíhání za něj. Ten po přihrávce třetímu opět zaběhne za něj. Hráči běží vždy za přihrávkou.

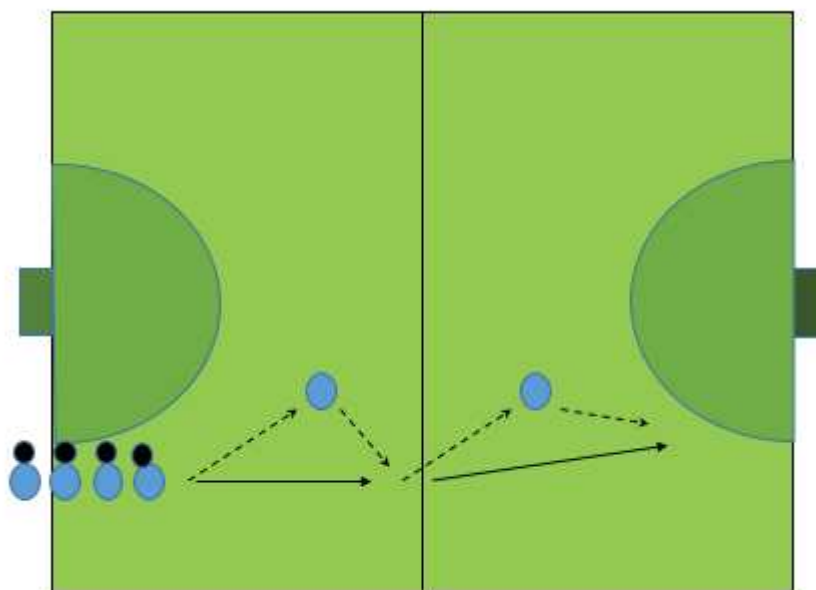


Obrázek 65: Přihrávaná ve trojici s přebíháním (Zdroj: vlastní)

### **Přihrávky se zakončením**

Hráči vytvoří zástup na základní lajně. Jeden nahrávač se postaví do jedné třetiny hřiště a druhý do druhé třetiny hřiště, na délku asi 2 metry od středu hřiště. První hráč

přihraje prvnímu nahrávači, který mu pak disk vrátí. Následuje druhá přihrávka na druhého nahrávače, který opět disk vrátí na úroveň čáry brankoviště a hráč vystřelí.



Obrázek 66: Přihrávky se zakončením (Zdroj: vlastní)

### ***Uvolňování útočníka z diskem***

Myslíme tím uvolnění útočníka od obránce a získání prostoru pro střelbu nebo přihrávku. Oproti házené má hráč na uvolnění pouze tři sekundy, jinak se dopouští prohřešku proti pravidlům. Pro uvolnění můžeme použít až tři kroky, výskok nebo obrátku. (Jančálek aj. 1989, s. 51)

### ***Trojtakt***

Jedná se o uvolnění hráče s diskem pomocí tří kroků. Na tři kroky máme pouze tři sekundy. Pro uvolnění se využívá klamavý únik do strany. Při klamání úniku doleva uděláme krok doleva (klamavý únik doleva), poté následuje krok pravou nohou doprava. Tím obejdeme hráče, který čekal pohyb vlevo, a zakončíme nebo nahrajeme.

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Nácvik trojtaktu ze statické polohy***

Hráči stojí proti sobě. Hráč s diskem nahraje hráči proti němu, ten disk chytne a udělá trojtakt proti němu a nahraje. Poté couvá zpět na základní postavení. To samé udělá i jeho spoluhráč.



Obrázek 67: Nácvik trojtaktu (Zdroj: vlastní)

### ***Trojtakt s klamáním protihráče***

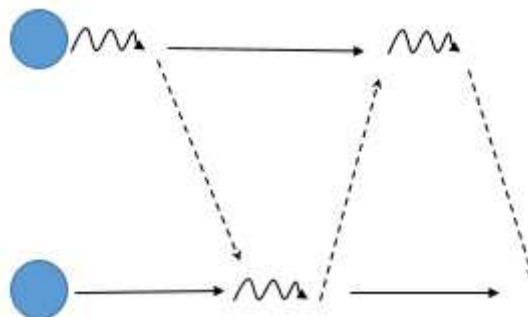
Před hráče postavíme kužel (obránce). Úkolem bude udělat krok doleva a poté ihned dva kroky doprava.



Obrázek 68: Trojtakt s klamáním (Zdroj: vlastní)

### ***Trojtakt s nahrávkou***

Hráči se postaví vedle sebe do dvojic ve vzdálenosti minimálně dvou metrů. Hráči si nahrávají mezi sebou, ale vždy před nahrávkou provedou trojtakt.



Obrázek 69: Trojtakt v pohybu (Zdroj: vlastní)

### ***Výskok***

Většinou navazuje na trojtakt. Dochází k odrazu z jedné nohy, případně ze dvou. Využívá se při střele na bránu. Hráč se snaží zvětšit si prostor pro zakončení, přiblížit se k bráně, nebo snížit těžiště těla pro méně chytatelné střely. Zásady výskoku je rychlost a výška.

## **Průpravná cvičení**

### **Přeskok přes překážky**

Po tělocvičně rozmístíme lavičky, švédské bedny a duchny. Úkolem dětí bude přeskakovat tyto překážky, či na ně vyskakovat. Střídáme odrazy z jedné nohy i z obou.

### **Výskok nad překážku**

Postavíme před hráče švédskou bednu a jeho úkolem bude vyskočit a trefit diskem branku. Místo švédské bedny můžeme použít hráče, který bude mít upaženo. Při zvládnutí přehození upaženého hráče, může bránící hráč vzpažit.

### **Obrátka**

Využívána, když dostaneme nahrávku zády k hřišti, nebo pro oklamání protihráče. Obrátka se provede obtočením kolem pivotové nohy.

## **Průpravná cvičení**

### **Obrat okolo kuželu**

Hráči si před sebe postaví kužel. Jejich úkolem je provést obrátku tak, aby se dostali od kuželu. Hráč provede nárok ke kuželu, obtočí se kolem pivotové nohy za patou, udělá krok a je schopen vystřelit. Po vyzkoušení kolem kuželu využije obrátce.



Obrázek 70: Pivotová obrátka (Zdroj: vlastní)

### **Střelba**

Úkolem je dopravit disk do branky. Pro vstřelení branky můžeme využívat pouze dva hody a to forehand a backhand. Dále tyto dva hody používáme v různých polohách.

### **Střely z výskoku**

Jedná se o zakončení při střelbě, kdy se tělo odlepí od země. Disk se vypouští z ruky v úrovni ramen a má většinou klesající tendenci. Využívá se, když dostane útočník

možnost se odrazit před čarou vymežující brankoviště. Výskok by měl být vždy do středu brankoviště, aby si útočník mohl vybrat z několika variant, jak překonat brankáře. (Tůma aj. 2002, s. 40)

### ***Střela ze země***

Střela, při které je aspoň jedna noha na zemi. Technika střely je jako při výskoku. Pohyb ruky se provádí v rovině ramene.

