TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

Projekt mládežnického oddílu bezkontaktního amerického fotbalu.

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obor: 7401R003 – Rekreologie

Autor práce: **Jan Pěnička**
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.

Liberec 2017

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: **2015/2016**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Jan Pěnička**
Osobní číslo:	**P13000038**
Studijní program:	**B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor:	**Rekreologie**
Název tématu:	**Projekt mládežnického oddílu bezkontaktního amerického fotbalu.**
Zadávající katedra:	**Katedra tělesné výchovy**

Zásady pro vypracování:

Analýza prostředí amerického fotbalu v České republice. Vytvoření projektu mládežnického oddílu bezkontaktního amerického fotbalu včetně vytvoření tréninkového plánu a náborové kampaně.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

AYF, 2010. Coaching youth football / American Sport Education Program, with Joe Galat, endorsed by AYF. Vyd. 5. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-13: 978-0-7360-8566-3
EGER, Ludvík, 2005. Marketing, management a financování malého a středně velkého klubu. Ústí n. L.: univerzita J. E. Purkyně. ISBN: 80-7044-669-2
JOHNSON, John 2015. Flag Football Essentials: The Game for Everybody. Oslo: Total Health Publications. ISBN: 9788293232308
PERIČ, Tomáš a kol., 2012. Sportovní příprava dětí nové aktualizované vyd., Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-4218-2

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.**
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **27. listopadu 2015**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**

L.S.

doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

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

V Liberci dne 18. listopadu 2015

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, 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 (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

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

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

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

Datum:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval svému vedoucímu práce, panu doc. PaedDr. Aleši Suchomelovi, Ph.D. za vstřícný přístup a pomoc při tvorbě bakalářské práce.

Děkuji také svým rodičům za trpělivost a podporu, kterou mi při studiu poskytovali.

Projekt mládežnického oddílu bezkontaktního amerického fotbalu

Anotace

Jan Pěnička: Projekt mládežnického oddílu bezkontaktního amerického fotbalu

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.

Bakalářská práce se zabývá problematikou dětského staršího školního věku a vhodnými způsoby tréninku, které vedou ke všeobecnému rozvoji fyzických schopností a specializovaných fotbalových dovedností těchto dětí. Dále se zaměřuje na popis tackle a flag footballu a jejich odlišností a popisuje současné prostředí flag footballu v České republice. Dále analyzuje náročnost tvorby projektu, jak z personálního, tak z technického a finančního pohledu. Výsledkem práce je popis projektu, jehož cílem je zajistit stabilní hráčskou základnu pro klub Liberec Titans, tvořenou zkušenými hráči, kteří znají základní principy hry. Dále pak zlepšení povědomí veřejnosti o americkém fotbalu skrze náborovou kampaň, tvořenou na základních školách.

Klíčová slova: trénink dětí, vývoj dětí, tackle football, flag football, finanční náročnost, personální zajištění

The project of the youth team of the contactless american football

Annotation

Jan Pěnička: The project of the youth team of the contactless american football

Supervisor: Doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.

This bachelor work is focused on problematics of youth older school age and proper ways of training these childrens which leads to general development of their physical abilities and specialized football skills. It describes differences between tackle and flag football and actual situation of flag football in Czech republic. It analyzes arduous of realizing project in personal, technical and financial way. The work outcome is project description which goal is provide stable basement experienced players for Liberec Titans club and create better public knowledge about american football through recruitment campaign on elementary schools.

Key words: child training, child development, tackle football, flag football, financial difficulty, staffing

Obsah

Seznam použitých zkratek 10
Výkladový slovník 11
Úvod 12
1 Cíle 13
2 Fyziologické a psychologické zvláštnosti dětí staršího školního věku 14
3 Zásady tréninku dětí s ohledem na specifikace amerického fotbalu 18
3. 1 Koncepce tréninku dětí 18
3. 2 Diagnostika sportovních schopností 19
3. 3 Obecný plán tréninkové jednotky 20
3. 4 Dovednosti specifické pro americký fotbal 21
4 Představení amerického fotbalu 23
4. 1 Tackle football 23
4. 1. 1 Hřiště 24
4. 1. 2 Skórování 24
4. 1. 3 Hráči a jejich funkce 25
4. 1. 4 Povinná výstroj 27
4. 1. 5 Fauly 28
4. 1. 6 Představení Liberec Titans 29
4. 2 Flag football 30
4. 2. 1 Hřiště 30
4. 2. 2 Skórování 31
4. 2. 3 Hráči a jejich funkce 31
4. 2. 4 Povinná výstroj 31
4. 2. 5 Fauly 32
4. 2. 6 Flag football ve světě a ČR 33
4. 2. 7 Česká reprezentace flag footballu 39
4. 3 Vymezení rozdílů mezi tackle football a flag football 39
5 Teoretická východiska k tvorbě projektu 41
5. 1 Finanční analýza projektu 41
5. 1. 1 Výdaje 41

5. 1. 2 Příjmy 45
5. 2 Možnosti náboru nových členů v Liberci 52
5. 3 Personální zajištění 53
5. 4 Analýza výchozího stavu 54
6 Projekt mládežnického oddílu flag footballu 56
6. 1 Personální zajištění a technické zajištění 56
6. 2 Finanční plán 57
6. 2. 1 Tabulka předpokládaných výdajů pro začínající oddíl 57
6. 2. 2 Tabulka pokrytí nákladů pro začínající oddíl 58
6. 3 Tréninkový plán 58
6. 4 Playbook 60
6. 5 Harmonogram náborové kampaně na základních školách 60
Závěr 63
Seznam tabulek a grafů 64
Bibliografické citace 65
Seznam příloh 69

Seznam použitých zkratek

CB – cornerback

ČAAF – česká asociace amerického fotbalu

IFAF – International Federation of American Football

LB – linebacker

OL – ofensive line

RB – runningback

USFTL – Flag a Touch Footballová Liga v USA

QB – quarterback

WR – wide receiver

Výkladový slovník

Blitz – snaha obránců překazit akci útoku ještě před line of scrimmage

Coverage – obecně způsob obrany

Down – pokus ke zdolání

Drill – tréninkový prostředek, běhy atp

Endzone – zóna na konci hřiště

Flag football – bezkontaktní verze amerického fotbalu

Fumble – puštěný míč, volný míč na zemi

Goalline – lajna oddělující endzónu od hřiště

Hudl – porada hráčů před akcí

Incomplete/complete pass – nekompletní/ kompletní přihrávka vzduchem

Kick off – výkop, začátek 1. a 3. čtvrtiny

Line of scrimmage – lajna rozehrání, směřuje kolmo k sidelinám skrze míč

Motion – povolený pohyb jednoho hráče útoku před rozehráním

NFL – National Football League, národní fotbalová liga v USA

Pass – přihrávka vzduchem

Punt – odkop, útok se zbavuje míče

Route – předem dohodnutý způsob běhu hráče útoku

Run – akce během po zemi

Special team – tým sestavený pro herní situace, ve kterých se kope do míče

Sideline – krajní lajna ohraničující hřiště

Tackle football – kontaktní verze amerického fotbalu

Touch Football – bezkontaktní verze amerického fotbalu

Úvod

Americký fotbal je v USA velmi oblíbeným sportem. Téměř při každém utkání NFL jsou stadiony vyprodané. Dalo by se říci, že se jedná spíše o svátek, než o pouhé sledování sportovního utkání. V České republice tento sport nedosahuje takové popularity, ovšem jeho obliba stále roste.

Každý hráč amerického fotbalu by měl mít rozvinuté silové a rychlostní schopnosti. Na každé herní pozici je kladen důraz na jiný z těchto atributů. Všichni hráči by měli zvládat mechanismy hry, její pravidla a celkovou schopnost přemýšlet nad taktikou jak svou, tak soupeřovou. Osvojení herního přemýšlení bývá základním problémem hráčů v České republice. Novému hráči trvá minimálně jednu sezónu, než si osvojí alespoň základní principy hry, někdy i déle. Nově příchozí hráč seniorského věku tak většinou nebývá první sezónu velkým přínosem, pokud nevyniká fyzicky nebo intelektuálně. Proto je základním předpokladem a prioritou klubu amerického fotbalu založení juniorských programů, ze kterých přichází do seniorského týmu již zkušení hráči.

Klub amerického fotbalu Liberec Titans má v současnosti tým juniorů do 19 let a tým seniorů, tedy mužů od 17 let. Současný juniorský tým má za sebou dvě úspěšné sezóny juniorského poháru, ve kterých se umístil na prvním místě. Tento pohár byl tzv. „osmičkovou“ ligou, kdy na hřišti proti sobě stojí dvě osmičlenná družstva. Ovšem seniorský program mužů je tzv. „jedenáctkovou“ ligou, kdy proti sobě stojí dvě jedenáctičlenná družstva. V těchto dvou typech amerického fotbalu jsou velké rozdíly, které plynou právě z počtu hráčů na hřišti.

Jako trenér a hráč seniorského týmu Liberec Titans bych rád podpořil rozvoj tohoto klubu prostřednictvím dětského týmu flag footballu, který rozšíří členskou základnu klubu a zlepší podvědomí o americkém fotbalu v očích veřejnosti.

1 Cíle

Hlavní cíl

- Hlavním cílem práce je vytvoření projektu mládežnického týmu v klubu amerického fotbalu Liberec Titans.

Dílčí cíle

- Shrnutí fyziologických a psychologických zvláštností dětí dané věkové skupiny.
- Popis správného způsobu tréninku s ohledem na specifické požadavky amerického fotbalu.
- Představení amerického fotbalu, diferenciace mezi flag footballem a tackle footballem a popis prostředí flag footballu ve světě a České republice.
- Popis nutných kroků a k tvorbě projektu.
- Návrh personální a technického zajištění s ohledem na finanční plán.
- Návrh tréninkového plánu a náborové kampaně nových členů.

2 Fyziologické a psychologické zvláštnosti dětí staršího školního věku

Trenéři, dospělí jedinci, získali za svůj život jisté zkušenosti ve sportovní přípravě. Snad každý z nich trénoval i sám sebe a z pozorování vlivu sportovního tréninku na sebe si udělal jistou představou o tom, jakým způsobem trénovat i ostatní. Trenér dětí může tyto poznatky využít jen z části, protože si již zvyknul na své schopnosti, které vyplývají ze skutečnosti, že je již dospělým. Jak říká *Perič* (*2012*, s. 16) „*Děti nejsou malí dospělí, do dospělosti se vyvíjejí*". Proto jejich sportovní příprava musí odpovídat jejich fyziologickým a anatomickým odlišnostem.

Vývoj člověka neprobíhá rovnoměrně. Během života projde jedinec mnohými věkovými obdobími, které jsou charakteristické anatomicko-fyziologickými a psychosociálními zvláštnostmi. Na začátku daného věkového období dochází k rozvoji nových vlastností a jevů a na konci období k jejich, ne vždy úplnému, ukončení. Tyto zvláštnosti, vlastnosti a jevy ohraničují věková období (*Perič 2012*, s. 23).

Období dětství lze rozdělit podle věku do několika různých etap. Jednou z nich je starší školní věk, který věkově koresponduje s věkovou kategorií flagových týmů U15 a proto se dále soustředím především na tuto etapu. Podle různých autorů se interval tohoto věku může lišit, ovšem většina se shoduje na ukončení tohoto věku v 15 letech.

Tabulka 1. Rozdělení dětského věku

Věk	Název období
0 – 28. den po narození (1. měsíc)	Novorozenecké období
1. měsíc – 12. měsíc (1. rok)	Kojenecké
2. – 3. rok	Batolecí
4. – 5. rok	Předškolní
6. – 11. rok	Mladší školní
12. – 15. rok	Starší školní
15. – 18(19). rok	Dorostové
19. – 21. rok	Mladý dospělý

(Zdroj: Nováková, 2012)

Starší školní věk

Jde o období dospívání, které se vyznačuje značnými biologickými, psychickými a sociálními změnami. Tyto změny probíhají nerovnoměrně a u každého jedince se mohou lišit. Jsou způsobeny činností endokrinních žláz, které mění intenzitu funkčnosti. Toto období lze dále rozdělit do dvou fází. Jednou je prepubescence, končí kolem třináctého roku života, a druhou puberta, končí patnáctým rokem života (*Perič 2012*, s. 27).

Psychický vývoj ve starším školním věku

Období puberty je charakteristické vývojem psychiky. Změna hormonální aktivity ovlivňuje vztahy k sobě samému i okolí. Nápadná je změna vnímání druhého pohlaví, kterou doprovází prohloubení citového života. Typickou vlastností je náladovost, případně hrubost, kterou zakrývá cit. Tyto změny mohou působit pozitivně i negativně ve sportovním tréninku. Při řešení problémů se začíná projevovat logické a abstraktní chápání, což umožňuje racionální zdůvodňování problémů a využívání abstraktních pojmů. Délka soustředění se prodlužuje, čímž se zvyšuje rychlost učení (*Perič 2012*, s. 28).

Tělesný vývoj ve starším školním věku

Toto období je charakterizováno intenzivním růstem tělesné výšky i výrazným příbytkem tělesné hmotnosti. Rychlé a nerovnoměrné tempo růstu, především po 13. roce, může negativně působit na kvalitu prováděných pohybů a může vést ke vzniku poruch hybného ústrojí. Proto je důležité vést dítě ke správnému držení těla. Vlivem změny hormonální aktivity dochází k rozvoji primárních i sekundárních pohlavních znaků, na konci období jsou výrazné rozdíly mezi chlapci a dívkami (*Perič 2012,* s. 27).

