



# Výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře na základních školách

## Bakalářská práce

*Studijní program:*

B7401 Tělesná výchova a sport

*Studijní obory:*

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

*Autor práce:*

**Patrik Klouda**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





## Zadání bakalářské práce

# Výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře na základních školách

*Jméno a příjmení:* Patrik Klouda  
*Osobní číslo:* P17000120  
*Studijní program:* B7401 Tělesná výchova a sport  
*Studijní obory:* Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)  
*Zadávací katedra:* Katedra tělesné výchovy a sportu  
*Akademický rok:* 2019/2020

### Zásady pro vypracování:

- 1) Provést rešerši literatury a shrnout publikované poznatky o fotbalu zejména se zaměřením na nácvik herních činností jednotlivce brankáře (včetně uvedení doporučených cvičení do školní tělesné výchovy).
- 2) Realizovat anketní šetření zaměřené na specifickou výuku fotbalového brankáře v rámci školní tělesné výchovy u vybraného vzorku učitelů tělesné výchovy na základních školách.
- 3) Provést statistické zpracování dosažených výsledků.
- 4) Interpretovat zjištěné výsledky do praktických i teoretických doporučení.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

KOLLATH, Erich. Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink, metodika tréninku, herní systémy. Přeložil Václav SALCMAN. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, 137 s. ISBN 80-247-1336-5.  
WEST, Julia. A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2018, 13(6), 1215-1222.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.  
Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

16. prosince 2019

*Předpokládaný termín odevzdání:*

24. dubna 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 16. prosince 2019

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

14. dubna 2021

Patrik Klouda

## Poděkování

Především bych chtěl poděkovat panu Mgr. Lukáši Rubínovi, Ph.D. jako vedoucímu práce, za poskytnutí cenných rad a za pomoc s vypracováním mé práce. Dále bych chtěl poděkovat za ochotu a vstřícnost všem vyučujícím ze základních škol a víceletých gymnázií, kteří se zúčastnili anketního šetření. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat své rodině a svým blízkým přátelům, kteří mi během studia vyjadřovali podporu a důvěru.

## ANOTACE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jestli a případně v jakém rozsahu je na základních školách realizována specifická výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře. Anketního šetření se zúčastnilo 43 učitelek a učitelů tělesné výchovy ze základních škol a víceletých gymnázií z Jablonecka, Liberecka, Rumburska a Varnsdorfska. Anketní šetření bylo složeno ze tří částí. První část se týkala obecně vyučovacích jednotek tělesné výchovy, druhá část byla zaměřena na výuku fotbalu a třetí část byla zaměřena na výuku herních činností brankářů. Celkově se 72 % učitelek a učitelů věnuje výuce herních činností jednotlivce při výuce fotbalu. Výuce herních činností fotbalového brankáře se však věnuje pouze 16 % učitelek a učitelů. Práce obsahuje shrnutí poznatků o fotbalu, a navíc je obohacena o doporučená cvičení pro školní tělovýchovnou praxi.

**Klíčová slova:** fotbalový brankář, škola, učitel, cvičení, trénink, výuka

## **ANNOTATION**

The main goal of this bachelor thesis was to find out if and in what extent is specific schooling of football goalkeeper's gaming activities implemented in elementary school. The questionnaire survey completed 43 physical education teachers from elementary schools and grammar schools in Jablonec, Liberec, Rumburk and Varnsdorf regions. The questionnaire survey was composed of three parts. The first part concerned general physical education teaching units, the second part involved football schooling and the third part focused on schooling of goalkeeper's gaming activities. Overall 72 % of teachers is pursuing schooling of gaming activities to individuals when learning how to play football. However, schooling of football goalkeeper's gaming activities is pursued only by 16 % of teachers. This thesis comprises football knowledge summary and it is enriched with recommended exercises for school physical education practice.

**Key words:** football goalkeeper, school, teacher, exercise, training, schooling

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
<b>1 SYNTÉZA POZNATKŮ .....</b>	<b>12</b>
1.1 Charakteristika fotbalu .....	12
1.1.1 Historie fotbalu.....	12
1.1.2 Pravidla fotbalu .....	14
1.1.3 Fotbalová výstroj.....	16
1.1.4 Hráčské pozice ve fotbale .....	17
1.2 Fotbalový brankář .....	18
1.2.1 Brankářská výstroj .....	19
1.2.2 Vývoj hry fotbalového brankáře .....	19
1.2.3 Herní výkon fotbalového brankáře.....	21
1.2.4 Herní činnosti fotbalového brankáře .....	23
1.3 Trénink brankáře .....	25
1.3.1 Trénink brankáře ve sportovním klubu .....	29
1.3.2 Trénink brankáře ve školní tělesné výchově.....	31
1.3.3 Doporučená cvičení pro brankáře ve školní praxi.....	36
<b>2 CÍLE .....</b>	<b>55</b>
2.1 Hlavní cíl.....	55
2.2 Dílčí cíle.....	55
<b>3 METODIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>56</b>
3.1 Výzkumný soubor .....	56
3.2 Výzkumné metody .....	56
3.3 Procedura.....	57
3.4 Statistické zpracování.....	57
<b>4 VÝSLEDKY.....</b>	<b>59</b>
4.1 Školní tělesná výchova.....	59
4.2 Fotbal ve školní tělesné výchově .....	64



4.3	Fotbalový brankář ve školní tělesné výchově .....	69
<b>5</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>74</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>78</b>
<b>7</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>80</b>
<b>8</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>83</b>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

<b>Obrázek 1.</b> Doporučené cvičení č. 1 .....	37
<b>Obrázek 2.</b> Doporučené cvičení č. 2 .....	38
<b>Obrázek 3.</b> Doporučené cvičení č. 3 .....	39
<b>Obrázek 4.</b> Doporučené cvičení č. 4 .....	40
<b>Obrázek 5.</b> Doporučené cvičení č. 5 .....	41
<b>Obrázek 6.</b> Doporučené cvičení č. 6 .....	42
<b>Obrázek 7.</b> Doporučené cvičení č. 7 .....	43
<b>Obrázek 8.</b> Doporučené cvičení č. 8 .....	44
<b>Obrázek 9.</b> Doporučené cvičení č. 9 .....	45
<b>Obrázek 10.</b> Doporučené cvičení č. 10 (1. polovina) .....	46
<b>Obrázek 11.</b> Doporučené cvičení č. 10 (2. polovina) .....	47
<b>Obrázek 12.</b> Doporučené cvičení č. 11 .....	48
<b>Obrázek 13.</b> Doporučené cvičení č. 12 .....	49
<b>Obrázek 14.</b> Doporučené cvičení č. 13 .....	50
<b>Obrázek 15.</b> Doporučené cvičení č. 14 .....	51
<b>Obrázek 16.</b> Doporučené cvičení č. 15 .....	52
<b>Obrázek 17.</b> Doporučené cvičení č. 16 .....	53
<b>Obrázek 18.</b> Doporučené cvičení č. 17 .....	54
<b>Obrázek 19.</b> Kolik mají žáci hodin tělesné výchovy týdně .....	59
<b>Obrázek 20.</b> Zaměření na výuku míčových her .....	60
<b>Obrázek 21.</b> Možnost navštěvovat zájmové kroužky týkající se míčových her .....	61
<b>Obrázek 22.</b> Nejpopulárnější míčová hra mezi žáky .....	62
<b>Obrázek 23.</b> Vhodné podmínky pro výuku míčových her .....	63
<b>Obrázek 24.</b> Účast školy na turnajích mezi školami ve fotbale .....	64
<b>Obrázek 25.</b> Čas věnovaný z výuky míčových her výuce fotbalu .....	65
<b>Obrázek 26.</b> Větší zájem o fotbal v porovnání s ostatními míčovými hrami .....	66
<b>Obrázek 27.</b> Věnování se ve výuce fotbalu výuce herních činností jednotlivce .....	67
<b>Obrázek 28.</b> Herní činnosti jednotlivce při výuce fotbalu .....	68
<b>Obrázek 29.</b> Věnování se ve výuce fotbalu i speciálně herním činnostem fotbalového.....	69
<b>Obrázek 30.</b> Zájem žáků o pozici brankáře při výuce fotbalu .....	70
<b>Obrázek 31.</b> Důležitost výuky herních činností fotbalového brankáře.....	71
<b>Obrázek 32.</b> Zájem žáků se věnovat více výuce herních činností fotbalového brankáře .....	72
<b>Obrázek 33.</b> Dostatek času věnovat se herním činnostem fotbalového brankáře.....	73

# ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolil výuku herních činností jednotlivce fotbalového brankáře na základních školách. Téma spojené s fotbalem jsem si vybral kvůli tomu, že fotbal hraji od svých pěti let. Od svých šesti let jsem fotbalovým brankářem a fotbalu se aktivně věnuji dodnes. To byl hlavní důvod, proč jsem si vybral téma zaměřené na výuku fotbalových brankářů. Další důvod je ten, že z vlastní zkušenosti vím, že ve výuce na základních školách se činnosti fotbalového brankáře příliš času nevěnuje.

V současné době se neustále zvyšují požadavky na herní činnost jednotlivce. Role fotbalového brankáře není dnes jen o chytání míče, jako tomu bylo v minulosti. Brankář se do hry zapojuje daleko více, například do rozehrávky nohou, vybíhání apod. Brankář se dnes pohybuje vysoko za svou obranou, aby svými včasnými výběhy zmařil soupeřovy protiútoky. Od doby, co se změnil nároky na brankáře, se v tréninku brankáře věnujeme daleko více i různým herním cvičením, které jsou podobné těm, které dělají ostatní hráči v poli. Je tedy důležité učit mladé brankáře správným návykům, aby své dovednosti postupem času zdokonalovali. Sám jsem v minulosti chodil pomáhat s trénováním mladých brankářů a v budoucnu bych se k této činnosti chtěl vrátit.

V práci se budu věnovat teorii fotbalu, kde se zaměřím především na brankáře. Dále vymyslím doporučená cvičení, která by byla vhodná pro výuku žáků na základních školách. Pomocí anketního šetření se u učitelek a učitelů tělesné výchovy na základní škole pokusím zjistit, jestli se vůbec činnosti brankáře ve výuce fotbalu věnují a případně v jakém měřítku. Získané informace od učitelek a učitelů statisticky zpracuji a výsledky interpretuji do praktických i teoretických doporučení.

# 1 SYNTÉZA POZNATKŮ

## 1.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal patří mezi sportovní kolektivní hry. Svým obsahem a nároky na hráče se řadí mezi nejnáročnější hry a ve srovnání s ostatními druhy sportů zaujímá i z hlediska preferencí přední místo (Matoušek, 1973).

Fotbal je hra, při níž se dva týmy snaží, při zachování pravidel, vstřelit co nejvyšší počet branek a současně co nejméně jich obdržet. Konkrétní utkání je charakterizováno určitým průběhem a dodržováním platných pravidel, jako jsou například velikost hřiště, doba hry, počet hráčů atd. Pravidlům se budeme věnovat ještě v kapitole níže (Kačáni, 1997).

Nejenom v České republice, ale na celém světě, patří fotbal k nejoblíbenějším sportovním hrám. Nízké náklady na fotbal umožňují, aby se tato hra hrála po celém světě. Fotbal se neustále vyvíjí, zvyšují se požadavky na hráče v zápase. V tréninku se zaměřujeme na prvky, se kterými se setkáváme v samotném zápase. Do fotbalu neustále vstupuje řada nových moderních technologií. Poslední velkou novinkou je zavedení videotechnologie do fotbalu (Votík a kol., 2011).

V průběhu hry se střídají úseky hry, kdy má mužstvo pod kontrolou míč a úseky, kdy má míč pod kontrolou soupeř. Z tohoto hlediska rozlišujeme ve hře dvě základní fáze hry, útočnou a obrannou. Obsah fotbalu tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry družstva (Navara, Buzek a Ondřej, 1986).

### 1.1.1 Historie fotbalu

První zmínky o fotbalu jsou z oblastí Číny, Řecka, Říma, Májů a Aztéků a jsou z období asi 3000 let před naším letopočtem. Ve středověku první zprávy o fotbalu pocházejí především z Anglie. Na přelomu 18. a 19. století je v Anglii charakteristický vznik a následně značný rozvoj novodobého fotbalu. První původní pravidla fotbalu (Cambridge Rules) vznikla v roce 1846, nicméně tato pravidla se nechovala. V roce 1862 vznikla nejstarší zachovaná pravidla, která se nazývala Thring's Rules. Autor těchto pravidel John Charles Thring je nazval The Simplest Game. V roce 1863 zástupci jedenácti škol a klubů založili první fotbalový svaz na světě, který se nazýval The Football Association. V roce 1871 vznikl Anglický pohár (FA Cup), což je nejstarší pohárová soutěž na světě. Z Anglie se fotbal šířil nejdříve do Evropy, poté do celého světa (Gifford, 2006).

FA Cup byl jedinečný tím, že přinesl do hry klíčový element soutěživosti, která byla pro fotbal cestou vpřed. Dnes to můžeme vidět při turnajích mistrovství Evropy a mistrovství

světa, nebo jiných evropských, světových či regionálních soutěžích, což přitahuje diváky k tomuto populárnímu sportu (Bedřich, 2006).

Fotbalová liga (Football League), později Premier League, je po Anglickém poháru druhou důležitou organizací. Jejím nejagilnější reformátorem byl skot William McGregor, jelikož se mu nezamlouvala mužstva, která se dostavovala na zápasy s časovým zpožděním nebo vůbec, tak svolal schůzku nezávislé soutěže. První ročník této soutěže, kterou hrálo dvanáct klubů, se uskutečnil v sezóně 1888–1889. Prvním vítězem se stalo mužstvo Preston North End. Soutěž se hrála více než 100 let až do odtržení její části a vzniku Premier League v roce 1991 (Bedřich, 2006).

Co se týče mezinárodních utkání, tak první bylo sehráno v roce 1872 v Glasgow mezi Anglií a Skotskem. Od roku 1885 se v Anglii legalizovaně začal hrát profesionální fotbal a roku 1893 byl v Londýně založen první ženský fotbalový klub. V roce 1904 byla založena Mezinárodní fotbalová federace (FIFA), která funguje dodnes. Další významnou organizací, která byla založena roku 1954, je Evropská unie fotbalových asociací (UEFA) (Votík a kol., 2011).

Jedna z nejslavnějších soutěží na světě Pohár mistrů evropských zemí vznikla v roce 1955 na podnět francouzského časopisu L'Equipe, řízena organizací UEFA. Od roku 1992 nese tato soutěž název Liga mistrů (Bedřich, 2006).

První Mistrovství světa v roce 1930 se konalo v Uruguayi a zvítězilo na něm domácí mužstvo. První Mistrovství Evropy se hrálo v roce 1968 v Itálii, kde také zvítězilo domácí mužstvo (Masopust a Magnusek, 2003).

Koncem 19. století se začal hrát fotbal v cyklistických a veslařských klubech v Čechách a na Moravě. V Čechách se hrálo první fotbalové utkání roku 1887 v Roudnici nad Labem. Za skutečného otce fotbalu v Čechách je považován Josef Rössler-Ořovský, který se vyučil tomuto sportu v Londýně. V roce 1893 odehrál v Londýně sezónu za amatérský tým Black Triars a po návratu do Prahy v roce 1897 přeložil pravidla se všemi posledními změnami a doplňky (Bedřich, 2006).

Mezi nejstarší kluby u nás patří SK Slavia Praha a AC Sparta Praha. Roku 1901 vznikl Český svaz fotbalový, který byl přijat v roce 1906 za člena FIFA. Český fotbalový svaz patří k nejstarším svazům v Evropě. Velký rozvoj fotbalu nastal po první světové válce a po vzniku samostatné České republiky v roce 1918. V roce 1919 byl založen Československý svaz fotbalový (ČSSF), který společně s dalšími fotbalovými organizacemi působícími na území České republiky vytvořil v roce 1922 Československou asociaci fotbalovou (ČSAF). Již v roce 1918 podal ČSSF přihlášku do FIFA a v roce 1923 byl přijat. Členem UEFA je československý fotbal od roku 1954 (Bedřich, 2006).

ČSAF zanikla k 1. 1. 1993 s rozdělením Československé federace a vrcholným fotbalovým orgánem v České republice se stal Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). Roku 2011 došlo ke změně názvu na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR). V roce 2010 bylo u nás registrováno přes 700 000 hráčů. Československý fotbal má několik významných úspěchů, k nimž patří: 2. místo na Mistrovství světa v Itálii v roce 1934, 2. místo na Mistrovství světa v Chile v roce 1962, 2. místo na Olympijských hrách v Tokiu v roce 1964, 1. místo na Mistrovství Evropy v Jugoslávii v roce 1976, 1. místo na Olympijských hrách v Moskvě v roce 1980, 3. místo na Mistrovství Evropy v Itálii v roce 1980 a čtvrtfinálová účast na Mistrovství světa v Itálii v roce 1990. Mezi největší úspěchy samostatného českého fotbalu patří: 2. místo na Mistrovství Evropy v Anglii v roce 1996, 2. místo na Mistrovství Evropy na Slovensku reprezentace do 21 let v roce 2000, 1. místo na Mistrovství Evropy ve Švýcarsku reprezentace do 21 let v roce 2002 a 3. místo na Mistrovství Evropy v Portugalsku v roce 2004 (Votík a kol., 2011).

## 1.1.2 Pravidla fotbalu

Jak bylo zmíněno v předchozích kapitolách, tak nejstarší zachovaná pravidla vznikla v Anglii v roce 1862. Autor pravidel J. C. Thring je nazval The Simplest Game. Tato pravidla tvoří základ dnešních pravidel. V roce 1863 se v Londýně sešli zástupci dvanácti klubů a vytvořili The Football Association (FA) a sepsali jednoduchá pravidla. Pravidla se měnila pozvolna a byla několikrát významně přepracována a doplněna na základě zkušeností, které byly získávány při samotné hře. Původní pravidla obsahovala celkem deset ustanovení. Ustanovení se týkala vstřelení branky, používání rukou, kopání pouze do míče (nebylo povoleno ani kopání patou), bylo zakázáno podrážení nohou. Dále se týkala uvedení míče do hry, když překročí postranní čáru, padne branka, nebo obsahovala popis vzdálenosti od hráče, který zrovna vykopává míč. Již tato původní pravidla se zmiňovala o postavení hráče mimo hru, tedy ofsajdu. Pravidlo týkající se postavení hráče mimo hru je v současné době, čím dál těžší na posuzování. Proto rozhodčím má pomoc při rozhodování videotechnika. V současné době se video neustále rozšiřuje a je součástí prakticky každého důležitého utkání. V České republice je video používáno při většině zápasů první české fotbalové ligy. Videotechnika by měla řešit všechny sporné situace, týkající se například brankových situací, vyloučení hráče, postavení hráče mimo hru a penaltových situací (Kindersley, 2015).

Od 1. 8. 2020 jsou v českém prostředí platná pravidla, která vydala Pravidlová komise FAČR (Fotbalová asociace České republiky). Níže je uveden přehled základních pravidel, která jsou v kompletním znění dostupná na webu FAČR (2020):

## **Hrací plocha**

Fotbalové hřiště musí mít tvar obdélníku. Délka hřiště je 90 až 120 metrů a šířka je 45 až 90 metrů. Branka má rozměry 7,32 metru na šířku a 2,44 metru na výšku. Konec hrací plochy je vždy ohraničen čarou, kterou nazýváme u délky hřiště brankovou a u šířky hřiště pomezní. Hřiště rozděluje na dvě poloviny středová čára. Středový kruh, který je určen na rozehru, má poloměr 9,15 metrů, a nachází ve středu celého hřiště. Na každé polovině hřiště se nachází pokutové území, jehož délka je 16,5 metrů od brankové čáry. K pokutovému území patří pokutový oblouk, který má poloměr 9,15 metrů od pokutové značky, ze které se zahrávají pokutové kopy. Pokutová značka je vzdálená 11 metrů od brankové čáry. V pokutovém území najdeme i brankové území, které má od brankové čáry délku 5,5 metru. Na hřišti najdeme čtyři rohové čtvrtkruhy, ze kterých se rozehrávají rohové kopy. Poloměr jednoho rohového čtvrtkruhu je 1 metr.

## **Hrací doba**

Fotbalové utkání trvá 90 minut a je rozděleno na dva poločasy. Délka jednoho poločasu je 45 minut. Poločasová přestávka, která je mezi poločasy, trvá 15 minut. Nad rámec základní hrací doby se přidává většinou ještě nastavený čas. V současné době, kdy do fotbalu vstoupila videotechnika, bývá nastavený čas delší, než tomu bylo v dobách, kdy se videotechnika nepoužívala. V ligové soutěži může utkání skončit remízou. Pokud však skončí utkání v pohárové soutěži ve vyřazovací fázi remízou, následuje prodloužení. Prodloužení trvá dvakrát 15 minut a pokud se ani v prodloužení nerozhodne o vítězi, následují pokutové kopy.

Délka fotbalového utkání se liší podle věkových kategorií. Fotbalové utkání v kategorii dospělých trvá 90 minut, jak bylo zmíněno výše. Stejně jako u kategorie dospělých je to v kategorii staršího dorostu, kde trvá utkání 90 minut. Nicméně poté se s každou nižší věkovou kategorií zkracuje délka utkání o 10 minut. Délka utkání kategorie mladšího dorostu je 80 minut, kategorie starších žáků 70 minut, kategorie mladších žáků 60 minut a kategorie přípravek 50 minut.

## **Rozhodčí**

Rozhodčí se ve fotbale objevili v roce 1891. V současnosti jsou při fotbalovém utkání přítomni minimálně tři rozhodčí. Hlavní rozhodčí a dva jeho asistenti (pomezní rozhodčí). V prestižnějších fotbalových soutěžích je na utkání k dispozici větší počet rozhodčích. Čtvrtý rozhodčí, který ukazuje nastavený čas, se objevil ve fotbale až v roce 1991, tedy přesně 100 let po tom, co se objevili ve fotbale rozhodčí. Aktuálně ve vyspělých ligách a soutěžích má k dispozici hlavní rozhodčí i videorozhodčího, který mu může pomoci s rozhodnutím sporných situací v přerušené hře. Nicméně platí, že finální rozhodnutí má vždy hlavní rozhodčí.

## Hráči

Ve fotbalovém utkání se střetávají dva týmy proti sobě. Každé mužstvo má na hřišti 11 hráčů (10 hráčů v poli plus 1 brankář). Minimální počet hráčů jednoho týmu v zápase je 7 hráčů. Na střídačce může být pouze omezené množství hráčů, zpravidla sedm hráčů může mít každý tým na své střídačce. V jednom týmu se v zápase mohou provést maximálně tři střídání. Čtvrtá možnost střídání je v případě, kdy utkání pokračuje do prodloužení. V nižších soutěžích dospělých a v soutěžích nižších věkových kategorií je povoleno střídání pětkrát. V dětských kategoriích se využívá „hokejové střídání“.

### 1.1.3 Fotbalová výstroj

Výstroj fotbalisty musí obsahovat dres s rukávy, trenýrky, štulpny, chrániče holení a obuv. Nejdůležitější část výstroje je pro každého fotbalistu obuv. Nejběžněji používanou obuví jsou kopačky. Jelikož každé kopačky jsou vhodné na jiný hrací povrch, tak kopačky dělíme podle typu povrchu hrací plochy. Kopačky mají na podrážce buďto špunty nebo kolíky. Kopačky, které mají špunty (lisovky), se používají spíše na pevný povrch hrací plochy. Kopačky s kolíky se používají na měkčí povrch hrací plochy. V současné době se stále více trénuje a hraje na umělém povrchu, na který můžeme použít jak lisovky, tak turfy. Turfy jsou specifické tím, že na podrážce mají hodně menších gumových špuntů. Do vnitřních prostorů hal používáme sálovou obuv, která nemá na podrážce žádné špunty. Mezi nejznámější výrobce fotbalových bot patří Nike, Adidas, Puma. Existuje však celá řada dalších značek fotbalové obuvi. Holenní chrániče by měly být z vhodného materiálu a musí být zakryté štulpnami. V současnosti najdeme řadu fotbalistů, kteří nosí chrániče menší velikosti. Řada hráčů vidí výhodu v tom, že jsou lehčí a nijak nepřekáží. Nicméně u těchto chráničů je ochrana holenní minimální (Kindersley, 2015).

Každý tým musí mít jinou barvu dresu, aby se týmy od sebe vzájemně odlišily. Barva dresu by se měla odlišovat i od rozhodčích. Na výstroji je povoleno hráčovo číslo, jméno, znak týmu a slogan podporující fotbal. Hráči mohou mít čísla dresů od 1 do 99, kdy číslo 1 má většinou brankář týmu. Brankář by měl mít jinou barvu dresu, která ho odlišuje od barvy dresu svých spoluhráčů, protihráčů a zároveň od rozhodčích. Výstroji brankáře se v práci budeme ještě věnovat (Kindersley, 2015).

Fotbalista nesmí ve výstroji používat cokoliv, co je nebezpečné a ohrožuje to jeho samotného, spoluhráče, nebo protihráče. Z povrchu výstroje nesmí nic vyčnívat. Všichni hráči jsou před utkáním zkontrolováni rozhodčím. Zakázány jsou všechny typy šperků, náušnice a náramky. Povoleny jsou brankářské čepice, obličejové masky, chrániče kolen a ramen, které



jsou z polstrovaného materiálu. Pokrývky hlavy musí být černé barvy nebo barvy, která převládá na dresu (FAČR, 2020).

### **1.1.4 Hráčské pozice ve fotbale**

Ve fotbale máme obranné a útočné systémy hry. Systémy hry jsou chápány jako způsoby organizace hry týmu, které jsou uplatňovány v rámci určitého rozestavení hráčů. Systémy hry charakterizujeme tím, že vzájemně dělíme a organizujeme součinnosti mezi jednotlivými hráči a řadami v průběhu utkání. Hráč obranné řady musí vypomáhat s útočením, naopak hráč útočné řady se zapojuje do bránění (Votík, 2016).

Ve fotbale rozlišujeme celkem čtyři hráčské pozice: brankář, obránce, záložník a útočník. Každá pozice má na hrací ploše svůj úkol, který se liší od ostatních. Od toho, jakou hraje daný tým formaci, se odvíjí, kolik bude mít tým na ploše obránců, záložníků a útočníků. Nicméně vždy musí být dodrženo pravidlo, aby měl tým na hrací ploše deset hráčů v poli a jednoho brankáře. Pro mužstvo je velice důležitá součinnost jednotlivých řad. (Kindersley, 2015).

#### **Brankář**

Brankář je pro mužstvo nejdůležitější článek týmu, jelikož téměř každá jeho chyba většinou končí gólem. Tato pozice se nejvíce liší od ostatních pozic. Brankář jako jediný smí ve vlastním pokutovém území chytat míč rukama. Brankář má ze své pozice nejlepší přehled o tom, co se děje na hrací ploše. Měl by udávat pokyny svým spoluhráčům, aby zamezil hrozícímu nebezpečí. Pro brankáře je nejdůležitější poziční hra, jeho postavení se musí odvíjet od toho, v jaké části hrací plochy se nachází míč. Musí být pořád ve střehu, protože soupeř může ohrozit branku z jakékoliv vzdálenosti. Zvýšenou pozornost musí věnovat zejména při standartních situacích soupeře, ať už se jedná o rohový kop, volný kop, pokutový kop nebo vhazování. Brankář by se měl pohybovat v určité vzdálenosti od brankové čáry, aby zmenšoval soupeři střelecký úhel. Jeho jedinou útočnou činností je zakládání útoku svého týmu. Podrobněji se této pozici ještě budeme v práci věnovat (Kollath, 2006).

#### **Obránce**

Úkolem hráče obranné řady je plnit zejména obranné povinnosti. Spolu s brankářem tvoří obránci základ defenzivní činnosti mužstva. Obránce musí mít ideální postavení vzhledem k míči a protihráči. Jeho úkolem je útočníka soupeře obrátit o míč, zamezit nebezpečným přihrávkám soupeře a zamezit střeleckým pokusům soupeře na branku. Obránci mají také velký význam při standartních situacích na soupeřově polovině hřiště, kdy se snaží ohrozit branku soupeře. Když se však obránci podaří získat míč, tak u něj začíná útočná činnost svého týmu. Kromě obranných činností musí tedy obránce umět i rozehrát míč, přesně přihrát, vyvést míč

na soupeřovu polovinu hřiště. V minulosti byly odlišné požadavky na hru obránce, než je tomu dnes. Fotbal se posunul dál a již nestačí, že obránci pouze brání, ale musí být také konstruktivní v zakládání postupných útoků. Mezi nejžádanější obránce na světě v dnešní době patří zejména ti, kteří umí dobře bránit, a navíc mají kvalitní rozehrávku (Kindersley, 2015).