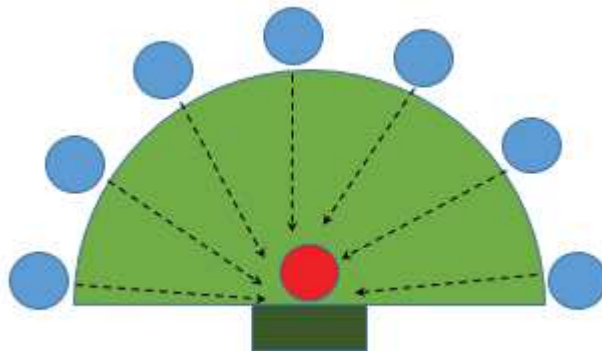
### ***Střela ze země podstřel***

Střela se provádí pod rameny obránce. Útočník snižuje těžiště pokrčením nohou a vypouští disk opět v úrovni svých ramen, akorát těžiště těla je blíže k zemi. (Tůma aj. 2002, s. 42)

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Střely z různých pozic***

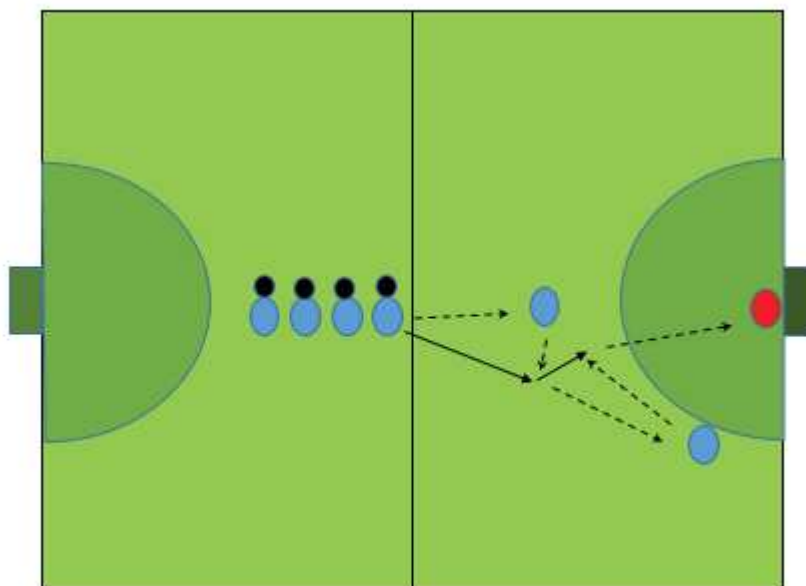
Okolo brankoviště se postaví 5 kuželů z různých střeleckých pozic. Hráči si stoupnou ke každému kuželu a střídají jednotlivé střelecké pozice.



Obrázek 71: Střely z pozic (Zdroj: vlastní)

### ***Střela po přihrávce z prostoru před bránou***

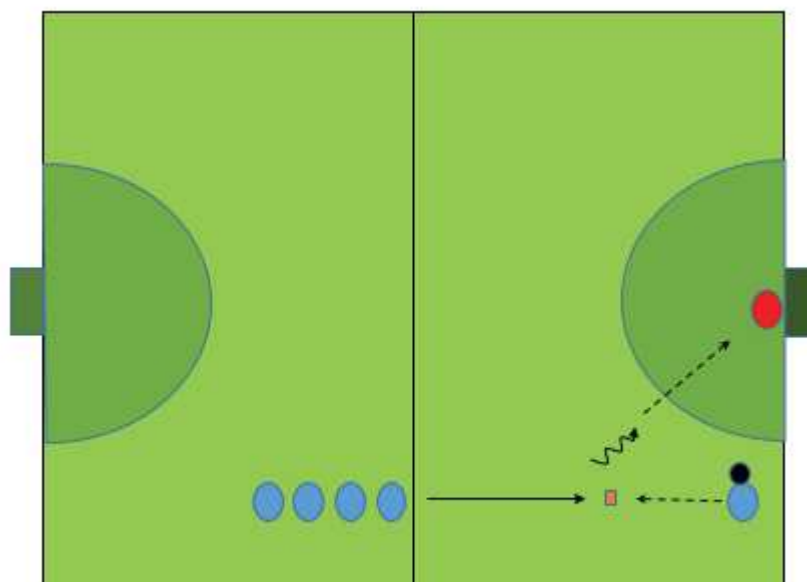
Hráči se postaví do středového kruhu. Asi ve vzdálenosti na tři kroky od čáry brankoviště se postaví kužel. Druhý kužel se postaví do kraje hřiště asi 3 metry od koncové čáry a zároveň nesmí být v brankovišti. Hráči vyběhnou ze středu, dostanou přihrávku od hráče u kuželu, který stojí na kraji hřiště. Přihraje ke kuželu před brankovištěm, hráč chytne disk a zakončí trojtaktem. Střídáme střely z výskoku, ze země a s „podstřelem“.



Obrázek 72: Střelba v pohybu po přihrávce (Zdroj: vlastní)

### ***Střela z křídla***

Hráči se postaví na středovou čáru 6 metrů od kraje. Před ně se postaví kužel, opět tři kroky od brankoviště. Uprostřed hřiště metr před brankovou čárou se postaví kužel, u kterého bude stát jeden nahrávač. Hráči vyběhnou ze středu, u kuželu chytanou disk a zakončí po trojtaktu. Střídáme střely z výskoku, ze země a s „podstřelem“.



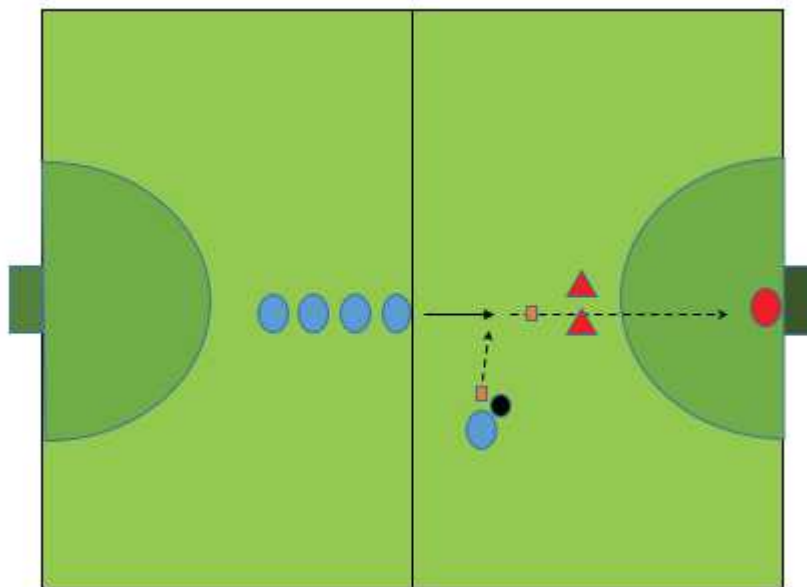
Obrázek 73: Střelba z křídla (Zdroj: vlastní)

### ***Střela po klamavém pohybu***

Hráči se rozmístí jako u předchozích cvičení. Akorát před zakončením udělá hráč klamavý pohyb na jednu stranu a poté udělá dva kroky na druhou stranu a zakončí. Nejprve hráči musí oklamat kužel, poté tam postavíme hráče.

### ***Střela přes hráče***

Hráč dostane přihrávku od kuželu A ke kuželu B. Před kuželem B stojí dva obránci. Úkolem střelícího hráče je přeskočit oba hráče a zakončit střelou z forehandu, pak na druhou stranu z backhandu. Po tréninku střely z výskoku trénujeme střelu s „podstřelem“.



Obrázek 74: Střela přes hráče (Zdroj: vlastní)

## **Obranné dovednosti jednotlivce**

### ***Obsazování útočníka bez disku***

Schopnost rozebrat si hráče při rychlém protiútočce. Každý hráč by se měl orientovat ve svém prostoru a umět si v něm pokrýt nabíhající hráče. Úkolem je utíkat zpět do obrany s hráčem, který se nachází v mém prostoru a zabránit mu ve střele či chycení nahrávky. (Jančálek aj. 1989, s. 56 – 57)

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Obsazení po střele***

Hráči se rozdělí do trojic. Půlka trojic bude na jedné polovině hřiště a druhá na druhé. Jedna trojice bude mít disk, nahrávkami se snaží dostat na útočnou polovinu a zakončit. Druhá se snaží jim v tom zabránit. Po zakončení si role ihned vymění a následuje rychlý protiútok. Úkolem hráčů je, co nejdříve si rozebrat útočící hráče.

#### ***Získávání disku***

Disk získáme, pokud ho chytíme ze vzduchu, znemožníme protihráčovi disk chytit, nebo spadne-li protihráčům na zem. Obránce by měl umět včas vyběhnout proti nahrávce, nebo nutit hráče k nahrávkám od branky.