Pohybový vývoj ve starším školním věku

Konec mladšího a začátek staršího školního věku je označován jako zlatý věk motoriky. Jde o období, ve kterém dochází ke snadnému rozvoji pohybových schopností. Neefektivní a těkavé pohyby jsou nahrazovány účelným, ekonomickým a přesným provedením. Pohyby naučené v tomto období si dítě uchová i do dalších let. Díky vývoji vyšší nervové činnosti dochází ke zlepšení predikce vlastních pohybů i pohybů ostatních účastníků sportovní činnosti. Po třináctém roce dochází ke zhoršení koordinace. Především plynulost a přesnost pohybů je ovlivněna tělesnými disproporcemi. Díky plasticitě nervového systému je toto období vhodné k rozvoji rychlostních schopností (*Perič 2012*, s. 28).

Biologický věk

Z hlediska vývoje je dětství dynamickou částí života. Existují určité anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti pro každou vývojovou etapu. Neznamená to ale, že skupina stejně starých dětí bude mít při výkonnostním testování stejné nebo i podobné výsledky, ba právě naopak. To je dáno rozdílnými biologickými věky mezi jednotlivými sportovci (*Perič 2012*, s. 31).

Biologický věk je indikátorem stavu růstu a vývoje daného jedince. Mezi věkem kalendářním a biologickým může být rozdíl 2 roky i více. Tato různorodost se vyrovnává mezi 18. a 20. rokem. Trenéři, pedagogové i pediatři využívají znalosti biologického věku k objektivnímu posouzení fyzické a výkonnostní vyspělosti dítěte (*Riegerová 1994*, s. 11).

Není přesně známo, co všechno stojí za biologickou akcelerací respektive retardací, tedy zrychlením nebo zpomalením. Hlavními faktory genetické předpoklady, produkce hormonů, různé vlivy prostředí jako je výživa, nemoci apod. (*Perič 2012*, s. 31).

Určení biologického věku

Existuje více způsobů, jak posoudit biologický věk. *Riegerová* (*1994*, s. 11) a *Perič* (*2012*, s. 31) se ve svých pracích shodují na porovnání výšky a hmotnosti, stupni osifikace kostí, stupni rozvoje sekundárních pohlavních znaků a na prořezávání druhých zubů.

Při porovnávání výšky a hmotnosti naměřené hodnoty porovnávají s normalizovanými vývojovými křivkami. „*Tyto hodnoty jsou ovšem pouze orientační, jelikož velmi úzce souvisejí s relativní výškou dítěte v porovnání s jeho předpokládanou výškou v dospělosti*“ (*Perič 2012*, s. 32).

Riegerová (*1994*, s. 12) se dále zmiňuje o tzv. proporcionálním věku, který hodnotí proporce tělesných rozměrů. Popisuje zde Wutscherkovu metodu, která využívá osmi tělesných rozměrů pro vyjádření stupně dospělosti, jde o tzv. komplexní znak tělesné stavby.

Pro určení stupně osifikace kostí se využívají rentgenové snímky distálních částí kostí, které obsahují epifyzární jádra. Na nich se sleduje stav vápenatění. Standardně se využívají snímky kostí zápěstí a kostí ruky. Tato metoda ovšem vyžaduje speciální vybavení a navíc vystavuje vyšetřované rentgenovému záření. Proto se využívá jen ve výjimečných případech (*Perič 2012*, s. 32).

Sekundárními pohlavními znaky, které se sledují, je především ochlupení a u dívek pak navíc rozvoj prsou a věk první menstruace (*Perič 2012*, s. 32).

Prořezávání druhých zubů probíhá v období mezi 6. a 14. rokem. Zubní věk se pak stanoví na základě poměru prořezaných a neprořezaných druhých zubů. Tento poměr se porovná s tabulkovými hodnotami (*Perič 2012*, s. 33).

3 Zásady tréninku dětí s ohledem na specifikace amerického fotbalu

Velká chyba při sportovní přípravě dětí je aplikace principů trénování dospělých, kde se často vyskytuje vysoké energetické zatížení, kterou dítě hůře snáší. Hlavní stránkou sportovního tréninku dětí by mělo být učení se novým dovednostem (*Perič 2012*, s. 59).

Podle *Periče* (*2012*, s. 59) jsou 4 zásady pro trénování dětí, a ty zní:

1) znát a využívat věkové a vývojové zvláštnosti dětí. Trénink musí rozvíjet především všestranné pohybové dovednosti, alespoň v prvních letech přípravy a postupně přidávat prvky specializovaného tréninku;
2) trenér musí na svěřence působit kladně, důsledně opravovat prováděné chyby a informace podávat srozumitelně a jednoduše. Děti by neměli zbytečně stát a být tak pouhým posluchačem;
3) čas vyhrazený pro trénink musí být využit účelně, díky práci vyššího počtu asistentů a vhodné organizace tréninkové jednotky. Tréninky by měly vybízet k vlastní iniciativě ve volném čase dítěte;
4) cvičení v tréninkové jednotce by mělo být účelné a mělo by postupně zařazovat i relativně složité prvky. Dětem by měl být nácvik ulehčen používáním vhodných pomůcek a přestávkami na zotavení.

Jedním z hlavních cílů celého flagového programu je příprava dětí na pozdější uplatnění v seniorském týmu. Tomu by měl odpovídat také tréninkový plán. Děti by měly mít radost z tréninku, náplň tréninkových jednotek by měla být zábavnou formou odpočinku a seberealizace. Ovšem měly by se zlepšovat v důležitých aspektech hry, které se musí cvičit mnohdy dlouho a komplikovaně. Proto je při zhotovování plánu důležité zvolit kompromis mezi zábavnou formou volnočasového vyžití a specializací tzv. drilem kdy dochází ke stále se opakující činnosti, která vede ke zlepšení v dané oblasti.

3. 1 Koncepce tréninku dětí

Existují dvě základní koncepce tréninku dětí. Jednou z nich je **koncepce rané specializace** a druhou je **koncepce tréninku přiměřeného věku**, která se snaží připravit jedince pro pozdější rozvoj. Toho dosáhne díky vytvoření co nejširší zásobárny pohybů, díky které si dítě lépe osvojí specializované pohyby. Tato metoda má význam i pro činnost CNS. Koncepce tréninku přiměřeného věku vede cvičence ke všeobecným a všestranným dovednostem (*Perič 2012*, s. 36-37).

3. 2 Diagnostika sportovních schopností

Pro posouzení progrese ve sportovním výkonu jsou vhodnými prostředky výkonnostní testy. Podle *Periče* (*2012*, s. 6) existuje k diagnostice sportovních schopností řada fyzických testů z oblastí koordinačních, rychlostních, silových, vytrvalostních, pohybových dovedností a pohyblivosti. Během utkání flag footballu jsou důležitými atributy hlavně rychlostní, koordinační a komplexní pohybové dovednosti.

Pro diagnostiku všech těchto schopností dobře poslouží následující testy

1) Jacíkův motorický test

„*Testovaný je v lehu na zádech (lopatky a paty se dotýkají země), přechází do stoje spatného, potom do lehu na břiše (hrudník se musí dotýkat podložky) a znovu do stoje spatného. Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný. Dbáme na to, aby každá poloha byla provedena přesně. Sestavu cvičící opakuje co nejrychleji po dobu 30 sekund. Pro každou provedenou polohu se započítává 1 bod*“ (*Perič 2012*, s. 118).

2) 3 cone dril

Tento test je běžně používaný při posuzování koordinačních a rychlostních schopností hráčů amerického fotbalu. Jedná se o běh mezi třemi kužely, které jsou postaveny do tvaru rovnoramenného trojúhelníku, kde odvěsny měří 5 yardů. Testovaný běhá po odvěsnách tak, jak je znázorněno v příloze číslo 2.

3) 20 yards shuffle

Jde o další test z prostředí amerického fotbalu. Cvičenec běhá opět mezi třemi kužely, postavenými přímo za sebou po pěti yardových úsecích. Testovaný vybíhá od prostředního kuželu směrem k jednomu z krajních, poté k druhému krajnímu a zpět k prostřednímu. Nákres je v příloze číslo 2.

4) sprint na 20 a 40 yardů s pevným startem

Jedná se o běh po přímé trajektorii na výše zmíněných vzdálenostech. Tento test zjišťuje samotné rychlostní schopnosti.

3. 3 Obecný plán tréninkové jednotky

Tréninková jednotka, která trvá 1,5 hodiny, je potřeba rozdělit do několika částí. Dle *Periče* (*2012,* s. 51-53) se dá jednotka rozdělit následovně.

1) ÚVODNÍ ČÁST – začátek tréninku, příprava na hlavní část

První fází je **psychická příprava**, spočívá v seznámení se s obsahem tréninku. Děti si musí uvědomit začátek tréninku a tomu se i přizpůsobit kázní a soustředěním.

Druhou fází je **rozcvičení**, při kterém dochází k zahřátí organismu a protažení. Vhodným prostředkem jsou nenáročné hry, rozklusání atp. Při protahování nejdříve volíme pomalá cvičení ve velkých kloubních rozsazích, později švihová cvičení. Trvá 5 až 10 minut.

Třetí fází je **zapracování**, která má za úkol připravit cvičence na hlavní část tréninku. Obsah volíme podle toho, co bude následovat v hlavní fázi. Může jít o rozchytání, rozběhání, sbírání předmětů atp.

2) HLAVNÍ ČÁST – samotná sportovní průprava

Pro začátek jsou vhodná **koordinačně náročná cvičení.** Jde o energeticky nenáročná cvičení. Dochází při ní k vysoké aktivitě centrální nervové soustavy, ale ne k výrazné únavě organismu.

Další fází jsou **rychlostní cvičení**. Základem pro rozvoj rychlosti je vykonávání pohybu maximálním úsilím při daném cvičení. Proto je důležité, aby cvičenci byli před každým započatým úkonem řádně odpočatí. Je vhodné čas odpočinku počítat jako poměr ku času zátěže. V ideálním případě 10:1, tedy 10 sekund odpočinku na sekundu zátěže. Jako cvičení volíme krátké sprinty.

Následují **silová cvičení**. Jde o cviky jako přetahování, přetlačování a posilování s vlastní vahou.

Dále jsou to **vytrvalostní cvičení**. Při rozvoji vytrvalosti je důležité pohybovat se při nízkém množství energie v těle. Proto je důležité je rozvíjet jako poslední.

3) ZÁVĚREČNÁ ČÁST – zklidnění a zotavení organismu

Zahajujeme fází **dynamickou**, při které dochází k odbourávání metabolitů, vzniklé při fyzické aktivitě. Vhodnými prostředky jsou vyběhání, drobné hry a jiná nenáročná činnost.

Končíme fází **statickou.** V této dochází k protahování svalů a především těch, které byli nejvíce používány při tréninku. V této fázi je důležité působit na svaly tak, aby nedocházelo k jejich zkracování a tím i zhoršování jejich výkonnosti. Protahování je také důležitou prevencí proti poranění svalů.

3. 4 Dovednosti specifické pro americký fotbal

Americký fotbal je pro svůj herní systém výjimečný a netradiční mezi sporty a proto i příprava na něj má svá specifika. Jedna „play“, tedy hra mezi rozehráním a zastavením hráče s míčem, trvá zpravidla do 10 sekund. Během této doby musí každý hráč na hřišti podávat maximální výkon, maximální rychlostí. Tyto výkony je hráč nucen podávat cca 20 minut, během kterých se rozehraje cca 40 až 60 „plays“. Rozvoj rychlosti, jako speciální dovednosti, je pro tento sport klíčový (*AYF 2010*, s. 25).

Konkrétní dovednosti se rozdělují na útočné a obranné. Jedná se většinou o technicky nebo takticky složité úkony či vzorce chování, které nejsou pro svou specifičnost běžné u české populace, která americký fotbal a jeho principy nezná.

Útočné dovednosti

Johnson (*2015*, s. 14 až 18) uvádí čtyři základní dovednosti, které je bezpodmínečně nutné mít, na konkrétních pozicích, přinejmenším dobře zvládnuté a jsou jimi.

1) „Starting the play“ neboli rozehra. Autor zde pojednává o důležitosti přesnosti rozehry. Rozehra spočívá v podání nebo hození míče Centrem směrem zpět ke své endzóně do rukou svého Quarterbacka. Ostatní spoluhráči při této rozehře startují a konají své povinnosti. Je důležité nacvičit jak samotnou předávku, neboli snap, tak i start ostatních hráčů.

2) „Carrying the ball“ neboli nošení míče. Běžně se u amerického fotbalu setkáváme s tzv. fumblem, což je vypadnutí míče na zem, z rukou běžícího hráče. U tackle footballu je takový vypadlý míč tzv. „živý“ a mohou jej získat obě mužstva. Ve flag footballu je míč,

který se dotkne země okamžitě „mrtvý“ a rozehrávat bude útočící tým, v případě, že se takto nestalo během čtvrtého downu nebo tým nezískal down první.

3) „Passing the ball“ neboli házení míčem. Jde o specifický a technicky náročný úkon. Tvar míče je nestandardní, avšak nabízí možnosti přesných hodů, díky perfektně zvládnuté technice. Když hráči poprvé zkouší hodit takovýmto míčem, chtějí, aby se jim točil tak, jako na zápasech collage nebo NFL. Toho jde docílit i nesprávnou a pro paži nebezpečnou technikou, kterou ovšem většina hráčů začne instinktivně využívat.

4) „Catching the ball“ neboli chytání míče. Z kopané či vybíjené si lidé často vytvoří návyk chytat míč tzv. do košíčku, kdy k chycení použijí z jedné strany míče ruce a z druhé svůj hrudník. Kvůli elipsovitému tvaru míče na americký fotbal ovšem dochází při takovémto způsobu chytání k propadnutí míče mezi lokty. Proto by se míč měl chytat do rukou, nejlépe do prstů.