### **Záložník**

Hráč středové řady, tedy záložník, má úkoly jak obranné, tak útočné. U záložníků dochází k přechodu z obrany do útoku a naopak. Záložník je „spojkou“ mezi obránci a útočníky. Tato pozice má více úkolů než ostatní pozice. Záložník je pro tým významný při útočné činnosti mužstva. Jeho úkolem v útočné fázi je zakládání útoku, vedení míče, přihrávání útočníkům, zakončování útoku a aktivní pohyb ve středu pole, aby mu spoluhráči z ostatních pozic měli možnost přihrát. Zároveň kromě útočné činnosti je důležitý pro mužstvo i v obranné činnosti. V obranné fázi patří mezi jeho úkoly obsazování volných hráčů, napadání protihráčů a zahušťování prostoru před obránci. Dále by měl udávat tempo hry, buďto zrychlovat, nebo zpomalovat hru. Záložník by měl být kreativní, zakládat protiútoky, umět dobře pracovat s míčem a také umět dobře vystřelit. Na pozici záložníka jsou kladeny vysoké nároky a je pro ni důležitá komplexnost hráče. Hráči středové řady mají dle statistik největší průměr naběhaných kilometrů v zápase, jelikož se pohybují mezi obrannou a útokem a musí neustále vyplňovat středovou část hrací plochy (Kollath, 2006).

### **Útočník**

Hlavním úkolem útočníka je střelení branek. Jeho dalším úkolem kromě střelení branek je připravování brankových příležitostí pro ostatní spoluhráče. Útočící hráč by měl svým pohybem rozpohybovat obranu soupeře, aby se vytvořil volný prostor mezi bránícími hráči. Měl by navázat na spolupráci s ostatními útočníky, zaleží však na tom, na kolik hraje mužstvo útočníků. Důležitými vlastnostmi útočníka jsou rychlost a přesnost v zakončení. Měl by mít i schopnost se prosadit individuálně. V obranné fázi by měl útočník pomáhat při bránění soupeřových standartních situací na vlastní polovině hřiště a také by se měl snažit narušit rozehrávku soupeře. Řada trenérů dnes kromě útočení vyžaduje i po útočících hráčích, aby se zapojovali do obranné fáze svého týmu. Útočníci jsou ve podstatě prvními hráči, u kterých začíná obranná činnost mužstva (Kindersley, 2015).

## **1.2 Fotbalový brankář**

Buzek a Procházka (1999) popisují funkci brankáře jako velmi důležitou, jelikož brankář je hráčem s velkou osobní zodpovědností. Post brankáře a role s ním spojené mají v mnoha případech rozhodující význam pro průběh zápasu. Hlavní úlohou brankáře je bránění vlastní branky a snaha zabránit soupeři vstřelení branky. Současně s vývojem pravidel

a vývojem pojetí hry se mění i požadavky, které se kladou na hru brankáře. Jedná se především o hru nohou, kdy brankář zastává funkci chytajícího „libera“.

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, tak pozici fotbalového brankáře se budeme věnovat podrobněji. Fotbal se neustále posouvá dopředu a tím rostou i požadavky na brankáře. Popíšeme si jaké vybavení má brankář, jak se vyvíjí jeho hra, z čeho se skládá jeho herní výkon a jednotlivé herní činnosti fotbalového brankáře.

### **1.2.1 Brankářská výstroj**

Fotbalový brankář má podobnou výstroj jako hráč v poli. Má stejně jako ostatní hráči v poli holenní chrániče a kopačky. Brankář se odlišuje jinou barvou dresu, než mají jeho spoluhráči v poli. Hlavní rozdíl mezi brankářem a hráčem v poli je ten, že brankáři mají na sobě navíc rukavice. Zatímco v minulosti chytávali brankáři zpočátku bez rukavic, v současné době, až na výjimky, nenajdeme brankáře, který by chytal bez rukavic. Rukavice jsou nedílnou a pravděpodobně nejdůležitější součástí výstroje fotbalového brankáře (Kindersley, 2015).

Brankářské rukavice se začaly objevovat již na počátku 20. století, v tu dobu se však jednalo pouze o kožené rukavice. První brankářské rukavice s latexovou dlaňovou stranou byly představeny roku 1973. Základem se pro ně staly lékařské gumové rukavice. Rukavice představila německá firma Reusch ve spolupráci s brankářem Seppem Maierem, což je bývalý německý fotbalový brankář. Poté již následovala více než úspěšná spolupráce s předními brankáři z celého světa, jejichž nápady se okamžitě převáděly do skutečnosti. Požadavky na rukavice jsou: ochrana rukou, zabránění vyklouznutí míče, brzdění a zastavení míče, optimální přilnavost. Rukavice, které začala na počátku 80. let 20. století vyrábět firma Reusch, se neustále zdokonalovaly. Postupem času se vytvořily rukavice s hladkou, měkkou dlaní, vyrobené z přírodního latexu a s nejlepší možnou přilnavostí. Na Mistrovství Evropy v roce 1996 používalo dvanáct brankářů ze šestnácti rukavice právě od této firmy. Firma Reusch vyrábí rukavice dodnes. V dnešní době existuje daleko více značek rukavic a každý brankář si vybere takové, které mu sedí nejlépe. Mezi nejpoužívanější značky rukavic dnes patří: Nike, Adidas, Uhlsport, Puma a Reusch. Jelikož se hraje fotbal na různých površích, v různých klimatických podmínkách, na rozdílné úrovni, tak existuje celá řada rukavic, které jsou uzpůsobené právě podmínkám a nárokům. Brankáři by neměli zanedbávat péči o rukavice, která je nezbytná pro to, aby vydržely delší dobu (Viktor, 1997).

### **1.2.2 Vývoj hry fotbalového brankáře**

Post brankáře v družstvu je nejvíce specializovaný. Brankář hraje v celém pokutovém území, občas i mimo něj, ke hře používá ruce i nohy. Úkolem brankáře je především ochrana

vlastní branky. Osobnost brankáře je pro tým velice důležitá. Když udělá brankář chybu, tak už se nedá vrátit zpět, protože většinou končí brankou. Naopak hráč v poli, když udělá chybu, tak se to dá ještě nějakým způsobem zachránit. Na postavení brankáře závisí výkon celého týmu, jelikož dobrý brankář znamená pro tým velkou morální sílu, mužstvo cítí, že má „vzadu“ jistotu. Naopak špatný brankář je schopen vlastní mužstvo morálně rozložit (Matoušek, 1973).

Brankář se musí umět vyrovnat s nervovým vypětím, které ho neopouští po celou dobu hry. Nejvhodnějším typem brankáře je tedy silný a vyrovnaný typ, který vyniká schopností koncentrace. Díky koncentraci může hrát i za velmi rušivých podmínek, jako jsou diváci, špatné počasí, špatný terén apod. Samostatnost a energičnost jsou u brankáře velice důležité vlastnosti. Brankář by měl být schopen i při neúspěších svým optimismem a dobrou náladou působit pozitivně na spoluhráče (Matoušek, 1973).

Revoluční změnu ve fotbale přinesly dvě úpravy pravidel. Roku 1870 zakázaly hráčům v poli používat ruce a roku 1871 se zrodilo nové rozhodnutí, které umožnilo obrovský rozmach a vznik moderní hry brankáře. V roce 1871 se totiž dovolilo, že při ochraně branky může jeden hráč nadále zůstat v brance a chytat míč. Tehdejší branky byly pouze ze dvou tyčí a od roku 1872 se zavedly branky, které mají i horní tyč. Branky však neměly brankové sítě. Branková síť se zavedla až od roku 1891, protože padalo mnoho sporných gólů (Hargitay, 1978).

Požadavky na celkovou činnost hry brankáře se v současném pojetí oproti dřívějším dobám zvyšují. V původním fotbale nebyly počet a funkce hráče omezeny, každý směl hrát i rukama. Každý bránil a každý útočil. První pravidla se nezmiňují o funkci brankáře, protože v tehdejší době bylo dosaženo branky, když proletěl míč mezi dvěma tyčemi, které byly značně vyšší než průměrná výška hráčů. Brankář by byl tedy zbytečný, pokud by platila tehdejší pravidla. Teprve v roce 1925 vzrostly brankářovy povinnosti, poté co se zavedl tříbráncový systém. Kromě bezprostřední ochrany branky musel již brankář ovládnout i celý prostor pokutového území a aktivně se zapojovat do zakládání útoku svého mužstva (Matoušek, 1973).

V současném pojetí hry jsou povinnosti brankáře stejné jako v tříbráncovém systému. Navíc musí bezpečně chytat střely ze vzdálenosti 20–25 metrů, ale současně musí pohotově zakročit i při samostatném proniknutí soupeře do bezprostřední blízkosti branky. Dále by měl brankář bezpečně a rychle zakládat útoky, ale také rázně dirigovat organizování obrany v obranné fázi hry. Dále by měl umět chytat vysoké míče zejména ve skrumážích. S postupujícím vývojem hry se brankář stává jedenáctým hráčem v poli, proto si musí osvojit řadu činností hráče z pole (Matoušek, 1973).

Vzhledem k aktuálním požadavkům na herní výkon by měl být brankář vysoký přibližně 190 cm. Většina aktuální nejlepší světových brankářů má výšku kolem 190 cm. Jestliže jsou brankáři větší, poté mají problémy s obratností a s chytáním přízemních střel. Naopak brankáři

s nižší výškou mají problémy s chytáním vysokých centrů. Hmotnost by se měla shodovat s výškou. Měla by odpovídat tomu, aby byli brankáři pohybliví (Votík, 2016).

Tendence, které se začaly objevovat na výkonnostních úrovních přibližně od Mistrovství Evropy 2000 v Belgii a Holandsku, se týkaly individuálního i týmového herního výkonu. K nejvíce změnám došlo na postu brankáře, kdy se začal objevovat termín pro brankáře „chytající libero“. Znamená to, že v některých dovednostech by se měl vyrovnávat hráčům v poli. Téma je stále aktuální. Trenéři vyžadují po svých brankářích, aby se zapojovali, co nejvíce do rozehrávky svého mužstva v útočné fázi. Jelikož v současném pojetí fotbalu, díky taktické vyspělosti týmů, není počet střel na branku příliš velký, vyžaduje se po brankářích, aby se soustředili i na ostatní činnosti. Brankáři mají za úkol kromě chytání střel, také sbírat dlouhé balony od soupeře před svým pokutovým územím, nebo na jeho hranici. Detailněji si rozebereme výkon brankáře v zápase v následující kapitole. Fotbal se neustále zrychluje a s tím přibývají i správné rozhodnutí, které musí brankář udělat v daný moment. Brankář se musí rozhodnout, zda třeba vyběhnout z branky pro dlouhý míč, nebo zůstat „na čáře“. Jsou to rozhodnutí, které mohou ovlivnit vývoj celého zápasu a když se brankář rozhodne v těchto složitých situacích správně, tak on i jeho tým mohou být úspěšní (Votík a kol., 2011).

### **1.2.3 Herní výkon fotbalového brankáře**

Pozice fotbalového brankáře je často přehlížena, jelikož lidé se více zajímají o útočníky, kteří střílejí branky než o brankáře. Brankáři jsou však často terčem mediální kritiky, jelikož tvoří poslední obrannou linii a jejich chyby většinou končí brankou. Kariéra fotbalového brankáře bývá o něco delší než kariéra ostatních hráčů. Je to způsobeno rolí brankáře, která není tak intenzivní, jako u hráčů v poli. Mezi klíčové požadavky na fotbalového brankáře dle Westa (2018) patří:

#### **1) Fyzické požadavky**

Do fyzických požadavků řadíme jak motoriku, tak somatiku. Mezi motorické předpoklady patří síla, hbitost a rychlost. Mezi somatické předpoklady patří výška a hmotnost. Hmotnost brankářů je většinou větší než hmotnost ostatních hráčů v poli. Brankáři jsou zpravidla vyšší postavy. Průměrná výška brankářů se neustále zvyšuje, trenéři a skauti si již od mládežnických kategorií vybírají takové brankáře, kteří patří ve své věkové kategorii mezi „větší“. V anglické Premierships byla průměrná výška brankářů v sezóně 2017–2018 191,83 cm, a naopak v sezóně v 1992–1993 byla průměrná výška brankářů v této soutěži 188,50 cm. V porovnání s ostatními hráči brankáři méně sprintují a nenaběhají za zápas tolik kilometrů jako hráči v poli.

## **2) Taktické požadavky**

Do taktických předpokladů patří rozhled, organizace, komunikace a rozehrávání míče. Díky změnám v herních filozofiích vzniká více případů, kdy se brankáři podílejí na rozehrávce míče. Brankáři využívají své nohy k rozehrávce častěji než své ruce. Z výzkumů vyplývá, že „mladší“ brankáři jsou daleko přesnější v rozehrávce nohou, naopak „starší“ brankáři jsou přesnější v rozehrávce rukou.

## **3) Technické požadavky**

Technické předpoklady jsou rozděleny na obranné a útočné. Do obranných technických předpokladů patří chytání střel, koordinace, chytání a vyrážení. Do útočných technických požadavků patří přihrávání míče, vyhazování míče, vedení míče a vykopávání míče. V zápasech a tréninku se opakují brankářské techniky, jako je chytání střel, vysokých centrů, výhozy, padání, vyrážení a situace jeden na jednoho. Existuje mnoho studií, které se věnují pokutovým kopům. Přestože pokutové kopy hrají velmi malou roli v celkovém výkonu brankáře ve fotbalovém zápase. Velmi důležitou roli však mohou hrát v případě penaltových rozstřelů, kde mohou rozhodovat o vítězi utkání. Z výzkumů vyplývá, že brankáři při penaltovém rozstřelu skáčou více do pravé strany než do levé. Brankáři by měli umět předvést zákrok na obě strany stejně, jelikož střela od soupeře může jít prakticky kamkoliv.

## **4) Psychické požadavky**

Mezi psychické předpoklady patří koncentrace, motivace, zaujetí a řeč těla. Mezi skutečné obavy brankáře patří strach z neúspěchu. Jedna chyba brankáře může stát celý tým týmový úspěch a v mnoha situacích vytváří tento pocit tlak na brankáře. Důležitou roli v psychice brankáře hraje trenér, který se snaží brankáři poskytnout zpětnou vazbu a vhodně vyhodnotit jeho výkon, pokud by výsledek nebyl úspěšný. Koncentrace ve správný moment patří mezi důležité psychologické dovednosti. Díky váhání a špatnému načasování, které mohou souviset právě s koncentrací a se sebevědomím, dochází nejčastěji k chybám. Mezi důležité psychické vlastnosti brankáře patří soustředěnost, vyrovnanost, připravenost a odvaha. Tyto vlastnosti umožňují brankáři provést zákrok. Neměli bychom ani zapomínat na motivaci, která vede ke zlepšení a udržení optimálního výkonu v trénincích a v zápasech.

Sportovní vědy se v současnosti stále ještě více zaměřují na výkon hráče v poli než na výkon brankáře. Nicméně některé analýzy se zaměřují i na výkon fotbalového brankáře. Mezi nejčastější schopnosti používané brankářem během hry v zápase je chytání střel, výbušná síla, zrychlení, obratnost a flexibilita. Z analýz vyplývá, že nejběžnějším typem střel, kterým brankář čelí, jsou střely zevnitř pokutového území směrem k dolní části branky (67,4 % střel). Pouze 4 % útoků končí zakončením, přičemž 3,4 % z toho směřuje na branku. Hra nohou, včetně krátkých a dlouhých přihrávek, patří mezi nejčastější akce brankáře během zápasu.

Většina těchto dovedností zahrnuje běžné akce stejné jako pro hráče v poli. Brankář hraje důležitou roli při organizování defenzivní činnosti týmu a pohybuje se 15 až 20 metrů od své branky, aby zachytil soupeřovu přihrávku. Toto nastane v 15,8 % herního času. Rozehrávka od brankáře je považována za začátek útoku a brankář rozehrává 69,4 % útoků svého týmu. Jedná se o vykopnutí míče ze země, z ruky nebo odhozem, dále krátké nebo dlouhé přihrávky. Brankář naběhá za zápas nejméně ze všech ostatních pozic, průměrně brankář naběhá mezi 5,6 až 6 km za zápas (West, 2018).

## 1.2.4 Herní činnosti fotbalového brankáře

V průběhu hry se střídá útok s obranou. Tyto činnosti nazýváme fáze hry, které se dále dělí na úseky dané prostorovým, časovým i obsahovým vymezením hry, ve které se řeší taktické úkoly a konající hráčské činnosti. Obsahem fází a úseků jsou herní situace různé složitosti, které jsou řešené buď jednotlivcem, kdy mluvíme o herní činnosti jednotlivce, nebo týmem, kdy mluvíme o herní kombinaci (Fajfer, 2009).

Technická stránka herních činností jednotlivce vyjadřuje způsob provedení herní činnosti, který je daný vnější pohybovou strukturou v závislosti na podmínkách herní situace. To znamená na situačních a dispozičních faktorech (na technické vyspělosti hráče, kvalitě soupeře, klimatických podmínkách apod.) (Bedřich, 2006).

Taktická stránka herních činností jednotlivce je vyjádřena pochopením dané situace a následným optimálním výběrem vlastního řešení. Pochopení a výběr jsou limitovány úrovní psychických procesů, tj. vnímáním, hodnocením, rozhodováním (psychické procesy a myšlenkové operace jsou základem pro plnění taktických úkolů), kvalitou technického vybavení hráče (Bedřich, 2006).

Podle Večeři a Nováčka (1996) se činnost brankáře dělí, podobně jako u ostatních hráčů, na obrannou a útočnou fázi. Nyní si postupně rozebereme obě fáze.

### **Obranná fáze**

Úkolem brankáře je čtení hry a sledování míče. Jelikož brankář ze své pozice vidí vše nejlépe, tak dává pokyny svým spoluhráčům. Pokyny by měly být dobře srozumitelné, jednoduché a jasné. Brankář by měl využívat své zkušenosti, které získává nejenom při zápase, ale i v tréninku. V jednotlivých momentech zápasu by měl brankář vždy volit optimální postavení, které volí podle toho, jestli jde o přímé nebo nepřímé ohrožení branky. Postavení musí dále řešit z hlediska hloubky a šířky. Musí být připraven, že bude muset vyběhnout kdykoliv z branky (Votík a kol., 2011).

Votík a kol. (2011) popsali obsah obranného herního výkonu, který se dělí na hru bez míče a na hru s míčem:

### 1. Hra bez míče

- Řízení hry, komunikace v obranné fázi a při přechodu z útočné fáze do obranné fáze.
- Volba optimálního postavení (stavění se, vybíhání):
  - při přímém ohrožení branky (situace jeden na jednoho, střelba);
  - při nepřímém ohrožení branky (zásahy do hry) – míč od soupeře, míč od spoluhráče.

### 2. Hra s míčem

- Chytání míče:
  - spodní (koš) – na místě, v pohybu – přízemní, polovysoké;
  - vrchní (prsty) – na místě, v pohybu (v pádu) – polovysoké, vysoké.
- Vyrážení míče:
  - pěstí (pěstmi) – na místě, v pohybu (v pádu) – polovysoké, vysoké;
  - dlaní (dlaněmi) – na místě, v pohybu (v pádu) – přízemní, polovysoké, vysoké;
  - jinou částí těla – na místě, v pohybu (pádu) – přízemní, polovysoké, vysoké.
- Odebírání míče:
  - nohou (odkopnutím, vypíchnutím);
  - hlavou.

### **Útočná fáze**

Brankář, když vykopává nebo přihrává míč, tak se dnes snaží spíše o konstruktivní řešení. Musí si však vždy uvědomit míru riziku, jelikož by provedení mělo být co nejbezpečnější. Jestliže brankář umí hrát oběma nohama stejně, tak je to pro něj výhoda. Vyhazování se aktuálně používá spíše na menší vzdálenost, nicméně dlouhé výhozy jsou jednou z možností pro tým při zakládání rychlého protiútočení. Co se týče technické stránky hlavních útočných činností brankáře, tak kromě vyhazování, jsou totožné s činnostmi ostatních hráčů v poli. Brankář, který trénuje tyto činnosti společně s hráči, si s nimi poradí v zápase lépe, kde řadu útočných činností využije (Votík a kol., 2011).

Votík a kol. (2011) popsali obsah útočného herního výkonu, který se opět dělí na hru bez míče a hru s míčem:

### 1. Hra bez míče

- Řízení hry, komunikace v útočné fázi a při přechodu z obranné fáze do útočné fáze.
- Výběr místa (pro zpětnou přihrávku od spoluhráče).

### 2. Hra s míčem

- Vykopávání míče:
  - ze země;



- po odrazu („halfvolej”);
- přímo zde vzduchu („volej”).
- Vyhazování míče:
  - spodním obloukem;
  - vrchním obloukem;
  - házenkářským způsobem.
- Přihrávání míče:
  - přihrávky nohou;
  - přihrávky hlavou.
- Zpracování míče:
  - převzetí;
  - tlumení;
  - stahování.
- Vedení míče:
  - vnitřní stranou nohy;
  - vnější nártem;
  - vnitřním nártem;
  - přímým nártem.
- Obcházení soupeře:
  - soupeř v bočním postavení;
  - soupeř v čelním postavení;
  - zády k soupeři.

Výkon fotbalového brankáře se skládá z obranné a útočné fáze. V minulosti se jednalo spíše jen o obrannou fázi, brankáři se do útočné fáze mužstva prakticky nezapojovali. Aktuálně bych řekl, že obranná a útočná fáze jsou na stejné úrovni. Brankáři by se v současné době měli věnovat oběma fázím v tréninku stejně. Obranná herní činnost je pro brankáře základ. Útočná herní činnost je vyžadována se současně vyvíjejícím se trendem fotbalu, kdy většina mužstev zakládá svoji útočnou fázi na postupném útoku od brankáře. V současnosti se tato složka obsahu brankáře velmi změnila. Hra týmu je založená na zakládání útoku týmu od brankáře. Brankář by měl zařadit tuto činnost do svého tréninku a věnovat se jí. Při tréninku by se měl zapojovat kromě přihrávkových cvičení také do cvičení zaměřených na vedení míče.

### **1.3 Trénink brankáře**

Vzhledem k věku a výkonnosti fotbalistů jsou v současnosti charakteristické určité změny ve strukturalizaci obsahu sportovního tréninku. Při výchově fotbalistů se snažíme

zachovat požadavky na komplexnost herního děje rozvíjejícího potenciál hráče. Trendem v dnešní době je využívání modifikovaných malých forem fotbalu, ve které hráči musí reagovat na různé podmínky během průběhu hry. Ve vyspělých fotbalových zemích, jako je Anglie, Španělsko, Německo, Holandsko a další, dosahuje podíl malých forem fotbalu 40 až 70 % délky tréninkové jednotky. V současnosti jsou velmi důležitá součástí tréninkového procesu tzv. drilová cvičení. Jedná se o cvičení, kdy klademe důraz na detail a na odstranění především technických a taktických nedostatků zjištěných v průběhu herního děje. Aby cvičení splnila svůj cíl, musí být podávána s vysvětlením. U začínajících fotbalistů se snažíme drilová cvičení řešit zábavnou formou. Důležité je si však uvědomit, že hlavním znakem úspěšnosti je přenést v tréninku naučené dovednosti do herního projevu utkání (Votík, 2016).

Při vedení tréninkového procesu používá trenér tyto tři didaktické formy, které jsou rozlišovány podle vztahu a rozsahu spolupráce mezi trenérem a hráči a rovněž hráči navzájem:

- **Hromadnou** – mužstvo je pod přímým vedením trenéra a není zaměřené při tréninku na specifika herních požadavků na jednotlivé posty. Všichni hráči vykonávají stejnou činnost.
- **Skupinovou** – hráči jsou rozděleni do skupin a každá skupina vykonává rozdílnou činnost. Skupiny se mění dle tréninkových jednotek. Tato forma se hodí při zvýšení efektivity tréninkového procesu.
- **Individuální** – forma využívají hráči, kteří mají nějaké nedostatky a potřebují zapracovat na jejich odstranění. Hráči mohou tyto nedostatky pilovat jak v rámci společného tréninku, tak v rámci tréninku individuálního (Votík, 2016).

V mezinárodní studii z roku 2019 bylo vybráno 15 zkušených trenérů brankářů, kteří se ve výzkumu zabývali nejčastějšími dovednostmi, které by měl brankář mít. Z průzkumu vyplývají čtyři nezbytné dovednosti, které by měl brankář mít a na které bychom se měli v tréninku brankáře v dnešní době zaměřit. Mezi tyto dovednosti patří rozhodovací schopnosti, fyzická zdatnost, způsob myšlení a technické dovednosti. Nácvik těchto dovedností by měl začít jednoduššími cviky a postupně by se náročnost cviků měla zvyšovat. Na některých z těchto dovedností může brankář pracovat v tréninku na hřišti, avšak na některých dovednostech by měl brankář pracovat i mimo hřiště (Otte, Millar a Klatt, 2020).

Pro dosažení maximálních výkonů je krátkodobý trénink nedostačující, příprava by měla začít již v relativně nízkém věku. Speciální i specifická oblast tréninkového procesu s rysem „přípravy na vrcholný výkon“ je charakteristická pro sportovní přípravu dětí a mládeže (Bedřich, 2006).

Co se týče periodizace vývoje jedince, odpovídající aplikace tréninkových metod, prostředků, tréninkového objemu a obsahu atd., tak označujeme fotbalový trénink věkové

kategorie 10–12 let (mladší a starší přípravka, mladší žáci) jako trénink dětí, kategorie 13–18 let (starší žáci, mladší a starší dorost) jako trénink mládeže. Z tohoto členění vyplývá základní parametr, kterým je poměr, který je uveden v procentech, mezi cvičením všeobecného charakteru a speciálním tréninkem v kategorii přípravky, tj. mladší školní věk 6–10 let (období prepubescence) 100:0 %, v kategorii mladších a starších žáků, tj. střední školní věk 11–15 let (období pubescence) cca 70:30 %, v kategorii mladšího a staršího dorostu, staršího školního věku 15–19let (období adolescence) cca 20:80 % (Bedřich, 2006).

Dle Viktora (1997) představuje tréninkový proces zaměřený na rozvoj a kultivaci herního výkonu brankáře neustálý sled adaptačních podnětů. Hlavním adaptačním podnětem se stává pohybové zatížení, které je buďto specifické nebo nespecifické. Specifické pohybové zatížení je použitá pohybová činnost, která je stejná s herními činnostmi brankáře, nebo jím podobná. Nespecifické pohybové zatížení je použitá pohybová činnost, která není stejná s finální herní činností. K nespecifickým činnostem patří třeba posilovací cviky, sprinty, běhy v terénu a skoky.

Otte (2020) v časopise Soccer Journal zveřejnil studii, která je zaměřena na trénink brankářů, a popsal, jak by měl trénink moderního brankáře vypadat:

- na začátku sezóny začínáme s jednoduššími tréninky, které se v průběhu sezóny postupně vyvíjí;
- trénink by měl být zaměřen na herní situace;
- trénink by měl být navázán na trénink celého týmu (v tréninku bychom se měli zaměřit na to, co je vyžadováno po celém týmu).

Brankářský trénink by měl být složen z 5 mikrocyklů:

### **1) Aktivace organismu**

Prvním částí tréninku je aktivace, která je prováděna v tělocvičně pod dohledem kondičních trenérů či fyzioterapeutů. Zde se zaměřuje především na aktivaci těla, stabilizační cvičení a prevenci proti zranění.

### **2) Rozcvičení**

Rozcvičení navazuje na aktivaci organismu a soustředí se na fyzickou přípravu. Rozcvičení probíhá na fotbalovém hřišti a patří do něj činnosti jako běhání, koordinace, ale také stabilizace a flexibilita s míčem. Zde se již můžeme zaměřit na chytání a přihrávání míče.

### **3) Technická část**

Do této části nejčastěji zahrnujeme chytací a padací cvičení a zvládání základních cviků. Technická část není oblíbenou částí tréninku, jelikož trenéři v tomto bloku preferují cviky mnohokrát opakovat, aby si je brankáři dostatečně nacvičili. Zde nemají svoje opodstatnění rozhodovací schopnost, jelikož brankáři tyto cviky opakují často.