#### ***Obsazování útočníka s diskem***

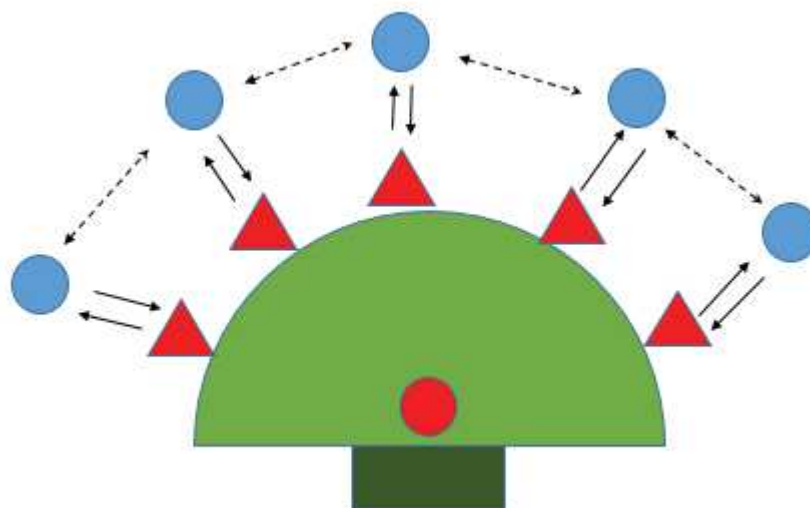
Základ je zabránit útočnickovi střílet nebo nahrávat. Využíváme odtlačení útočníka od vhodného postavení ke střele, či blokování celým tělem a oběma rukama. Blokujeme tak, že se postavíme před obránce a upažíme. Dle střely měníme polohu ramen. Obránce vždy stojí v pomyslné přímce mezi diskem a brankou. (Jančálek aj. 1989, s. 59)

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Nahrávání před brankovištěm***

Hráči se rozdělí na dvě skupiny (obránci a útočníci). 5 obránců se postaví okolo brankoviště. Útočníci si nahrávají asi dva kroky od obránců. Úkolem obránce je vystoupit proti hráči s diskem tak, aby mu zabránil ve střele. Útočníci si nahrávají a vždy po chycení naznačí střelu. Pokud tam bude obránce včas, nahrává dalšímu útočnickovi. Hrajeme pět minut, poté se role vymění.





Obrázek 75: Návuk obrany (Zdroj: vlastní)

### **Činnosti brankáře**

Post, který může mít až 50% vliv na výsledek týmu v utkání. Je to jediný hráč, který se může pohybovat v brankovišti a srážet disk na zem, aniž by disk získal soupeř. I post brankáře by měl ovládat útočné a obranné dovednosti. Mezi útočné řadíme zakládání rychlých protiútoků. Obranné jsou trochu komplikovanější. Jedná se o zamezení vstřelení gólu protihráčem.

Poloha brankáře by měla být vždy v ose úhlů tvořeného spojnicemi disku a jednotlivých brankových tyčí. Hráči si dokáží rychle nahrávat a tím měnit polohu disku. Brankář na to reaguje úkroky do stran. Dráhu brankáře si můžeme představit jako půlkruh mezi dvěma tyčemi ve vzdálenosti půl metru. (Jančálek aj. 1989, s. 61)

Při držení disku uprostřed hřiště brankář zaujímá střehový postoj. Stoj mírně rozkročný, pokrčený v kolenou, váha těla je na přední části chodidel. Ruce jsou upažené poníž, pokrčené v lokti, dlaně jsou ve výšce ramen, směrem z branky. (Tůma aj. 2002, s. 72)

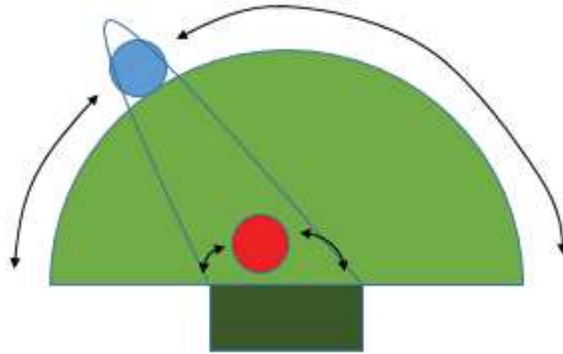
Pokud se disk dostane do strany, brankář se posune k tyči, kde ruka blíže k tyči vykrývá střely nad hlavu. Ruka od těla pokrývá prostor při střele na zadní tyč. Nohy jsou na šíři ramen, pokrčené v kolenou. Váha těla je opět na přední části chodidel. (Tůma aj. 2002, s. 72; Jančálek aj. 1989, s. 62)

Vhodné je měnit polohu při střele. Pokud brankář odhadne, že útočník se chystá střílet z prostoru před brankovištěm, je vhodné proti němu vyběhnout a tím mu zmenšit střelecký úhel.

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Zaujmout střežový postoj v pohybu***

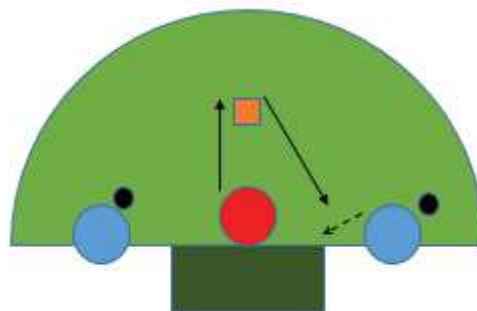
Na tyče se přiváže guma. Na druhém konci bude stát hráč, který se pohybuje v půlkruhu před brankovištěm. Úkolem brankáře je pohyb ve střežovém postoji po půlkruhu mezi gumami tak, aby se jich nedotýkal.



Obrázek 76: Střežový postoj brankáře (Zdroj: vlastní)

#### ***Zaujetí polohy při střele ze strany***

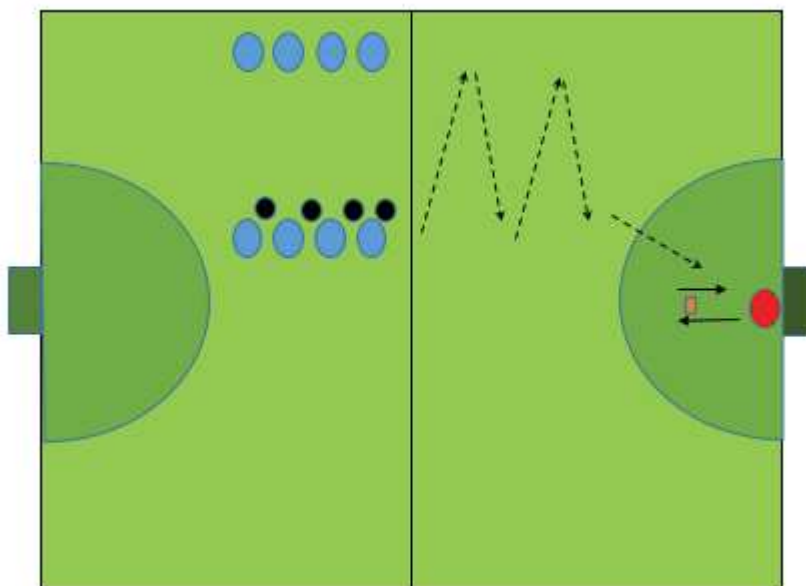
Před brankáře 4 m od brankové čáry se postaví kužel. Ke každé tyčce se postaví pomocník, který drží disk. Brankář vybíhá ke kuželu a poté se vrací zpět k tyči a provádí zákrok na disk, který drží pomocník v různých polohách. (Tůma aj. 2002, s. 77)



Obrázek 77: Postavení při střele ze strany (Zdroj: vlastní)

#### ***Přesun brankáře a rychlá reakce na střelu***

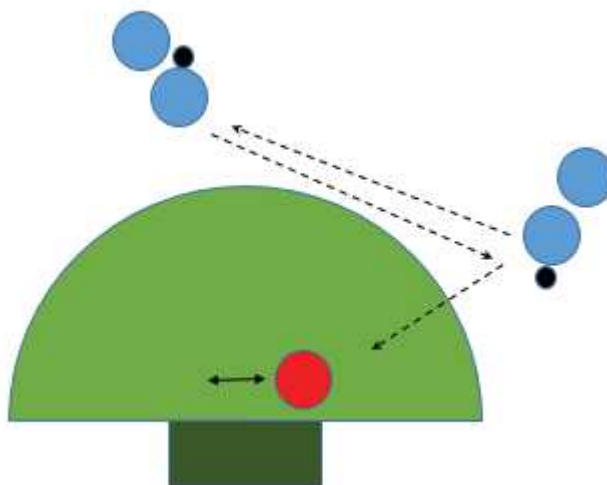
Napravo od brankáře vpřed ve vzdálenosti 3 m se postaví kužel. V pravé polovině na středové čáře hráči vytvoří dva zástupy. Úkolem je nahrávat si disk k brankové čáře a zakončit. Mezitím brankář vybíhá ke kuželu a zpět a zaujímá střežovou pozici proti střele.