Obranné dovednosti

Hlavním úkolem obrany je nepřipustit, aby útočící tým skóroval. Proto je nutné, aby hráči obrany znali cíle, úkoly a možnosti hráčů v útoku. Tyto znalosti, společně s atletickými dovednostmi, pomáhají zlepšovat schopnosti reakce na pohyby útočníků. Dalšími důležitými body jsou.

1) **„**Deflaging“ nebo strhnutí flagu. Tímto způsobem zamezí hráč obrany dalšímu postupu útočícího hráče. Proto je to jedna ze základních dovedností hráčů v obraně (*Johnson 2015* s. 33).

2) „Individual secondary techniques“ neboli individuální obranné dovednosti. Jsou jimi buď „backpedal“, což je couvání, nebo „turn and run“, doslova „otočit a běžet“. Toto jsou dva různé způsoby bránění útočníkům v chytání míče, při tzv. „man to man“ obraně, kdy jeden obránce zodpovídá za předem určeného hráče útoku (*Johnson 2015*, s. 36).

3) „Zone techniques“ neboli techniky zónové obrany. Zónová obrana je účinný nástroj pro bránění passové, tak runnové hry. Hráčům nabízí přehled o dění na hřišti a dostatečné množství času na reakci. Ovšem je náročnější než „man to man“ a má své, doslova, díry, kterých může schopný útok dobře využívat (*Johnson 2015*, s. 43).

4 Představení amerického fotbalu

Americký fotbal je míčová hra, která klade na hráče vysoké fyzické i duševní nároky. Každý hráč musí disponovat vysokou úrovní rychlostních a silových schopností, a také se musí umět pohotově rozhodovat na základě znalostí o taktikách svých i soupeřových, aby byl jeho přínos na hřišti co největší. Právě tato fakta mohou být důvodem, proč je tato hra nejoblíbenějším sportem v USA. Stejně jako v jiných sportech, tak i v americkém fotbalu existuje několik různých forem způsobu hry. V ČR se pod záštitou ČAAF hraje tackle football a flag football.

4. 1 Tackle football

Informace zmiňované v kapitole 4.1 Tackle football a podkapitolách 4. 1. 1 Hřiště, 4. 1. 2 Skórování jsou získány z pravidel amerického fotbalu zveřejněných na webu ČAAF (*IFAF, 2017b*).

Tackle football je nejběžnější a nejznámější formou amerického fotbalu. Tackle znamená „složit“ a jde o kontaktní zastavení hráče s míčem. V České republice se hraje jedenáctkový, kde hraje jedenáct hráčů proti jedenácti, a osmičkový, hraje osm hráčů proti osmi, tackle football. Osmičkový football se liší především rozměry hřiště, délkou hracího času a malými úpravami pravidel v jednom ze special teamů.

Cílem hry je skórovat více bodů než soupeř. Hraje se na čtyři čtvrtiny, každá čtvrtina má 12 minut a čas se zastavuje za různých okolností. Na začátku první a třetí čtvrtiny je míč vykopnut do hřiště jedním týmem. Kdo vykopává, určuje los. Týmy na hřišti se dělí na útok jednoho týmu a obranu druhého týmu. Útok má v držení míč a snaží se ho dopravit do soupeřovi endzóny a tím skórovat touchdown nebo se pokusí o field goal kopnutím míče do soupeřovi branky. Obrana se mu v tom snaží zabránit. Po každém skórování touchdownu a field goalu je míč vykopnut skórujícím týmem tak, jako na začátku první a třetí čtvrtiny. Vždy, když je hráč s míčem složen na zem, byl hozený incomplete pass nebo se míč vykutálel mimo hřiště, končí jeden down útoku a rozehrává se znovu tam, kde tento down skončil. Aby hra byla dynamická a zábavná, je útok limitován čtyřmi downy na každých 10 yardů. Pokud útok během těchto 4 downů nepřekoná vzdálenost 10 yardů, pak přenechá míč druhému týmu a ten bude utočit z místa, kde předchozí útočící tým skončil. Na 4. down se většinou odkopává míč buď puntem nebo field goalem. (viz hráči a jejich funkce – speciální týmy). Pokud útok kdykoli během 4 downů překoná vzdálenost, pak dostává nové 4 downy na dalších 10 yardů.

Pokud útoku zbyly nějaké downy, nijak se nepřepočítávají dál. Útok má vždy k dispozici maximálně 4 downy. Pokud se stane faul během hry nebo po hře, pak je přesně popsáno v pravidlech kolik yardů proviněný tým ztrácí. Může se i opakovat down. Ne zřídka kdy se stává, že útok hraje například 3. down a zbývá mu 20 yardů, právě kvůli faulům nebo díky dobré práci obrany.

4. 1. 1 Hřiště

Hrací plocha je ideálně dlouhá 120 yardů a široká 54 yardů. Celé hřiště je pak po podélné ose rozděleno na 12 stejných pruhů, na koncích hřiště jsou poslední pruhy označeny jako endzóna. Na konci hřiště jsou fotbalové branky, v evropských soutěžích se běžně využívají branky na kopanou, jejichž krajní tyče jsou pouze prodlouženy směrem vzhůru. Boční čáry jsou označeny jako sideline, při šlápnutí na ně se hráč dostává mimo hřiště. Čára oddělující endzóny se nazývá goalline, která je součástí endzóny.

4. 1. 2 Skórování

Touchdown je za 6 bodů. Tým jej docílí tím, že dopraví míč do soupeřovi endzóny. Za endzónu se považuje i goal line, takže stačí, když je míč v držení hráče a protíná ve svislé ose goal line nebo se dotkne pylonu. Nezáleží na způsobu dopravy, míč může být hozen a následně zachycen nebo donesen do endzóny.

Potvrzení je skórování po touchdownu a jedině po něm. Rozehrává se ze tří yardové linie od endzóny obrany. Může být provedeno za 1 nebo za 2 body. Za 1 bod je provedeno kopem do brány za endzónou. Za 2 body je provedeno opětovným donesením nebo hozením do endzóny. V podstatě další touchdown. Po potvrzení následuje Kick off (viz hráči, speciální týmy).

Field goal je kop do brány soupeře. Vypadá stejně jako potvrzení za 1 bod ovšem je ohodnocen třemi body. Kicker je hráč, který kope do míče. Holder je hráč, který drží kickerovi míč, aby se do něj lépe kopalo.

Safety je jediný způsob, jak svému týmu získat body, aniž by tým musel mít v držení míč a je ohodnocen dvěma body. Dojde k němu vždy, když hra skončí ve vlastní endzóně týmu, který jej se sám dopravil. Například při složení quarterbacka ve vlastní endzóně.

4. 1. 3 Hráči a jejich funkce

Na hřišti proti sobě stojí dva jedenáctičlenné týmy. Vždy je to útok z jednoho týmu a obrana druhého týmu. Týmy jsou rozděleny pomocí line of scrimmage. V každém týmu je několik pozic, na které jsou hráči dosazování podle svých schopností a možností. Existují i tzv. speciální týmy, které nastupují vždy, když se má do míče kopat. Je to vždy po skórování (field goal, kick off) nebo v případě, kdy se útok chce zbavit míče.

Útočné pozice

Quarterback je hlavním článkem útočné formace, při rozehrávce dostává míč od centera a na základě předem dané taktiky míč buď předá runningbackovi nebo jej hodí některému z wide receiverů nebo si jej nechá sám a snaží se míč dopravit vpřed vlastními silami. Na hřišti je vždy pouze jeden QB.

Running back stojí většinou poblíž quarterbackovi, aby od něj mohl převzít míč a dopravit jej co nejblíže k soupeřově endzóně. Pokud je předem dána taktika passu (quarterback hodí míč), pak RB může buď běžet dopředu a stát se příjemcem passu nebo může zůstat v blízkosti QB a chránit jej před soupeřovou obranou. Maximální počet RB na hřišti jsou 3, většinou bývají 2 nebo 1.

Wide receiwer stojí na kraji útočné formace. Jeho hlavním úkolem je běžet dopředu a chytat míče od QB, pokud je předem dána taktika runu (RB nebo QB běží s míčem), pak vytváří cestu blokováním soupeřů. WR běžně stojí daleko od ofenzivní lajny, někdy se k ní mohou připojit a stanou se tzv. tight endem. Jejich úkoly jsou v tu dobu stejné. Maximální počet WR je 5.

Offenzive line je pětičlenná řada hráčů stojící uprostřed útočné formace. Tito hráči zřídka kdy běhají s míčem. Jejich hlavní úkol je vytvářet cestu blokováním a tlačením obránců mimo hráče s míčem, pokud útok hraje run a chránit QB, pokud útok hraje pass. Hráči OL nikdy nemohou být příjemcem passu, letícího směrem vpřed. Uprostřed je center, který uvádí míč do hry rozehrou tzv. snapem.

Obranné pozice

Defensive line jsou hráči stojící naproti offensive line. Tito hráči mají za úkol vytvářet tlak na QB a skládat jej ještě před odhození míče, pokud útok hraje pass. Pokud útok hraje

run, pak se snaží složit běžícího hráče s míčem co nejdříve, aby útok nikam nepostupoval. Jejich počet není nijak limitován.

Linebacker stojí za defensivní lajnou. Fungují jako protipozice runningbackovi. Pokud útok hraje run, snaží se co nejdříve složit hráče s míčem, aby útok nepostupoval dál. Pokud útok hraje pass, pak mají zodpovědnost většinou právě za RB. Jejich počet není nijak limitován.

Defensive backs je souhrnné označení pro Safety a Corner backs. Corner back funguje jako obranný stín wide receivera a jeho hlavním úkolem je zamezit WR chytnutí míče. Pokud útok hraje run, pak se CB snaží skládat hráče s míčem, stjeně jako zbytek obrany.

Safety je posledním článkem obrany. Stojí až za LB a při passu vypomáhají CB, při runnu fungují jako pojistky, pokud by hráči před nimi selhali.

Speciální týmy

Field goal a Field goal block jsou na hřišti po skórování Touchdownem, aby útok potvrdil za 1 bod nebo, když se útok snaží kopnout míč do brány za 3 body přímo ze hřiště, bez předchozího skórování. Field goal block jsou hráči obrany, kteří se útoku snaží zamezit v úspěšném kopu.

Kick off a kick off return jsou na hřišti vždy na začátku 1. a 3. čtvrtiny a také po každém skórování (potvrzení), aby se míč opět uvedl do hry. Uvedení míče do hry probíhá odkopem skórujícího týmu směrem k přijímajícímu týmu. Kick off return jsou hráči přijímajícího týmu, snaží se zachytit míč a doběhnout s ním co nejblíže k soupeřově koncové zóně. Tam kde hra skončí, odtud se bude rozehrávat běžná hra s útokem a obranou.

Punt a Punt return jsou na hřišti, pokud se útok hraje 4. down a zároveň není dost blízko, aby se pokusil o field goal. V takovém případě útok odkopává míč co nejdál od své vlastní enzóny, aby se obrana nezmocnila míče. Punt return jsou hráči obrany, kteří zachytí míč a běží s ním co nejblíže k soupeřově endzóně. Tam, kde skončí hra, odtud se bude rozehrávat běžná hra s útokem a obranou.

4. 1. 4 Povinná výstroj

Výstroj popisuje soutěžní řád ČAAF (*ČAAF, 2017q*). Tato ustanovení mají za cíl informovat o charakteru povinných i dobrovolných součástech výstroje, jejich vlastnostech a vzhledu.

Helma s ochrannou mřížkou – povinná.

Helmy hráčů musí mít stejnou základní barvu. Neplatí pro hráče hostující z jiných týmů. Odlišnosti jako reklamy, vlajky, pruhy a různé symboly nejsou porušením. Symboly nesmí být nijak urážlivé a nesmí změnit základní vzhled helmy, tedy stejnou základní barvu. Mřížky na helmě mohou mít různou barvu, stejně tak pásky pro upnutí brady.

Chrániče ramen – povinné.

Chrániče ramen nejsou soutěžním řádem nijak upraveny, přesto jsou povinné. Chrániče ramen mohou být doplněny o chrániče beder či žeber.

Dresy – povinné.

Dresy všech hráčů musí mít stejné základní prvky, kterými jsou střih, barva a designové prvky jako jsou pruhy atp. Chybějící reklamy, loga atp. nejsou porušením řádu.

Kalhoty s vnitřními chrániči na kyčle, kostrč, kolena a stehna – povinné**.**

Barva kalhot všech hráčů musí být stejná. Jiné designové prvky jako pruhy, reklamy a podobně nejsou porušením řádu.

Chrániče zubů – povinné

Chrániče zubů nesmí být transparentní ani bílé.

Kopačky – nepovinné

Musí být bez kovových kolíků a jiných ostrých hran, které by mohli způsobit zranění.

Rukávy – nepovinné.

Jedná se o rukávy triček, které jsou na venek viditelné. Týmy mají na výběr celkem ze čtyř barev. Bílá a černá jsou pro všechny týmy univerzální plus další dvě týmové barvy. Na zápase mohou hráči mít maximálně dvě z těchto barev. Rukávy musí být jednobarevné, bez

nápisů, vzorů atd. Výjimkou z jednobarevnosti je případ, kdy hráči použijí jednotné týmové rukávy.

Trička – nepovinné**.**

Jedná se opět o trička, která jsou viditelná. Hráči mohou použít trička bílé nebo černé barvy a dále v barvě dresu nebo kalhot. Pokud je dres opticky nespojitelný s kalhotami, je povinnost využít takové tričko.

Ponožky – nepovinné.