#### **4) Komplexní část**

S technickou částí tvoří komplexní část hlavní pilíře tréninku. Zde se zaměřujeme na situace, které mohou nastat při hře, aby se u brankáře rozvíjela rozhodovací schopnost. Dělí se na 2 části.

První část se zaměřuje na provedení technicko-taktických cvičení, jako je práce nohama a specifická technika založená na správném postavení vzhledem ke střílejícímu hráči a brance.

Druhá část se zaměřuje na procvičení situací, která mohou při hře nastat. Tato část zvyšuje komplexnost tréninku, jelikož brankář trénuje schopnost se rychle rozhodnout a také rozvíjí dovednosti, které jsou specifické pro samotnou hru.

#### **5) Uvolnění**

Závěrečnou částí tréninku je uvolnění, které zahrnuje rekonvalescenci. Jsou to aktivity jako běh, protažení, stabilizační cvičení a cvičení s masážním válcem.

Každá část má v tréninku své opodstatnění a trenér by měl trénink rozvrhnout tak, aby na každou část z těchto 5 mikrocyclů byl dostatek času. Trenér musí především zohlednit míru dovedností jedince, věk a fázi vývoje jedince (Otte, 2020).

Příprava fotbalového brankáře se skládá podle Vencela (2013) z těchto tří kategorií:

##### **1) Brankářská příprava**

Skládá se ze tří částí. Z teoretické přípravy, taktické přípravy a technické přípravy. Z teoretické přípravy by měl brankář znát pravidla fotbalu a měl by se pravidelně informovat o jejich změnách. V taktické přípravě má významnou roli trenér, který by měl brankáři předávat zkušenosti. Brankář by se měl také rozvíjet na základě vlastních herních zkušeností. To, jak se brankář v průběhu zápasu chová, ovlivňuje jeho taktická vyspělost. V technické přípravě se brankář zaměřuje na správnou techniku útočných a obranných herních činností.

##### **2) Psychologická příprava**

Pomocí psychologické přípravy mohou brankáři zvládat psychickou zátěž. Tuto přípravu může brankáři ovlivnit i vliv trenéra, se kterým je v pravidelném kontaktu. Brankář se musí naučit pracovat s vlastní osobností.

##### **3) Kondiční příprava**

Kondiční příprava u brankáře by měla být zaměřena na všeobecnou kondiční přípravu a speciální kondiční přípravu. Pro rozvíjení všeobecné kondiční přípravy řadíme do tréninku brankáře prvky z atletiky a gymnastiky, a také prvky jiných pohybových her. Pro rozvíjení speciální kondiční přípravy řadíme do tréninku prvky na rozvoj speciálních pohybových schopností ve spojení s brankářskou specifickou činností.

Trenér má zejména pro brankáře v mladém věku velký význam. V této fázi je vliv osobnosti nejsilnější. Trenér musí být nejlepším vzorem, přísným, spravedlivým, dobrým příkladem v každém ohledu. Tréninky by měl vést energeticky, v přiměřeném tempu a měl by se snažit o vytvoření pozitivní atmosféry. Trenér radí svým svěřencům, chválí je a kárá je, hráči by měli vždy cítit, že se o ně stará. Trenér musí velmi uváženě používat slova a tón svého hlasu. Zodpovědnost trenéra při výchově brankářů musí být vyšší, než vyžaduje běžný průměr při výchově ostatních hráčů (Hargitay, 1978).

Obsah herní přípravy je určen širokým spektrem tréninkových podnětů, které působí na organismus hráče. Důsledkem podnětů je vyvolání řady procesů (v organismu probíhajících a stimulujících funkce systému) a příčinou adekvátní reakce, popř. adaptace (orgánů – systému – organismu). Obsah herní přípravy respektuje také individuální a věkové zvláštnosti hráčů, jejich výkonnost a trénovanost, cykličnost přípravy, což se projevuje například v užití tréninkových metod, forem a prostředků, frekvence, intenzity a trvání zatížení apod. (Bedřich, 2006).

### **1.3.1 Trénink brankáře ve sportovním klubu**

Se změnou herních systémů se úloha brankáře výrazně mění. V dnešní době, kdy je brankář „chytající libero“, dochází také ke změnám v obsahu tréninkové jednotky. Požadavky na dnešního brankáře jsou daleko vyšší, například na osvojení dovedností hráče v poli. Daleko větší důraz se v dnešním tréninku brankářů klade například na čtení hry, přihrávání, vedení míče apod.

Tím, že se hra brankáře do značné míry liší od hry ostatních hráčů mužstva, vyžaduje trénink brankáře speciální zaměření. Trénink brankáře je mnohostranný. Rozhodujícím činitelem je tréninkové zatížení, jehož objem, intenzita, ale i obsah se v průběhu ročního cyklu mění. Celoroční cyklus se skládá ze čtyř základních období. Každé období má odlišné úkoly, které přitom na sebe navazují, a tvoří nedílný celek. Časové rozmezí jednotlivých období je dáno termínovou listinou mistrovských, pohárových a přátelských utkání a plánem tréninkové činnosti mužstva (Dovalil, 2002).

Co se týče týdenního tréninkového cyklu, tak vycházíme z toho, že zpravidla na jeho konci je mistrovské utkání, které vyžaduje od brankáře maximální mobilizaci fyzických i psychických sil. Den před utkáním není dnem klidu, zařazujeme do něj obvykle trénink, jehož objem a intenzita dosahuje 30–50 % normálního zatížení. Zbývající dny, většinou se jedná o úterý až pátek, jsou vyplněny tréninkem. Objem a intenzita tréninku má zpočátku stoupající tendenci, obvykle dosahuje vrcholu ve středu, nebo ve čtvrtek, poté objem a intenzita klesá (Matoušek, 1973).

Čtyři základní období v celoročním tréninkovém cyklu fotbalového brankáře jsou:

### **1) Přípravné období**

Hlavním úkolem tohoto období je rozvoj tělesné všestranné přípravy, odstraňování chyb v technice, zdokonalování v technice a taktice. Na začátku období bychom se měli zaměřit na kondiční přípravu. Výběr tréninkových jednotek by měl obsahovat prvky všestrannosti. Postupem času přecházíme v přípravném období na specializovaný trénink. Toto období tvoří základ budoucího výkonu brankáře. Během období by měla opět vzrůst forma, která poklesla v období, které předcházelo tomuto období (Dovalil, 2002).

### **2) Předzávodní období**

Jedná se období zhruba dva týdny před mistrovskými zápasy, tedy těsně před startem mistrovských zápasů. V tomto období se soustředíme na dosažení vysoké sportovní formy. V tréninku snižujeme objem zatížení, ale snažíme se udržet vysokou intenzitu. V tomto období se již soustředíme na kvalitu tréninkové činnosti (Dovalil, 2002).

### **3) Hlavním období**

Období začíná prvním mistrovským zápasem a končí posledním mistrovským zápasem. Cílem hlavního období je, abychom zhodnotili předchozí náročnou přípravu a prokázali nejvyšší výkonnost. V tomto období vystupuje do popředí psychologická problematika, kterou musí trenér a brankář zvládnout. Z hlediska tréninkové náplně bychom měli snížit objem tréninkového zatížení, ale udržet jeho intenzitu. Cvičení brankářů by měla být zaměřena na rozvoj speciálních pohybových vlastností, především rychlosti, obratnosti spojené s technikou síly. V hlavním období se brankář snaží o individuální načasování sportovní formy po delší dobu (Dovalil, 2002).

### **4) Přejídné období**

Jedná se o etapu, kdy má organismus možnost zotavení po nervově i fyzicky vyčerpávajícím období mistrovských soutěží. Období trvá zhruba 3 až 6 týdnů. Mezi hlavní úkoly v tomto období patří postupný přechod k aktivnímu odpočinku. Nemělo by se jednat pouze o pasivní odpočinek, který hůře odstraňuje příčiny únavy, ale hlavně způsobuje silný pokles tělesné připravenosti. V období převažuje nízká intenzita cvičení. Můžeme se zaměřit na doplňkové sporty. Na přejídné období navazuje nové přípravné období (Dovalil, 2002).

Kollath (2006) popsal trénink mužstva s brankářem a dle něj je hlavní zaměření v tréninku mužstva s brankářem na:

#### **1) Střelbu zprava, zleva a kolmo na branku**

Jedna dvojice se nachází vpravo od pokutového území, druhá na jeho středu a třetí vlevo od pokutového území. Střídavě probíhá: vysoký centrovaný míč zprava, střelba ze středu a vysoký centr zleva. Brankář chytá míče odpovídající technikou.

## **2) Zákroky brankáře proti hře hlavou**

Centrované míče jdou střídavě z obou stran do malého vápna. Tři útočníci se snaží vstřelit branku hlavou. Úkolem brankáře je centrované míče chytit, vyrazit nebo vytlačit mimo branku.

## **3) Zákroky brankáře po centrech se zakončením**

Cvičení probíhá jako v předchozím případě, ovšem útočníci mají možnost prodloužit centrované míče na spoluhráče, kteří zakončují z „druhé vlny“ střelbou z dálky.

## **4) Zákroky brankáře při zakrytém výhledu**

Střelba na branku ve vzdálenosti 16–20 metrů střídavě zleva, zprostřed a zprava. V pokutovém území se pohybují útočníci, kteří brání brankáři ve výhledu. Úkolem brankáře je míče chytit, vyrazit nebo vytlačit mimo branku. Útočníci mohou odražené míče využít ke střelbě a zakončit.

## **5) Koordinaci mezi brankářem a obranou**

Centrované míče jdou střídavě zprava a zleva před branku; v pokutovém území jsou čtyři útočníci a tři obránci, kteří plní ve spolupráci s brankářem defenzivní úkoly.

## **6) Založení protiútoků**

Cvičení stejné jako v předchozích případech. Cíleným vyražením, přihrávkou rukou po zemi nebo vyhozením míče na hráče, který stojí mimo pokutové území, brankář zahajuje protiútok na branku, která je na úrovni půlící čáry (Kollath, 2006).

Brankář by se na základě vědeckých důkazů měl věnovat v trénincích dovednostem, se kterými se potýká v zápase. Cvičení by měla zahrnovat, co nejvíce aspektů hry. Brankáři potřebují neustále pracovat na svých technických dovednostech. Mladší brankáři by se měli v tréninku více zaměřit na základní techniky chytání. Brankáři trénují cvičení na kratší vzdálenost, ale s vyšší intenzitou než hráči v poli. Dále bychom měli v tréninku věnovat více času procvičování základních brankářských dovedností. Brankář by měl tréninkem získat sebevědomí, což by mu mělo pomoci snižovat stres v zápasech. Trenéři by v tréninku měli povzbuzovat brankáře, jelikož tím také zvýší jeho sebevědomí. Brankář by se neměl v tréninku zaměřovat pouze na jednu disciplínu, ale měl by rozvíjet technické, fyzické a psychologické dovednosti současně (West, 2018).

## **1.3.2 Trénink brankáře ve školní tělesné výchově**

V aktuálním Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání najdeme, že učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základních škol by se měli ve výuce zaměřit při výuce sportovních her na herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy a na utkání podle pravidel žákovské kategorie. S tím, že během celého školního roku, by tyto

činnosti měli stihnout alespoň u dvou her podle výběru školy. Jelikož fotbal stále patří mezi populárnější sporty, který není příliš náročný na vybavení, tak výuka fotbalu probíhá ve většině škol. Při výuce fotbalu bychom se měli zaměřit na herní činnosti jednotlivce všech hráčů v poli, neměli bychom zapomínat ani na brankáře. Mnoha učitelů je však výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře opomíjena. Brankář je jedna z nejdůležitějších hráčských pozic fotbalového týmu, proto bychom mu měli věnovat podobný čas ve výuce, jako výuce herních činností jednotlivce ostatních hráčů v poli (Národní ústav pro vzdělávání, 2021).

Co se týče sportovních her, tak sportovní hry jsou významným společenským fenoménem, který zasahuje do mnoho oblastí lidského života. Jsou především základní součástí všech složek tělesné kultury. V tělesné výchově se sportovní hry vyučují na všech stupních škol a patří mezi nejoblíbenější tematické celky. Na základních školách jsou v učebních osnovách tematické celky, jako jsou sportovní hry, do kterých patří házená, fotbal, basketbal, volejbal atd., zařazeny nejlépe od sedmého ročníku. Dále v osnovách nejlépe od sedmého ročníku najdeme samostatný tematický celek pohybové hry a netradiční pohybové činnosti (Nykodým a kol., 2006).

Obecné zásady sportovního tréninku mládeže lze shrnout do následných priorit, kterými jsou:

- jednota vzdělávání a výchovy;
- upevňování zdraví;
- všestrannost přípravy, sladění školské výchovy a sportovního tréninku;
- zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti;
- perspektivnost přípravy (Bedřich, 2006).

Zvláštnosti sportovního tréninku mládeže jsou určované vývojovými zákonitostmi organismu. Vyznačují se především:

- výběrem mládeže na sport;
- specifickostí sportovního tréninku;
- specifickostí soutěžení (směrnicemi) (Bedřich, 2006).

Tři základní priority trenéra a dětí, které je vhodné si stanovit pro správný rozvoj dítěte dle Periče (2012):

- nepoškodit děti;
- vybudovat vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě;
- vytvořit základy pro pozdější trénink.



Fotbal je jednou z volitelných sportovních her zařazených do osnov tělesné výchovy na školách. O jejím zařazení do výuky rozhodují materiální podmínky na příslušné škole, především vhodná hrací plocha a v neposlední řadě učitel. Cíle výuky fotbalu jsou konkrétním vyjádřením cílů školní tělesné výchovy.

**1. Vzdělávací cíl** – pochopit podstatu fotbalu, problematiku utkání, rozhodování, organizování, pozorování utkání. Těžištěm je rozvoj herních dovedností, které umožní žákům aktivně se podílet na výkonu družstva v utkání.

**2. Výchovný cíl** – přispět k formování společensky pozitivních morálně volných vlastností, postojů a citů. Vzbudit trvalý zájem o aktivní soustavnou tělovýchovnou činnost i mimo školní tělesnou výchovu.

**3. Rozvíjející cíl** – přispět k rozvoji pohybových schopností koordinačních, vytrvalostní, rychlostních, silových jako komponent všestranně rozvinuté osobnosti (Navara, Buzek a Ondřej, 1986).

Při výuce fotbalu na základních školách musíme vycházet z uvedených pokynů pro výuku sportovních her, které jsou v osnovách:

- vyučování v cyklech, v nichž se ve zvolené frekvenci střídají na sebe navazující hodiny věnované utkání a hodiny nácviku. Doporučuje se frekvence, kdy po hodině utkání následují 2–3 hodiny nácviku, opět utkání atd. Při osmnácti hodinovém cyklu to znamená šest hodin utkání a dvanáct hodin nácviku. Konkrétní určení počtu hodin utkání a nácviku může být upraveno podle výkonnostní úrovně žáků;
- monotematicnost hodin;
- stanovení konkrétních učebních cílů podle aktuální herní úrovně žáků;
- zvýraznění výchovné stránky, zejména na samostatnosti, iniciativy, aktivního přístupu ke každému cvičení;
- posun role učitele, tj. přenesení dílčích funkcí na žáky, jako např. rozhodčí, organizátoři, pozorovatelé utkání (Navara, Buzek a Ondřej, 1986).

Co se týče výběru učiva, tak v herní úrovni jednotlivců se zaměřujeme zejména na přihrávání a zpracování míče. Vedení míče doporučujeme zpočátku ze hry eliminovat. Do prvních vyučovacích hodin při výuce fotbalu zařadíme několikrát se všemi žáky základní způsoby chytání míče, což nám usnadní výběr žáků pro funkci brankářů. V prvním roce výuky by měli tyto způsoby chytání procvičovat všichni žáci. Ve druhém roce výuky nacvičujeme a zdokonalujeme herní činnosti brankáře s vybranými žáky zpravidla souběžně s nácvikem střelby ostatních žáků (Navara, Buzek a Ondřej, 1986).

Základním předpokladem úspěšné práce, plánování a řízení tréninkového procesu je v dlouhodobém vývoji hráče na každé výkonnostní úrovni určení optimální proporcionality nácviku, herního tréninku a kondičního tréninku s přihlédnutím k časovým, kádrovým, materiálním a jiným podmínkám vzhledem k cílům, jichž chceme dosáhnout.

### **Dovednosti žáka na základní škole**

#### **1. a 2. ročník**

- Základní pojmy označující používané náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a nejznámější sportovní hry;
- základní způsoby házení a chytání míče (jiného náčiní) odpovídající velikosti a hmotnosti;
- chápat činnosti s míčem jako vhodné a emotivní činnosti a využívat je v pohybovém režimu (za pomoci učitele, rodičů).

Doporučují se minimálně dvě z uvedených her: softbal, korfbal, ringo, florbal, lední hokej, ringet, tenis, stolní tenis, lakros aj.

#### **3. – 5. ročník**

- Uvědomit si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení (tvořivosti);
- znát základní pojmy osvojovaných činností;
- konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovést je využívat (samostatně nebo za pomoci učitele);
- zaznamenat výsledek a pomáhat při rozhodování;
- elementární herní činnosti jednotlivce a umět je využít v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel;
- chápat základní role hráčské funkce v družstvu a dodržovat je v utkání (za pomoci učitele), uplatňovat zásady fair play jednání ve hře.

Z dalších sportovních her se doporučují minimálně dvě hry: softbal, korfbal, ringo, florbal, lední hokej, ringet, tenis, stolní tenis, lakros aj.

#### **6. – 9. ročník**

- Rozumět základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní – individuální, brankové, síťové, pálkovací atd.);
- rozumět základním pravidlům a ovládat základy rozhodování při hře;
- chápat role v družstvu a jednat při hře v duchu fair play;
- zvládat základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání;
- zvládat základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňovat je ve hře;

- zvolit taktiku hry a dodržovat ji (za pomoci spoluhráčů, učitele).

Z dalších sportovních her se doporučují minimálně dvě hry z již zmiňovaných: softbal, korfbal, ringo, florbal, lední hokej, ringem, tenis, lakros aj. (Nykodým a kol., 2006).

### Úlohy ve věku na druhém stupni základní školy

V každé věkové etapě máme dvě úlohy: nácvik a trénink. Pro každý ročník si vybereme stěžejní úlohu osvojení určité technické nebo taktické dovednosti, nebo rozvoj některých pohybových schopností. Ve věku 8–10 let mluvíme o „zkušebním věku“, kde se snažíme děti dostat na stejnou úroveň a rozvíjíme jejich obratnost.

Z hlediska pohybových dovedností by se měli brankáři zaměřit a zvládat:

- **12–13 let** – cvičení spojené s rozvojem speciálních schopností s nácvikem techniky;
- **13–14 let** – rozvoj speciální obratnosti a pohybových schopností s technickými cvičeními;
- **14–15 let** – speciální brankářská předpříprava.

Při tréninku mladých brankářů je důležité, aby intenzita tréninku odpovídala vždy danému věku a jeho potřebám. Brankáři, kteří jsou ve věku druhého stupně na základních školách, by měli dle určitého věku a určitých dovedností, zvládat různé činnosti.

Z hlediska technické přípravy by měl brankář zaměřit tyto dovednosti:

- **12–13 let** – padání; technika výkopu;
- **13–14 let** – sklouznutí; technika běhu brankáře;
- **14–15 let** – vyrážení pěstí, pěstmi; změny směru pohybu brankáře.

Při nácviku techniky je velmi důležitou zásadou i oboustrannost. Brankář musí umět chytat na obě strany úplně stejně. Když má brankář jednu slabší a jednu silnější stranu, tak při nácviku se může slabší strana přiblížit té silnější.

Z hlediska taktické přípravy by se měli brankáři zaměřit:

- **12–13 let** – taktika bezpečnosti při bránění;
- **13–14 let** – usměrňovací činnosti brankáře;
- **14–15 let** – taktika brankáře v jednotlivých úsecích hry.

Mladým brankářům doporučujeme metodu postupného rozšiřování taktických vědomostí. Vždy musíme uvážit stav rozvoje poznatků, protože pochopení hraje rozhodující úlohu. Co se týče systému hry, tak v žácích by měl brankář znát úkol jeho úlohy v rozlišných systémech.

Z hlediska tělesné přípravy by se brankáři měli zaměřit na tyto pohybové schopnosti:

- **12–13 let** – pružnost, speciální obratnost;
- **13–14 let** – speciální obratnost, síla;

- **14–15 let** – speciální rychlost, síla.

Pojmem speciální rychlost vyjadřujeme rychlost pohybu a běhu. Podstatou speciální obratnosti je obratnost ve speciální pohybové činnosti, obratnost s míčem, obratnost na zemi při pádech. Každou schopnost rozvíjíme nejprve všeobecně, potom speciálně, ale v každé etapě přípravy. Pružnost určuje hranice brankáře při chytání, proto je jí potřeba věnovat pozornost v tréninku v každém ročníku, nebo v každé etapě (Hargitay, 1978).

### **1.3.3 Doporučená cvičení pro brankáře ve školní praxi**

Doporučená cvičení jsou vhodná pro učitelky a učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Cvičení se týkají výuky herních činností fotbalového brankáře. Jedná se o jednoduchá cvičení, která mohou použít jak učitelky a učitelé v tělesné výchově, tak i fotbaloví trenéři, kteří se specializují na trénink mladých brankářů.

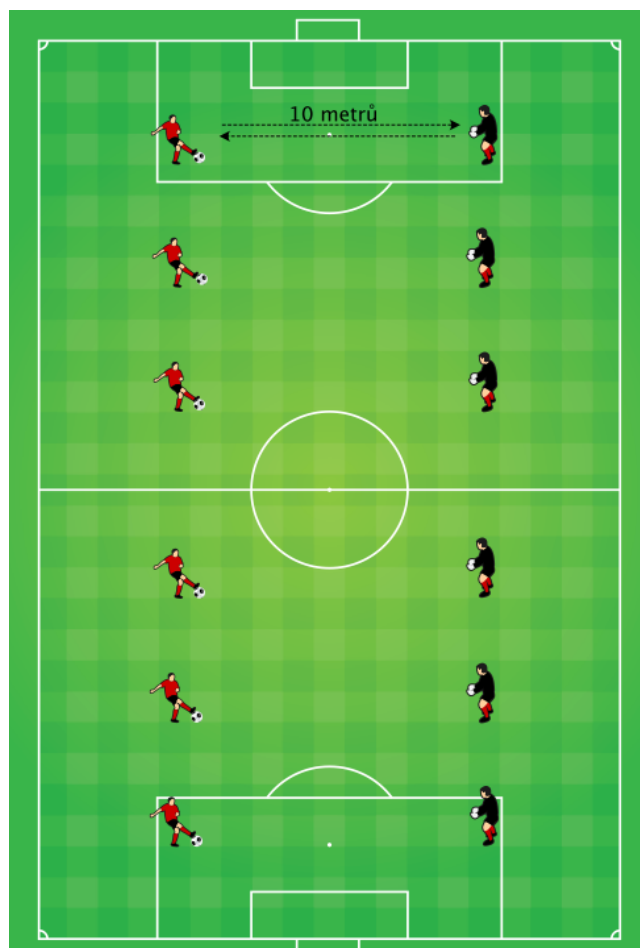
Celkem bylo navrženo sedmnáct cvičení, které se týkají výuky herních činností fotbalového brankáře na základní škole. Prvních pět cvičení je koncipováno pro všechny žáky a dají se zvládnout v rámci jedné vyučovací jednotky tělesné výchovy. Jedná se o základní prvky herní činnosti brankáře, se kterými by se měl setkat každý žák, aby poznal, co pozice brankáře obnáší. Od šestého cvičení jsou cvičení o něco složitější a jsou zaměřeny pouze na jednoho, nebo dva vybrané žáky. Ostatní žáci by měli být zapojeni do cvičení, jako hráči v poli. Cvičení jsou navržena od jednodušších až po složitější. Posledních několik cvičení jsou zaměřena na nácvik herních činností fotbalového brankáře herní formou. Cvičení obsahují prvky jak obranné, tak útočné herní fáze fotbalového brankáře. Jsou zaměřeny na základní složky obsahu hry brankáře, jako například: chytání, vybíhání, stavění, přihrávání.

Cvičení byla realizována v programu XPS. Software XPS network funguje od roku 2019 a slouží nejen fotbalovým klubům, trenérům a hráčům k ulehčení a zlepšení jejich práce. Program má hned několik funkcí. Pomocí programu lze tvořit tréninkové jednotky, evidovat hráče, evidovat docházku hráčů, hodnotit utkání, komunikovat mezi trenéry a hráči, tvořit a sdílet vlastní tréninkové cvičení s ostatními trenéry v klubu či mezi trenéry a kluby navzájem. Program je pravidelně aktualizován a jeho využití je pro všechny úrovně fotbalu (fotbal.cz, 2021; XPS network, 2021).



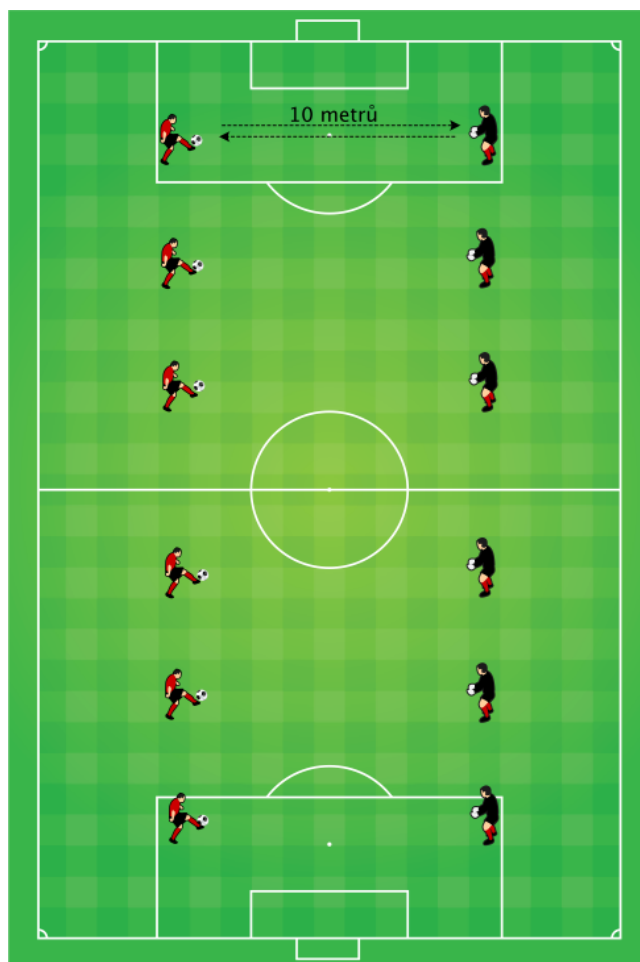
**Obrázek 1.** Doporučené cvičení č. 1

První cvičení, které vidíme na Obrázku 1, je koncipováno pro všechny žáky. Žáci vytvoří dvojice a do dvojice si vezmou jeden míč a postaví se proti sobě na vzdálenost přibližně 10 metrů. Hází proti sobě míč a snaží se ho správně chytat. Odhozy provádí jak spodním obloukem, tak vrchním obloukem. Odhozy je také možné provádět oběma rukama od prsou s tím, že míč skočí o zem. Klademe důraz na to, aby odhozy byly co nejpřesnější. Dále se soustředíme na chytání míče. Můžeme využívat jak chytání spodní, tedy do koše, tak chytání vrchní, do prstů. Při chytání míče do prstů bychom měli klást důraz na to, aby byly všechny prsty za míčem. V tomto cvičení žáci procvičují jak obrannou, tak útočnou herní činnost. Do obranné fáze patří chytání míče a do útočné fáze patří vyhazování míče.