Obrázek 78: Rychlá reakce na střelu (Zdroj: vlastní)

### ***Střídání střel ze dvou pozic***

Hráči vytvoří dva zástupy. První stojí v prostoru křídla (ze strany) a druhý v prostoru před brankařem šikmo vpřed. Z křídelního prostoru hráč nahrává hráči na střed, ten mu disk vrací a dochází ke střele z křídla. Ve střelách se střídají. Brankář se přesouvá ze strany na stranu.



Obrázek 79: Střídání střel z pozic (Zdroj: vlastní)

### ***Nečekaná střela***

Hráči zaujmou dva zástupy na středové čáře. Z každého zástupu vybíhá hráč s diskem. Oba dva naznačí střelu, ale vystřelí pouze ten, na kterého ukáže trenér, který stojí za brankářem.

## **5.5.2 Základní činnosti týmu**

### **Útočné činnosti týmu**

Mezi dvě základní taktiky řadíme kombinaci založenou na přihrávání a kombinaci založenou na přebíhání. Obě dvě varianty mají za úkol nalézt volný prostor pro střelu. Pro přehlednost a různé funkce dělíme hráče následovně: pravé a levé křídlo, pravá a levá spojka, střední spojka.

Rozlišují se podle toho, kde hráči stojí. Pravé a levé křídlo se pohybuje po stranách. Mezi středem a křídly se pohybuje pravá a levá spojka, mezi nimi střední spojka.

### ***Přihrávání***

Kombinace, která je založena na „přihraj a běž“. Jedná se o pohyb dvou osob, které si nahrávají a tím vytvářejí pro sebe volný prostor na zakončení. Úkolem hráče s diskem je natáhnout na sebe obránce, a to většinou klamavou střelou, aby se jeho spoluhráč mohl uvolnit. Po přihrávce nezůstane přihrávající stát, ale dá se do pohybu, aby mohl dostat nahrávku zpět. (Tůma aj. 2002, s. 44 – 45)

### ***Přebíhání***

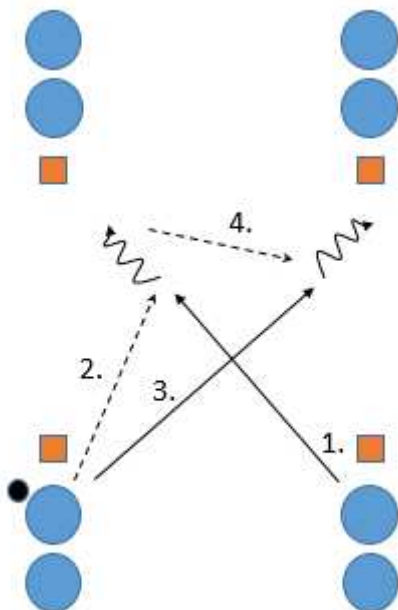
Založené na vyměňování míst mezi útočícími hráči. Úkolem hráčů je donutit obránce k individuálním chybám nebo ke špatnému přebírání hráčů. Tím se vytvoří prostor pro střílejícího hráče. (Tůma aj. 2002, s. 48 – 49)

### ***Průpravná cvičení***

#### ***Křížení ve čtverci***

4 kužely vymezí čtverec. Ke každému kuželu se postaví rovnoměrný počet hráčů. U jednoho kužele bude disk. Hráč stojící napravo od hráče s diskem vybíhá diagonálně. Zpracuje nahrávku, udělá tři kroky a vrací disk zpět hráči, který mu přihrával. Ovšem ten

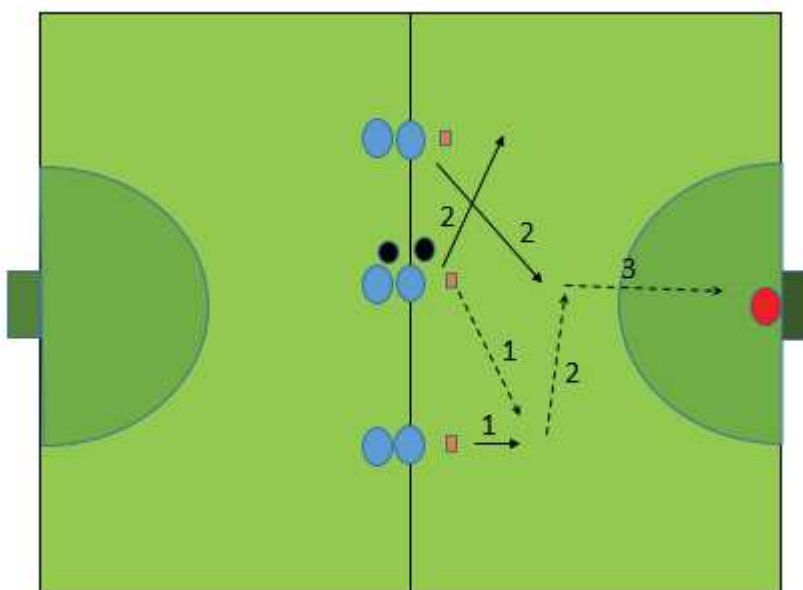
po nahrávce také vyběhl diagonálně a chytá disk kousek od středu. Poté disk vrací hráči, který stál křížem proti němu v zástupu. Totéž se opakuje na druhou stranu.



Obrázek 80: Křížení ve čtverci (Zdroj: vlastní)

### ***Křížení se střelou na brankáře***

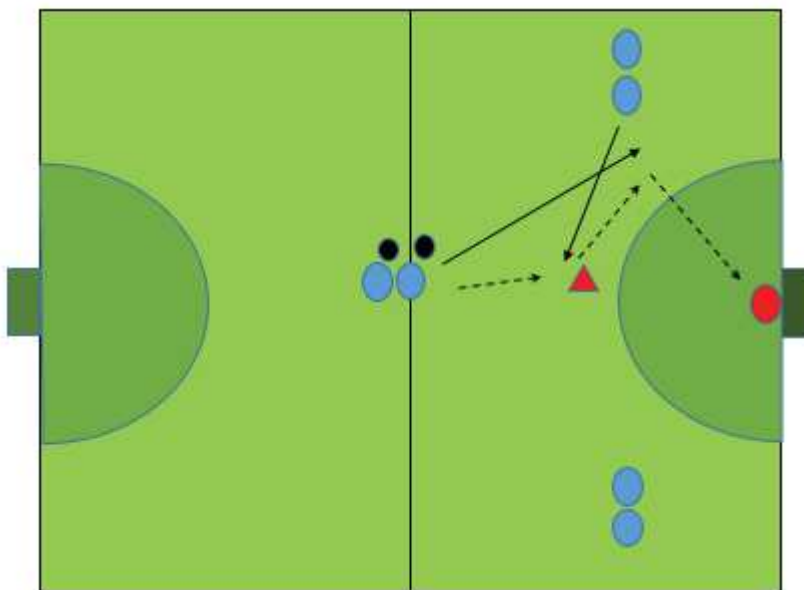
Hráči se postaví za kužele A, B, C. U kužele B jsou disky. Hráč od kužele B nahraje disk směrem ke kuželi C, odsud hráč udělá trojtakt a vrací disk zpět na střed, kam si zbíhá hráč od kužele A, který trojtaktem vystřelí. Hráč, který začal u kužele B, si zběhne ke kuželi A. Při hře by stáhnul svého obránce a tím připravil prostor pro hráče od kužele A.



Obrázek 81: Návčik křížení v poli (Zdroj: vlastní)

### ***Křížení spojek a křídel s obráncem***

Hráči vytvoří zástup na středové čáře. Další zástupy jsou po stranách asi dva metry od brankoviště. Od druhého kuželu vyběhne hráč do prostoru spojky, dostane nahrávku od hráče z prvního kuželu, ten pak vyběhne na místo křídla, dostává přihrávku zpět a zakončuje střelou. Aby to nebylo tak jednoduché, do prostoru spojky přidáme obránce, kterého by měl právě natáhnout pohyb hráče z křídelního prostoru.