Ponožky všech hráčů musí mít stejnou barvu. Není nutné mít přesně stejné ponožky. Loga tedy mohou být rozdílná.

Legíny – nepovinné.

Legíny musí být jednotné pro všechny hráče, jednobarevné, bez nápisů, vzorů apod. Barva legín a ponožek může být různá.

Všechny tyto standardy kontrolují rozhodčí před zápasem.

4. 1. 5 Fauly

Vzhledem k charakteru dané hry není mnoho zákroků, které by se dali interpretovat jako fauly. Faulem se zde rozumí spíše chování hráče, které zapříčiní znevýhodnění druhé strany. Další kategorií faulů jsou fauly pro zdraví nebezpečné, jedná se především o zakázané způsoby skládání hráče s míčem. Některé způsoby hry jsou faulem, jen proto, aby hra byla zážívnější pro diváky. Fauly mohou být penalizovány ztrátou downu a ztrátou území na hřišti po 5, 10 a 15 yardech. U některých závažných faulů obrany získává útok automatický první down.

Výčet nejčastějších faulů, kterých se dopouští útok.

Tento seznam je vytvořen na základě mých zkušeností 5 letých zkušeností s rozhodováním soutěžních utkání jako rozhodčí.

False start doslova „chybný start“ je náhlý pohyb hráče útoku před rozehráním, který by mohl vypadat jako začátek hry. Hráči útoku musí být před rozehrou naprosto v klidu a musí začít hrát najednou. Existuje i pravidlo o tzv. „motionech“ které říká, že jeden hráč

útoku může být ve chvíli rozehrávky v pohybu. Ovšem tento pohyb musí být plynulý a nesmí být směrem vpřed k soupeřově ondzóně.

Holding doslova „držení“ je faul, kdy hráč útoku drží protihráče, který se snaží běžet někam směrem od útočníka. Držení jako samotné není faul.

Ilegal block in the back je zakázané blokování do zad. Samotné blokování do zad není proti pravidlům, jestliže se blokovaný hráč sám otočí zády k blokujícímu. Blokující hráč ale musí v tu dobu být mezi hráčem s míčem a blokovaným hráčem.

Chop block je vlastně faul rovnou dvou útočníků, kteří společně faulují jednoho obránce a to tím, že jeden útočník blokuje soupeře na horní polovinu těla a druhý jej blokuje do nohou.

Offensive pass interference způsobí nejčastěji wide receiver, který při pasové akci útoku některého obránce záměrně kontaktuje a tím sám sebe zvýhodní při souboji o míč.

Výčet nejčastějších faulů, kterých se dopouští obrana.

Offside nastane tehdy, je-li některý z obránců, ve chvíli rozehry, některou svou částí, přes line of scrimmage.

Roughing the passer je atakování quarterbacka obranou po odhodu míče.

Horse collar tackle je nedovolený způsob složení hráče zatažením za límec chráničů ramen směrem vzad.

Facemask je zatažení za ochrannou mřížku nebo za jakýkoli otvor na helmě.

Targeting je atakování vlastní hlavou do kterékoli části soupeřova těla nebo kteroukoliv částí vlastního těla do hlavy soupeře.

4. 1. 6 Představení Liberec Titans

Klub Liberec Titans byl založen v roce 2010 a navázal tak na tým Liberec Highlanders. Pod klub spadá tým mužů a tým juniorů U19. Tým tvoří přibližně 10 až 15 stabilně hrajících hráčů a dalších 15 nově příchozích (*Jirgle 2011*, s. 27).

Historie klubu

Od roku 2011 je klub pravidelným účastníkem soutěží mužů. Střídavě se účastnil velkého „jedenáctkového“ nebo malého „sedmičkového“ fotbalu. Největším úspěchem mužů je umístění na druhém místě v druhé lize v roce 2013. V letech 2015 a 2016 se klub účastnil soutěží juniorů a obě soutěže vyhrál. Za tyto dvě sezóny nebyli liberečtí junioři poraženi. Dostatečně staří hráči juniorského týmu byli často nasazováni i jako nejlepší hráči týmu mužů. Zkušenost s flag footballem má tento tým pouze z roku 2011, kdy se účastnil flagové soutěže mužů. (*ČAAF, 2017s)*

4. 2 Flag football

Flag football je bezkontaktní verze amerického fotbalu. Například v Americe existují i verze, ve kterých je kontakt do jisté míry povolen, ovšem takové se v ČR nevyskytují (*USFTL, 2017)* Především díky nižší fyzické náročnosti je tato hra vhodná jak pro děti, tak hráče seniorského věku. Úpravy pravidel, vyplývající ze ztráty kontaktu, učinili hru méně náročnou na přípravu. Zatímco u tackle footballu je zapotřebí až 8 trenérů a 50 hráčů v týmu, flag football může hrát libovolné množství hráčů pod vedením jednoho trenéra. V České republice se hrají celodenní turnaje a ve formátu pět proti pěti. To samo dokazuje menší náročnost na potřebnou regeneraci po zápasech. Základní princip hry zůstává stejný, tedy získat více bodů díky skórování a tím vyhrát zápas. Utkání se hraje pouze na 2 poločasy o délce 10 minut a čas se zastavuje jen sporadicky. Los určí, který z týmů začne útočit a tento tým rozehrává z 5 yardové čáry na své polovině hřiště. Do míče se zde vůbec nekope. Omezení útoku downy je odlišné a sice tak, že útok má 4 downy na to, aby se dostal přes půlící čáru a dostal další 4 downy, během kterých již musí skórovat. Po tom, co tým odehrál 4. down, a nedostal se přes půlící čáru nebo neskóroval touchdown, dostane míč druhé družstvo a bude rozehrávat vždy z 5 yardové čáry na své polovině hřiště. Další důležité omezení je zákaz běhové hry, pokud útok rozehrává ze vzdálenosti pěti a méně yardů od soupeřovi endzóny. Toto pravidlo dělá celou hru mnohem zajímavější, protože klade větší důraz na lepší spolupráci quarterbacka a přijímajících hráčů (*ČAAF, 2015a*).

4. 2. 1 Hřiště

Délka hřiště je 50 yardů plus 10 yardů na obou koncích hřiště pro endzóny, šířka je 25 yardů. Hřiště půlí čára, po jejímž překročení získává útočící tým novou sérii 4 downů. Před

oběma endzónami je čárou zvýrazněn 5 yardů široký pruh, který je označován jako no runnig line. Hra rozehrána z toho území nesmí být běhová, nýbrž passová. Důležité čáry by měli být zvýrazněny pylony nebo kužely, pro jasnější orientaci. Stejně tak polovina hřiště v kratší ose hřiště se vyznačí kužely (*ČAAF, 2015a*).

4. 2. 2 Skórování

Skórování u flag footballu je téměř shodné jako u tackle footballu ovšem kvůli absenci kopání do míče, zde chybí možnost field goalu. Bodová hodnocení za jednotlivé způsoby skórování jsou stejná. Tzn. touchdown je za šest bodů, safety je za dva body. Potvrzení po touchdownu za jeden i za dva body jsou realizována dalším extra downem, kdy skórující tým rozehrává z pěti, respektive ze dvanácti yardové vzdálenosti od soupeřovi endzóny (*ČAAF, 2015a*).

4. 2. 3 Hráči a jejich funkce

Na hřišti stojí proti sobě dva pěti členné týmy, útok jednoho týmu a obrana druhého týmu. Týmy jsou, před rozehrou, rozděleny pomocí line of scrmimage.

Základními pozicemi v útoku jsou center a quarterback. Velkou změnou oproti tackle footballu je zde funkce centera, který nejen že uvádí míč do hry, ale může být také příjemce passu. Zbylé tři pozice mohou být zastoupeny running backy a wide receivery. Jejich úkoly jsou stejné, jako u tackle footballu.

Hráči obrany se dělí na dvě skupiny. Jednou skupinou jsou cornerbacks a linebackers. Ti mají stejnou úlohu jako v tackle footballu. V případě passu brání útočníkům v jeho zachycení a v případě runu, se snaží strhnout flag běžícímu hráči.

Další skupinou jsou blitzeři. Blitzeři jsou hráči, kteří se snaží strhnout flag quarterbackovi po rozehrání. Tito hráči musí stát minimálně sedm yardů daleko od line of scrimmage a musí mít jasně zdviženou ruku, aby každý viděl, že budou blitzovat. Mohou být maximálně dva, ovšem většinou bývá jeden. Nikdo jiný z obrany nesmí překročit line of scrimmage, dokud příjemce snapu nepředá nebo nehodí míč někomu jinému.

4. 2. 4 Povinná výstroj

Povinnou výstroj popisuje český překlad pravidel flag footballu (*ČAAF, 2015a*).

Povinná výstroj

Barva dresů jednoho týmu musí být jednotná, stejně tak střih a design. Barvy dresů dvou týmů se musí lišit. O odlišnosti rozhoduje rozhodčí při předzápasové kontrole. V případě shody barev dresů rozhoduje domácí tým, kdo se bude muset převléknout. Jedna sada dresů musí mít na zádech arabské číslice alespoň 15 cm vysoká. Každý hráč musí mít na zádech své unikátní číslo od 1 do 99. Dresy musí být v kraťasech nebo kalhotách. Kraťasy nebo kalhoty musí být stejné barvy a stejného střihu bez kapes a bez prvků, které by mohli při hře vypadat jako flagy. Pásek, se dvěma flagy o rozměrech 5x38 cm, musí být pevně uvázaný na boku. Flagy musí být vždy na obou bocích a jasně viditelné. Musí viset volně a nesmí být překryté žádnou částí dresu nebo jiné výstroje. Barva flagů musí být odlišná od barvy kraťasů nebo kalhot. Chránič zubů nesmí být transparentní ani bílý.

Zakázaná výstroj

Kopačky nesmí mít kolíky delší než 1,25 cm a nesmí být ve tvaru hrotu. Zakázány jsou chrániče ramen, helmy nebo jakékoli pokrývky hlavy jako čepice a šátky. Stejně tak jakákoli výstroj, která je nebezpečná a může způsobit zranění, například ostré ortézy. Brýle mohou být pouze dioptrické a nesmí být vyrobené z tříštivého materiálu jako například sklo.

Šperky musí být sundané nebo zakryté. Doplňky jako ohřívače rukou nebo ručníky jsou také zakázány. Cokoli co pomáhá chytat míč, kromě rukavic, nebo znesnadňuje chycení soupeřem. Jedná se o lepící nebo naopak adhezi snižující gely apod. Jakékoli elektronické komunikační zařízení.

4. 2. 5 Fauly

Fauly u flag footballu jsou penalizovány pouze buď ztrátou downu, 5 nebo 10 yardy. V případě opakovaných závažných faulů, může dojít k vyloučení hráče. Pravidla ohledně faulů jsou obdobné jako u tackle footballu, ovšem jsou ochuzeny o různé druhy kontaktních faulů a naopak jsou obohaceny o své specifické fauly.

Výčet nejčastějších faulů ve flag footballu

Tento seznam je vytvořen na základě mých zkušeností 5 letých zkušeností s rozhodováním soutěžních utkání jako rozhodčí.

Illegal contact je jakýkoli úmyslný kontakt. Neúmyslný kontakt, který způsobil omezení v pohybu je také faulem. Pokud se srazí dva hráči, přičemž oba chtějí pouze chytit míč, pak nejde o faul.

Illegal run play je běh quarterbacka, který dostal míč rovnou od centera.

Illegal blitz je faul hráče obrany, který překročil line of scrimmage, aniž by splnil podmínky pro blitz

Jumping or Diving je faul hráče s míčem, který buď vyskočil, nebo „potopil“ své boky pro to, aby se vyhnul stržení flagu.

Illegal flag pull je faul hráče obrany, který strnul flag hráči bez míče.

4. 2. 6 Flag football ve světě a ČR

Přesně 103 zemí z celého světa je členem IFAF a v každé z nich existují programy flag footballu, ať už na nižších či vyšších úrovních a v různých formách co se do počtu hráčů na hřišti týče (*IFAF, 2017a*).

Flag football je nejrozšířenější v USA. Důležitou asociací je United states flag and touch football league (USFTL). V roce 2016 se každoročního národního flag footballového šampionátu účastnilo 440 týmů ve 33 skupinách. Tato liga zahrnuje soutěže mužů, žen i dětí od 5 do 14 let. Existují zde různé varianty hry, s různým počtem hráčů na hřišti. Některé ligy zahrnují i kontaktní flag football (*USFTL, 2017*).

Významnou ligou je NFL Flag. Jde o projekt dětských lig podporovaný týmy a hráči samotné NFL, které se konají v USA. V Evropě projekt NFL Flag skončil v roce 2007. V USA jsou ligy NFL Flag rozdělené dle velkých měst. Jednou z lig je NFL Flag San Diego youth flag football league, která se dělí na „COMPETITIVE“ (konkurenční) a „RECRENATIONAL“ (rekreační) ligy. V competitive lize jsou 4 divize s 68 týmy pro děti ve věku do 8, 10, 12 a 14 let. V recrenational lize je 6 divizí, ve kterých je téměř 200 týmů. Každý z týmů odehraje celkem 8 utkání plus utkání play off. Zajímavé je, že se do play off dostane každý z týmů nehledě na umístění v základní části. Základní část tak slouží jako série přípravných utkání, během kterých mohou týmy poznat své soupeře a náležitě připravit svou taktiku. V podobném duchu se nesou i další ligy jako Colorado, Indiana and Kentucky nebo Minesota (*NFL Flag – San Diego, 2017*).