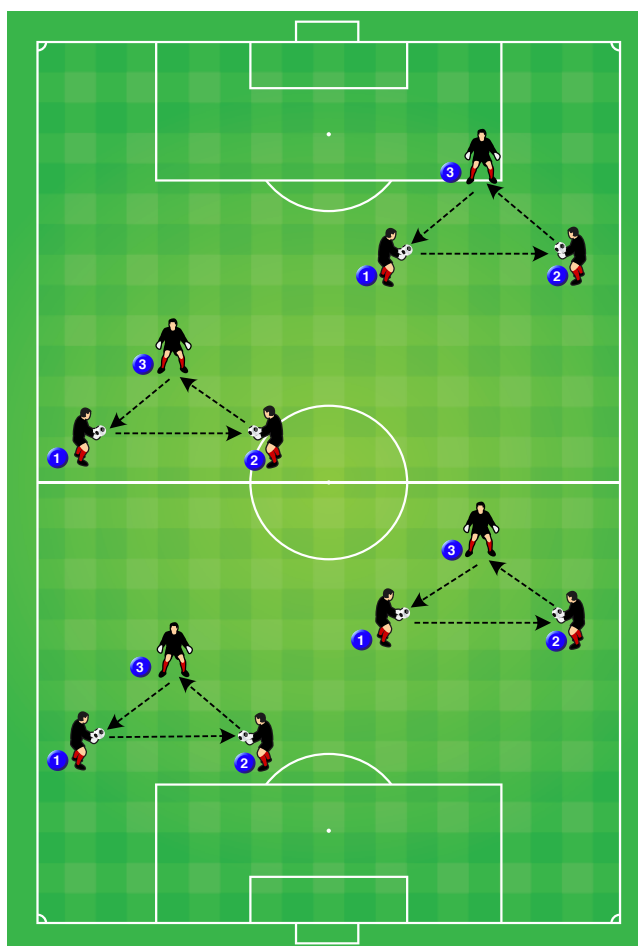
**Obrázek 2.** Doporučené cvičení č. 2

Druhé cvičení je se zaměřením na všechny žáky. Žáci opět vytvoří dvojice a stoupnou si na vzdálenost přibližně 10 metrů proti sobě. Každá dvojice má opět jeden míč. Hráč, který má míč, tak přihrává míč po zemi. Druhý z dvojice míč chytá. Chycený míč vrací odhozem zpět. Poté se vystřídají. Jedná se o chytání přízemní střely, kdy brankář využívá dvojité krytí. Brankář poklekne a chytá míč, který letí po zemi, do koše. Jelikož je brankář v kleku, tak v případě, že by brankáři míč proklouzl, tak má za sebou ještě dolní končetiny. Cvičení je opět zaměřené jak na obrannou, tak útočnou herní činnost fotbalového brankáře. Do obranné fáze patří chytání míče, konkrétně přízemní střely. Do útočné fáze patří přihrávání míče.



**Obrázek 3.** Doporučené cvičení č. 3

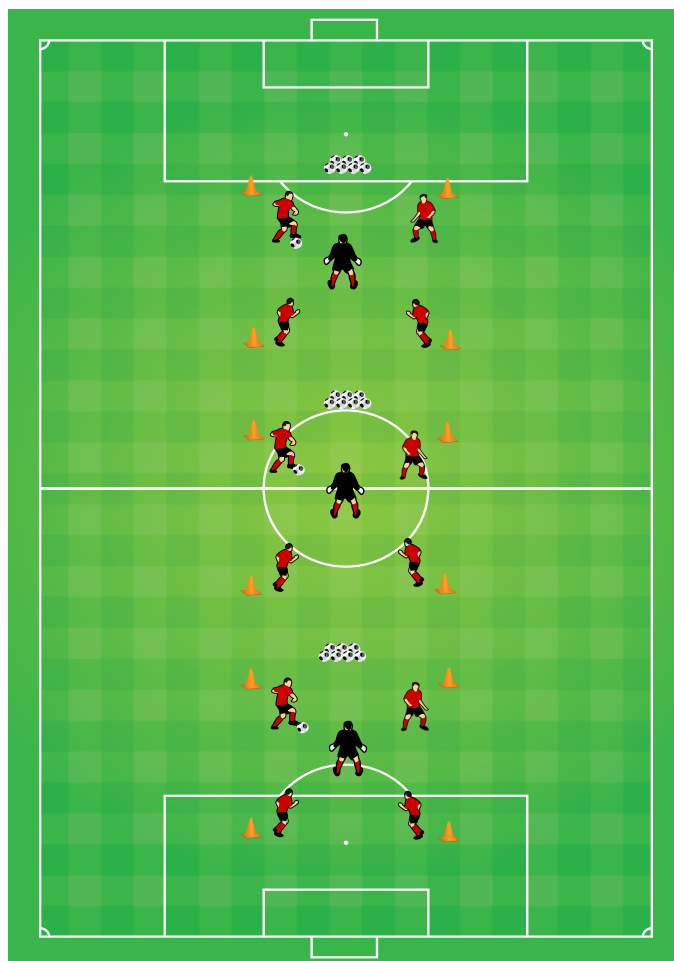
Třetí cvičení je cvičením, které je zaměřené na všechny žáky. Stejně jako v předchozích dvou cvičení vytvoří žáci dvojice. Každá dvojice má jeden míč a stojí proti sobě na vzdálenost přibližně 10 metrů. Jako v předchozím cvičení jeden z dvojice míč kope a druhý míč chytá. Poté se opět vystřídají. Kopající si míč vyhodí a trefuje ho přímo ze vzduchu – volejem. Úkolem kopajícího je, aby míč trefil, co nejpřesněji. Chytající se snaží míč chytit do koše, nebo do prstů. V tomto případě spíše do prstů, jelikož střely z voleje jsou prudší. Úkolem chytajícího je udržet míč. Jedná se o trochu komplikovanější cvičení zejména z pohledu kopajícího, jelikož trefit míč z voleje ze vzduchu je složitější. Opět je cvičení zaměřené jak na obrannou, tak útočnou herní činnost fotbalového brankáře. V obranné fázi se jedná o chytání míče ve stoje do koše, nebo do prstů. V útočné fázi se zde zaměřujeme na vykopávání z voleje. Tuto činnost brankář využije, když vykopává míč z ruky.



**Obrázek 4.** Doporučené cvičení č. 4

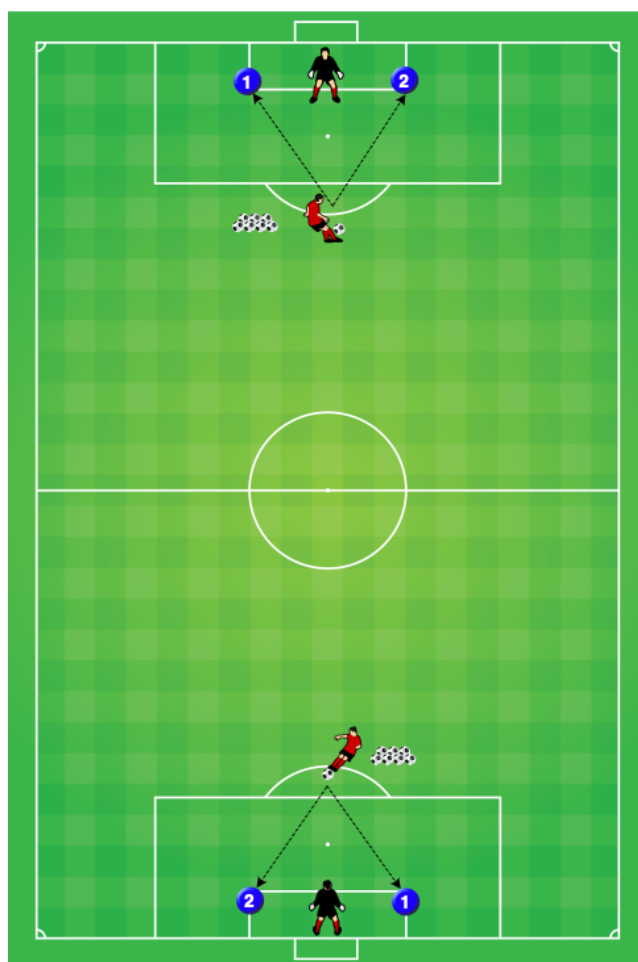
Ve čtvrtém cvičení vytvoří žáci trojice. Každá trojice bude potřebovat dva míče. Tři žáci jsou od sebe vzdáleni přibližně 5 metrů a stojí ve tvaru „trojúhelníku“. Brankář, který má míč v bodě 1, hází míč brankáři, který stojí v bodě 2. Současně, když brankář z bodu 1 odhazuje míč na brankáře z bodu 2, tak brankář z bodu 2, odhazuje míč na brankáře v bodě 3. Brankář z bodu 2 chytá míč od brankáře z bodu 1 a brankář z bodu 3 chytá míč od brankáře z bodu 2. Poté pokračují ve stejném směru. V tomto cvičení je důležitá komunikace, aby ti žáci, kteří mají zrovna míč, ho hodili ve stejnou chvíli. Poté změním směr. Cvičení je zaměřené na obrannou i útočnou herní činnost fotbalového brankáře. V obranné fázi se zaměřujeme na správné chytání míče a zároveň zde procvičujeme rychlou reakci, jelikož po odhodu musíme rychle zareagovat a chytat druhý míč. V útočné fázi se soustředíme na vyhazování míčem. Vyhazování provádíme nejdříve spodní obloukem jednoruč, poté vyhazování od prsou oběma rukama.





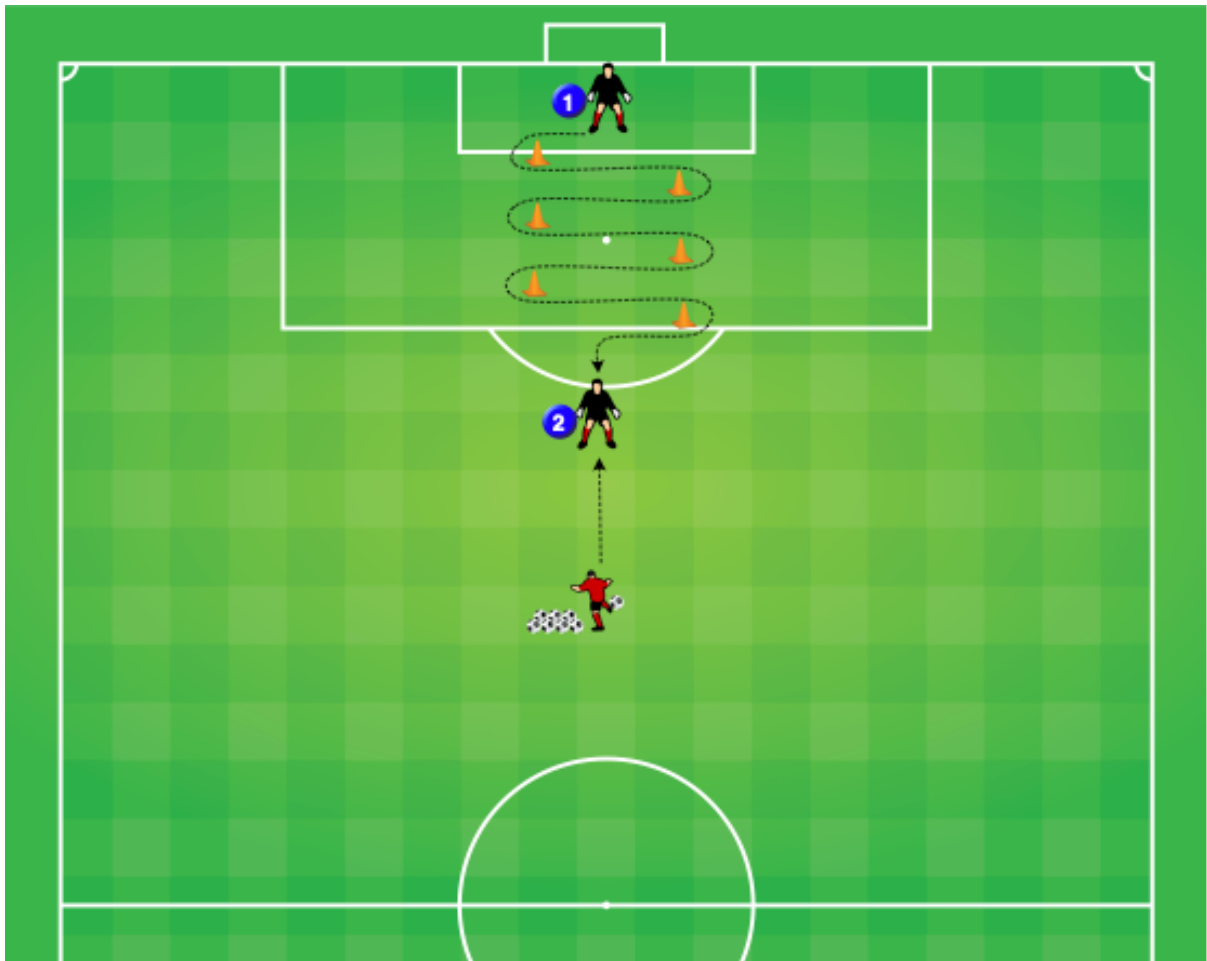
**Obrázek 5.** Doporučené cvičení č. 5

Páté cvičení je posledním cvičení, které je zaměřené na všechny žáky. Tentokrát žáci vytvoří pětice. Čtyři žáci stojí na okraji čtverce a jeden uprostřed, tak jak je znázorněno na Obrázku 5. Žák, který je uprostřed, zastává roli brankáře. Hráči na okrajích si přihrávají míč mezi sebou a mají povoleno maximálně dva doteky s míčem. Úkolem hráčů je, aby si míč přihrávali po zemi. Úkolem brankáře je zachytit míč rukama. Poté, co se brankáři podaří chytit míč, tak jde doprostřed hráč, který se dotknul míče jako poslední, než ho chytil brankář. Jestliže se brankáři podaří míč vyrazit mimo vyznačené území, počítá se to jako úspěšný zákrok, a doprostřed jde hráč, který se míče dotknul poslední. Cvičení je zaměřené jak na obrannou, tak útočnou herní činnost fotbalového brankáře. V obranné fázi se zaměřujeme na chytání přízemního míče. V útočné fázi se zaměřujeme na přihrávání míče.



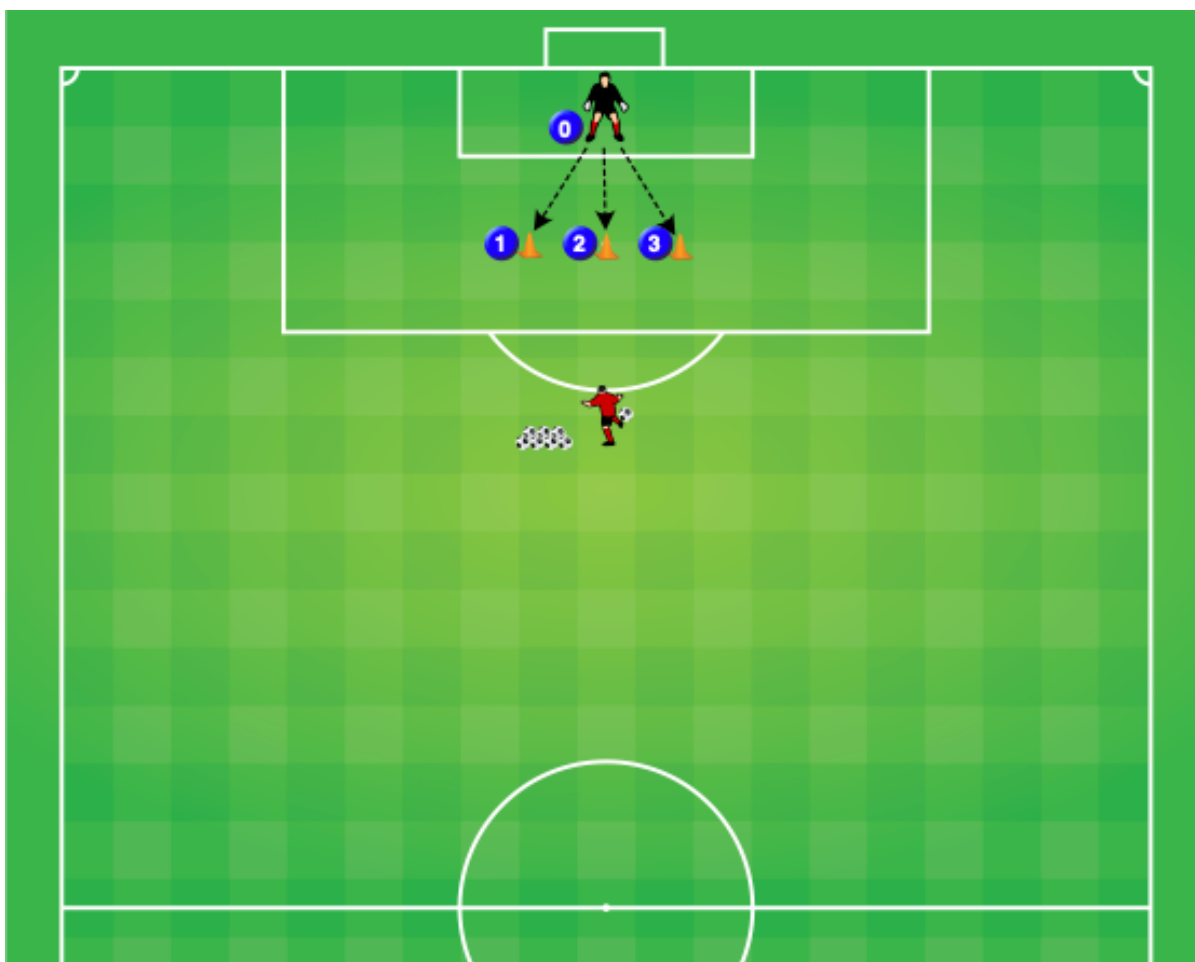
**Obrázek 6.** Doporučené cvičení č. 6

Šesté cvičení je již zaměřené pouze na dva vybrané žáky, jelikož je specializovanější na výuku herních činností fotbalového brankáře. Brankář chytá míč v pádu, který mu hráč posílá přízemní střelou nejdříve doprava z pohledu brankáře. Poté, co míč, který letí po zemi chytí, tak ho odhodí zpět hráči a vstane. Poté hráč posílá další přízemní střelu, ale tentokrát do druhé poloviny branky. Brankář skokem do druhé strany chytá přízemní střelu. Střílející hráč by měl zpočátku volit méně prudší střely. Kromě přízemních střel můžeme také poté provést cvičení s polovysokými střelami. Polovysoké střely je však lepší házet rukou, aby byly přesnější. Cvičení je zaměřené na obrannou herní činnost fotbalového brankáře, kdy se brankář snaží chytat přízemní a polovysoké střely do stran.



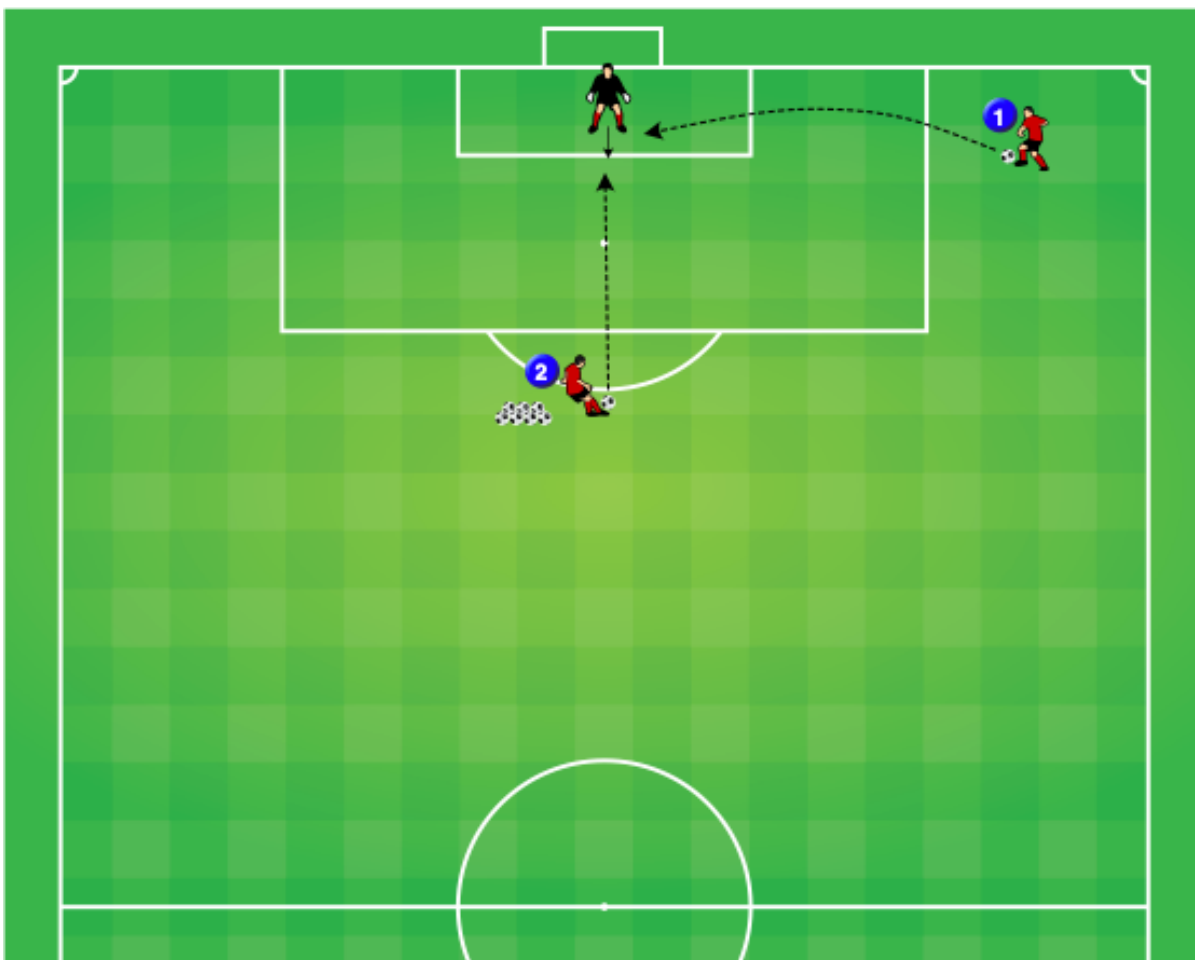
**Obrázek 7.** Doporučené cvičení č. 7

Sedmé cvičení je orientováno na jednoho nebo dva vybrané žáky. Cvičení je zaměřené na chytání míče, který trefuje střílející hráč přímo z voleje. Nicméně ještě před tím, než brankář dostane míč od hráče z voleje, musí úskoky stranou čelem do hřiště, co nejrychleji projít mezi metami. Brankář začíná v bodě 1, kdy dostává pokyn od učitele. Poté, co dostane pokyn, se dostává úskoky stranou čelem do hřiště do bodu 2, kde dostává míč volejem od hráče. Míč by měl směřovat přesně na brankáře, který by měl v této situaci stát oběma nohama na zemi a pouze se soustředit na správné chycení míče. Zde se zaměřujeme na koordinaci pohybu, kterou brankář využívá při přesunech v brance, a na chytání míče. Jedná se o cvičení zaměřené na obrannou herní činnost.



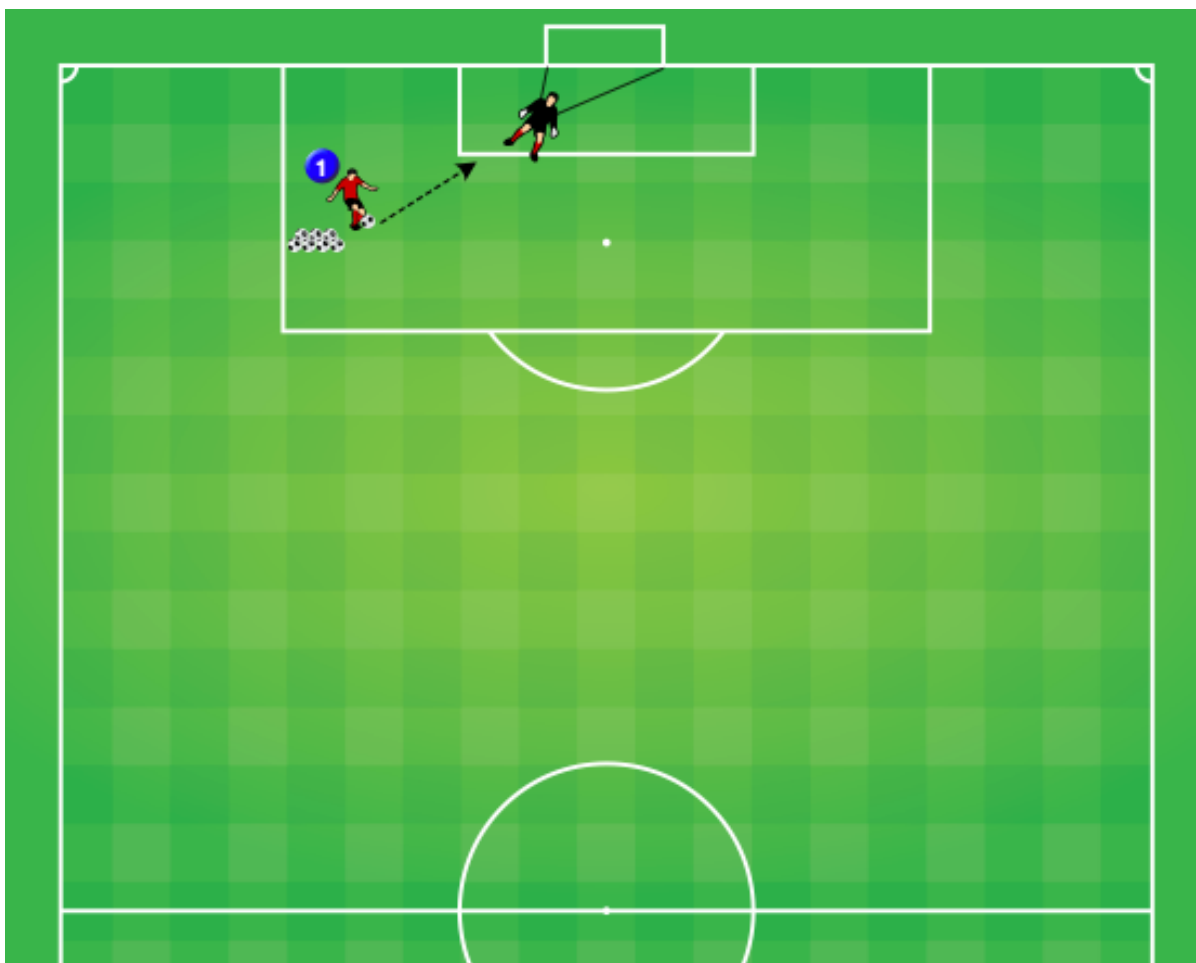
**Obrázek 8.** Doporučené cvičení č. 8

V osmém cvičení brankář začíná v bodě 0, ze kterého se postupně dostává do bodu 1, bodu 2 a bodu 3. Nejprve se brankář z bodu 0 dostane před metu, kterou má po své pravé ruce, tedy před bod 1. Po tom, co se brankář dostane před první metu, se zastaví a chytá střelu z voleje od hráče, která směřuje přímo na něj. Brankář míč chytí, odhodí zpátky a vrací se zpět pohybem vzad do bodu 0. V bodě 0 se na chvíli zastaví, zklidní se a vyrazí před druhou metu, kde se opět zastaví a dostává střelu z voleje, která směřuje na něj. Poté míč odhodí a vrací se zpět pohybem vzad do bodu 0, kde se znovu na chvíli zastaví a zklidní a vyrazí před třetí metu, kde se zastaví a chytá střelu z voleje. Cvičení končí tím, že se po odhození míče, pohybem vzad vrací do bodu 0. Tento cvik provádíme s jedním nebo dvěma žáky vybranými žáky. Zaměřujeme se zde na obrannou herní činnost fotbalového brankáře, kdy nejprve pracuje se svým postavením, když snižuje úhel střel, poté se soustředí na správné chycení míče do koše, nebo do prstů.