Obrázek 82: Křížení spojek a křídel (Zdroj: vlastní)

### **Obranné činnosti týmu**

Po ukončení útoku se musí každý tým zformovat do obrany. Při úfobalu používáme nejčastěji dva typy obran - osobní a zónovou. Jak již vychází z názvu, jedná se buď o pokrytí jednoho hráče jedním protihráčem, nebo o pokrytí určitého prostoru, kde se bránící hráč pohybuje. Úkolem hráčů je zamezit útočnickům v nahrávce nebo střele.

#### ***Osobní obrana***

Využívá se pro rychlé získání disku zpět. Dojde-li ke ztrátě disku, hráči si rozeberou jednotlivé hráče již na soupeřově polovině. Snaží se disk zachytit, zpomalit útok sražením disku na zem. Pokud se útočící tým dostane na obrannou polovinu, obránci přecházejí do zónové obrany. (Jančálek aj. 1989, s. 91)

Při osobní obraně obránce stojí mezi diskem a útočником. K útočnickovi je přiblížený na délku paže, pozoruje periferně hráče s diskem a pohyb boků útočníka, aby odhadl případný klamavý únik. (Jančálek aj. 1989, s. 91)

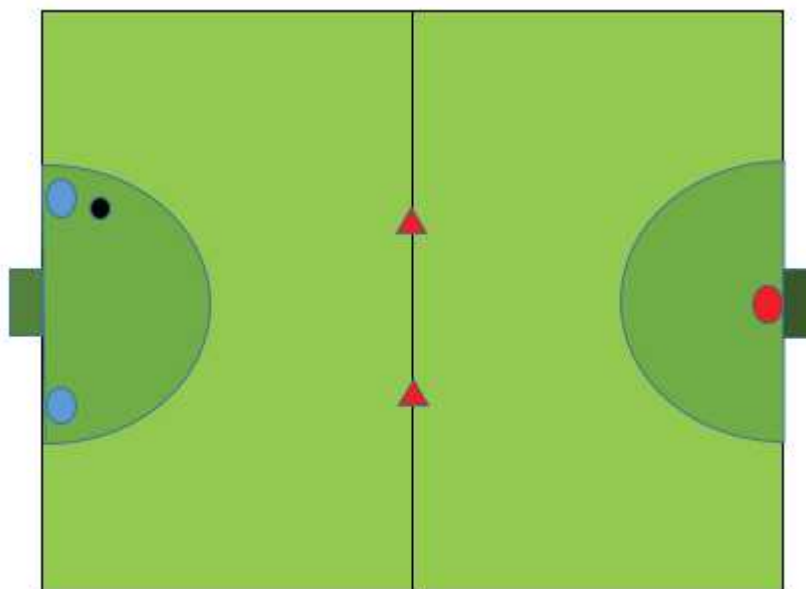
## **Průpravná cvičení**

### **Obrana 2 na 2**

Hráči se rozdělí do dvojic. Jedna dvojice útočí, nahrává si. Druhá se snaží nahrávku překazit. Pokud chytne disk nebo protihráč nezpracuje přihrávku, stávají se z obránců útočníci. Nahrávají si ve vymezeném prostoru.

### **Postupný útok 2 na 2**

Opět se hráči rozdělí do dvojic. První dvojice bude stát na svém brankovišti. Přihrávkami se přesouvá na útočnou polovinu, kde na půlící čáře stojí dva obránci, kteří je pokrývají osobně a snaží se zabránit vstřelení branky. Po ukončení útoku (střele, překažení nahrávky) si hráči role vyměňují.



Obrázek 83: Útok 2 na 2 (Zdroj: vlastní)

### **Zónová obrana**

Charakteristické pro tento typ obrany je obsazení prostoru hráčem. Obrana se podobá obraně při házené, akorát obránců je pouze pět. Základní postavení je 3 -2, kdy tři hráči stojí u brankoviště a další dva před nimi a snaží se osobně pokrýt dva nejlepší hráče, nebo srážejí přihrávky mezi protihráči. (Jančálek aj. 1989, s. 85 – 88)

Střílení z větších vzdáleností je velice obtížné. Většinou končí tyto střely mimo brankovou čáru, nebo jsou lehkým soustem pro brankáře. Proto obránci čekají na soupeře jeden metr od čáry vymežující brankoviště. Při přiblížení hráče s diskem se tři obránci seskupí k sobě a zaujmou střehový postoj. Stoj rozkročný pokrčený v kolenou, upaženo

poníž tak, aby vzdálenost mezi prsty spoluhráčů byla menší než velikost disku, aby zamezili střelám skrz ně. Důležitý je pohyb obránců cvałem okolo brankoviště. (Jančálek aj. 1989, s. 85 – 88)

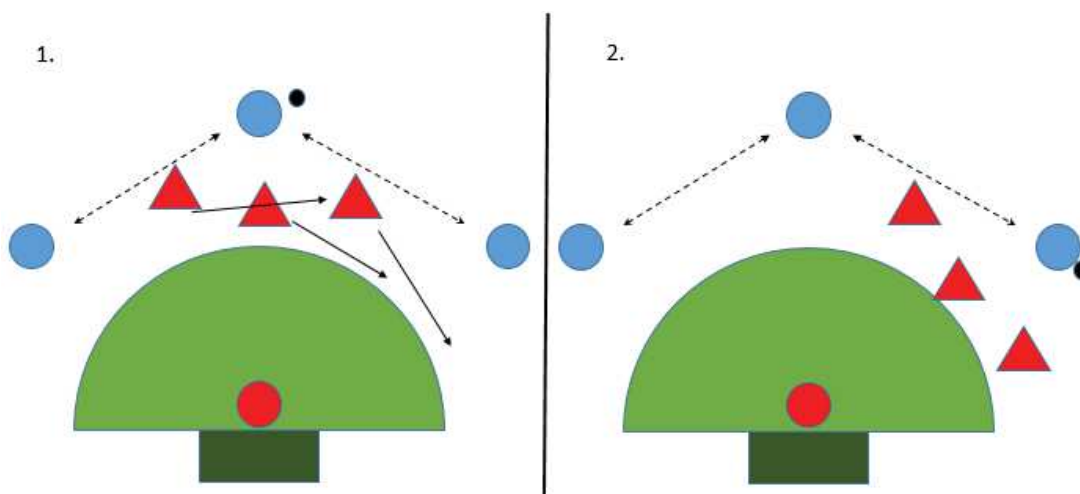
### ***Průpravná cvičení***

#### ***Rychlý přesun do obrany***

Úkolová hra, při které hráči vytvoří dvě družstva, která proti sobě neustále útočí. Při přechodu na útočnou polovinu mají hráči tři nahrávky, poté disk ztrácejí. Úkolem je, co nejrychleji zaujmout obranné postavení. Tři hráči na brankovišti a dva před nimi. Volní dva hráči se snaží pokrýt dva nejlepší hráče nebo vypíchnout disk při 3 nahrávkách.

#### ***Pohyb hráčů před brankovištěm***

Před brankovištěm stojí tři obránci a proti nim stojí tři útočníci. Útočníci si nahrávají podél brankoviště. Obránci se přemísťují jako celek po brankovišti do stran, podle směru míče.