Flag football v České republice zažívá boom, stejně jako tackle football. Začátkem roku 2017 ČAAF eviduje 15 týmů, které nabízí celkem 26 programů flagu pro hráče do 11, 15 a 19 let. Každým rokem se do soutěží přidávají nové týmy, turnajů je proto stále více. První zmínka o flagovém turnaji je v archivu ČAAF z roku 2004. Tehdejšími účastníky byly pražské základní školy a soutěžili mezi sebou žáci druhého stupně. Flagové turnaje se mezi školami pořádali pravidelně. V letech 2005 a 2006 se evropského školního finále účastnil i tým ZŠ Kozinova z Prahy 10, jakožto vítěz Českého školního šampionátu (*Hobza, 2005; Hobza, 2006*). První sezóna dětského flagu U15, pod záštitou ČAAF, proběhla v roce 2014 za účasti 4 týmů. Během 3 turnajových dnů se odehrálo 36 utkání. O rok později bylo týmu hned 8, což umožnilo uspořádat 21 turnajů a následné play off. V sezóně 2016 došlo k prvnímu rozdělení jedenácti týmů do skupin VÝCHOD a ZÁPAD, ve kterých se uskutečnily skupinové i mezi skupinové turnaje.

Flagová liga U19 se poprvé uskutečnila v sezóně 2016. Účastnilo se jí 6 týmů, z nichž každý uspořádal jeden turnaj. Dospělá liga flag footballu začala v roce 2011. V roce 2016 se jí účastnilo 12 týmů.

Flag footballová sezóna se hraje mimo letní prázdniny a období zimy celý rok. Začíná společně s tacklovou sezónou mužů na jaře. Nevýhodou toho systému je ten fakt, že děti postupují uprostřed sezóny do dalších ročníků. V případě žáka deváté třídy to může působit komplikace, při přestupu na střední školu do jiného města.

Přehled klubů nabízejících flagové programy v ČR

1) Brno Alligators

Klub byl založen v roce 1991 v Brně. Spoluzakládal českou asociaci amerického fotbalu. Od roku 1994 se účastnil české a třetí rakouské ligy, kde zaznamenal úspěch v podobě postupu do druhé rakouské ligy. Od roku 1997 se účastnil pouze ligy české. Juniorský tacklový program zde byl založen během sezóny 1999/2000. (*Alligators, 2017*) Tým je také pravidelným účastníkem flagových mistrovství dospělých od roku 2011. V roce 2016 se účastnil flagové ligy U19, kde se umístil na pátém místě z šesti týmů. Členskou základnu týmu U19 tvoří 14 hráčů (*ČAAF, 2017a*).

2) Budweis Hellboys

Tento klub sídlící v Českých Budějovicích byl založen v roce 2007 a od té doby spadá pod TJ Sokol České Budějovice. Klub vede programy flagu dospělých i U19. Tým dospělých se účastnil dvou ročníků flagového mistrovství v nichž se umístil na šestém a sedmém místě. Flagový tým U19 se v roce 2016 umístil na čtvrtém místě ze šesti, ačkoli byl jasným favoritem po základní části. Členská základna týmu U19 tvoří 9 hráčů. (*ČAAF, 2017b*)

3) East Bohemia Bucks

Jde o pardubický klub, založený v roce 2011. Klub nabízí dorostenecký tacklový program U16, juniorksý tacklový program U19 i flagový program U15. Flagové soutěže U15 se účastnil v roce 2016 s patnácti hráči (*ČAAF, 2017c*).

4) Karlovy Vary Warriors

Klub byl založen v roce 2012. Tým U15 se účastní soutěží od roku 2015. Sezónu 2016 odehrál tento tým pouze se šesti hráči na své soupisce (*ČAAF, 2017d*).

5) Ostrava Steelers

Ostravský tým byl, ještě jako Ostrava Cobras, jedním z prvních účastníků české ligy amerického fotbalu. Jde o jediný mimo pražský tým, který vyhrál finále české ligy. Od roku 2012 se pravidelně účastní falgových soutěží pro dospělé a nabízí juniorské tacklové i flagové programy. Flagovou soutěž U19 v roce 2016 vyhrál s početnou základnou čítající 21 hráčů. Flagové soutěže U15 se poprvé účastní až v roce 2017 (*ČAAF, 2017e*).

6) Pardubice Stallions

Jde o další pardubický klub, však o něco úspěšnější než East Bohemia Bucks. Založen byl v roce 2003. Na začátku své historie byl spojen s tehdejším týmem Highlanders Liberec. Jejich flagový tým U15 začal působit v roce 2016. Jeho členská základna tvořila 10 hráčů (*ČAAF, 2017f*).

7) Pilsen Patriots

Patriots jsou v pořadí třetím názvem plzeňského klubu, který byl založen v roce 1995. Klub nabízí flagové i tacklové programy pro děti i dospělé. Flagový tým dospělých se účastnil

ligy poprvé v roce 2016 a tým U19 se bude účastnit v roce 2017. Tým U15 se účastní soutěží od roku 2014 s početnou členskou základnou dvaceti hráčů (*ČAAF, 2017g*).

8) Prague Mustangs

Pražský klub, který vznikl v roce 2009. Flagových soutěží mužů se tým účastní od roku 2014. Účastnili se i flagové souteže U19 v roce 2016. Tým U15 tento tým nenabízí (*ČAAF, 2017h*).

9) Prague Black Panters

Klub vznikl v roce 2012 spojením dvou nejlepších pražských klubů Prague Panters a Prague Black Hawks. Pravidelně se účastnil první české a první rakouské ligy. Klub bude účinkovat ve flagových soutěžích až v roce 2017 (*ČAAF, 2017i*).

10) Prague Lions

Pražští lvi jsou prvním klubem, který by v ČR založen. Je také jedním z největších klubů v České republice. V jejich týmu dospělých hrají i zahraniční profesionální hráči. Klub spravuje tacklový juniorský tým, který se účastní soutěží od roku 2002. V roce 2016 zde sestavili tým dorostu, tacklový tým U16. V sezóně 2017 se bude účastnit falgové soutěže U19. Flagový tým U15 se účastnil soutěží 2014 a 2016. Členská základna týmu U15 v roce 2016 byla 20 hráčů (*ČAAF, 2017j*).

11) Prague Wolf Pack

Jde o pražský klub, který nabízí pouze dětské programy. Jde o flag U11, U15 i U19 a tacklový dorost U16. První soutěž, které se účastnil, byla s týmem U15 v roce 2015. V roce 2016 se účastnili opět soutěže U15 a jiných soutěží se zatím neúčastnili. Hráčská základna byl a v roce 2016 14 hráčů (*ČAAF, 2017k*).

12) Příbram Bobcats

Klub založený v roce 1995 zažívá rozkvět především v posledních letech. V letech 2014 a 2015 se stal více mistrem České republiky. Juniorské programy vede již od roku 2003. Velký úspěch má i s týmem U 15, se kterým v letech 2015 a 2016 vyhráli ligu. Aktuální trenér českého národního týmu U15 je zároveň trenérem právě Bobcats. Členská základna v roce 2016 byla 11 hráčů (*ČAAF, 2017l*).

13) Trutnov Rangers

Klub existuje od roku 2007. Nabízí flagové programy U11, U15 i U19. Ligy U15 se účastní od roku 2014 a ligy U19 od roku 2016. Tým U15 měl v roce 2016 celkem 22 hráčů (*ČAAF, 2017m*).

14) Ústí nad Labem Blades

Jde o mladý klub a jediný klub v Ústeckém kraji. Soutěže mužů se účastní pravidelně od roku 2012 a vždy s lepšími výsledky. V roce 2016 se poprvé přestavil tacklový juniorský tým. Flagový tým U15 se účastní soutěží od roku 2015. Členská základna v roce 2016 tvořila 24 dětí (*ČAAF, 2017n*).

15) Znojmo Knights

Znojemský klub se účastnil v roce 2016 flagové ligy U15. To je poslední rok, kdy by členem ČAAF. Toto členství zrušil a stal se členem rakouské asociace amerického fotbalu (*Knights, 2016*).

16) Žďár Tigers

Jde čistě o flagový tým, který se zaměřuje pouze na program U15. Jedinou odehranou sezóna měl tým v roce 2016, tehdy měl na soupisce 20 hráčů (*ČAAF, 2017o*).

Níže je uvedena tabulka týmů hrající ligu U15 v roce 2016. Počty jejich hráčů, trenérů a celkové umístění. Z tabulky je patrné, že týmy s vyšším počtem trenérů dosahují lepších výsledků i s menším počtem hráčů.

Tabulka 2. Týmy U15 v roce 2016

Tým	Počet hráčů	Počet trenérů	celkové umístění
Pilsen Patriots	20	4	2.
Prague Lions	20	4	3.
Prague Wolf Pack	14	3	7.
Příbram Bobcats	11	5	1.
Ústí n. L. Blades	24	2	10.
East Bohemi Bucks	15	2	6.
Karovy Vary Warriors	6	4	4.
Pardubice Stallions	10	2	11.
Trutnov Rangers	22	2	8.
Znojmo Knights	22	7	5.
Žďár Tigers	20	2	9.

(*tabulku sestavil Jan Pěnička na základě dat ČAAF)*

Níže je tabulka týmů hrající ligu U19 v roce 2016 se stejnými parametry jako u předchozí tabulky. Zde si lze všimnout podobného vlivu počtu trenérů na celkové umístění.

Tabulka 3. Týmy U19 v roce 2016

Tým	Počet hráčů	Počet trenérů	celkové umístění
Brno Alligators	14	4	5.
Budweis Hellboys	9	1	4.
Ostrava Steelers	21	4	1.
Karlovy Vary Warriors	20	5	2.
Prague Mustangs	22	5	3.
Trutnov Rangers	12	2	6.

(*tabulku sestavil Jan Pěnička na základě dat ČAAF)*

4. 2. 7 Česká reprezentace flag footballu

Česká republika má reprezentační flagové týmy dospělých mužů, žen a dětí U15. Konkrétní trenéři, pověření asociací, si vybírají hráče do svých týmů na základě tzv. try outů, tedy výběrových dnů, kdy každý účastník ukáže své schopnosti a dovednosti. Tyto try outy se konají pravidelně před nadcházejícím mistrovství Evropy nebo kvalifikačními utkáními. Účastnit try outu se může kdokoli, kdo splňuje věkové podmínky.

Mistrovství Evropy se koná každé 2 roky. Český reprezentační tým mužů se ho poprvé zúčastnil v roce 2013, kdy skončil na devátém místě (*Rosíval, 2013).* O dva roky později si reprezentace pohoršila a skončila na 13 místě. (*IFAFEUROPE, 2015)* V roce 2017 bude Česká republika pořadatelem mistroství Evropy. Zde se podle plánu z roku 2015 má představit i ženský tým (*Rosíval, 2015*).

Flagové mistrovství Evropy U15 se koná v sudých letech tak, aby se střídalo s mistrovstvím mužů a žen. V roce 2016 se zúčastnila i Česká republika, která skončila na předposledním šestém místě (*IFAFEUROPE, 2015*).

4. 3 Vymezení rozdílů mezi tackle football a flag football

Pochopení rozdílů mezi kontaktním a bezkontaktním americkým fotbalem je jedním z předpokladů pro sestavení vhodného tréninkového plánu, který zaručí maximální připravenost hráčů pro soutěžní turnaje.

- Základním rozdílem je bezkontaktnost u flag footballu. Z tréninkového plánu tak vypadávají kontaktní drily a je zde více prostoru pro zdokonalování základních technik, jakými jsou běhání, chytání míče a vyhýbání se soupeři.
- Hřiště je celkové menší, ovšem v poměru počet hráčů a šířka hřiště je flagové hřiště větší.
- Rozdíly v úlohách hráčů jsou především u centera, který smí přijímat pass stejně, jako receiveři a runningback.
- Důležitými rozdíly v mechanice hry jsou omezení pro blitzaře a quarterbacka. Blitzař musí splnit podmínky pro blitz. Quarteraback naproti tomu může překročit line of scrimmage jedině v případě, že předal míč někomu jinému a ten mu jej vrátil. Běhy quarterbacka jsou proto mírnou komplikací.

- Quarterback má maximálně sedm sekund na odhození míče. Toto pravidlo padá, pokud míč předá například runningbackovi a ten jej bude chtít hodit receiverovi. Ovšem obrana může i po naznačení předávky okamžitě přes line of scrimmage. Pokud někdo s míčem přeběhl line of scrimmage, nesmí už předat ani hodit míč nikomu jinému.
- Pokud hráči s míčem míč vypadne a dotkne se země nebo jej chytí soupeř, dojde k tzv. fumblu, pak se přerušuje hra a počítá se, jako by byl hráč s míčem složen.
- K zisku další série 4 downů dojde překročením půlící čáry, nikoli po zdolání 10 yardů.
- Po odehraném 4. downu dochází k tzv. automatickému punty, kdy míč dostane obrana na své polovině hřiště.

5 Teoretická východiska k tvorbě projektu

Elementárními prvky, které musí být zajištěny k fungování týmu, jsou trenéři, tréninkové prostory a samotní hráči. Výchozím předpokladem pro zajištění těchto prvků jsou finanční prostředky.

5. 1 Finanční analýza projektu

Finanční analýza shrnuje finanční možnosti projektu, tedy potřebné výdaje a příjmy. Výsledkem této analýzy je finanční plán projektu.

5. 1. 1 Výdaje

Výdaje vznikají při provozu sportovního oddílu. Jsou to prostředky vynaložené na organizační a hospodářskou činnost, tedy odměny personálu a výdaje spojené s provozem a údržbou sportovních zařízení. Dále výdaje na tělovýchovu a sport. Sem patří výdaje za nákup sportovních potřeb, pronájem tréninkových a zápasových ploch, účast v soutěžních utkáních. Další výdaje vznikají vedlejší hospodářskou činností (*Novotný 2000*, s. 85 až 86).