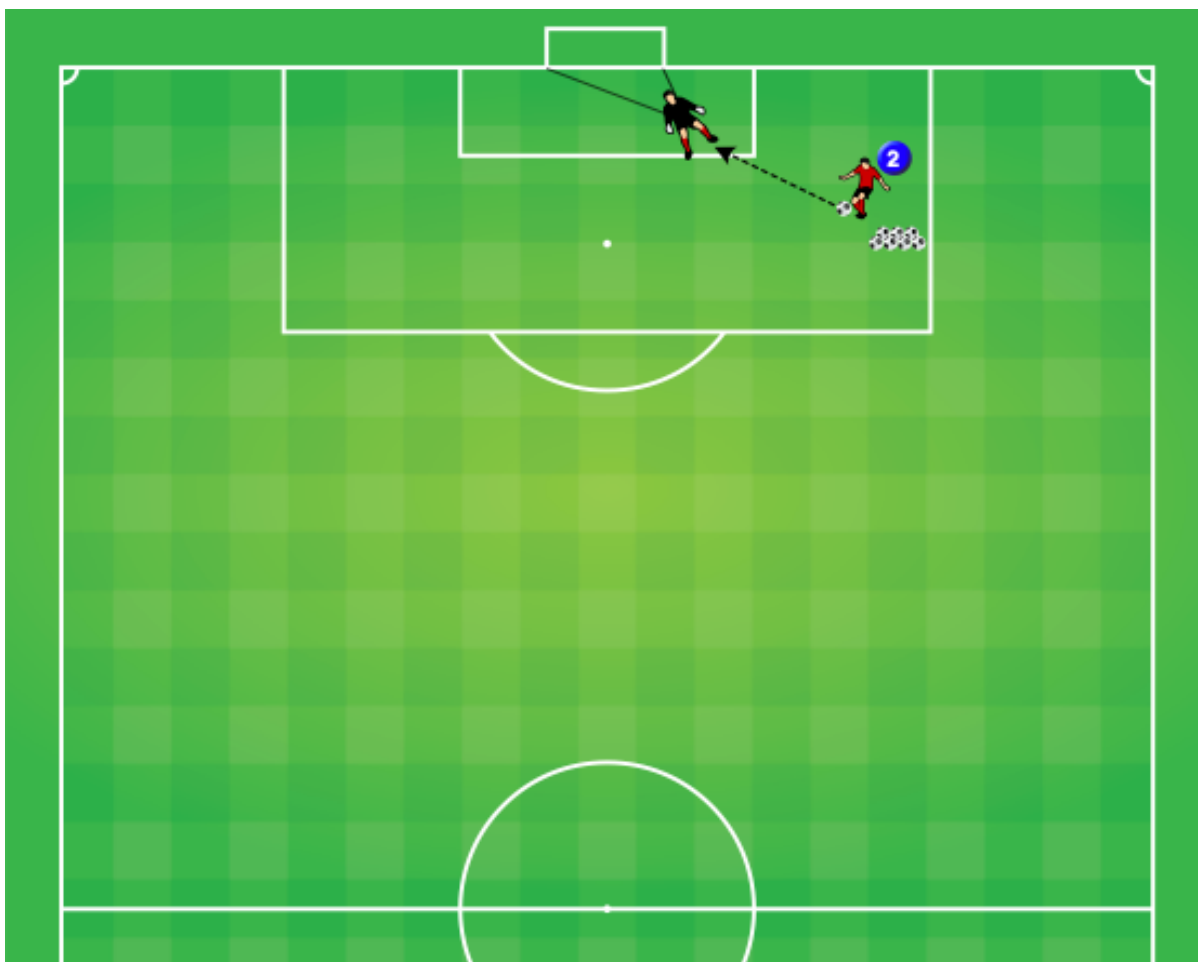
**Obrázek 9.** Doporučené cvičení č. 9

Deváté cvičení je opět pro jednoho nebo dva vybrané brankáře. Brankář nejprve dostává centr ze strany hřiště, který může být buďto hozený rukou, nebo kopnutý nohou. Po chycení vysokého centru, míč odhazuje zpět (bod 1). Poté se vrací do své pozice a jde mírně vpřed proti hráči, který stojí v bodě 2, aby snížil úhel střely. Hráč, který stojí v bodě 2, počká na brankáře, až provede první akci a vrátí se zpět do své pozice a zároveň proti němu povystoupí vpřed, poté hráč z bodu 2 střílí míč ze země směrem na branku. Úkolem střelce je donutit brankáře k zákroku. Střela by měla letět do prostoru kolem brankáře. Cílem střely by nemělo být dát branku. Cvičení je zaměřené na obrannou herní činnost, kdy nejprve brankář chytá do prstů vysoký centrovaný míč ze strany, a poté snižuje střelecký úhel střelci a chytá míč, který střílí hráč z úrovně velkého vápna. V případě, že je střela prudší, může brankář použít vyražení dlaněmi, nebo pěstmi.



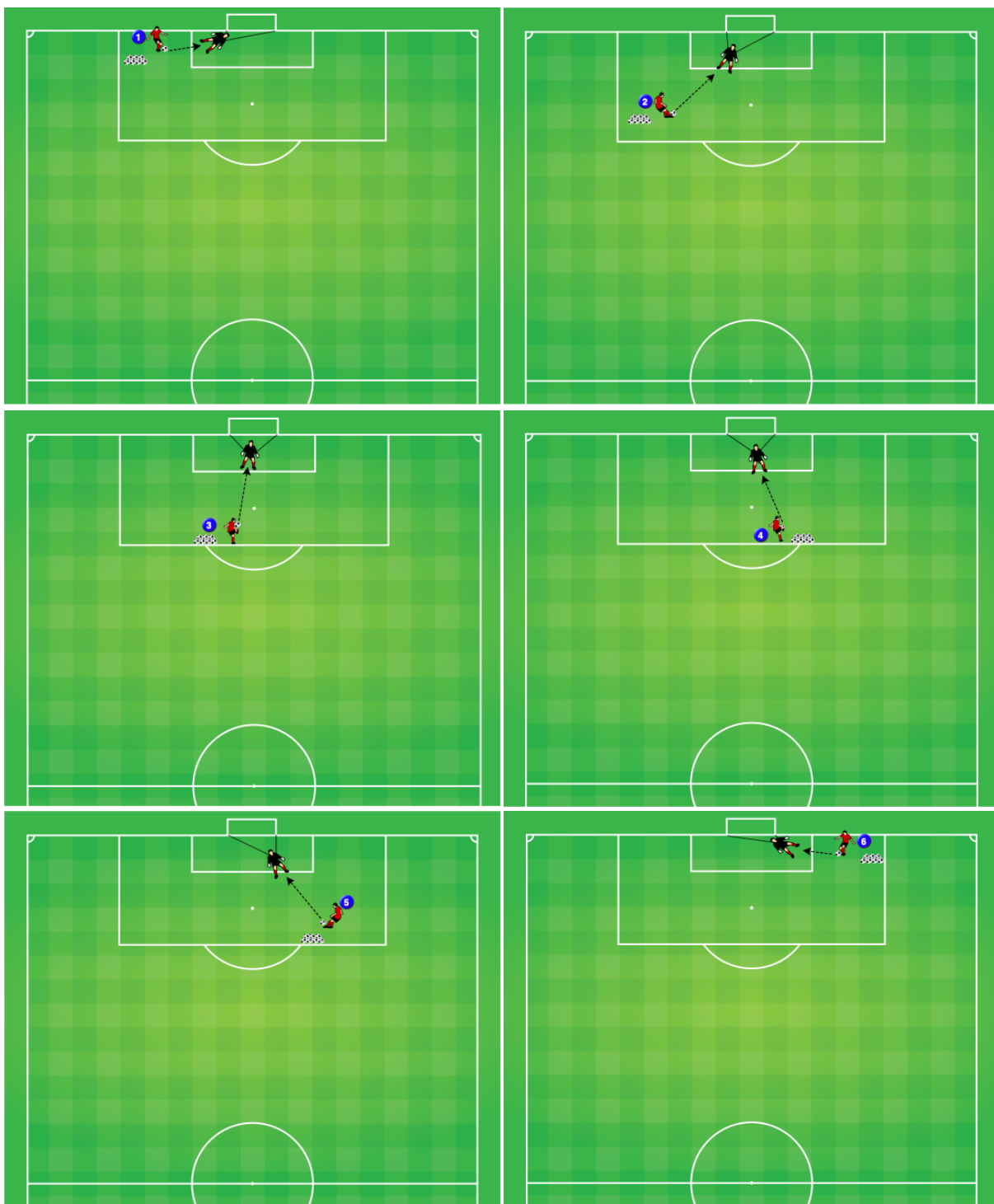
**Obrázek 10.** Doporučené cvičení č. 10 (1. polovina)

V desátém cvičení se zaměřujeme na správné postavení při střelách z úhlu. Brankář vychází z prostředka branky a jde proti střelci, který střílí z úhlu. Je důležité, aby brankář v době střely stál a nebyl v pohybu. Úkolem střelce je počkat na brankáře až bude mít správné postavení, a poté až střílet. Pro začátek je vhodné si vyznačit třeba pomocí dvou provázků, kde by měl brankář stát, podobně jako je to zvýrazněno černou čarou na Obrázku 10. Brankář by si měl hlídat jak svojí přední, tak zadní tyč. Brankář by měl stát vždy v polovině úhlu mezi míčem a tyčemi branky. Tím, že jde pohybem blíže ke střelci, zvýší pravděpodobnost chycení míče. Cvičení je zaměřeno na obrannou herní činnost, kdy volíme vhodné postavení, zmenšujeme úhel. Dále chytáme střelu, případně vyrážíme.



**Obrázek 11.** Doporučené cvičení č. 10 (2. polovina)

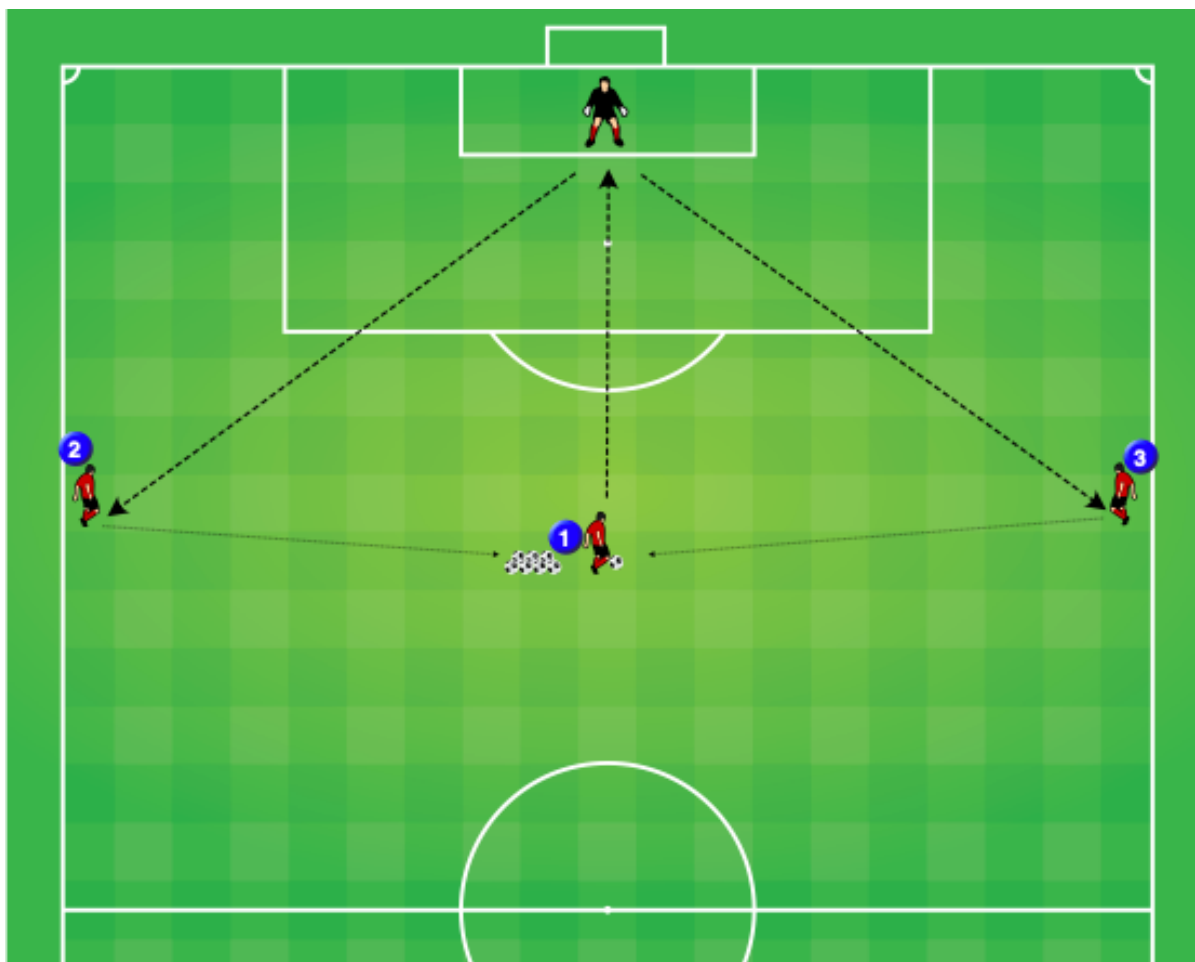
Poté vyměníme strany a provádíme cvičení z druhé strany. Vše je stejné jako u Obrázku 10. Cvičení je zaměřené na obrannou herní činnost, kdy volíme vhodné postavení, zmenšujeme úhel. Dále chytáme střelu, případně vyrážíme. Brankář by měl, co nejdéle střelu ustát a nejlíc k zemi dřívě, než vůbec střelec vystřelí. Procvičujeme zde i reakci.



**Obrázek 12.** Doporučené cvičení č. 11

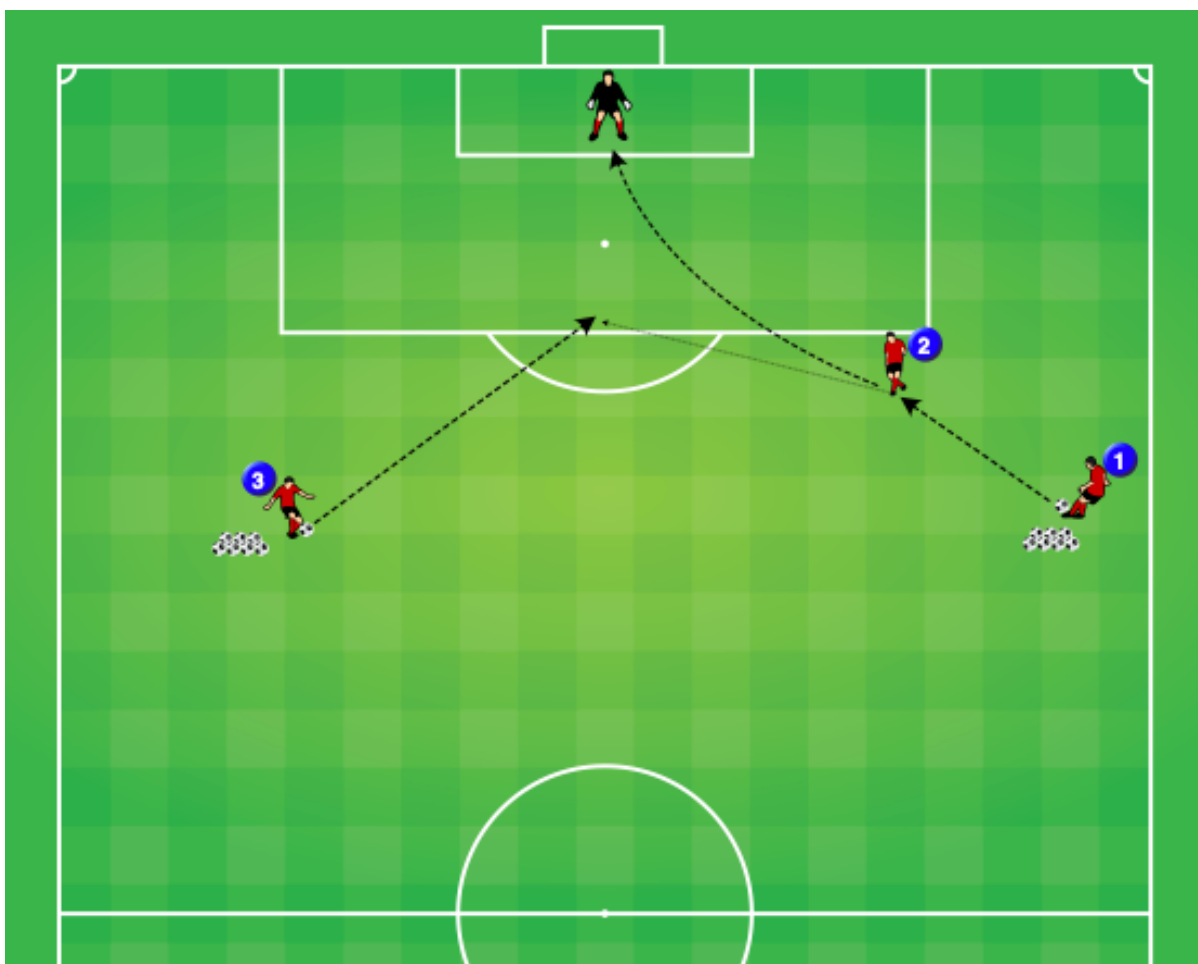
Jedenácté cvičení se opět zaměřuje na správné postavení brankáře. Cvičení je rozděleno na šest částí. Jedná se o různé pozice, ze kterých střelec střílí na brankáře. Úkolem brankáře je, aby zmenšil střelci úhel. Zmenšením úhlu sníží brankář střelci šanci na skórování. Na Obrázku 12 vidíme pozice, ze kterých by měl střelec střílet. Úhel, který značí, kde by měl brankář v době střely stát, je opět vyznačen černými čarami. Brankář by si měl hlídat jak svojí přední, tak zadní tyč. Cvičení je zaměřeno na obrannou herní činnost brankáře, kdy se snaží míč rychlou reakcí vyrazit do bezpečí. V případě, že by se jednalo o slabší střely, tak střelu chytit.





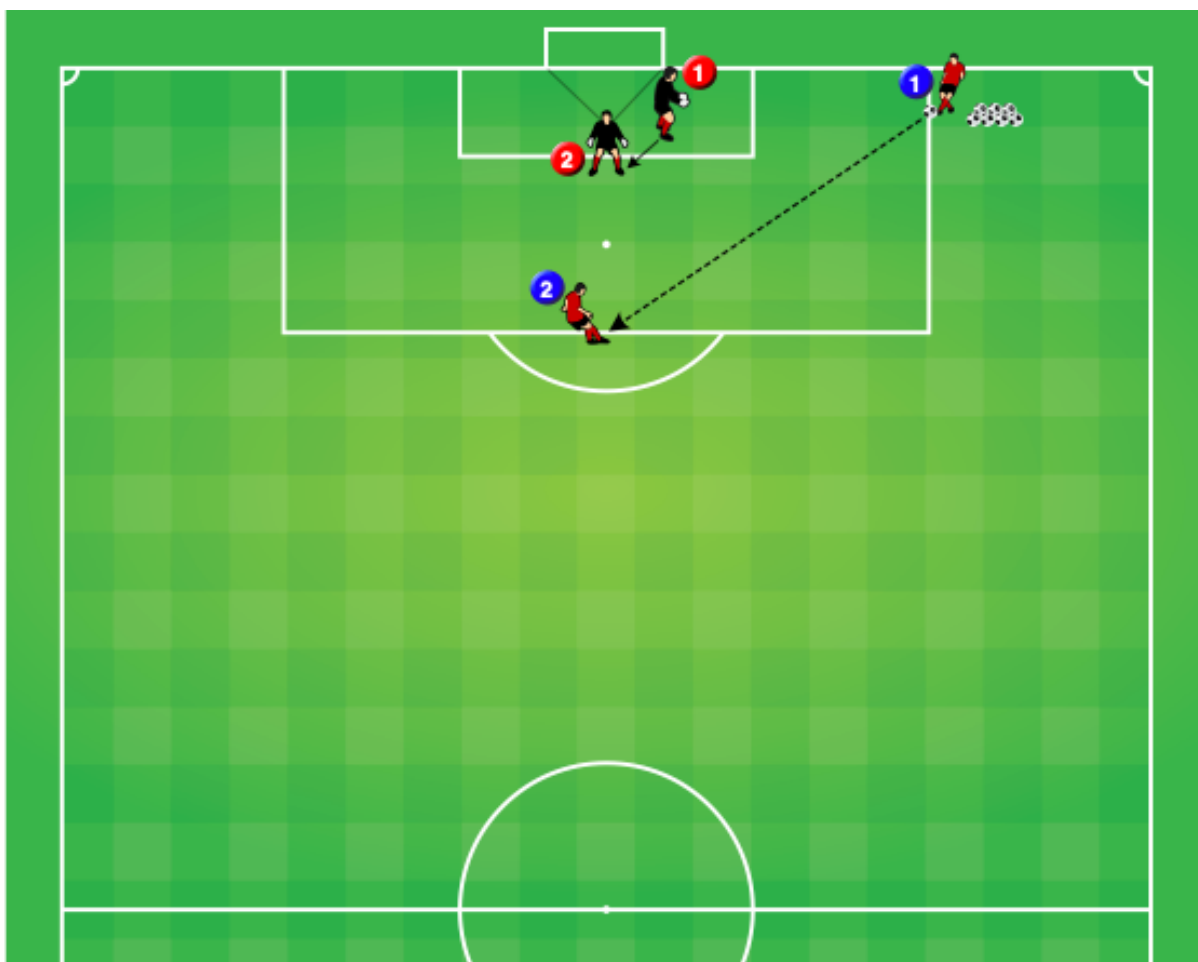
**Obrázek 13.** Doporučené cvičení č. 12

Dvanácté cvičení je zaměřeno na útočnou herní činnost fotbalového brankáře. V tomto cvičení procvičujeme zpracování míče a přihrávání míče. Hráč stojící uprostřed hrací plochy (bod 1) přihrává míč po zemi brankáři, který si prvním dotykem míč zpracuje a druhým dotykem přihraje po zemi na hráče, který stojí po jeho pravici ve vzdálenosti 20–25 metrů (bod 2). Hráč, který stojí u pravé postranní čáry z brankářova pohledu, vrací míč hráči, který stojí uprostřed hrací plochy. Poté se akce opakuje s tím, že brankář přihrává druhým dotykem míč hráči, který stojí u levé postranní čáry z pohledu brankáře ve stejné vzdálenosti, jako hráč vpravo (bod 3). Přihrávka po zemi by měla být přesná a dostatečně razantní. Brankář se soustředí na zpracování míče, aby si míč zpracoval mírně do pohybu do strany, do které bude následně přihrávat. Jestliže bude přihrávat na pravou stranu z brankářova pohledu, tak si zpracuje míč levou nohou mírně do pohybu doprava a pravou nohou přihraje míč. Na druhou stranu opačně. Kromě přihrávky po zemi může brankář vyzkoušet i přihrávku vzduchem.



**Obrázek 14.** Doporučené cvičení č. 13

Třinácté cvičení je zaměřeno na obrannou herní činnost fotbalového brankáře. Brankář v tomto cvičení nejprve chytá střelu mírně zleva z úrovně velkého vápna a poté následuje situace jeden na jednoho proti útočícímu hráči. Cvičení začne, když hráč z bodu 1 přihrává míč hráči, který stojí v bodě 2. Hráč v bodě 2 dostane přihrávku, otočí se a vystřelí na brankáře. Brankář míč chytá, případně vyráží. Hráč, který vystřelil, dostává okamžitě přihrávku do běhu od hráče z bodu 3, která směřuje zhruba na úroveň mezi velké vápno a pokutový kop. Hráč, který vybíhá z bodu 2 si přihrávku zpracuje a jde na souboj jeden na jednoho proti brankáři. Úkolem brankáře je situaci, co nejdéle ustát. Brankář se snaží v situaci dostat, co nejbližší střelci a snížit mu střelecký úhel. Stejnou akci poté provádíme z druhé strany.



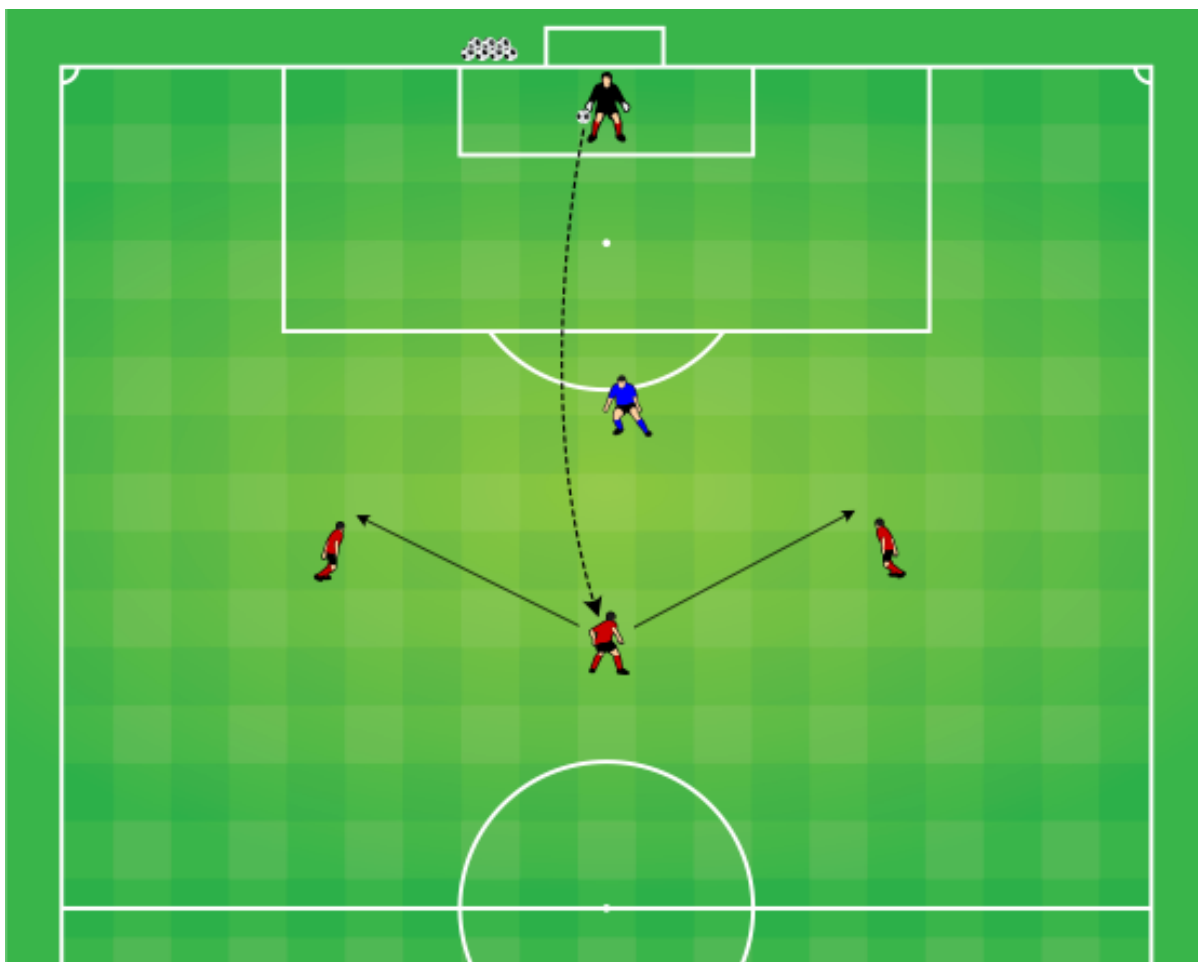
**Obrázek 15.** Doporučené cvičení č. 14

Ve čtrnáctém cvičení se zaměřujeme na posun brankáře v brance, když hráč ze strany přihrává míč pod sebe na úroveň mezi velkým vápnem a pokutovým kopem. Hráč na straně má míč (modrý bod 1), brankář stojí v úrovni své přední tyče, aby v případě, že soupeř vystřelí mohl okamžitě reagovat. Hráč z bodu 1 posílá přihrávku po zemi na nabíhajícího hráče mezi velké vápno a pokutový kop (modrý bod 2). Brankář se v době přihrávky přemísťuje od své levé tyče (červený bod 1) pohybem s osou přihrávky. Snaží se dostat, co nejrychleji dopředu proti míči. Zároveň si svým pohybem musí kontrolovat postavení, aby neodkryl jednu část branky více. Hráč, který dostane přihrávku, střílí míč z prvního dotyku. Úkolem střílejícího hráče je trefit branku. Důležité, aby brankář v době střely nebyl v pohybu, ale stál na místě. V tomto cvičení se brankář zaměřuje na chytání nebo vyrážení míče. Dále se brankář zaměřuje na přesun v brance, aby se dostal do nejvýhodnější pozice, ze které má největší šanci chytit míč. Cvičení opakujeme i z druhé strany.