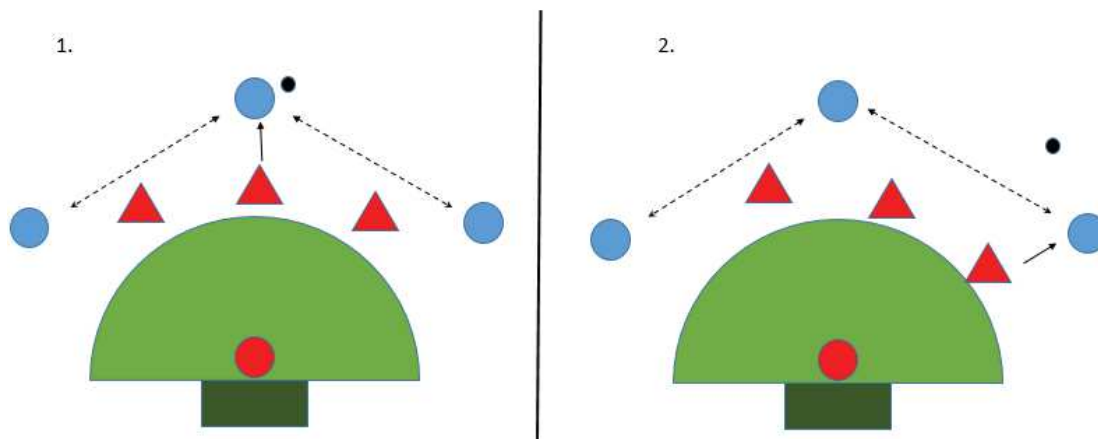


Obrázek 84: Pohyb hráčů po brankovišti (Zdroj: vlastní)

#### ***Nácvik přístupu***

Opět tři obránci na brankovišti proti třem útočníkům. Útočící hráči stojí v co nejširším postavení, rychle si nahrávají. Úkolem obránců je přistupovat k hráči s diskem. Přistupuje vždy jen jeden hráč. Po odhodu odstupuje zpět ve směru letu disku.





Obrázek 85: Přístupování obránců (Zdroj: vlastní)

## 5.6 Kan jam

Hra pro čtyři hráče, podobná discgolfu. Disk se hází do dvou košů, akorát mají jiné rozměry a jsou mnohem blíže k sobě. Hra se velice hodí do hodin tělesné výchovy, buď v případech malého zastoupení žáků v hodině, nebo při rozdělení dětí do skupin, aby se mohl učitel věnovat nácviku důležitější dovednosti. Jediný problém je finanční dostupnost hry.

### 5.6.1 Základní dovednosti

Pro samotnou hru potřebujeme umět házet a srážet disk do koše. Předpokládáme, že pokud učitel zvolí tuto hru, budou mít již žáci s házením disku zkušenost. Jediné co bude pro děti nové, je srážení disku. Jelikož je to nová dovednost, s kterou se doposud nesetkaly, budou nadšené.

#### Házení

K házení disku se využívají dva základní hody: Forehand a backhand. Provedení hodu je jako při házení u hry ultimate frisbee.

Při forehandu disk svíráme mezi palec a ukazováček s prostředníčkem, kteří se opírají o vnitřní okraj disku.

Při backhandu disk svíráme palcem ze shora, ostatní prsty jsou pokrčené a drží disk za vnitřní okraj zespodu.

Při házení se snažíme trefit prostor nad košem do maximální výšky jednoho metru. Protože tyto disky se dají nejjednodušeji srážet do koše.

## **Srážení**

Úkolem srážení je dostat disk do koše, nebo ho aspoň tečovat. K tomu, abychom disk dostali do koše, používáme většinou dva způsoby. Při obou dvou se využívají obě dvě ruce, jednoruční využíváme jen ve výjimečných případech, kdy disk letí daleko od koše. Nejčastější je srážení směrem dolů. Méně časté srážení je, když disk má klesavou tendenci a nemá šanci doletět ke koši, nebo letí mimo koš pod úrovní okraje koše. (KanJam – Youtube 2005)

### ***Srážení z vrchu do koše***

Ruce jsou předpažené a pokrčené v lokti. Dlaně s prsty směřují dolů. Předloktí a dlaň ruky svírá 75°. Snažíme se polohu rukou neměnit. Vždy měníme polohu těla pokrčením nohou. (KanJam – Youtube 2005)

Při přiletu disku se postavíme vždy kolmo proti němu. Zaujmeme pozici podle toho, v jaké úrovni letí.

Nyní zaleží, v jaké úrovni letí. Pokud letí nad košem, pouze udeříme do disku pohybem zápěstí a paží směrem dolů. Dlaně nám slouží k zpomalení disku a pohyb prstů a paží nám disk sráží k zemi. (KanJam – Youtube 2005)

Pokud disk letí nad úrovní koše, ale mimo koš, využijeme pohyb trupu. Disk srážíme s rotací trupu směrem ke koši.

### ***Srážení pod úrovní okraje koše***

Poloha těla a rukou je stejná jako při srážení z vrchu, jediná změna nastane v poloze dlaní. Dlaně směřují s prsty směrem dolů. Nyní pohyb rukou se snaží disk nadzvednout tak, aby zapadl do koše. (KanJam – Youtube 2005)

## **Průpravná cvičení**

### ***Házení na koš z různých vzdáleností***

Postavíme koš, od kterého dáme v různých vzdálenostech čtyři kužely (5 m, 8 m, 12 m, 15 m). Nejprve hráči házejí na koš z nejbližších vzdáleností. Pokud se jim podaří koš trefit, postupují na další. Pokud zvládnou trefování koše, stoupne si za koš hráč. Házející hráč se snaží házet disk maximálně jeden metr nad koš. Hráč stojící za košem pouze chytá disk a vrací ho zpět.



Obrázek 86: Házení na koš (Zdroj: vlastní)

### ***Srážení disku***

Hráči si mohou vzít místo košů gymnastické obruče a snaží se srážet disk do obručí. Jeden z hráčů nahrává a druhý sráží. Nejprve házejí disk nad obruč, poté do stran. Při zvládnutí srážení si mohou vzít menší obruče nebo si vytvořit ze švihadel kruh. Nakonec si mohou vzít koš.



Obrázek 87: Srážení disku do obruče (Zdroj: vlastní)

### ***Zjednodušená hra***

Trefovat se do košů, není tak jednoduché. Proto ze začátku hrajeme na srážení disků pouze do gymnastických obručí. Správné sražení se počítá za jeden bod a hraje se do desíti.

### ***Hra na kratší vzdálenost***

Koš se postaví od sebe na kratší vzdálenost, tak na 8 m. Hraje se podle pravidel na přesný počet 21 bodů.

## 6 Zkušenosti z praxe a doporučení

Ve školním roce 2014/2015 jsem vedl kroužek netradičních her, který byl zaměřen převážně na hry s létajícím talířem. Na kroužek docházelo 9 dětí (2 dívky, 7 chlapců) z druhého stupně základní školy. Nejčastěji jsme se věnovali hraní ultimate frisbee, ale i dalším hrám zmíněné v této práci.

První hodiny jsme se nejvíce věnovali házení a chytání disku, což je předpoklad pro většinu her s diskem. Po zvládnutí těchto dovedností jsem začal zapojovat do hodin hru s jednoduššími pravidly a složitější průpravná cvičení. Když jsem viděl, že i to děti zvládají, začal jsem přidávat pravidla hry. Mohu konstatovat, že za jeden rok se děti naučily házet, chytat, nabíhat a používat základní pravidla hry. Minimálně 5 se jich nadchlo natolik, že buď vyhledaly místní discgolfový tým, nebo se přidalo na jednodenní turnaj s libereckým klubem ultimate frisbee.

Pro zpestření jsem v hodinách ultimate frisbee střídal nejčastěji s discgolfem, kanjamem a double disc courtem. Tyto tři hry měly největší úspěch. Zvláště, když jsme se nesešli v plném počtu. Hru guts jsem vyzkoušel pouze jednou. Měla také úspěch, ale kvůli chybějícímu disku, jsme již neměli možnost ji vyzkoušet.

Ve stejném roce se mi podařilo frisbee zařadit i do hodin tělesné výchovy. V jedné vyučovací hodině jsem měl v průměru 18 dětí. Minimálně ve třech třídách je létající talíř nadchl natolik, že i samy děti ho na hodinách TV vyžadovaly. Největší úspěch měly hry s létajícím talířem při dívčích TV a u žáků 6. ročníku. Pokud nám počasí dovolilo, hráli jsme také venku.

Létající talíř jsem jako didaktickou pomůcku využíval minimálně každý třetí tělocvik. Používal jsem ho ve štafetových závodech, pro rozcvičení a především pro hraní ultimate frisbee a ufovalu. Opět jsem nejprve zařazoval jednodušší cviky, které jsem postupně stěžoval.

Malá část dětí zvládla házení, chytání, nabíhání a i znalost pravidel. Převážná část ovládala techniku házení a chytání. Zbytek měl alespoň nadšení do hry.