Dále se soustředím především na výdaje ze sekce výdaje na tělovýchovu a sport. Následující výdaje jsou elementární pro založení flagového oddílu:

1) nájemné za sportoviště;
2) startovné a startovní kauce;
3) nákup sportovních potřeb;
4) výdaje spojené s organizováním turnajů;
5) výdaje na dopravu;
6) personální zajištění.

Nájemné za sportoviště

Vzhledem k průběhu sezóny, která začíná přibližně v polovině dubna a končí v říjnu, je potřeba zajistit vhodné tréninkové a zápasové prostory. Pro tréninkové účely v zimním období poslouží dostatečně prostorná tělocvična, ve které bude možno rozvíjet základní atletické a specifické dovednosti amerického fotbalu jako je běhání, změny směru při běhání, chytání, házení, strhávání flagů apod.

Důležité je zajistit včas dostatečně velký tréninkový prostor pro nácvik herních situací před začátkem sezóny. Šířka toho prostoru by měla být jako šířka hřiště, tedy alespoň 25

yardů což odpovídá necelým 23 metrům. Délka alespoň 50 yardů, tedy necelých 46 metrů, pro případ nácviku dlouhých passových akcí. Hřiště určené k pořádání soutěžních utkání by mělo především splňovat standardy určené příslušnou asociací. Je vhodné trénovat a hrát soutěžní utkání v jednom a tom stejném areálu.

Tabulka 4. Vybrané tělocvičny v Liberci a jejich parametry

Tělocvična	Rozměry v metrech	Cena
ZŠ Jabloňová	14 x 24	170/h
ZŠ Ještědská	15 x 28	280/h
ZŠ Broumovská	14 x 24	300/h

(*tabulku vytvořil na základě komunikace se zástupci škol Jan Pěnička)*

Tabulka 5. Vybraná venkovní hřiště v Liberci a jejich parametry

Hřiště	Rozměry v metrech	Povrch	Cena, celé hřiště
ZŠ Broumovská	46 x 95	přírodní trávník	300 Kč/h
Vratislavice n. N. – Na rozcestí	33, 5 x 39,5	umělý trávník	350 Kč/h
Hřiště TUL	56 x 98	umělý trávník	1210 Kč/h

(*tabulku vytvořil na základě komunikace se zástupci škol a sportovních zařízení Jan Pěnička)*

Startovné a startovní kauce

Startovné a startovní kauce jsou dány propozicemi dané soutěže, pořádané příslušnou asociací. Pro sezónu 2017 činí startovné pro flagový oddíl U15 2 000 Kč a startovní kauce, ze které se hradí pokuty atp., 5 000 Kč. Asociace amerického fotbalu nabízí možnost snížení startovného pro jeden tým v rámci klubu o 2 000 Kč. V roce 2016 se startovné vůbec neplatilo. Z této tendence se dá předpokládat, že se startovné v následujících sezónách bude spíše navyšovat (*ČAAF, 2017p).*

Nákup sportovních potřeb

Ke sportovním potřebám se řadí všechny tréninkové a zápasové věci. Základními potřebami jsou míče, flagy, dresy, kužely a další potřeby jako pumpička, lékárnička.

Prodej míčů nabízí samotná ČAAF na svých webových stránkách. Nabízí dva druhy míčů, kožený za cenu 1200 Kč a kompozitní za 300 Kč. Ve všech prozatímních flagových soutěžích bylo možné hrát i s kompozitními (*ČAAF,* 2015b). Sada dvanácti flagů typu tag-a-tag jsou v sezóně 2017 nabízeny týmům zdarma od asociace jako součást přihlášky. Tento typ flagu je jediným povoleným typem pro soutěže pořádané asociací. Asociace pak pro sezónu 2017 nabízí sadu dvanácti flagů za 3000 Kč. Týmy musí mít dle propozic dvě sady dresů různých barev. Jedna, pro všechny stejná, bílá a druhá barevná. Každý barevný dres musí obsahovat viditelné číslo, bílý dres nikoli. Trenýrky musí mít všichni hráči stejné barvy. Nesmí na nich být žádný pruh, který by se dal při hře zaměnit s flagem. Ceny dresů se pohybují mezi 400 Kč až 800 Kč za kus. Menší ceny se pak dosáhne při objednávce více kusů (*Bison sportswear, 2017*).

Výdaje spojené s organizováním soutěžních turnajů

Pro uspořádání soutěžního turnaje je zapotřebí zamluvit travnaté hřiště nebo hřiště s umělou trávou, na které se vejdou dvě flag footballová hřiště. Zázemí musí poskytovat šatny, WC a sprchy pro 4 týmy a jednu šatnu pro rozhodčí s kapacitou pro 6 lidí. Takové možnosti mívají standardně sportovní areály fotbalových klubů. Cena za pronájem hřiště může být až 1500 Kč za hodinu. Dále je důležité obstarat techniku na vytvoření čar, vymezující herní prostor. Běžně se pro tvorbu čar využívá nehašené vápno nebo bílá latexová barva. Další položkou jsou nápoje pro sportovce a rozhodčí. Soutěžní řád ukládá minimum 12 krát 1,5 litrových lahví pro tým a 6 stejně velkých lahví pro rozhodčí. V neposlední řadě je důležité zajistit zdravotníka. Pro zajištění zdravotníka je vhodné oslovit studenty zdravotnických oborů, kteří si tuto činnost mohou zařadit do svých životopisů.

V případě pronájmu hřiště TUL z tabulky 5**,** by náklady za turnaj, trvající 5,5 hodiny i s 2 hodinovou přípravou hřišť, byly cca 10 000 Kč.

Výdaje na dopravu

Výdaje za dopravu jsou velmi variabilní. Je to způsobeno jak různými možnostmi dopravy, tak různou vzdáleností mezi jednotlivými městy. V sezóně 2016 musel každý tým ligy U15 podniknout 5 cest za turnaji, které se konaly po celé České republice.

Doprava může být zajištěna následujícími způsoby:

1) vozy, které patří trenérům nebo rodičům;
2) pronájmem vhodného vozidla bez řidiče;
3) pronájmem vhodného vozidla s řidičem.

Náklady na dopravu za využití vlastních osobních automobilů by měly být levnější než ostatní možnosti. Do celkové ceny nezahrnuji výdaje za dálniční známky, amortizaci nebo pojištění. Do ceny se nemusí započítávat náklady za řidiče a zisk, který chce generovat pronajímatel vozidla. V případě cesty dlouhé 300 km jedním směrem bude cena, při jízdě osobním automobilem, přibližně 1 440 Kč. Při průměrné spotřebě 8 litrů paliva na 100 km a ceny 30 Kč. Cena pro jednoho pasažéra je 288 Kč, v případě plného obsazení osobního automobilu. V případě vlastní devítimístné dodávky je cena přibližně 1 800 Kč, při průměrné spotřebě 10 litrů na 100 km. Cena pro jednoho pasažéra je tak 200 Kč.

Pronájem vozu bez řidiče se vyplatí především menším týmům. Půjčení devítimístné dodávky od autopůjčovny Garos-auto (*2017*) v Liberci stojí včetně DPH 1 500 až 1 700 Kč na den. Nevýhodou je nutné složení kauce přibližné hodnoty 10 000 Kč a nutnost přizpůsobení se provozní době půjčovny. Při stejně dlouhé cestě jako v prvním případě se cena vyšplhá na cca 3 300 Kč. Cena pro jednoho pasažéra je tak 367 Kč, v případě plného obsazení tohoto devítimístného vozidla.

Pronájem vozidla i s řidičem je výhodnější pro tým s větší členskou základnou. Dle zkušeností s dopravou velkým autobusem ze seniorského týmu se cena pohybuje dle typu autobusu mezi 20 a 30 Kč/kilometr. Výhodou je přistavení vozidla na místo domluvy a jistý komfort. Při ceně 20 Kč/kilometr a cestě dlouhé 300 km je částka za tento typ dopravy celkem 12 000 Kč. *Ráček* (*2013*, s. 44) se ve své bakalářské práci zmiňuje o možnost pronájmu vozidla s 19 místy za cenu 20 Kč/kilometr. V případě toho, plně obsazeného vozidla, by cena pro jednoho pasažéra byla 632 Kč.

Níže je uvedena tabulka cen nákladů vynaložených na jednu cestu.

Tabulka 6. Možnosti cestování pro flagový tým

Způsob dopravy	Počet míst k sezení	Počet ujetých kilometrů	Celková cena	Cena / pasažér
Vlastní osobní automobil	5	600	1 440 Kč	288 Kč
Vlastní dodávka	9	600	1 800 Kč	200 Kč
Vypůjčená dodávka	9	600	3 300 Kč	367 Kč
Vypůjčený minibus	19	600	12 000 Kč	632 Kč

(Informace z tabulky jsou pořízeny ze zdrojů Garos-auto (2017) a BP Ráčka (2013))

5. 1. 2 Příjmy

Sportovní klub musí na svou činnost získávat finanční prostředky. Z těchto příjmů hradí všechny potřebné náklady na provoz. Příjmy se dělí na vlastní zdroje, tedy finanční prostředky, které klub získá svépomocí a vnější zdroje, které mu poskytují jiné organizace a právnické osoby.

Novotný (*2000*, s. 82) rozděluje tyto příjmy následovně.

„Vlastní zdroje

1) *příjmy z vedlejší hospodářské činnosti*
2) *příjmy z organizační činnosti*
3) *příjmy z tělovýchovy sportu*
4) *příjmy ze společenské činnosti*
5) *příjmy z členských příspěvků*
6) *příjmy z oddílových příspěvků*

Vnější zdroje

1) *příspěvky na činnost od vyšších tělovýchovných orgánů*
2) *příspěvky od jiných právnických osob (sponzoring)*
3) *státní příspěvky na údržbu.“*

Hlavními potencionálními zdroji příjmů pro flagový oddíl jsou:

1) příjmy z členských příspěvků;
2) příspěvky na činnost od vyšších tělovýchovných orgánů – ČAAF;
3) státní příspěvky – MŠMT, krajské dotace;
4) sponzoring.

Příspěvky na činnost od vyšších tělovýchovných orgánů

Česká asociace amerického fotbalu podporuje, mnohými programy, pořádání a účast týmů na zápasech a turnajích mladých sportovců. ČAAF v roce 2016 rozdělil, v rámci podpory mládeže, mezi kluby celkovou částku 669 424 Kč. (*ČAAF, 2017r*)

Potenciální podpora, která může pomoci flagovému programu se týká následujících oblastí:

1) Pořádání flagových turnajů.

Za pořádání jednoho flagového turnaje je možné získat maximálně 3000 Kč. Je možné žádat na každý turnaj. Částka může zahrnovat pouze pronájem hřiště a případně odměnu zdravotníkovi, která nemůže být více než 1000 Kč.

V roce 2016 byla v programech 1.A a 2.A, tedy pořadatelství soutěžních zápasů jaro/podzim, vyplacena celková částka 21 000 Kč mezi 7 týmů. Největší podporu získal oddíl Žďár Tigers, který dosáhl na celkovou částku 6000 Kč.

Graf 1. Dotace ČAAF – pořadatelství, jaro

Zdroj: ČAAF (2017r)

Graf 2. Dotace ČAAF – pořadatelství podzim

Zdroj: ČAAF (2017r)

2) Cestování na flagové turnaje.

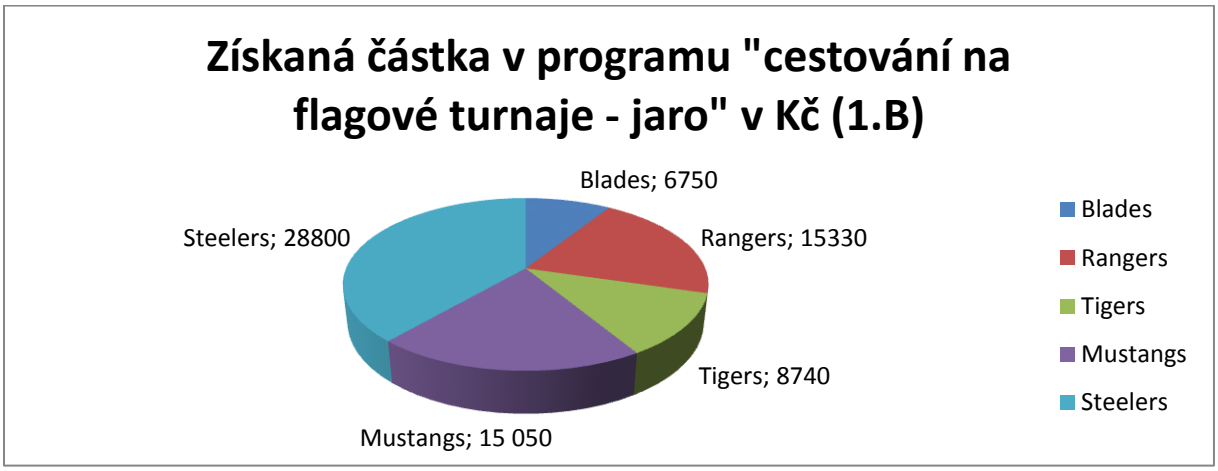
Výše podpory za cestování je úzce spjata s geografickými poměry mezi jednotlivými týmy. Nejen proto jsou částky vyplacené oddílům velice různorodé.

ČAAF proplácí podporu dle typu zvolené dopravy. Náklady musí být doložené primárními doklady. Maximální vzdálenost, kterou ČAAF uznává je 300 km. Maximální výše dotace dle typu zvolené dopravy:

1. Pronájem autobusu: 30 Kč/km.
2. Veřejná doprava: 30 Kč/km.
3. Soukromá vozidla: 20 Kč/km.
4. Vozidlo v majetku klubu: dle spotřeby v technickém průkazu, cena paliva je vždy 30 Kč.