**Obrázek 16.** Doporučené cvičení č. 15

K patnáctému cvičení potřebujeme dvě branky. Hraje se intervalová hra, kdy se hraje jeden na jednoho plus brankář a dva narážeči vedle branky. Narážeci stojí vedle branky soupeře. Brankář se zapojuje do rozehrávky, pomáhá svému hráči v útočné činnosti. Brankář a hráč v poli mají neomezeně dotyků s míčem, hráči po stranách mají pouze jeden dotyk. Hráč nebo brankář si s nimi může narazit, aby se hra zrychlila. Hráči vedle brány nesmí vstřelit branku a nesmí vstoupit do hrací plochy. Činnost je zaměřena na obrannou a útočnou herní fázi brankáře. Brankář zde pracuje s prostorem. V útočné fázi pomáhá brankář hráči s rozehrávkou, v obranné fázi se zaměřuje na chytání střel, situace jeden na jednoho a na komunikaci se svým hráčem. V případě, že se míč dostane do zámezí, učitel vhodí jiný míč do hry, aby hra neztrácela spád.



**Obrázek 17.** Doporučené cvičení č. 16

Šestnácté cvičení začíná rozehrávkou od brankáře, který výhozem z ruky, nebo výkopem míče ze země zahajuje cvičení. Brankář přesně vyhodí, nebo vykopne míč na jednoho ze tří hráčů, kteří si míč zpracují a postupují proti jednomu bránícímu hráči. Bránící hráč se snaží společně s brankářem o to, aby zabránil vstřelení branky. Zaměřujeme se jak na útočnou, tak obrannou herní činnost brankáře. V útočné činnosti se brankář soustředí na zakládání akce, tedy na přesný odhoz, nebo výkop od branky. Výhoz by měl být vrchním obloukem z ruky, výkop by měl být ze země. Poté, co se zmocní míče útočící hráči, se brankář soustředí na svojí obrannou herní činnost. Tři hráči postupují proti jednomu bránícímu. Brankář musí komunikovat se svým bránícím hráčem a dávat mu pokyny. V tomto cvičení je velká pravděpodobnost, že se útočící hráči dostanou do zakončení a brankář bude muset předvést zákrok. Bude muset chytat, vyrážet nebo odebírat míč.



**Obrázek 18.** Doporučené cvičení č. 17

Sedmnácté cvičení je vyloženě herní cvičení, kdy se hraje hra „tři na tři“. Hraje se na menším vyznačeném hřišti. Každý má jednoho brankáře. Hra začíná vždy rozehrávkou od brankáře. Každý brankář má vedle svojí branky náhradní míče, aby v případě, že se dostane míč do zámezí, mohl okamžitě rozehrát. Ten, kdo se dotkne míče poslední před tím, než opustí hrací plochu, tak okamžitě bere míč brankář druhého týmu a rozehrává míč. Cvičení je zaměřené jak na obrannou, tak na útočnou herní činnost. V útočné fázi se brankář soustředí na rozehrávání míče. V obranné fázi se brankář soustředí na chytání míče, vyrážení míče, odebírání míče, situace jeden na jednoho a na komunikaci se svými spoluhráči. Brankář musí volit také správné postavení podle toho, kde se zrovna nachází míč. V tomto cvičení uplatňujeme vše, na co jsme se zaměřovali v předchozích cvičení.

## **2 CÍLE**

### **2.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je zjistit, jestli a případně v jakém rozsahu je na základních školách realizována specifická výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře.

### **2.2 Dílčí cíle**

1. Navrhnout doporučená cvičení zaměřená na nácvik herních činností jednotlivce fotbalového brankáře pro účely školní tělesné výchovy.
2. Analyzovat, jak se učitelky a učitelé tělesné výchovy věnují výuce fotbalu v rámci tělesné výchovy a jestli mají k výuce zajištěné vhodné podmínky.

### 3 METODIKA VÝZKUMU

#### 3.1 Výzkumný soubor

Jako výzkumný soubor byli vybráni učitelky a učitelé tělesné výchovy ze základních škol a osmiletých gymnázií. Výzkumu se zúčastnili učitelky a učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a nižších osmiletých gymnázií z oblastí Jablonecka, Liberecka, Rumburska a Varnsdorfska. Vzhledem k tomu, že anketní šetření bylo anonymní, tak nemáme přesné informace odkud respondenti pochází. Nicméně byli osloveni učitelky a učitelé na následujících základních školách nebo víceletých gymnáziích: Základní škola Jablonec nad Nisou–Mšeno, Arbesova 30; Základní škola Jablonec nad Nisou, Liberecká 26; Základní škola Jablonec nad Nisou–Mšeno, Mozartova 24; Základní škola Jablonec nad Nisou, Pasířská 72; Základní škola Jablonec nad Nisou, Rýnovice, Pod Vodárnou 10; Základní škola, Liberec, Aloisina výšina 642; Základní škola, Liberec, Broumovská 847/7; Základní škola, Liberec, Česká 354; Základní škola Liberec, Dobiášova, 851/5; Základní škola, Liberec, Lesní 575/12; Základní škola, Liberec, Oblačná 101/15; Základní škola Liberec, Sokolovská 328; Základní škola Liberec – Vratislavice nad Nisou; Gymnázium Rumburk, Komenského 10; Základní škola Rumburk, U Nemocnice 1132/5; Základní škola Dolní Podluží 364; Gymnázium Varnsdorf, Střelecká 1800; Základní škola Varnsdorf, náměstí E. Beneše 469; Základní škola Varnsdorf, Edisonova 2821.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 43 učitelek a učitelů, kteří vyučují tělesnou výchovu na druhém stupni základních škol nebo na nižším osmiletém gymnáziu. Výzkumný soubor se skládal z 25 mužů a 18 žen, jak je uvedeno v Tabulce 1. Dále v tabulce najdeme rozdělení respondentů do tří věkových kategorií. Největší zastoupení participantů bylo ve věkové kategorii 36 až 55 let, a to jak u mužů, tak i u žen.

**Tabulka 1.** Základní popisná charakteristika výzkumného souboru

<b>Pohlaví</b>	<b>25 až 35 let</b>	<b>36 až 55 let</b>	<b>56 let a více</b>	<b>Celkem</b>
<b>Muži</b>	8	15	2	25
<b>Ženy</b>	5	10	3	18
<b>Celkem</b>	13	25	5	43

#### 3.2 Výzkumné metody

Výzkumná metoda byla zvolena formou anketního šetření. Z důvodů, že na téma zaměřené s výukou herních činností fotbalového brankáře neexistuje žádný standardizovaný



dotazník v českém jazyce, došlo k vytvoření vlastního nestandardizovaného anketního šetření. Anketní šetření najdeme v kapitole Přílohy. Anketní šetření, které bylo anonymní, bylo složeno ze tří částí. První část byla zaměřena na všeobecnou část týkající se vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Druhá část anketního šetření se týkala konkrétně výuky fotbalu na základních školách. Třetí část byla zaměřená pouze na výuku herních činností brankářů.

Anketní šetření bylo vytvořeno na internetové stránce [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com). Vzhledem k tomu, že se jednalo o šetření, které probíhalo online, tak respondenti nemohli přeskočit některou z otázek, ale museli odpovědět na všechny otázky. Respondentky a respondenti odpovídali celkem na 17 otázek, které byly rozděleny na 13 otevřených otázek a 4 uzavřené otázky. Otázky otevřeného typu byly zvoleny z důvodu, aby dotazovaný mohl svou odpověď více rozvést a specifikovat. U některých uzavřených otázek byla možnost vybrat i více odpovědí.

### **3.3 Procedura**

Výzkum byl prováděn v lednu a únoru 2021, tedy ve školním roce 2020/2021. Během těchto dvou měsíců byly získány všechny potřebné odpovědi. Učitelky a učitelé byli většinou kontaktováni formou emailu, kam jim byl poslán odkaz s žádostí o vyplnění dotazníku. Na začátku dotazníku, jsem se respondentům představil a popsal účel šetření. Poté jsem poprosil o vyplnění anketního šetření. Po respondentech bylo požadováno, aby vyplňovali anketu podle toho, jak probíhají jejich vyučovací jednotky tělesné výchovy v „normálním“ režimu, nikoliv v době světové pandemie koronaviru, který ovlivnil velkou část školního roku 2020/2021.

Anketní šetření bylo tedy vyplňováno v elektronické podobě. Doba vyplňování ankety byla maximálně deset minut, většině respondentů se povedlo šetření vyplnit do pěti minut. Průměrný čas vyplnění anketního šetření všech 43 respondentů byl 4 minuty a 15 sekund. Anketa byla záměrně koncipována tak, aby nezabrala moc času. Z tohoto důvodu byly otázky pokládány stručně a výstižně.

### **3.4 Statistické zpracování**

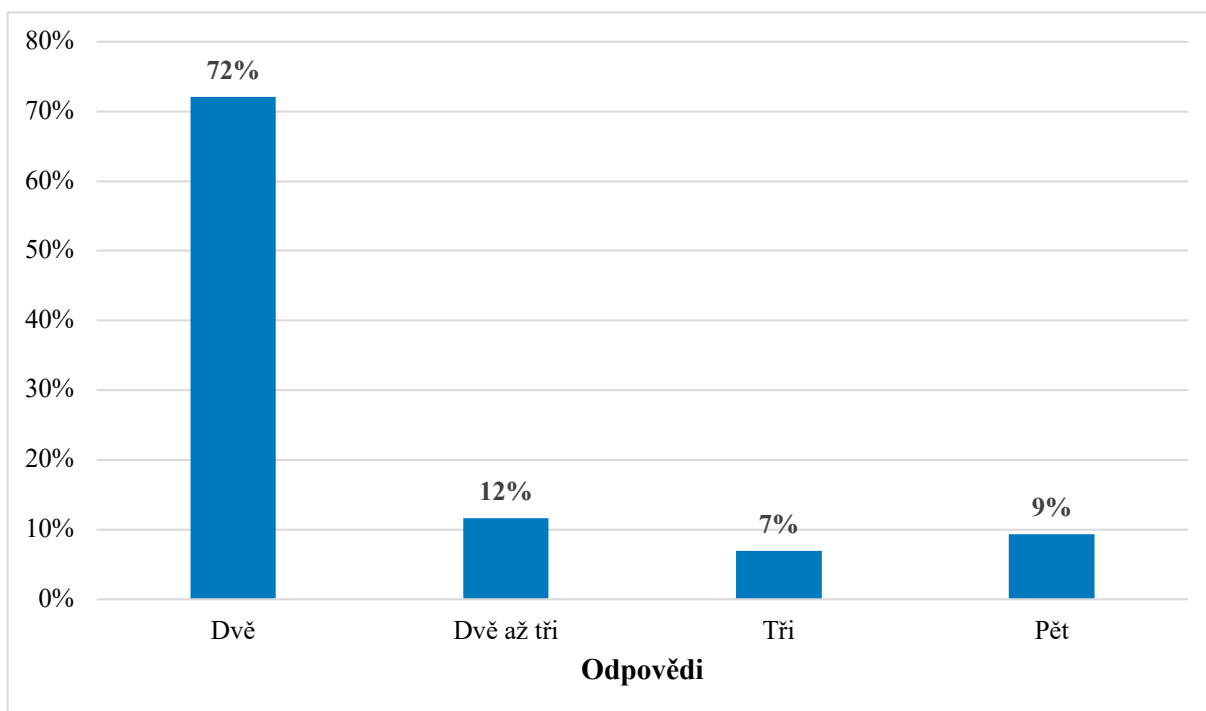
Anketní šetření je složeno z kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Po získání všech odpovědí byla data zpracována v tabulkovém softwaru Microsoft Excel. Většina odpovědí byla vyhotovena formou grafů. Při vytváření grafů zvoleny dva druhy, sloupcový a výsečový graf. Graf sloupcový byl vybrán při zpracování odpovědí,

kde respondenti vybírali z více než dvou možností. Graf výsečový byl použit zejména při zpracování otázek, kde respondenti vybírali ze dvou možností (např. ano/ne).

V kvalitativním sběru dat byla data zpracována nestatisticky. Některá kvalitativní data byla však také zpracována formou grafů. Celkově byla kvalitativní data o něco náročnější na zpracování, jelikož odpovědi od respondentů byly různého typu. Při zpracování těchto dat byla snaha o pochopení hlavních myšlenek respondentů, které byly následně přepracovány. Z odpovědí byly vybrány i některé odpovědi, které mě zaujaly, a odlišovaly se od ostatních.

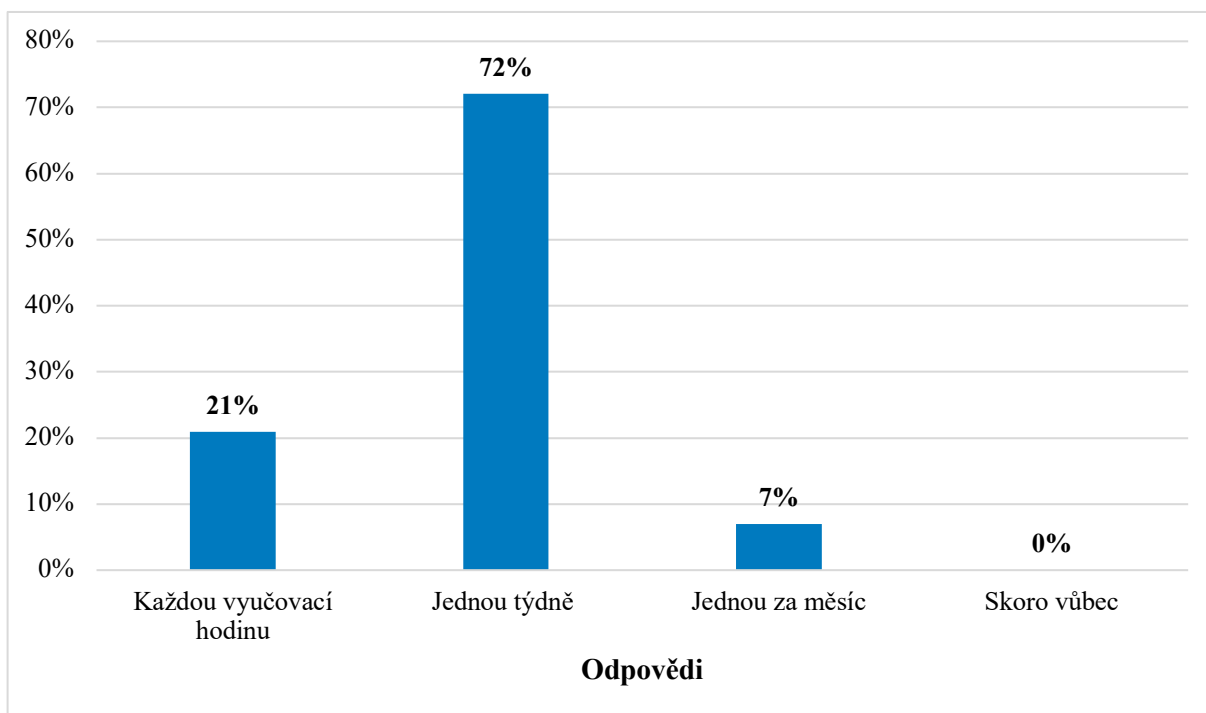
## 4 VÝSLEDKY

### 4.1 Školní tělesná výchova



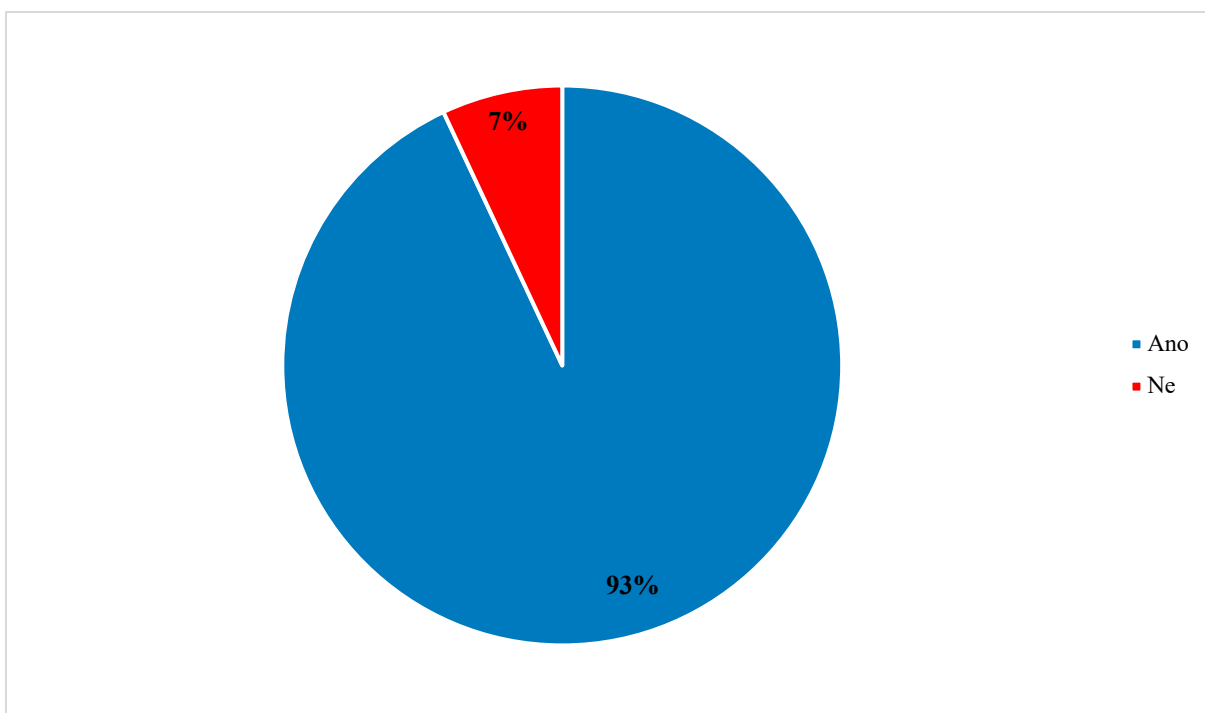
**Obrázek 19.** Kolik mají žáci hodin tělesné výchovy týdně

Většina respondentů (72 %) uvedla, že vyučovací jednotky tělesné výchovy u žáků na druhém stupni nebo na nižším stupni víceletých gymnázií jsou pravidelně uskutečňovány dvakrát týdně. Že žáci mají dvě až tři vyučovací jednotky tělesné výchovy týdně, uvedlo 12 % respondentů. U 7 % respondentů je vyučovací jednotka realizována třikrát v týdny a u 9 % respondentů dokonce pětkrát týdně. Pětkrát týdně vyučovací jednotku tělesné výchovy mají žáci, kteří navštěvují sportovní třídy. Jednalo se o otevřenou otázku, respondenti nevybírali z nabízených možností.



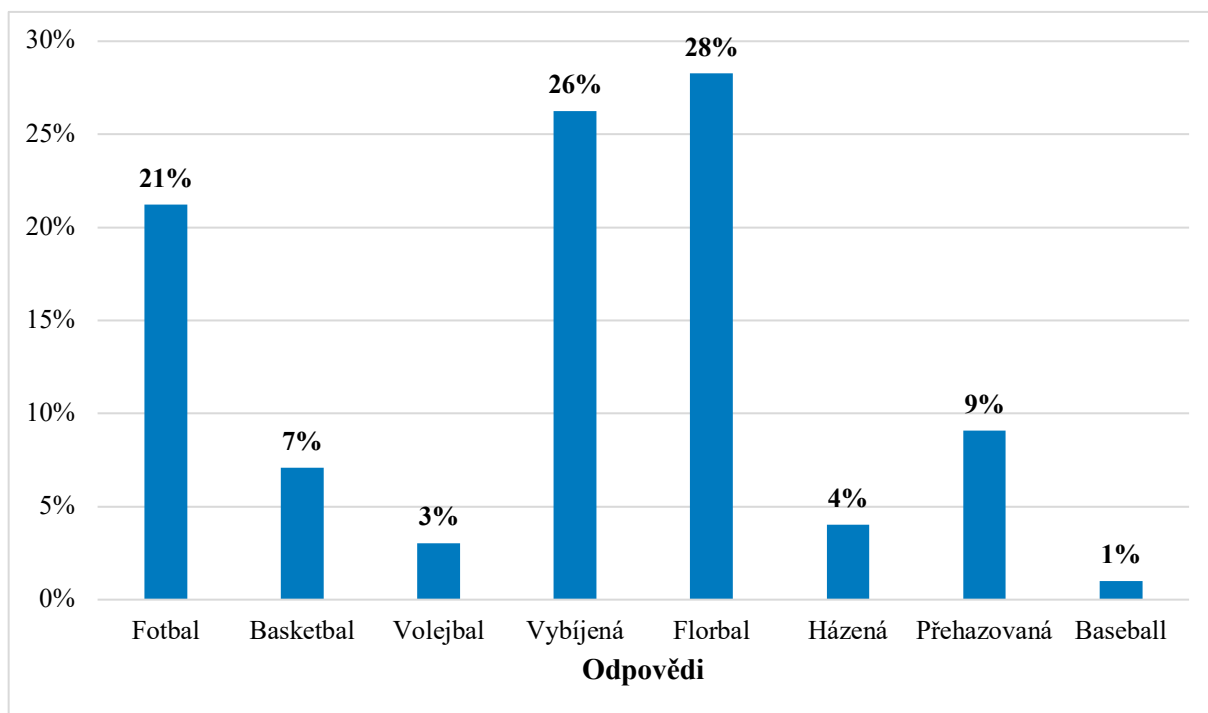
**Obrázek 20.** Zaměření na výuku míčových her

Téměř tři čtvrtiny respondentů (72 %) uvedlo, že se ve své vyučovací jednotce tělesné výchovy zaměřují jednou týdně na výuku míčových her. Dále 21 % respondentů uvedlo, že se na výuku míčových her zaměřují každou vyučovací hodinu. Jednou za měsíc se na výuku míčových her zaměřuje 7 % respondentů. Žádný z respondentů si nevybral možnost skoro vůbec. Z Obrázku 24 víme, že nejčastěji jsou vyučovací jednotky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a nižších gymnáziích uskutečňovány dvakrát týdně. Vyplývá z toho, že vyučující věnují nejčastěji jednu vyučovací jednotku tělesné výchovy v týdnu výuce zaměřené na míčové hry.



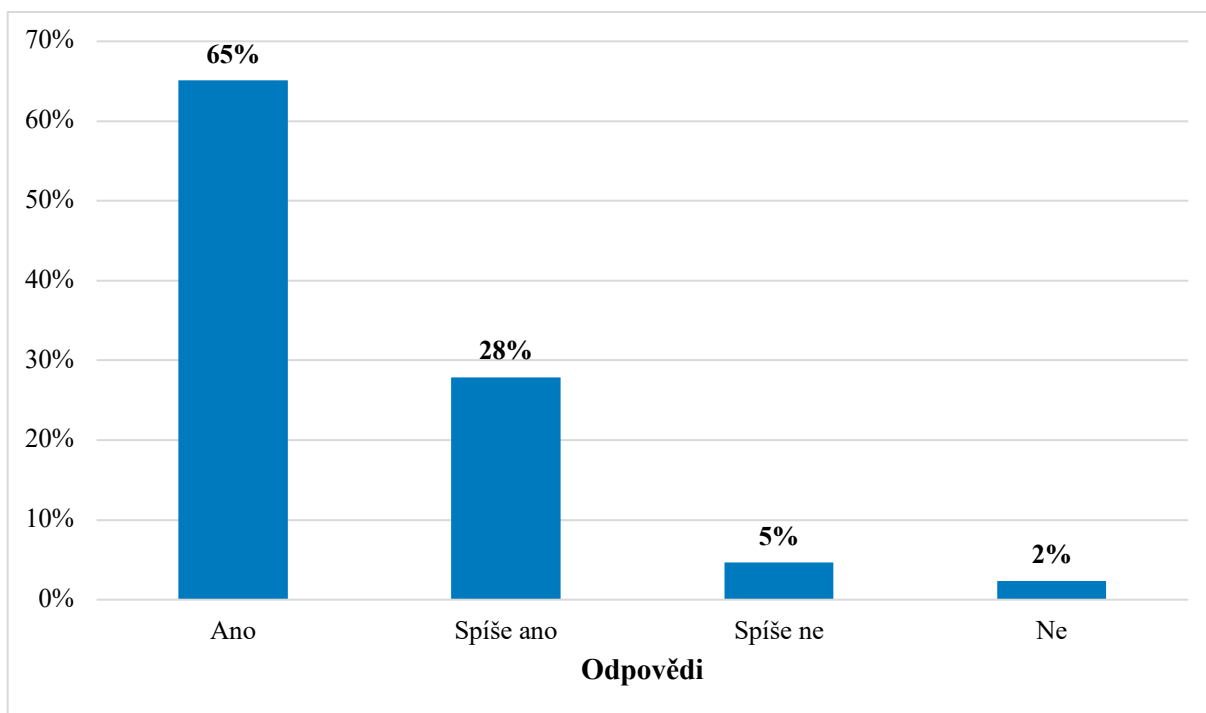
**Obrázek 21.** Možnost navštěvovat zájmové kroužky týkající se míčových her

Podle 93 % respondentů mají žáci možnost navštěvovat zájmové kroužky týkající se míčových her na škole. Pouze 7 % respondentů uvedlo, že žáci nemají možnost navštěvovat zájmové kroužky týkající se míčových her.



**Obrázek 22.** Nejpobulárnější míčová hra mezi žáky

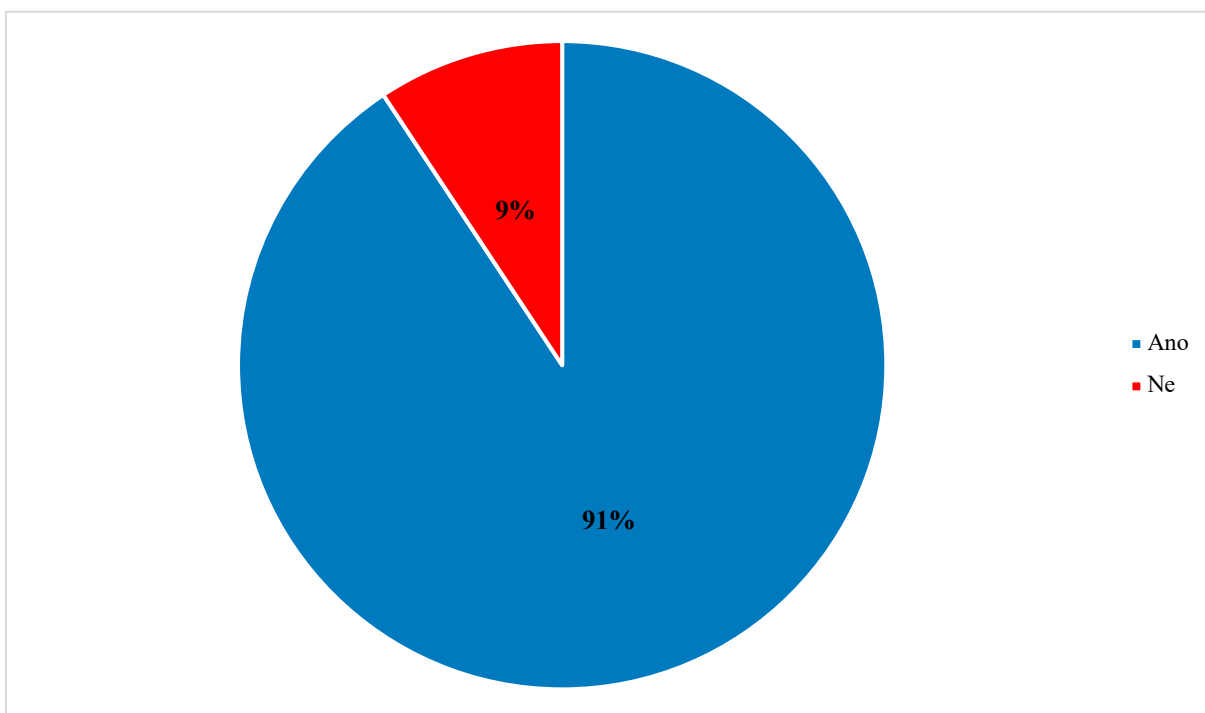
Nejpobulárnější míčová hra mezi žáky podle respondentů je florbal, který byl zvolen 28 % respondentů. Jako druhá nejpobulárnější míčová hra mezi žáky byla uvedena vybíjená (26 %). Na třetím místě se umístil fotbal, který zvolilo 21 % respondentů. Tyto hry, které se umístily podle respondentů na prvních třech místech, výrazně převýšily, co se týče počtu hlasů, ostatní míčové hry. Na čtvrtém místě se umístila přehazovaná, kterou zvolilo 9 % respondentů. Na pátém místě v pobulárnosti míčových her mezi žáky podle učitelek a učitelů skončil basketbal (7 %). Šesté místo obsadila házená (7 %), sedmé místo volejbal (3 %) a na osmém místě se dle respondentů umístil baseball (1 %). Podle respondentů jsou mezi žáky nejpobulárnější hry pouze kolektivní hry. Respondenti mohli vybrat i více možností.