Poslední zkušenost byla zařazování her s létajícím talířem na dětské tábory, které jsem vedl i organizoval. Věkové rozpětí dětí bylo 10 – 15 let. Frisbee jsem se věnoval 2x dvě hodiny týdně. První část byla vždy zaměřena na nácvik chytání a házení disku, druhá část na samotnou hru s pravidly.

Z praxe jsem zjistil, že létající talíř je vítanou pomůckou nejen pro děti, ale také pro učitele. Snažil jsem se zařadit jednotlivá průpravná cvičení tak, aby jej zvládly děti

s menším sportovním nadáním a zároveň, aby to stále bavilo děti sportovněji nadané. Případně jsem je rozdělil do dvou skupin. Zdatnějším dětem jsem dal těžší průpravná cvičení taková, aby ho zvládly bez pomoci. U méně nadanějších dětí jsem zvolil jednodušší cvičení a více jsem se jim věnoval.

## 7 Tvorba multimediální příručky

Příručku jsem se rozhodl zveřejnit na internetu pomocí webových stránek, kde je daný text doplněn nákresy, fotografiemi a videozáznamem. Multimediální příručku nalezneme na: <http://letajicitalir.pageride.cz>. Později bude příručka k nalezení pouze pod [www.letajicitalir.cz](http://www.letajicitalir.cz).

### 7.1 Obsah

Každá záložka s vybranou hrou má pod sebou 4 podzáložky, kde se čtenář dozví o historii, pravidlech, naučí se základní metodiku dané hry a najde zde spoustu průpravných cvičení pro zdokonalení jednotlivých dovedností ve vybrané hře. Veškerý text vychází z diplomové práce a je doplněn o obrazovou dokumentaci. Vybraná průpravná cvičení jsou doplněna videozáznamem, který vhodně doprovází textovou i obrazovou dokumentaci u daného cvičení.

### 7.2 Tvorba

Nejdůležitější bylo zvolení programu, ve kterém dané stránky budu tvořit. Nakonec jsem si vybral možnost stránky vytvořit v online generátoru. Především pro jednoduchost, možnost rychlé změny a hlavně pro dostupnost. Při přístupu na internet mohu stránky kdykoliv měnit. To je výhodné zejména pro doplňování aktualit.

Mezi vhodnými online generátory jsem si vybral [pageride.cz](http://pageride.cz). Z důvodu přehlednosti a možnosti využití největší škály doplňků. Největší výhodou je textový procesor, který nám umožňuje několik druhů nadpisů a možnost zarovnání do bloku.

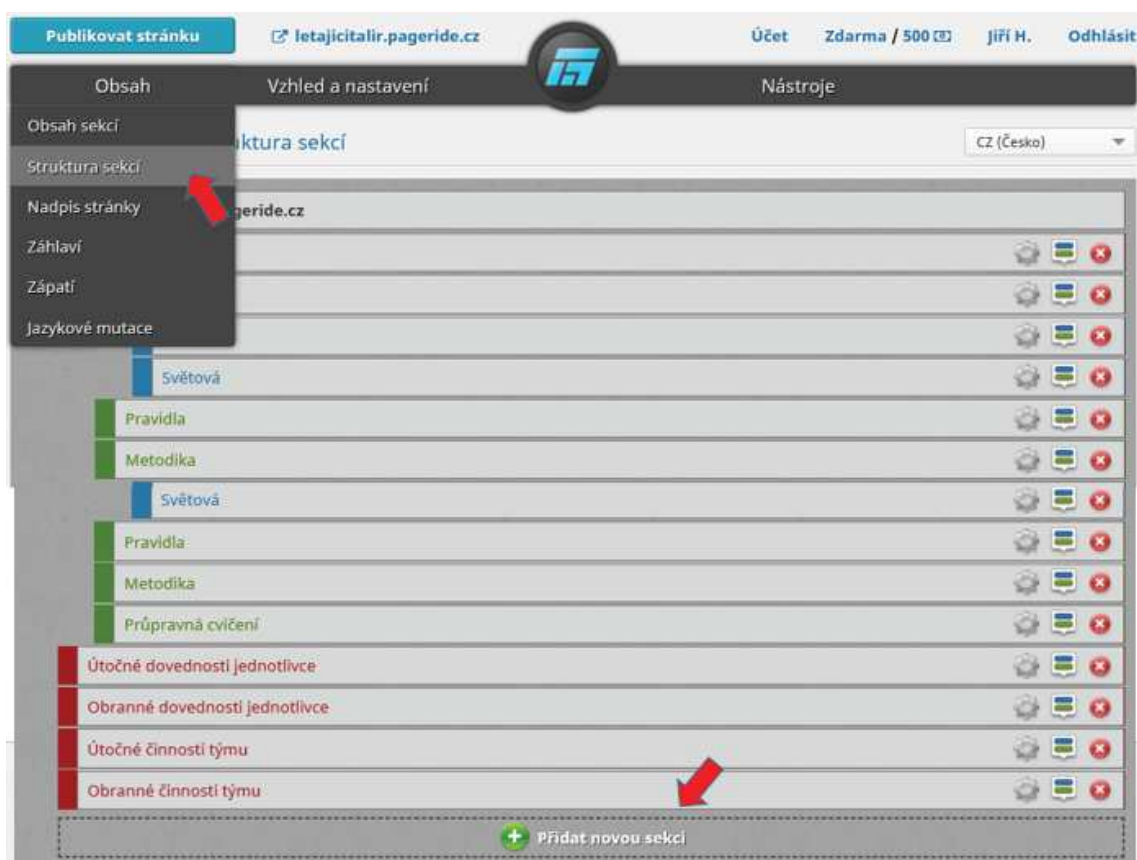
#### 7.2.1 Vzhled a barva stránek

Pro vzhled stránky jsem si vybral již definovanou předlohu. Důvod pro zvolenou předlohu byl především kvůli situování záložek vlevo. Jako barvu jsem zvolil zelenou, protože hry s létajícím talířem se převážně hrají venku na travnatém povrchu.

#### 7.2.2 Struktura stránek

Jedná se o vytvoření jednotlivých kapitol. Hlavní kapitoly jsem nazval po jednotlivých hrách s létajícím talířem. K vytvoření záložek stačí kliknout v generátoru na

obsah – struktura sekcí a poté dole kliknout na: Přidat novou sekci. Nyní stačí pouze napsat název nové záložky.



Obrázek 88: Tvorba záložek (Zdroj: Pageride 2015)

## 7.3 Charakteristika videozáznamu

Videozáznam vhodně doplňuje schémata u jednotlivých cvičení, aby si čtenář mohl lépe představit daná cvičení. Výhodou je krátký, ale výstižný videozáznam, který nám ukazuje správně provedené cvičení.

### 7.3.1 Obsah videozáznamu

Jednotlivé videozáznamy obsahují správné zvládnutí průpravného cvičení. Slouží pro učitele, trenéry a hráče, kteří mají zájem rozšířit své znalosti ve zmíněných hrách.

Videozáznam byl natáčen v průběhu roku 2015 na trénincích Ultimate Frisbee Liberec na stadionu Harcov v Liberci.

## Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvoření **multimediální příručky pro hry s létajícím talířem** pro učitele základních škol. Prioritou bylo umožnit snadný přístup k této příručce, proto jsem zvolil vytvoření webových stránek o hrách s létajícím talířem.

Létající talíř není bohužel mezi pedagogy rozšířen. Proto doufám, že napomůžu rozšíření her s létajícím talířem do škol. Z praxe již vím, že hry s touto didaktickou pomůckou jsou mezi žáky velice populární. Proto by byla škoda, zůstat pouze u zaběhnutých kolektivních her, jako jsou fotbal, florbal, volejbal nebo basketbal. Považuji za velice přínosné obohatit hodiny tělesné výchovy o létající talíř.

Tato práce je zaměřena na rozvoj základních dovedností potřebných ke sportovním hrám s diskem. Jednotlivé kapitoly nás seznamují s historií, pravidly, metodikou a především průpravnými cvičeními pro ultimate frisbee, discgolf, guts, DDC, kanjam a ufobal. Jedná se o odborný návod, jaké cviky volit při nácviu dané dovednosti. Cvičení jsou seřazena od nejjednodušších po složitější, aby si pedagog mohl vybrat průpravné cvičení odpovídající úrovni vyučovací skupiny.