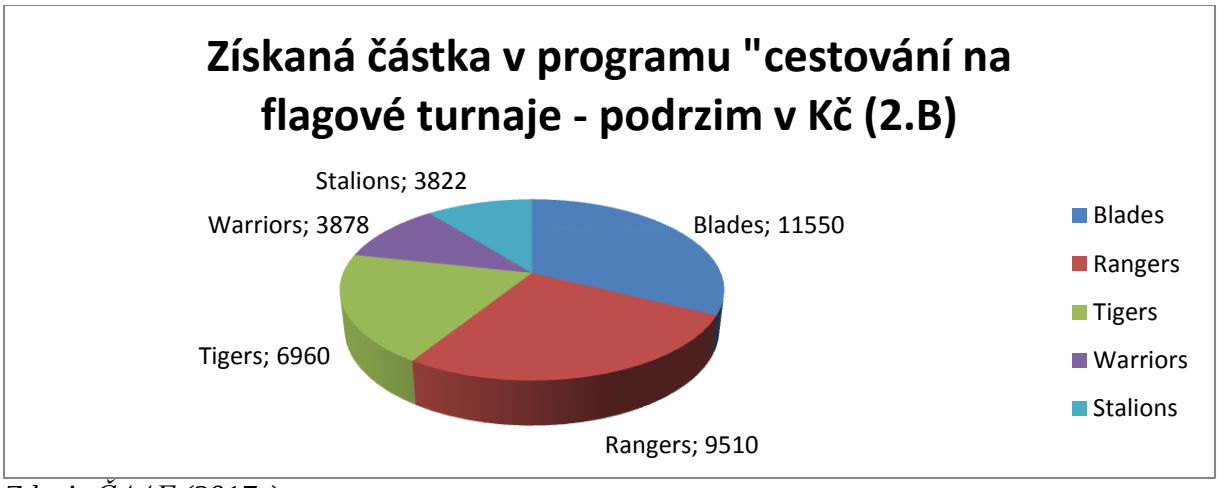
Výše podpory se určí jako násobek vzdálenosti a částky za kilometr. Částky se vždy rozumí za jednu dávku zápasů (za jeden turnaj).

Graf 3. Dotace ČAAF – cestování, jaro



Zdroj: ČAAF (2017r)

Graf 4. Dotace ČAAF – cestování, podzim



Zdroj: ČAAF (2017r)

3) Odměny pro trenéry flag footballu.

Maximální výše podpory je 15 000 Kč. Lze žádat podporu pouze pro jednoho trenéra, který se musí věnovat flagovým týmům alespoň 3 měsíce v období 1. 8. až 31. 10. Trenér musí být členem klubu, a musí být ve smluvním poměru o dohodě o provedení práce. Trenér musí být garantem týmu při podání přihlášky do flagové soutěže. V roce 2016 celkem šest oddílů dosáhlo na maximální možnou podporu v hodnotě 15 000 Kč. (*ČAAF, 2017r*)

Státní příspěvky

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy nabízí v rámci podpory tělovýchovného rozvoje pestrou škálu dotačních programů. Tyto programy jsou určeny pro školy, neziskové organizace, organizace spravující sportovní zařízení a především organizace zaměřující se rozvoj mladých sportovců. MŠMT na pro roky 2017 až 2019 vyhlásila celkem 10 „*Dotačních neinvestičních programů státní podpory sportu pro spolky na léta 2017 až 2019*“ (*MŠMT, 2016*):

1) Sportovní reprezentace;
2) Sportovně talentovaná mládež;
3) Činnost sportovních organizací;
4) Údržba a provoz sportovních zařízení;
5) Činnost sportovních svazů;
6) Významné sportovní akce;
7) Zdravotně postižení sportovci;
8) Organizace sportu ve sportovních klubech;
9) Organizace školního sportu;
10) Projekty pro sportování veřejnosti.

Pro získání podpory je nutné vybrat si z výše nabízených programů a vytvořit projekt. Projekt obsahuje cíl projektu, náklady projektu, jednotlivé položky projektu tzn., jaké činnosti budou z podpory hrazeny. Tento projekt podat skrze elektronický portál IS-SPORT společně s aktuálními stanovami organizace, potvrzením o vedení bankovního účtu, výpisem z veřejného rejstříku, řádně schválenou výroční zprávou za předcházející rok a seznamem členů organizace, kteří nedovršili 18 let. Žádost o dotaci, která se vygeneruje ze systému IS-SPORT, poté poslat na adresu MŠMT do stanoveného termínu.

Příspěvky krajů a měst

Další důležitou pomocí ohledně příjmů jsou rozpočty krajů. Každý kraj nabízí různé dotační programy a ten, kdo zakládá sportovní oddíl, by měl mít přehled o dotačních možnostech svého kraje.

Liberecký kraj pro rok 2017 vyhlásil následující dotační programy, které se týkají podpory sportu (*Liberecký kraj, 2017*):

1) sport handicapovaných
2) sportovní akce
3) podpora sportovní činnosti dětí a mládeže ve sportovních klubech
4) podpora malých sportovních organizací
5) významné sportovní akce
6) individuální dotace v oblasti tělovýchovy a sportu.

Třetí program, tedy Podpora sportovní činnosti dětí a mládeže ve sportovních klubech, je určen pro větší organizace, jejichž členská základna v dětských kategoriích převyšuje počet 50 lidí. Není to sice podmínkou programu, ale nejsilnější, 60 procentní, hodnotící kritérium pro uznání dotace je právě členská základna, přičemž za 0 až 50 dětí získá žadatel 0 bodů.

Vhodným programem pro flagový tým z libereckého kraje, alespoň ze začátku, by byl program „Podpora malých sportovních organizací“. Tento program nabízí maximální výši podpory 100 000,-, avšak až stoprocentní pokrytí nákladů na projekt. Další výhodou je i možnost využití zálohové platby až do výše sta procent přiznané dotace.

Sponzoring

Sponzoringem se rozumí vztah mezi sportovním subjektem a donátorem. Tímto donátorem mohou být firmy nebo jednotlivci. V tomto vztahu musí docházet k respektování zájmu obou stran. Předmětem sponzorství mohou být peněžní nebo věcné prostředky a služby. Základním principem sponzorství je vztah SLUŽBY x PROTISLUŽBY (*Novotný 2000*, s. 118).

Důvody firmy pro vstup do sponzorského vztahu jako snahu o dostání svého jména do povědomí lidí ve spojitosti s kulturní akcí či činností, o kterou jeví společnost zájem (*Eger 2005*, s. 64).

Protislužby, které klub může nabídnout sponzorovi, popisuje *Eger* (*2005*, s 66) následovně.

1) *Sportovní produkty,*
2) *reklamní produkty,*
3) *společenské činnosti až po cílené programy V.I.P,*
4) *image sportu a sportovního klubu.*

Existuje obecná osnova projektu, kterou je vhodné dodržovat v případě žádosti o finanční podporu. Tuto osnovu ukazuje i následující předběžná žádost.

Předběžná žádost je dopis s maximálním rozsahem 5 stran, potenciálnímu sponzorovi, kterým zjistíme, zdali je ochotný podpořit právě náš sportovní oddíl. Tato žádost se posílá subjektům, které samy granty nevyhlašují. Obsahem dopisu jsou cíle našeho snažení, měřitelné výsledky, rozpočet projektu, ukázka schopnosti organizace realizovat projekt.

Samotnou osnovu Eger popisuje následovně.

1) odstavec o všem, co se týká našeho projektu,
2) 1 až 2 odstavce o každé zapojené instituci (ČAAF, poskytovatele tréninkových prostor, další sponzoři),
3) 1 až 2 odstavce o problému (pokud možno kvantifikovat),
4) 1 až 3 odstavce o představě řešení,
5) 1 až 2 odstavce o předchozích aktivitách a zkušenostech,
6) 5 až 6 odstavců o časovém plánu, podrobném rozpočtu,
7) Závěrečný odstavec obsahuje poděkování a kontakty.

Eger (*2005*, s. 68) udává rady ohledně shánění sponzorských partnerů.

1) „*90 % žádostí je odmítnuto proto, protože žadatel si nezjistil jak žádat nebo zda je sponzor vhodný. Je třeba hledat znovu nebo i více sponzorů a neupínat se na jednoho.*
2) *Rychlé prohlédnutí – velmi důležitá je první stránka projektu. Posuzovatel hledá cíl, osnovu projektu nebo souhrn, celkovou částku, datum zahájení a ukončení. Takto se údajně rychle během 30 sekund posoudí 2/3 projektů!*
3) *Sponzor také potřebuje vědět, proč právě vy? Zde mají výhodu organizace, které sponzor jinak zná, nebo mají všeobecnou důvěru.*
4) *Proto je vhodné doložit reference nebo jiná doporučení.*
5) *Samozřejmě je potřebné perfektní formální zpracování včetně počtů v rozpočtu a jazyka textu!*
6) *U zahraničních grantů pozor na převody prostředků, danění apod.,*
7) *Doporučuje se nevystupovat vtíravě, ale naopak rychle a ochotně reagovat na případné žádosti o doplnění projektu.*
8) *Neberte si případné zamítnutí osobně. Je to příležitost, jak něco zlepšit!*
9) *Bez ohledu na to, že jste již poděkovali, není na škodu poděkovat ještě jednou.*“

5. 2 Možnosti náboru nových členů v Liberci

Cílem náborové kampaně je získat do týmu určitý počet hráčů a tím vytvořit stabilní hráčskou základnu. Dále je to informovat o existenci klubu a vytvoření vztahu s veřejností.

Náborová kampaň musí být cílená. Podle mého názoru je zásadní spolupráce se základními školami skrze ukázkové hodiny tělesné výchovy. Pokud má základní škola nabídku sportovních kroužků pro žáky, bylo by užitečné prosadit zde informace o flagovém oddílu. Školy mohou být užitečným prostředníkem mezi sportovním oddílem a rodiči s dětmi.

Výraznou pomocí k získávání nových členů, může být sportovní veletrh SPORT LIVE, který se pyšní přízviskem největší sportovní akce v severních Čechách. Koná se pravidelně od roku 2013 a v roce 2016 zde bylo přes 60 vystavovatelů (*S group, 2016*). Dalším prostředníkem mohou být internetové sociální sítě, skrze které lze podávat pravidelné informace o probíhajících náborech.

5. 3 Personální zajištění

Různorodost herních pozic vytváří potřebu dostatečného množství trenérů neboli asistentů. V ideálním případě by měl být zajištěn pro každou herní pozici jeden asistent. Hlavní trenér pak bude moci přecházet mezi jednotlivými skupinami a kontrolovat průběh tréninku. V ideálním případě by měli na trénink dohlížet 4 poziční trenéři neboli asistenti, 2 pro útok a 2 pro obranu a jeden hlavní. V útoku to jsou trenéři pro quarterbacky a ball cariery, tedy wide receivery, runningbacky a centery. V obraně je rozdělení pro blitzaře a defensive backs s linebackery. Spojení wide receiverů s runningbacky a cornerbacků s linebackery není ve flag footballu problém, díky společným potřebným dovednostem. *Perič* (*2012*, s. 61) píše, že „*v různých publikacích se uvádí, že nejvhodnější poměr pro efektivní výuku by byl jeden dospělý na jedno dítě. Tento poměr je samozřejmě ve většině sportovních odvětví nereálný*“. Proto je důležité využít všechny možné zdroje pro získání dostatečného množství asistentů. Těmito zdroji jsou profesionální trenéři, jejichž práce je spojena s finančními náklady. Dále pak aktivní starší hráči nebo rodiče.

Novotný (*2000*, s. 80) říká, že dobrovolná práce členů je základem při provozování sportovního klubu. Není proto výjimkou, že trenéři a asistenti nejsou za svou činnost přímo odměňováni. Možnostmi pro rodiče malých sportovců a starší aktivní hráče jsou úlevy od příspěvků.

5. 4 Analýza výchozího stavu

Pro analýzu výchozí stavu je vhodné vytvořit tzv. SWOT analýzu, která zjišťuje silné stránky (S), slabé stránky (W), příležitosti (O) a hrozby (T) daného projektu. Při realizaci pak dochází dle možností realizačního týmu k maximálnímu využití příležitostí, maximální eliminaci hrozeb, podpory silných stránek a odstranění slabých stránek (*Čevelová, 2011*).

Klub se v současné době věnuje pouze tacklovým soutěžím mužů a juniorů U19. V zimních měsících probíhá příprava ve sportovní hale Sportparku v Liberci. V ostatních měsících probíhá příprava na hřišti TUL. Klub nemá stabilní zázemí pro uskladnění technického vybavení nebo pro společné porady, z čehož vyplývají další organizační nedostatky. Následující tabulka se zaměřuje na SWOT analýzu daného projektu s ohledem na současný stav klubu a situace v Liberci.

Tabulka 7. SWOT analýza projektu

Silné stránky	Slabé stránky
Jediný tým flag footballu v libereckém kraji.	Nedostatek zkušených trenérů.
Velké věkové rozmezí ve věkových kategoriích v soutěži.	Hráči nemají předchozí zkušenosti s americkým fotbalem.
Potřebný nízký počet hráčů v lize.	Téměř žádná tradice v oblasti flag footbalu.
Tradice amerického fotbalu v Liberci.	Nedostatek tréninkového vybavení.
Ligový rozhodčí v realizačním týmu.	Přizpůsobování se seniorskému programu.
Příležitosti	**Hrozby**
Dotace na dětské sportovní týmy.	Nízké povědomí o americkém fotbalu.
Sponzoring.	Existence jiných populárnějších sportů v Liberci.
Ukázky/přednášky na školách.	Silná konkurence v oblasti pronájmu prostor.
Propagace pomocí sociálních sítí.	Drahé nájmy sportovních prostor.
	Možný odchod členů týmu během sezóny kvůli postupu na střední školy.