**Obrázek 23.** Vhodné podmínky pro výuku míčových her

Že mají na škole, na které učí, vhodné podmínky pro výuku míčových her, uvedlo 65 % respondentů. Dále uvedlo 28 % respondentů, že spíše mají na škole vhodné podmínky pro výuku míčových her. Naopak 5 % respondentů uvedlo, že spíše nemá na škole, na které učí, vhodné podmínky pro výuku míčových her. Pouze 2 % respondentů uvedlo, že nemá vhodné podmínky pro výuku míčových her. Jako vhodné podmínky pro výuku míčových her považujeme toto vybavení: hřiště, branky, koše, míče, florbalové hole, rozlišovací dresy apod.

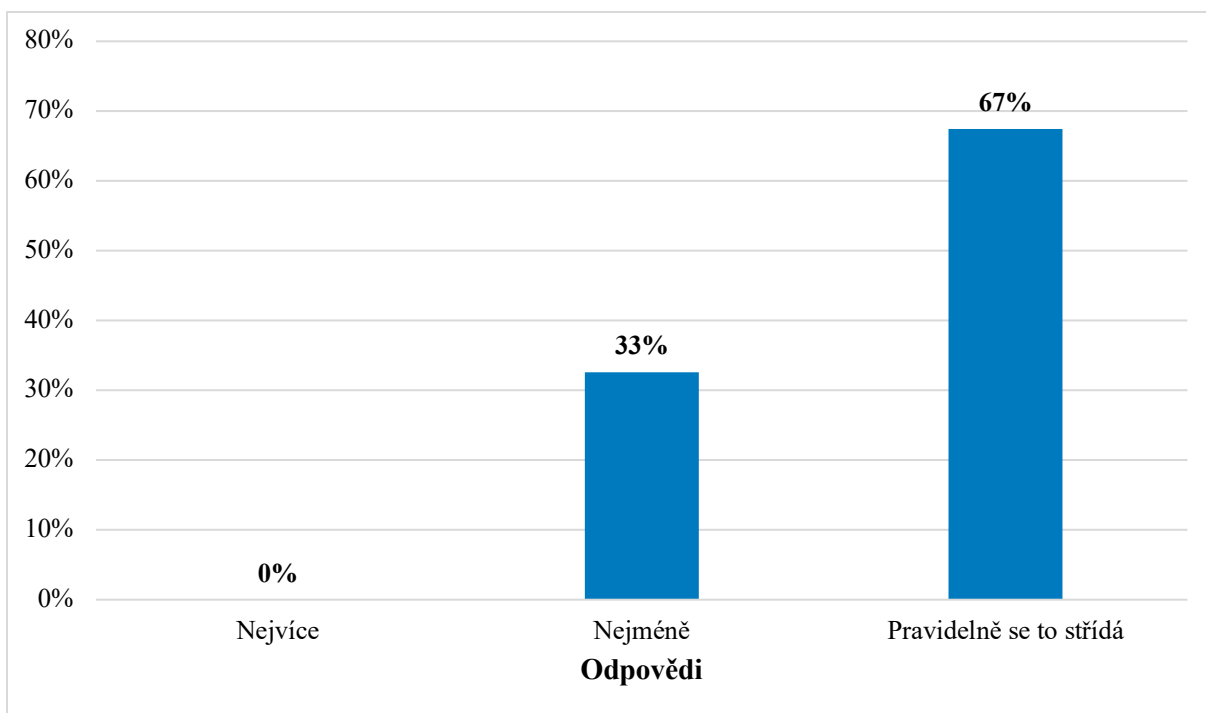
## 4.2 Fotbal ve školní tělesné výchově



**Obrázek 24.** Účast školy na turnajích mezi školami ve fotbale

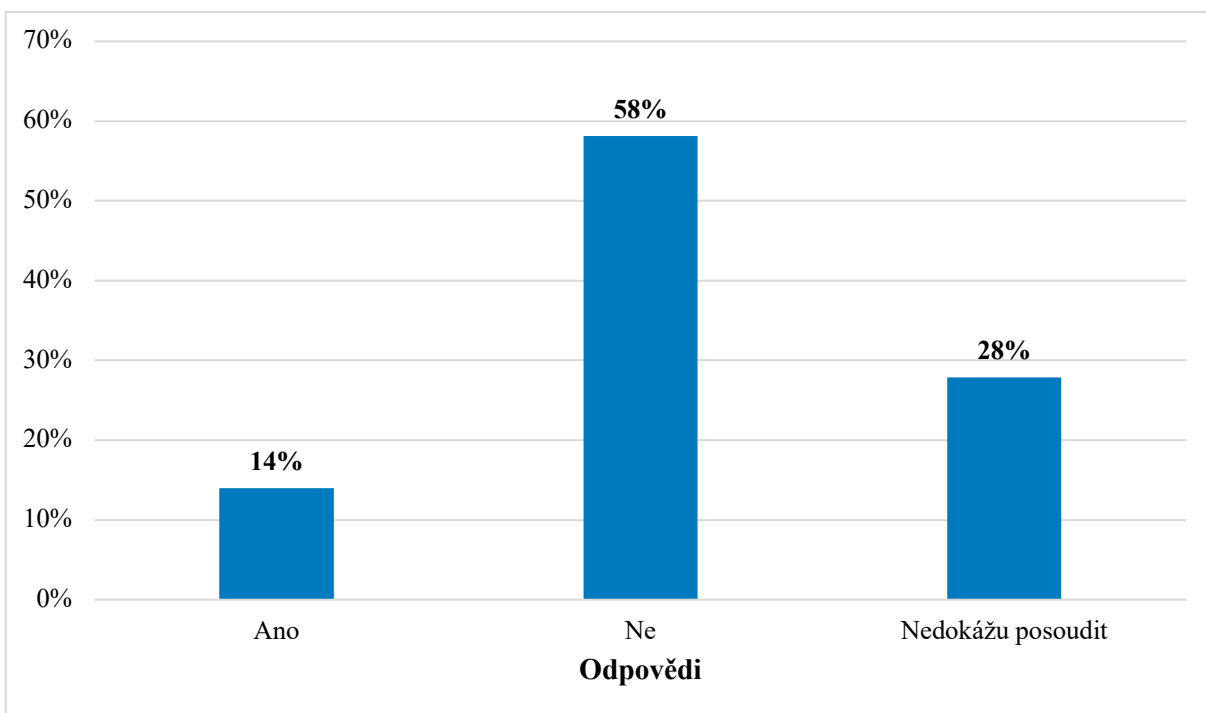
Většina respondentů (91 %) uvedlo, že školy, na kterých vyučují tělesnou výchovu, se účastní turnajů mezi školami ve fotbale. Naopak 9 % respondentů uvedlo, že se jejich školy turnajů ve fotbale neúčastní.





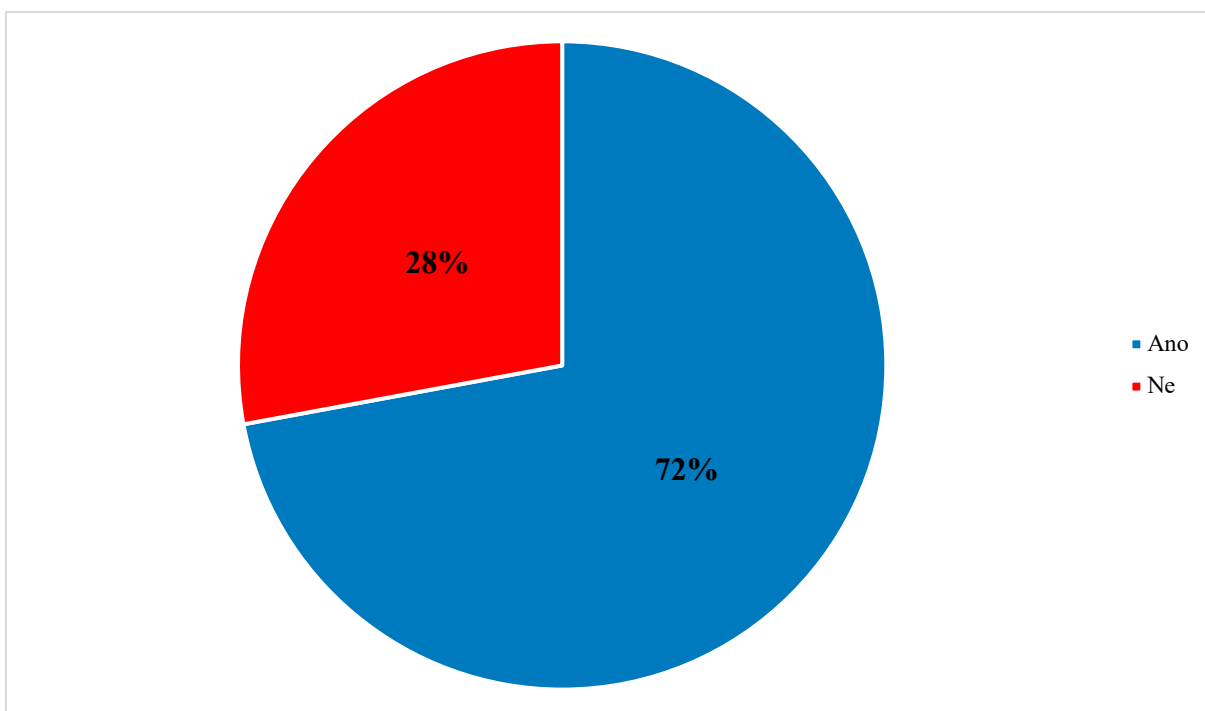
**Obrázek 25.** Čas věnovaný z výuky míčových her výuce fotbalu

Dvě třetiny respondentů (67 %) uvedlo, že čas věnovaný výuce jednotlivých míčových her pravidelně střídají. Znamená to, že výuce jedné míčové hry věnují stejný počet vyučovacích jednotek, jako výuce jiné míčové hry. Třetina respondentů (33 %) uvedla, že se výuce fotbalu věnuje nejméně v porovnání s výukou ostatních míčových her. Nikdo z respondentů nevedl, že se výuce fotbalu věnuje více než výuce ostatních míčových her.



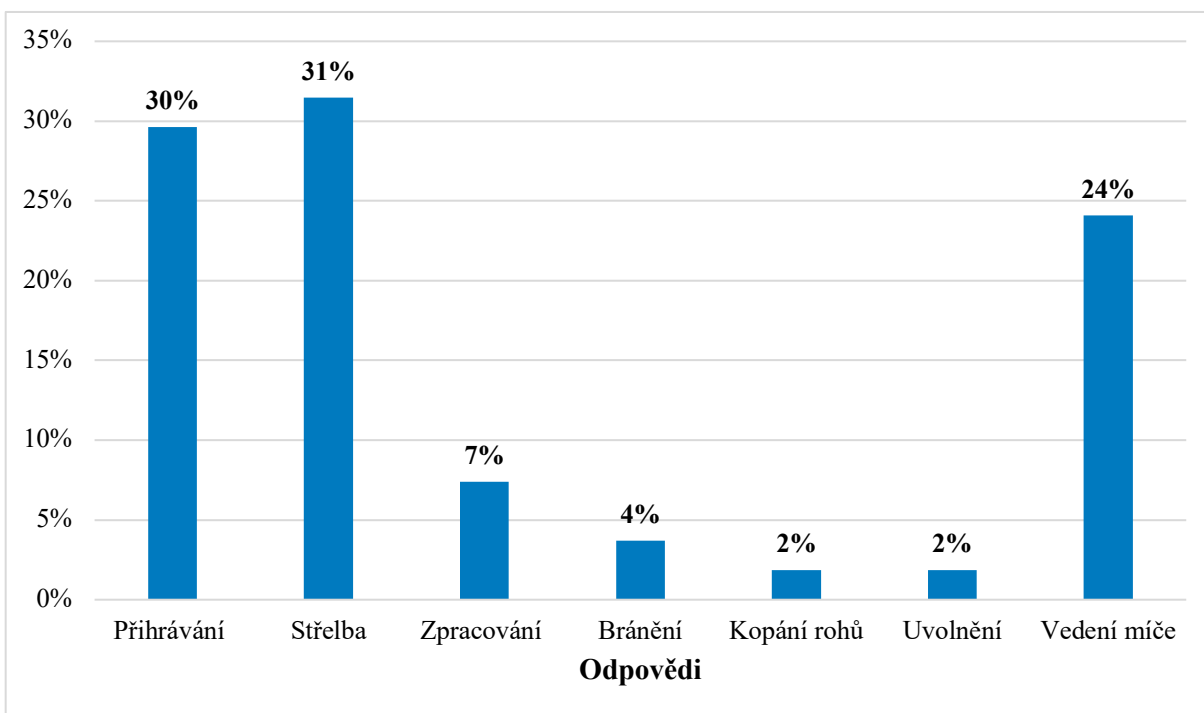
**Obrázek 26.** Větší zájem o fotbal v porovnání s ostatními míčovými hrami

Podle 58 % respondentů není mezi žáky větší zájem o fotbal v porovnání s ostatními míčovými hrami. 28 % respondentů uvedlo, že nedokáže posoudit, zda je o fotbal větší zájem než o ostatní míčové hry. Naopak 14 % respondentů uvedlo, že podle nich mají žáci o fotbal větší zájem než o ostatní míčové sporty.



**Obrázek 27.** Věnování se ve výuce fotbalu výuce herních činností jednotlivce

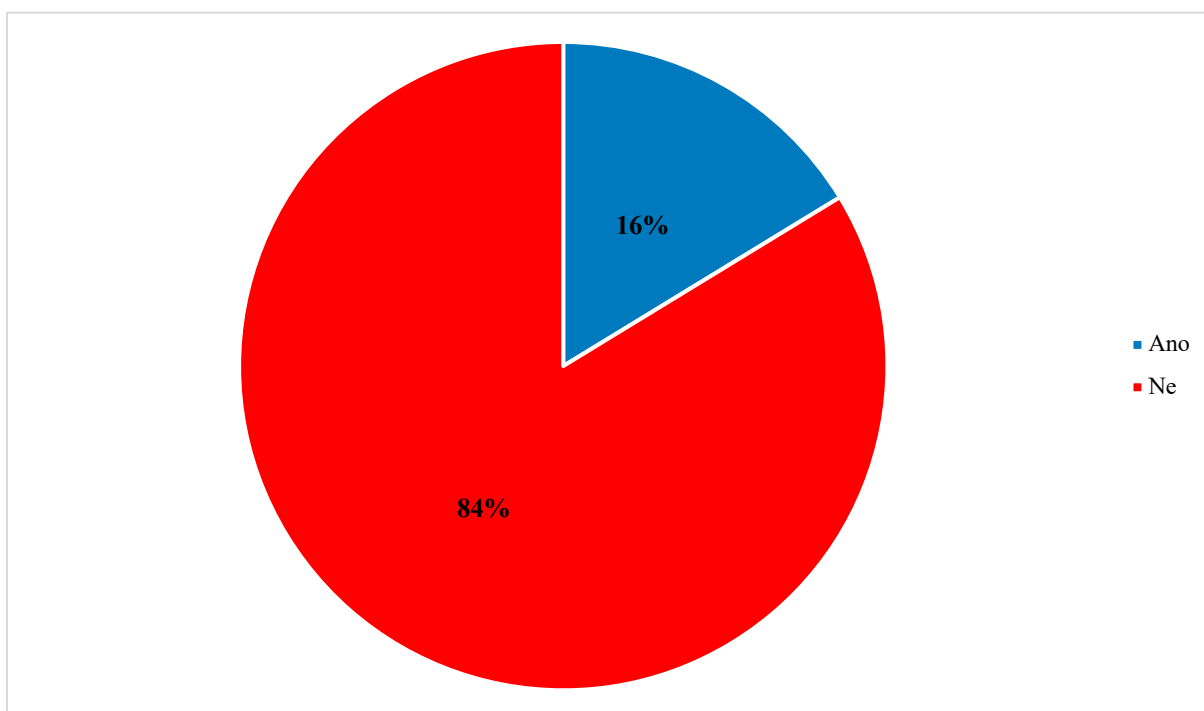
Při výuce fotbalu se věnuje výuce herních činností jednotlivce 72 % respondentů. Celkem 28 % respondentů uvedlo, že se při výuce fotbalu nevěnují výuce herních činností jednotlivce, ale věnují se pouze hře. Na Obrázku 33, který najdeme níže, jsou znázorněny činnosti, kterým se respondenti při výuce fotbalu věnují.



**Obrázek 28.** Herní činnosti jednotlivce při výuce fotbalu

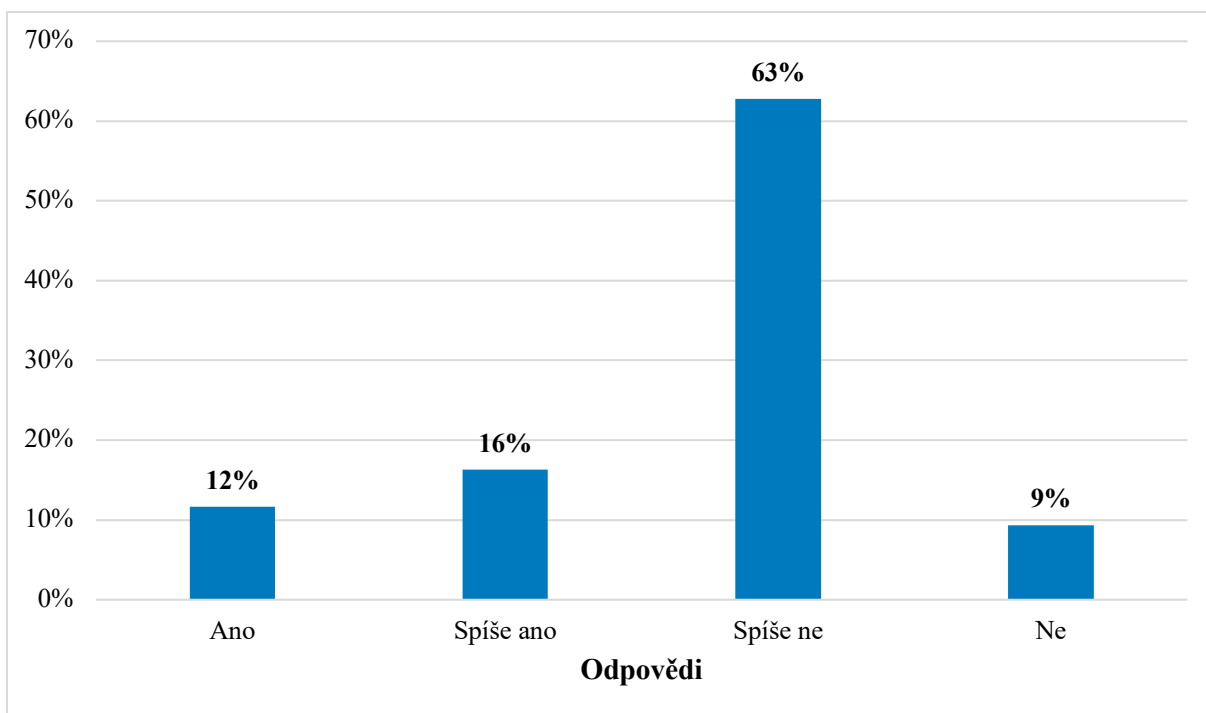
Z těch respondentů, kteří uvedli, že se věnují při výuce fotbalu i výuce herních činností jednotlivce viz Obrázek 27, měli dále rozvést, jakým činnostem se věnují. Činnosti střelby uvedlo, že se věnuje 31 % respondentů. Činnosti přihrávání bylo uvedeno, že se věnuje 30 % respondentů. Činnost vedení míče uvedlo 24 % respondentů. Činnosti zpracování míče se věnuje 7 % respondentů. Činnosti bránění se věnuje 4 % respondentů. Činnosti uvolnění se věnuje 2 % respondentů, stejně jako činnosti kopání rohů. Respondenti většinou v odpovědích uváděli více činností, ne pouze jednu. Ze všech jmenovaných činností, které byly uvedeny respondenty, mě zaujala činnost kopání rohů, kterou uvedl jeden z respondentů. V dnešní době rohové kopy jsou důležitým faktorem v utkání. Nicméně bych však neřekl, že se této činnosti věnují již učitelky a učitelé na základních školách. Respondenty byly uváděny spíše útočné než obranné herní činnosti jednotlivce. Z obranných činností byla uvedeno respondenty pouze bránění.

### 4.3 Fotbalový brankář ve školní tělesné výchově



**Obrázek 29.** Věnování se ve výuce fotbalu i speciálně herním činností fotbalového brankáře

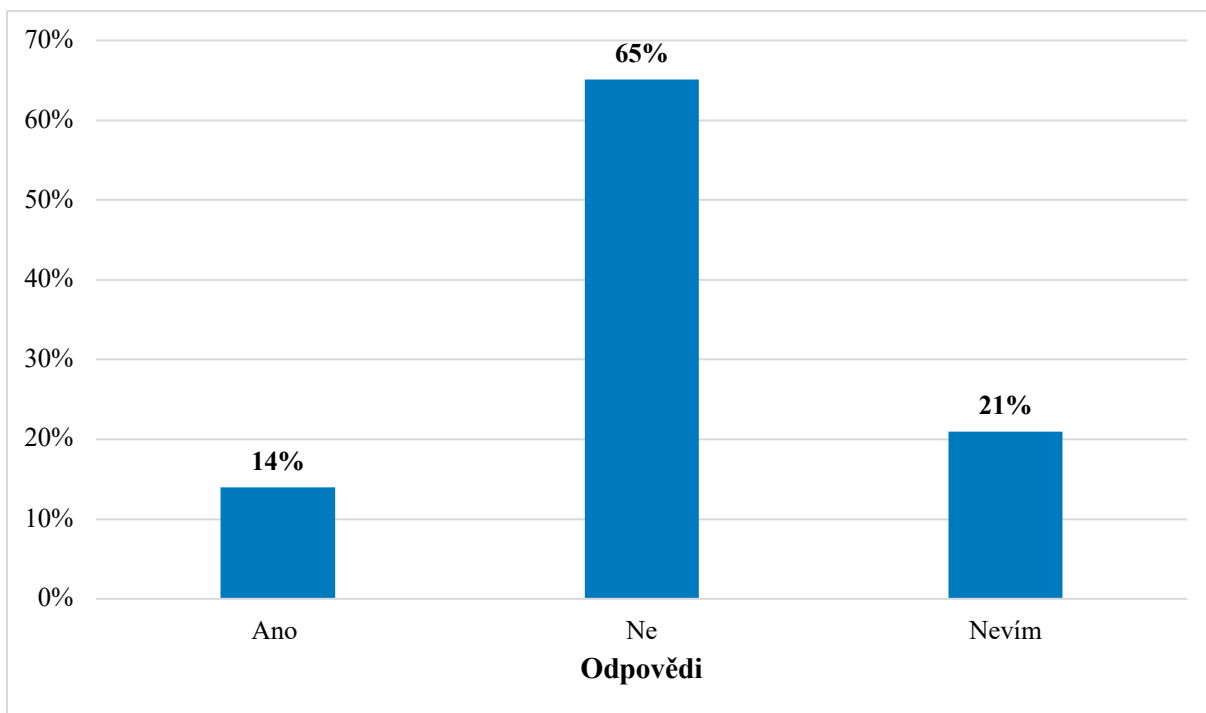
Velká část respondentů (84 %) se speciálně výuce herních činností fotbalového brankáře ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy nevěnuje. Pouze 16 % respondentů uvedlo, že se věnuje výuce herních činností fotbalového brankáře. Jak již víme z Obrázku 27, kde jsme zjistili, že při výuce fotbalu se výuce herních činností jednotlivce věnuje většina respondentů (72 %). Naopak výuce herních činností fotbalového brankáře se většina učitelek a učitelů nevěnuje. Respondenti, kteří odpověděli, že se věnují při výuce fotbalu i herním činností fotbalového brankáře, měli uvést, stejně jako u předchozího obrázku, jakým činností se věnují. Ze 16 % respondentů, kteří uvedli, že se věnují ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy i herním činností fotbalového brankáře, bylo nejčastěji uvedeno, že se věnují činnosti chytání míče. Dále se v odpovědích objevily činnosti jako vyhazování a vykopávání míče. Zajímavostí je, že dva respondenti uvedli, že se věnují činnosti vyražení míče. Tato činnost je poměrně náročná na trénink, proto mě zaujalo, že byla uvedena. Z odpovědí však plyne, že většině herních činností brankáře se respondenti nevěnují.



**Obrázek 30.** Zájem žáků o pozici brankáře při výuce fotbalu

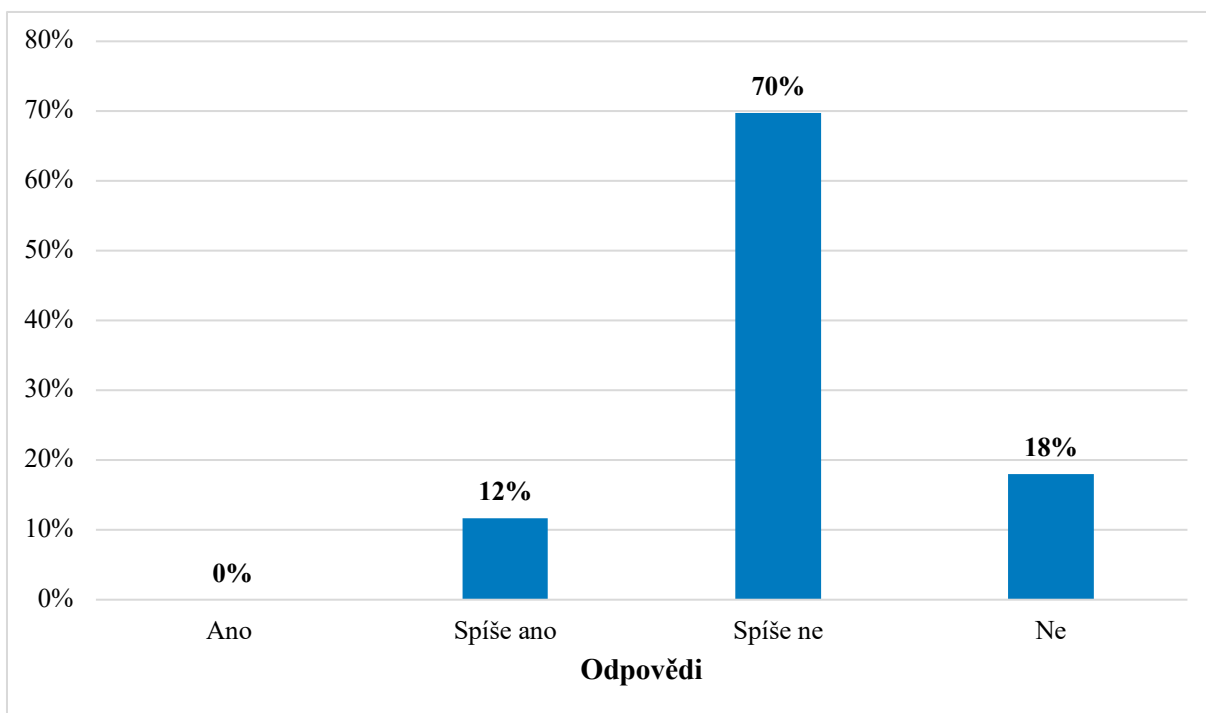
Podle 63 % respondentů žáci při výuce fotbalu spíše nemají zájem o pozici brankáře. Podle 16 % respondentů však žáci spíše mají zájem o pozici brankáře při výuce fotbalu. Že žáci mají zájem o pozici brankáře při výuce fotbalu, si myslí 12 % respondentů. Naopak 9 % respondentů uvedlo, že si myslí, že žáci nemají zájem o pozici brankáře při výuce fotbalu. Dále měli respondenti uvést odpověď na otázku, která se týká vhodného vybavení pro výuku herních činností fotbalového brankáře.