V úvodní části se dozvíme o historii a pravidlech sportů s létajícím talířem. Hlavní část se zabývá metodickou řadou o základních dovednostech potřebné pro vyjmenované hry a velkou řadou průpravných cvičení, které slouží také k motivaci dětí. Jednotlivá cvičení jsou doplněna schémata pro lepší pochopení. V multimediální příručce jsou některá schémata doplněna praktickou ukázkou ve formě videozáznamu.

Práce se také opírá o informace získané z dotazníkového šetření. Anketa zjišťovala, zda mají učitelé k dispozici létající talíře v hodinách tělesné výchovy, jestli je využívají, a pokud ano, jakým způsobem. Bylo zjištěno, že učitelé létající talíře k dispozici převážně mají, ale nevědí, jak je efektivně využívat.

Zmíněné metodiky a průpravná cvičení byly vyzkoušeny na dětech 2. stupně základní školy. A to ve výuce předmětu tělesná výchova, i v zájmovém kroužku zaměřeném na netradiční sportovní hry. Vždy se postupovalo od jednoduchých cvičení po složitější. Většina dětí udělala za jeden školní rok velký pokrok.

Výsledkem této práce je vznik multimediální příručky, kde si pedagogové mohou vybrat z velkého počtu průpravných cvičení pro dovednosti, které chtějí zrovna procvičovat. Věřím, že multimediální příručka pomůže mnoha učitelům v zařazení alespoň jedné hry s diskem do hodin tělesné výchovy.



## Zdroje

BACCARINI, M; BAHL, J., 2007. Ultimate Frisbee: History - Present - Future. Norderstedt : GRIN Verlag. ISBN 978-3-638-86961-4.

BOOTH, T, 2008. Essential Ultimate : Teaching, Coaching, Playing. 1. Leeds: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-5093-7.

CANESTRI, T., 2013. *Frisbee: Ultimate: Procedures and training*. USA: WFDF Ultimate Rules Comunitii.

College Division. *USA Ultimate* [online]. 2007 [vid. 2015-07-14]. Dostupné z: <http://www.usultimate.org/college/default.aspx>

Česká asociace létajícího disku [online]. 2011 [vid. 2015-07-16]. Dostupné z WWW:<http://www.cald.cz>.

Double disc court. *2015woc.com | World Flying Disc Championships 2015* [online]. 2015 [vid. 2015-08-10]. Dostupné z: <http://www.2015woc.com/events/double-disc-court/>

Double disc court. *World flying disc federation* [online]. 2001 [vid. 2015-08-18]. Dostupné z: <http://www.wfdf.org/sports/ddc>

*DiscGolf.cz* [online]. 2012 [vid. 2015-08-15]. Dostupné z: [http://www.discgolf.cz/index.php?id=cadg\\_asociace](http://www.discgolf.cz/index.php?id=cadg_asociace)

Disc Golf History - DGA | Disc Golf Association. *Disc Golf Association: DGA Disc Golf Equipment & Education* [online]. 2002 [vid. 2015-08-15]. Dostupné z: <http://www.discgolf.com/how-to-play-disc-golf/disc-golf-history/>

FILANDR, J, 2007. Frisbee: Létat je tak snadné: Pravidla a metodika sportů s létajícím talířem. Praha: Česká asociace létajícího disku.

*Frisbee.cz - kde létat je tak snadné* [online]. 2008 [vid. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.frisbee.cz>.

Historie klubu: Discgolf Hunters. *Jak na Discgolf: Discgolf Hunters* [online]. 2014 [vid. 2015-08-15]. Dostupné z: <http://discgolf-hunters.com/cs/historie-klubu/>

History. *USA Guts: The original extreme sport* [online]. 2013 [vid. 2015-05-24]. Dostupné z: <http://www.gutsfrisbee.com/history>

History of double disc court. *World Flying Disc Federation* [online]. 2001 [vid. 2015-06-15]. Dostupné z: <http://www.wfdf.org/history-stats/history-of-ultimate/history-of-double-disc-court>

History of Ultimate | The AUDL. *The AUDL* | [online]. 2015 [vid. 2015-06-14]. Dostupné z: <http://theaudl.com/about/historyultimate>

HŘÍBAL, J., 2012. *METODIKA A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ V ULTIMATE FRISBEE PRO UČITELE 2. STUPNĚ* Liberec. Bakalářská. TU Liberec.

JANČÁLEK, S. aj., 1990. Házená: teorie a didaktika. vyd. Praha: SPN, Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23974-9.

*Kanjam* [online]. 2013 [vid. 2015-08-16]. Dostupné z: <http://www.kanjam.cz/>

*Kanjam* [online]. 2015 [vid. 2015-08-16]. Dostupné z: <http://www.kanjam.com/>

KanJam - Youtube. *Youtube* [online]. 2005 [vid. 2015-04-10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/channel/UC3U59W-ovBaARE6YwW-Ru1w>

*KJ League* [online]. 2015 [vid. 2015-08-16]. Dostupné z: <http://kanjamleague.com/>

MALAFRONTE, V. A., 1998. The complete book of frisbee: The history of the sport & The first official price guide. Almeda: American Trends Publishing. ISBN 0-9663855-2-7.

Major Steps in History of Ultimate. *World Flying Disc Federation* [online]. 2001 [vid. 2015-06-15]. Dostupné z: <http://www.wfdf.org/history-stats/history-of-ultimate/168-major-steps-in-history-of-ultimate>

National teams of Ultimate. In: NTU: Country Matrix [online]. 2012 [vid. 2015-05-21]. Dostupné z: [http://www.hartti.com/national\\_teams/](http://www.hartti.com/national_teams/)

*Pageride: Tvorba webových stránek zdarma* [online]. 2015 [vid. 2015-08-18]. Dostupné z: <http://www.pageride.com/cz/>

PARINELLA, James; ZASLOW, Eric. *Ultimate techniques & tactics*. Leeds : Human Kinetics, 2004. 195 s. ISBN 0-7360-5104-X.

*PDGA Official Rules of Disc Golf* [online]. Colorado, USA: PDGA Professional Disc Golf Association, 2013 [vid. 2015-07-21]. Dostupné z: <http://www.pdga.com/files/Official%20Rules%20%26%20Regulations%20of%20Disc%20Golf%20-%20Professional%20Disc%20Golf%20Association.pdf>

*Professional Disc Golf Association* [online]. 1998 [vid. 2015-08-12]. Dostupné z: <http://www.pdga.com/>

PROSPECTS, R., 2013. *Ultimate frisbee: The Ultimate Guide*. USA: Worlwide.

RJABCOVÁ, H. aj., 2014. *Rekreační pohybové a sportovní hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Vyd. 1. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-121-4.

*Rules. USA Guts: The original extreme sport* [online]. 2013 [vid. 2015-05-24]. Dostupné z: <http://www.gutsfrisbee.com/>

Talířová. *Samíčkovy stránky* [online]. 2007 [vid. 2015-08-02]. Dostupné z: <http://samicek.sweb.cz/Talirova.htm>

Téma: Historie Ufobalu

Informace poskytl Jiří ŠTYRLA, zakladatel ufobalu. Liberec 17.3 2015.

TESAŘÍK, J. 1978. *Házená: pro trenéry IV. třídy*. Praha: Olympia. ISBN 27-105-78.

TŮMA, M., 2002. *Házená: herní trénink, kondiční trénink, průprava a herní cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0219-3.

Ufobal 2009. *Junák Votice* [online]. 2009 [vid. 2015-08-16]. Dostupné z: [http://www.junakvotice.estranky.cz/clanky/jake-to-bylo-\\_/ufobal-2009.html](http://www.junakvotice.estranky.cz/clanky/jake-to-bylo-_/ufobal-2009.html)

VOTÍK, J., 2011. Fotbalová cvičení a hry. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-80-247-3576-4.

*Web příznivců ufobalu — talířové* [online]. 2010 [vid. 2015-08-16]. Dostupné z: <http://www.ufobal.cz/>

*WFDF Rules of Ultimate 2013*. Colorado, USA: the World Flying Disc Federation, 2013.

## **Seznam volných příloh**

Příloha A: Video – průpravná cvičení her s létajícím talířem