Na otázku, zda mají učitelé na škole vhodné vybavení pro výuku herních činností fotbalového brankáře odpovědělo 17 respondentů, že nemají. Naopak 26 respondentů uvedlo, že aspoň nějaké vybavení pro výuku herních činností fotbalového brankáře mají. Mezi vhodné vybavení pro výuku herních činností fotbalového brankáře považujeme např. brankářské rukavice, míče, překážky, kužely, dresy apod. Dále ti, kteří odpověděli, že mají vhodné vybavení, měli uvést jaké vybavení mají na škole k dispozici. V odpovědích 26 respondentů, kteří odpověděli, že mají vhodné vybavení pro výuku herních činností fotbalového, se nejčastěji objevovaly brankářské rukavice. Dále byly často v odpovědích uváděny kužely, překážky a míče.



**Obrázek 31.** Důležitost výuky herních činností fotbalového brankáře

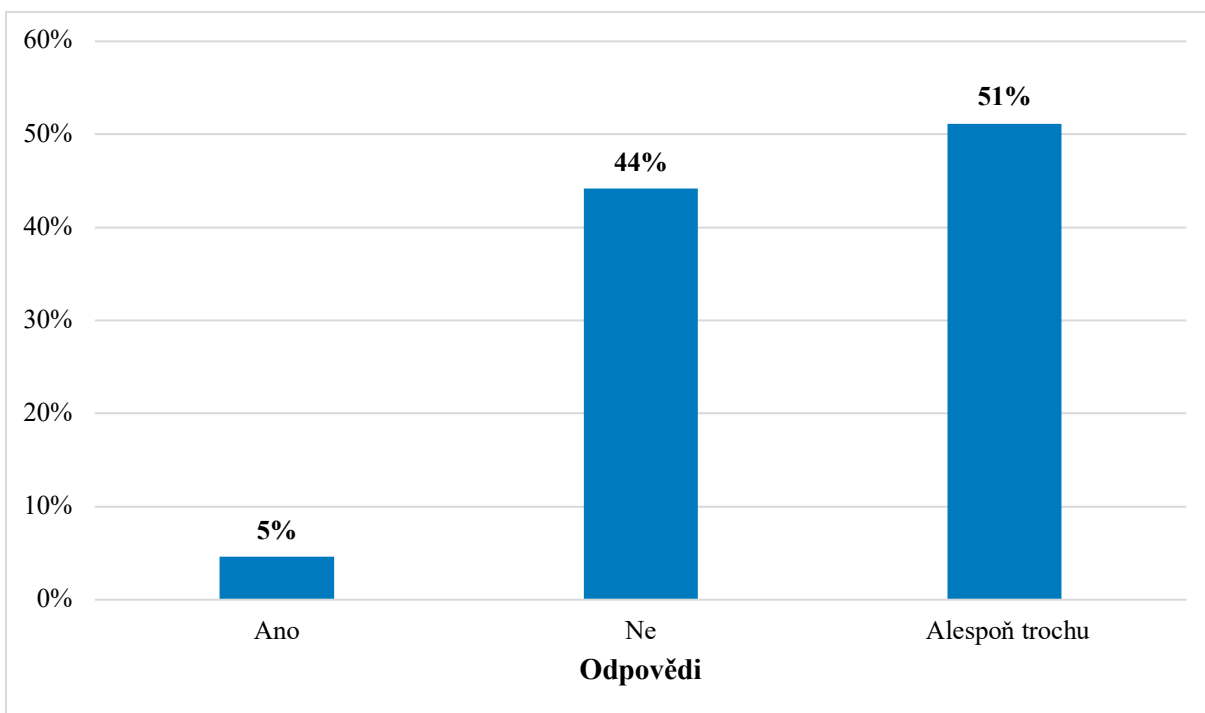
Necelé dvě třetiny respondentů (67 %) uvedlo, že pro ně není výuka herních činností fotbalového brankáře důležitá. Téměř pětina respondentů (21 %) se však nedokázala rozhodnout, jestli je výuka herních činností fotbalového brankáře důležitá. Naopak 14 % respondentů je toho názoru, že výuka herních činností fotbalového brankáře je důležitá.



**Obrázek 32.** Zájem žáků se věnovat více výuce herních činností fotbalového brankáře

Že žáci by spíše neměli zájem se ve výuce věnovat herním činnostem fotbalového brankáře, si myslí 70 % respondentů. Podle 18 % respondentů by žáci neměli vůbec zájem se ve výuce věnovat více herním činnostem fotbalového brankáře. Podle 12 % respondentů by žáci spíše měli zájem se věnovat více ve výuce herním činnostem fotbalového brankáře. Nikdo z respondentů neuvedl možnost, že si myslí, že by žáci měli zájem se věnovat více výuce herních činností fotbalové brankáře.





**Obrázek 33.** Dostatek času věnovat se herním činností fotbalového brankáře

Přibližně polovina respondentů (51 %) si myslí, že čas ve vyučovací jednotce tělesné výchovy umožňuje alespoň trochu se věnovat herním činnostem fotbalové brankáře. Celkem 44 % respondentů si myslí, že čas neumožňuje se věnovat ve vyučovací jednotce tělesné výchovy herním činnostem fotbalové brankáře. Že čas ve vyučovací jednotce tělesné výchovy umožňuje se věnovat herním činnostem fotbalového brankáře, uvedlo 5 % respondentů.

## 5 DISKUZE

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jestli a případně v jakém rozsahu je na základních školách realizována specifická výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře. Pomocí vytvořeného anketního šetření jsme získali výsledky, které se týkají vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Dále jsme získali výsledky týkající se výuky fotbalu a výsledky týkající se výuky herních činností fotbalového brankáře v rámci školní tělesné výchovy.

První část výsledků práce je zaměřena na vyučovací jednotku tělesné výchovy. Co se týče počtu vyučovacích jednotek, tak ty se mohou lišit, podle toho, o jakou školu, nebo o jaký ročník se jedná. Bylo zjištěno, že nejčastěji mají žáci dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Vilímová (2002) uvádí, že počet hodin tělesné výchovy je stanovený na 2 až 3 hodiny týdně. Zjištěný počet hodin v anketním šetření odpovídá tomu, co uvádí Vilímová (2002) ve svém díle. Většina učitelek a učitelů uvedla, že se výuce míčových her věnuje alespoň jednou týdně. Z mého výzkumu vyplývá, že se učitelky a učitelé ve výuce zaměřují často na míčové hry. Podle Kudláčka a Frömela (2012) patří mezi nejoblíbenější aktivity chlapců v České republice fotbal, florbal, motorismus a plavání. Dívky v České republice dávají přednost moderním tancům, cyklistice, cykloturistice, sportovnímu aerobiku a latinskoamerickým tancům.

Například ve skandinávských zemích dominují v jednotkách tělesné výchovy míčové hry, podobně jako ve zbytku Evropy. Nicméně součástí programu ve skandinávských zemích je také výuka lyžování, bruslení, orientačního běhu a venkovní výuka se zaměřením na životní prostředí a zdraví. Podobně jako u nás je společná výuka hlavním principem ve Švédsku, Norsku a Dánsku, zatímco ve Finsku probíhá vyučovací jednotka tělesné výchovy v samostatných skupinách. Dále se v jednotkách tělesné výchovy více než na konkurenci mezi žáky a výsledky, zaměřují na spolupráci, socializaci a týmové úsilí. Na zdraví se klade důraz především v jednotkách tělesné výchovy ve Švédsku a Finsku (Annerstedt, 2008).

Že žáci mají na škole možnost navštěvovat zájmové kroužky týkající se míčových her, uvedlo 93 % respondentů. Dále uvedlo 65 % respondentů, že má na škole, na které učí, vhodné podmínky pro výuku míčových her. Jako nejoblíbenější hra je podle učitelek a učitelů mezi žáky florbal, na druhém místě je vybíjená a třetím místě je fotbal. Grešlová (2013) uvedla ve své práci, že u dívek patří mezi nejoblíbenější hry přehazovaná a vybíjená. U chlapců patří mezi nejoblíbenější hry florbal a fotbal. Mé výsledky se s těmito výsledky shodují, nicméně jsem v práci nerozděloval nejoblíbenější hry mezi žáky podle pohlaví. Kudláček (2015) zjistil ve svém výzkumu, že u studentů v Olomouci patří mezi tři nejoblíbenější týmové sporty fotbal, basketbal a házená. A u studentů ve Vrchlabí patří mezi tři nejoblíbenější týmové sporty volejbal, florbal a fotbal.

Při zaměření na výuku míčových her musíme brát také v úvahu, zda se jedná o výuku chlapců nebo dívek, jelikož třeba dívky se tolik v jednotkách tělesné výchovy míčovým hrám nevěnují, naopak chlapci ano. Článek z roku 2007 se zaměřuje na spojení dívek a chlapců při výuce fotbalu v jednotkách tělesné výchovy. Výzkum probíhal v Londýně mezi 10 až 11 let starými žáky. Bylo zjištěno, že spojení obou pohlaví při výuce fotbalu nemá dobrý dopad. Studie prokázala, že zapojení dívek do výuky fotbalu mělo spíše negativní dopad. Mezi chlapci docházelo k posměchu dívek, a i k posměchu chlapců, jejichž fotbalové dovednosti byly na nižší úrovni (Clark a Paechter, 2007).

Druhá část výsledků byla zaměřena na výsledky týkající se výuky fotbalu. Většina učitelek a učitelů uvedla, že se školy, na kterých učí, účastní turnajů ve fotbale mezi školami. Čas věnovaný fotbalu z výuky míčových her není větší než čas věnovaný výuce ostatních míčových her. Většina učitelek a učitelů uvedla, že pravidelně střídají v jednotkách tělesné výchovy jednotlivé míčové hry. Podle 58 % učitelek a učitelů není o fotbal větší zájem než o ostatní míčové sporty. Může to souviset s tím, co tvrdí Perič (2004). Žáci na druhém stupni základních škol jsou již ve věku, kdy mají za sebou etapu seznámení s daným sportem. Žáci ve věku na druhém stupni základních škol by měli být v etapě základního tréninku, jak uvádí Perič (2004). Jelikož etapa základního tréninku podle Periče (2004) končí zhruba okolo 13. roku života. V tomto věku jsou žáci ve věku, kdy jsou na druhém stupni základních škol. Mělo by tedy dojít u jedinců k rozhodnutí, zda se fotbalu chtějí věnovat naplno, nebo se mu budou věnovat pouze příležitostně. Celkem 72 % učitelek a učitelů uvedlo, že se při výuce fotbalu zaměřuje na herní činnosti jednotlivce. Činnosti, které byly uvedeny, že se jim vyučující věnují, patří spíše do útočných herních činností. Obranné činnosti jednotlivce se objevily v odpovědích pouze jednou. Mezi tři nejčastější činnosti, které byly uvedeny učitelkami a učiteli, že se jim věnují, patří střelba, přihrávání a vedení míče. Je to logické, jelikož útočné dovednosti jsou na nácvik jednodušší. Profesionální fotbalové kluby v Anglii se snaží zapojovat do vyučovacích jednotek tělesné výchovy, aby ovlivnili kvalitu sportovních aktivit. Jelikož školy mají ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy příliš velký počet žáků, posílají fotbalové kluby do výuky fotbalu své trenéry. Od zapojování trenérů do výuky si slibují zlepšení sportovních a vzdělávacích výsledků u mládeže. Kromě profesionálních týmů v Anglii je jedním z hlavních partnerů projektu anglická fotbalová soutěž Premier League, která se také snaží o zapojování trenérů do výuky. Kromě Anglie se projekt snaží rozšířit i do Walesu (Parnell et al., 2017).

Třetí část výsledků byla zaměřena na výsledky týkající se výuky jednotlivce fotbalového brankáře. Zjistili jsme, že výuce herních činností brankářů moc času učitelky a učitelé nevěnují. Pouze 16 % učitelek a učitelů se věnuje při výuce fotbalu i herním činnostem

fotbalového brankáře. Jedna studie z roku 2018 se zaměřovala na rozvoj specifických vlastností mladých brankářů na diferencované úrovni tělesné výchovy v průběhu ročního tréninkového cyklu, který doplňuje stávající uspořádání v teorii a metodice sportovního tréninku ve fotbale. Studie potvrdily dle konečných výsledků, že úroveň speciální fyzické přípravy mladých brankářů je na poměrně nízké úrovni. Prokázalo se, že se příliš ve vyučovací jednotce tělesné výchovy na přípravu brankářů nezaměřujeme. Diferencovaná tělesná výchova od ostatních hráčů měla pozitivní dopad na část technické přípravy mladých brankářů. Brankáři na konci výzkumu zlepšili své technické parametry, podle kterých byli testováni jak na začátku, tak na konci výzkumu a které souvisejí se základními prvky fotbalové hry (Carp, Sirghi a Ciorba, 2018).

Mezi nejčastější uváděné herní činnosti brankáře, kterým se učitelky a učitelé v jednotkách tělesné výchovy věnují, patřilo chytání. Podle Vencela (2009) by se měla příprava fotbalového brankáře ve věku na druhém stupni základních škol (11 až 14 let) zaměřovat na zdokonalování již naučených schopností, souboje jeden na jednoho, hru nohou, na chytání centrovaných míčů. Do tréninkových cvičení by měla být zařazena cvičení komplexní. V podkapitole, Doporučená cvičení pro brankáře ve školní praxi, jsem se snažil na tyto činnosti také zaměřit. Úvodní cvičení totiž obsahují základní prvky chytání, na které mohou učitelky a učitelé dále navazovat s vybranými brankáři. Dále jsem se v této podkapitole věnoval cvičením, která jsou zaměřená na hru jeden na jednoho. Cvičením, která se věnují chytání centrovaných míčů, a také cvičením, při kterých se zaměřujeme na nácvik hry nohama. Navržená cvičení se tedy shodují s tím, co tvrdí Vencel (2009) ve svém díle. Zhruba 63 % učitelek a učitelů si myslí, že žáci spíše nemají zájem o pozici brankáře. Může to být díky tomu, že právě učitelky a učitelé se této činnosti se žáky nevěnují, a proto žáci nemají představu, co pozice brankáře obnáší. Na to navazuje odpověď učitelek a učitelů, kteří si nejčastěji myslí (65 %), že výuka herních činností fotbalového brankáře není důležitá. Podle přibližně poloviny učitelek a učitelů (51 %) však čas ve výuce alespoň trochu umožňuje se věnovat výuce herních činností fotbalového brankáře.

Silnou stránkou práce je zvolené téma, jelikož má praktický přesah do školní tělesné výchovy. Téma má uplatnitelnost ve vyučovací jednotce tělesné výchovy. Kromě toho, že se jedná o praktické téma, je plusem práce to, že téma má dobrý přenos ze školního prostředí do sportovního prostředí. Trenéři se ve sportovní praxi nemusejí zaměřovat s hráči na úplné základy, ale mohou navázat na dovednosti, které už žáci zvládají. Vytvořil jsem anketní šetření, které mi pomohlo podrobněji si přiblížit, jak probíhá vyučovací jednotka tělesné výchovy na základních školách a nižších osmiletých gymnáziích. Jako silnou stránku dále můžeme považovat

to, že jsem se zabýval výuce fotbalu na základních školách. Jelikož fotbal stále patří u nás mezi hru, která je populární jak mezi učitelkami a učiteli, tak mezi žáky.

Jako limity práce můžeme považovat poměrně malý vzorek učitelek a učitelů, kteří se výzkumu zúčastnili (celkem 43 učitelek a učitelů). Odpovědi vyjadřují pouze subjektivní názor učitelek a učitelů. Zjištěné výsledky tedy nemusí odpovídat realitě. Učitelky a učitelé často odpovídali v šetření, co si myslí, že je mezi žáky nejoblíbenější apod. Skutečnost však může být mezi žáky jiná. Jako slabou stránku můžeme považovat i to, že se výzkumu účastnili učitelky a učitelé, kteří učí buďto dívky, nebo chlapce. Vyučovací jednotky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol nebo na osmiletých gymnáziích dívek a chlapců se liší. V práci není rozdělení nejpobulárnějších sportů podle pohlaví. Výsledky by byly jiné, kdybychom nejpobulárnější sporty rozdělovali podle pohlaví. Jelikož chlapci mají jiné oblíbené hry než dívky. Ve výuce fotbalu se těžko můžeme zaměřovat na stejné činnosti s dívkami, jako na činnosti, na které bychom se zaměřovali s chlapci.

## 6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit u vyučujících tělesné výchovy, jestli a případně v jakém rozsahu je na základních školách realizována specifická výuka herních činností jednotlivce fotbalového brankáře. Úvod práce je věnován charakteristice fotbalu, kde se stručně věnujeme historii, pravidlům, výstroji a hráčským pozicím ve fotbale. Dále se v práci rozebírá fotbalový brankář. Zabýváme se výstrojí, vývojem, výkonem a herními činnostmi fotbalového brankáře. Následně se v práci zaměřujeme také na trénink fotbalového brankáře, a to jak ve sportovním klubu, tak ve školní tělesné výchově. Práce navíc obsahuje doporučená cvičení pro výuku herních činností brankáře, která jsou vhodná do školní praxe. Celkově bylo navrženo sedmnáct doporučených cvičení. Prvních pět navržených cvičení je koncipováno tak, aby si je vyzkoušeli všichni žáci v rámci vyučovací jednotky. Zbýlých dvanáct cvičení jsou pro jednoho nebo dva vybrané žáky. Důležitou částí práce bylo realizované anketní šetření zaměřené na učitelky a učitele tělesné výchovy. Šetření bylo realizované v prvních dvou měsících roku 2021.

Anketního šetření se zúčastnilo celkem 43 učitelek a učitelů tělesné výchovy ze základních škol a víceletých gymnázií z oblastí Jablonecka, Liberecka, Rumburska a Varnsdorfska. První část anketního šetření se zabývá obecně vyučovací jednotkou tělesné výchovy. Druhá část je zaměřena na výuku fotbalu ve vyučovací jednotce tělesné výchovy. Třetí část se zabývá výuce herních činností fotbalového brankáře při výuce fotbalu. Z výsledků vyplývá, že učitelky a učitelé se většinou věnují výuce herních činností jednotlivce při výuce fotbalu (72 %), nicméně výuce herních činností fotbalového brankáře se většina učitelek a učitelů nevěnuje. Z výsledků šetření vychází, že pouze 16 % respondentů se věnuje alespoň okrajově výuce herních činností fotbalového brankáře. Co týče vhodného vybavení, tak více než polovina učitelek a učitelů uvedla, že alespoň nějaké vybavení pro výuku herních činností brankáře mají.

Učitelkám a učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol bych doporučil, aby se ve svých hodinách věnovali i výuce herních činností fotbalového brankáře. Zhruba polovina respondentů (51 %) uvedla, že čas ve vyučovací jednotce tělesné výchovy umožňuje alespoň trochu se věnovat výuce herních činností fotbalového brankáře. K tomuto účelu jsem vytvořil základní cvičení pro výuku herních činností brankáře, která jsou vhodná do vyučovací jednotky tělesné výchovy. Učitelky a učitelé mohou ve výuce použít cvičení z této bakalářské práce z podkapitoly Doporučená cvičení pro brankáře ve školní praxi. Při výběru cvičení by měli volit taková cvičení, která budou zaměřena jak na útočnou, tak na obrannou herní činnost fotbalového brankáře. Úvodním cvičením se mohou učitelky a učitelé věnovat se všemi žáky. Dalším cvičením, která jsou již náročnější na provedení, se

mohou učitelky a učitelé věnovat s jedním či dvěma vybranými žáky. Domnívám se, že když se učitelky a učitelé budou věnovat při výuce fotbalu herním činnostem fotbalového brankáře, vzroste mezi žáky o tuto pozici zájem. Z anketního šetření víme, že dvě třetiny respondentů (67 %) pravidelně střídá čas věnovaný výuce jednotlivých míčových her. Brankářské schopnosti se mohou také rozvíjet i při ostatních míčových hrách, ne pouze při výuce fotbalu. Mohou se rozvíjet například při vybíjené, přehazované, basketbalu, házené apod. Závěrem práce bych chtěl ocenit všechny vyučující, kteří uvedli, že se alespoň některým herním činnostem fotbalového brankáře ve výuce věnují.

## 7 REFERENČNÍ SEZNAM

ANNERSTEDT, Claes, 2008. Physical education in Scandinavia with a focus on Sweden: a comparative perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2008, 13(4), 303-318. DOI: 10.1080/17408980802353347.

BEDŘICH, Ladislav, 2006. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3927-2.

BUZEK, Mario a PROCHÁZKA, Luděk, 1999. *Česká fotbalová škola*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-596-3.

CARP, Ion, SIRGHI Serghei a CIORBA Constantin, 2018. Differentiated physical training within the framework of a yearly training cycle of young footballers specialized on the position of goalkeeper. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018, 18(1), 270-275. DOI:10.7752/jpes.2018.01036.

CLARK Sheryl a PAECHTER Carrie, 2007. 'Why can't girls play football?' Gender dynamics and the playground. *Sport, Education and Society*, 2007, 12(3), 261-276. DOI: 10.1080/13573320701464085.

DOVALIL, Josef, 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5

FAČR, 2020. *Pravidla fotbalu platná od 1. 8. 2020*. Citováno 13. 4. 2021. Dostupné z: <https://rozhodci.fotbal.cz/pravidla-fotbalu-2020-k-dispozici-ke-stazeni/a13256>

FAJFER, Zdeněk, 2009. *Trenér fotbalu mládeže (16–19 let)*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-051-9.

FOTBAL.CZ, 2021. *Nový projekt FAČR – Program XPS pro trenéry a kluby*. Citováno 10. 3. 2021. Dostupné z: <https://xps.fotbal.cz/novy-projekt-facr-program-xps-pro-trenery-a-kluby/a11461>

GIFFORD, Clive, 2006. *Fotbal – historie, světové poháry, fotbalové hvězdy, statistiky, fakta*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment. ISBN 80-253-0203-2.

GREŠLOVÁ, Veronika, 2013. *Sportovní hry v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základní školy*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Ladislav POKORNÝ.

HARGITAY, Gyorgy, 1978. *Moderná hra brankára*. 1. vyd. Bratislava: Šport. ISBN 77-012-78.



- KAČÁNI, Ladislav, 1997. *Futbal (hra – výkon – trénink)*. 2. vyd. Bratislava: Pamiko. ISBN 80-85660-02-67.
- KOLLATH, Erich, 2006. *Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink: metodika tréninku: herní systémy*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1336-5.
- KINDERSLEY, Dorling, 2015. *Fotbalové dovednosti: klíčové tipy a metody pro zlepšení vaší hry*. 1. vyd. Přeložil Pavel Kreuziger. Praha: Slovart. ISBN 978-80-7529-006-9.
- KUDLÁČEK, Michal, 2015. Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 2015, 38(1), 47-67. DOI: 10.5507/tk.2015.003.
- KUDLÁČEK, Michal a FRÖMEL, Karel, 2012. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní styl středoškoláků*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3128-4.
- MASOPUST, Josef a MAGNUSEK Jiří, 2003. *Fotbal průvodce nejoblíbenější hrou*. 1. vyd. Ostrava: Librex. ISBN 80-7228-417-7.
- MATOUŠEK, František, 1973. *Základy kopané*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 27-004-73.
- NAVARA, Milan, BUZEK, Mario a ONDŘEJ, Oldřich, 1986. *Kopaná – teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha: SPN.
- NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁNÍ, 2021. *RVP ZV 2021*. Citováno 8. 4. 2021. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4982/>
- NYKODÝM, Jiří a kolektiv, 2006. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4042-4.
- OTTE, Fabian, MILLAR, Sarah-Kate a KLATT, Stefanie, 2020. How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 2020, 38(11-12), 1465-1473. DOI: 10.1080/02640414.2019.1643202.
- OTTE, Fabian, 2020. How does the modern football goalkeeper train? A summary of recent research findings. *Soccer Journal*, 2019, 38(4). ISSN 0560-3617.
- PARNELL, Daniel et al., 2017. Sport policy and English primary physical education: the role of professional football clubs in outsourcing. *Sport in Society*, 2017, 20(2), 292-302. DOI: 10.1080/17430437.2016.1173911.
- PERIČ, Tomáš, 2004. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.

- PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualizované vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
- SURVIO, 2021. *Snadná tvorba dotazníku. Rychlý sběr odpovědí*. Citováno 25. 2. 2021. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/>
- VENCEL, Alexander, 2009. *Brankár 2*. 1. vyd. Bratislava: Svornost a.s. ISBN 978-80-89144-96-9.
- VENCEL Alexander, 2013. *Trenér brankárov*. 1. vyd. Bratislava: ITEM, spol. ISBN 978-80-971447-7-7.
- VOTÍK, Jaromír, 2016. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0029-3.
- VOTÍK, Jaromír a kolektiv, 2011. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
- VIKTOR, Ivo, 1977. *Trenér brankáře*. 1. vyd. Praha: Agentura G. D. K. Sport M. ISBN 80-902147-5-4.
- VILÍMOVÁ, Vlasta, 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
- WEST, Julia, 2018. A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2018, 13(6), 1215-1222. DOI: 10.1177/1747954118787493.
- XPS network, 2021. *Jsme tu pro všechny trenéry všech úrovní a jejich sportovce!* Citováno 5. 3. 2021. Dostupné z: <https://www.sidelinesports.com/cs/?>

## 8 PŘÍLOHY

### Anketní šetření

Dobrý den, chtěl bych Vás požádat o 5 až 10 minut Vašeho času a poprosit o vyplnění krátkého anketního šetření, které je anonymní. Odpovídejte podle toho, jak Vaše hodiny tělesné výchovy probíhají v běžném režimu.

Jmenuji se Patrik Klouda a jsem studentem posledního ročníku bakalářského oboru Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. Dotazník je určen pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Ve své bakalářské práci se věnuji výuce herních činností jednotlivce fotbalového brankáře na základních školách, proto by mi moc pomohlo, kdybyste anketu vyplnili. Mokrát děkuji za Váš čas a přeji hezký den, Patrik Klouda.

#### 1. Pohlaví:\*

Vyberte jednu odpověď

Muž

Žena

#### 2. Do jaké věkové kategorie patříte:\*

Vyberte jednu odpověď

25 až 35 let

36 až 55 let

56 let a více

#### 3. Kolik mají žáci vyučovacích hodin tělesné výchovy týdně?\*

Napište jedno nebo více slov...

#### 4. Kolikrát v měsíci se zaměřujete v hodinách tělesné výchovy na výuku míčových her?\*

Fotbal, basketbal, florbal, vybíjená, volejbal, házená, přehazovaná, apod.

Každou vyučovací hodinu

Jednou týdně

Jednou za měsíc

Skoro vůbec

#### 5. Mají možnost žáci na škole navštěvovat zájmové kroužky týkající se míčových her?\*

Vyberte jednu odpověď

#### 6. Jaká míčová hra je mezi žáky dle Vašeho názoru nejpopulárnější?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Fotbal

Basketbal

Volejbal

Vybíjená

Florbal

Házená

Přehazovaná

Jiná...



**7. Jsou na škole, na které učíte, vhodné podmínky pro výuku míčových her (např. hřiště, branky, koše, míče, florbalky, rozlišovák, síť, apod.)?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

**8. Účastní se škola, na které učíte, turnajů mezi školami ve fotbale?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

**9. Kolik času z výuky míčových her věnujete výuce fotbalu?\***

Vyberte jednu odpověď

Nejvíce

Nejméně

Pravidelně se to střídá

**10. Myslíte si, že je větší zájem mezi žáky o fotbal než o ostatní míčové hry?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

Nedokážu posoudit

**11. Věnujete se při výuce fotbalu se žáky i výuce herních činností jednotlivce, nebo pouze hraje? Pokud ano, tak jakým činnostem?\***

Napište jedno nebo více slov...

500

**12. Věnujete se speciálně i výuce herních činností fotbalového brankáře? Pokud ano, jak?\***

Napište jedno nebo více slov...

500

**13. Je zájem mezi žáky při výuce fotbalu o to, kdo půjde na pozici brankáře?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne



## 14. Je podle Vás výuka herních činností brankáře na základní škole důležitá?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

Nevím

## 15. Máte na škole, na které učíte, k dispozici nějaké speciální vybavení pro výuku brankářů a jaké?\*

Např. brankářské rukavice, kužely, překážky, dresy, míče, jiné...

Napište jedno nebo více slov...

500

## 16. Myslíte si, že by žáci měli zájem se ve výuce věnovat více výuce herních činností fotbalového brankáře?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

## 17. Umožňuje vůbec čas ve výuce tělesné výchovy se věnovat herním činnostem fotbalového brankáře?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

Alespoň trochu