Provedená SWOT analýza prozradila následující výchozí údaje. Hlavními silnými stránkami jsou tradice amerického fotbalu v Liberci a zároveň jedinečnost tohoto klubu v libereckém kraji. Ostatním sportům může konkurovat díky své jedinečnosti a také faktu, že věkové rozmezí v jednom programu jsou 4 roky. Slabými stránkami jsou především nezkušenost s flag footballem v Liberci a s tím spojený problém s nedostatečným počtem zkušených trenérů a nedostatečným vybavením. Příležitosti ve finanční stránce projektu jsou především zkušenosti s dotacemi z různých veřejných zdrojů. Hlavní hrozbou je bohatá nabídka různých sportovním a jiných volnočasových aktivit pro děti a mládež v Liberci. Dále pak nízké povědomí o americkém fotbalu, které je často zaměňováno s rugby.

6 Projekt mládežnického oddílu flag footballu

Projekt mládežnického oddílu bezkontaktního amerického fotbalu by si měl klást za cíle:

1) vytvoření kladného vztahu mladých sportovců k americkému fotbalu,
2) fyzický a psychický rozvoj osobnosti, díky kterému je mladý sportovec schopen absolvovat utkání ve flag footballu,
3) příprava na pozdější uplatnění v týmech pro dospělé,
4) to vše zajistit za přiměřené finanční náročnosti pro rodiče.

Postup k dosažení stanovených cílů:

1) zajistit personál,
2) zajistit technické vybavení/tréninkové prostory,
3) vytvořit finanční plán,
4) vymyslet a zrealizovat tréninkový plán,
5) vytvořit playbook,
6) vymyslet a zrealizovat náborovou kampaň.

6. 1 Personální zajištění a technické zajištění

Vzhledem k výsledkům v tabulkách 2 a 3 jsem stanovil ideální počet hráčů mezi 8 a 12 dětmi. Počet trenérů je v této chvíli nedostačující, a sice pouze dva. Jedním je Pavel Mráz, aktivní hráč reprezentace mužů v tackle i flag footballu a druhým je Jan Pěnička. Mezi hráči týmu mužů se může objevit nadšenec, který také bude chtít pomoci s projektem.

Jako technické vybavení je potřeba obstarat míče, flagy, dresy, kužely, pumpičku. Jako tréninkové prostory pro zimní období jsem zvolil tělocvičnu ZŠ Jabloňová. Tréninkové prostory pro zbytek ročních období jsem zvolil hřiště ZŠ Broumovská. Jako hřiště určené k soutěžním utkáním jsem zvolil fotbalové hřiště TUL.

6. 2 Finanční plán

Finančním plánem se rozumí rozvaha o příjmech a výdajích klubu. Bilance mezi příjmy a výdaji musí být přinejmenším vyvážená nejlépe však kladná ve prospěch příjmů. Maximalizace příjmů umožňuje organizaci zajistit lepší péči o svěřence. Zlepšování jejich schopností a dovedností je proto nepřímo závislé na fundraisingových schopnostech managementu.

Členské příspěvky činí 5 000 Kč/rok za jednotlivce.

6. 2. 1 Tabulka předpokládaných výdajů pro začínající oddíl

Tabulka nákladů je počítána na období mezi měsíce září a června, tedy na dobu 10 měsíců, a zahrnuje pronájmy sportovišť na ZŠ Jabloňová a ZŠ Broumovská pro trénování a pronájem hřiště TUL pro soutěžní turnaje, základní potřebné vybavení a dopravu na soutěžní turnaje pomocí dvou osobních automobilů.

Tabulka 8. Předpokládané výdaje

Položka	Počet jednotek/hodin	Cena za jednotku/ hodinu	Cena celkem
Pronájem tělocvičny	48	170 Kč	8 160 Kč
Pronájem venkovních hřišť	81	300 Kč	24 300 Kč
Dresy	10	605 Kč	6050 Kč
Flagy tag-a-tag	12	250 Kč	3 000 Kč
Míče	3	300 Kč	900 Kč
Ostatní tréninkové potřeby	1	1 000 Kč	1 000 Kč
Startovní kauce	1	5 000 Kč	5 000 Kč
Doprava	5	2 880 Kč	14 400 Kč
Pořadatelská činnost	2	10 000 Kč	20 000 Kč
Celkem	/	/	**82 810 Kč**

Největší výdaje jsou v tomto případě za pronájem hřišť. V případě pořadatelské činnosti by mohlo dojít ke snížení, díky menšímu pronájmu za zápasové hřiště.

6. 2. 2 Tabulka pokrytí nákladů pro začínající oddíl

Hlavní položkou v příjmech pro začínající oddíl by měli být dotace z MŠMT, kraje, sponzoringu, dotací ČAAF a na závěr z členských příspěvků.

Tabulka 9. Možnosti pokrytí nákladů

Položka	Zajištění	Částka
Doprava	ČAAF - celá částka	14 400 Kč
Pořadatelská činnost	ČAAF/kraj	20 000 Kč
Pronájmy tréninkových hřišť	Dotace MŠMT/kraj	32 460 Kč
Dresy	Potenciální sponzor	6 050 Kč
Tréninkové/zápasové potřeby	Příspěvky	7 900 Kč
Startovní kauce	Příspěvky	5 000 Kč
Celkem	/	**82 810 Kč**

Náklady hrazené z členských by podle tabulky měli pokrýt náklady v hodnotě 12 900 Kč. V případě osmi členného týmu by příspěvky na tento rok mohli být pro jednoho člena 1 613 Kč. Přesto je členský příspěvek na rok stanoven na 5 000 Kč kvůli tvorbě finanční rezervy, protože náklady hrazené z dotací jsou většinou hrazeny zpětně. Finanční rezerva může sloužit ke snížení příspěvků pro následující roky.

6. 3 Tréninkový plán

V roce 2016 začala liga flagových turnajů 16. 4. prvním utkáním. Za předpokladu že následující sezóny začnou opět v dubnu a příprava hráčů začíná v září, je na přípravu před začátkem ligy celkem 7 měsíců, tzn. 34 týdnů. Je na zvážení, zdali organizovat tréninky během vánočních svátků. Na přípravu je tedy 29 až 31 týdnů, tedy 58 až 62 tréninků.

Během této doby se děti musí naučit následující body:

1) pohybovým dovednostem – běh, chytání míče, strhávání flagů;
2) terminologie, principy hry;
3) playbook.

Září-Říjen

Níže jsou popsány cíle pro období v měsících září a října. Časová dotace je 17 tréninků v 9 týdnech.

1) Nábor nových členů a vytvoření stabilní členské základny;
2) vytvoření příjemného prostředí v kolektivu, seznámení se v kolektivu;
3) diagnostika sportovních schopností

Listopad-Prosinec

Níže jsou popsány cíle pro období v měsících listopadu a prosince. Časová dotace je 15 tréninků v 8 týdnech.

1) Diagnostika sportovních schopností;
2) seznámení dětí se základními principy hry;
3) účast na přípravných soustředěních.

Leden-Únor

Níže jsou pospány cíle pro období v měsících ledna a února. Časová dotace je 14 tréninků v 7 týdnech.

1) Porovnání sportovních schopností;
2) rozčlenění hráčů do herních pozic;
3) pochopení cílů jednotlivých herních pozic;
4) seznámení se s playbookem.

Březen-Duben

Níže jsou popsány cíle pro období v měsících března a dubna. Časová dotace je 11 tréninků v 6 týdnech.

1) Porovnání sportovních schopností;
2) nacvičení akcí z playbooku;
3) seznámení se herním tempem.

6. 4 Playbook

Playbook je kniha s taktikami, které bude tým používat při soutěžních zápasech. Ve své podstatě jde o stručný manuál, který by každý hráč měl perfektně znát. Je důležité, aby byl sepsán přiměřeně k věku svěřenců a byl probrán na trénincích tak, aby jej všichni pochopili. Útok i obrana mají své vlastní specifické playbooky.

Společnými prvky, které by měli obsahovat oba playbooky jsou:

1) fotbalová terminologie, používaná v playbooku – herní pozice a jejich úkoly, motion atp.;
2) zodpovědnosti jednotlivých herních pozic – hlášení downu, pozice na hřišti atp.;
3) způsob stavění hudlu – porada před akcí.

Útočný playbook musí navíc obsahovat:

1) nákresy a názvy routů, které budou v playbooku použity při passové hře;
2) nákresy a názvy útočných formací;
3) seznam akcí, které budou v playbooku využity.

Obranný playbook musí navíc obsahovat:

1) typy coverage, které budou použity a jejich popis;
2) popis základních útočných formací;
3) způsoby hlášení obranných taktik.

6. 5 Harmonogram náborové kampaně na základních školách

Před zahájením samotné náborové kampaně je vhodné zjistit kolik základních škol je ochotných navázat spolupráci. Jako první budeme uvažovat sportovně zaměřené školy, kde je vyšší možnost objevu talentů, dále pak ostatní školy. Toto je vhodné zjistit ještě před letními prázdninami. Dále je potřebné vytvořit náborový letáček pro zájemce, který bude obsahovat obsahovou náplň sportovního oddílu např. bezkontaktní americký fotbal, kontakty, časy a místa tréninků.

Po letních prázdninách nejdříve informovat o oddílu rodiče dětí. Vhodná krátká osobní prezentace ve škole. Tato prezentace by neměla trvat déle než 10 minut a měla by obsahovat maximálně důležité informace o samotném týmu a sportu. Je potřebné zdůraznit bezkontaktní

charakter hry. Informace by měli zahrnovat informace o klubu, historii klubu, nastínění aktuální situace v ČR, kontakty, místa a časy tréninků.

Dalším krokem je ukázková hodina při hodině tělesné výchovy. Hodina by měla především seznámit žáky se základními aspekty hry, jako je hození míče, chycení míče a běh s míčem. Dále pak je vhodné nechat děti v daných disciplínách soutěžit. Určitě není cílem učit techniku hodu nebo běhu. K získání pozornosti pomůžou pomůcky používané v kontaktních soutěžích, jako jsou chrániče ramen, helmy a tréninkové pomůcky pro kontaktní tréninky.

Průběh ukázkové hodiny trvající 1,5 hodiny:

1) Představení se, ukázka tréninkových pomůcek. Projevit zájem o žáky, zeptat se jestli a případně jak sportují. Nechat je obléci se do chráničů.
2) Lehká hra, kterou znají, obohacená o fotbalový prvek. Hra na Mrazíka. Tým čtyř dětí, Mrazíků, dostane míč. Jejich snahou je mrazit ostatní děti pomocí míče. Mrazík může zmrazit oběť pouze ve chvíli, kdy sám míč drží v ruce. Hodem tedy mrazit nelze. Každý zmražený přináší týmu Mrazíků jeden bod. Mrazící si mohou navzájem nahrávat. Během tří tříminutových intervalů se vystřídají tři týmy mrazíků, tým s největším počtem bodů vyhrává. Body 1 a 2 dohromady trvají přibližně 15 minut.
3) Uklidnění se a vysvětlení chytání. Žáci vytvoří 5 až 6 členné skupiny a každý skupina dostane míč. Skupina si stoupne do kruhu a bude si navzájem házet míč. Žákům se řekne, ať se míč snaží chytat do rukou a ne tzv. do košíčku. Během této doby si můžeme vytipovávat nadané děti.
4) Po několika minutách si vezmeme jednu skupinu stranou a vyzkoušíme s nimi chytání v běhu. Žáci si stoupnout do zástupu, nejlépe na začátku lajny tvořenou kužely. Na povel se první žák ze zástupu pomalu rozeběhne a my mu hodíme míč. Stačí na krátkou vzdálenost do několika metrů. Takto prostřídáme všechny skupiny. Body 3 a 4 by měly celkově trvat 15 až 20 minut.
5) Soutěže. Týmy se seřadí do zástupů na předem připravená stanoviště. Odtud budou vybíhat na soutěžní dráhu, kterou jsme připravili. Dráhy by měli být krátké, mohou obsahovat překážky, změny směru, házení s míčem ostatním členům týmu. Soutěže jsou opět na 15 až 20 minut. Po soutěžích dopřát žákům několika minutový odpočinek.
6) Vzájemné runnové výzvy. Na čtvercovém hřišti z kuželů o velikosti cca 10 x 10 yardů se proti sobě postaví dva žáci. Jeden z nich má v ruce míč a snaží se doběhnout na

konec tohoto hřiště, aniž by se ho soupeř dotknul. Oba žáci začínají na začátku svého hřiště, tedy mezi kužely. Doba trvání maximálně 15 minut.

7) Chytání dlouhých passů. Žáci si stoupnout do zástupu. Na povel budou po jednou vybíhat a my jim házíme lehce chytatelné míče. Doba trvání maximálně 10 minut.
8) Vzájemné passové výzvy. Hřiště o velikosti 10 x 15 yardů rozdělíme tak, aby vznikla 5 yardů široká endzoná. Hřiště je tedy široké 10 x 10 yardů + 10 x 5 yardů. Dětem v tuto chvíli vysvětlíme další princip hry, tím je chytání míče a doběhnutí do endzóny. Hráč útoku si stoupne na začátek hřiště a obránci necháme volnost ve výběru svého postavení. Hráč útoku na povel vyběhne do hřiště, tak, aby mu bylo možné nahrát. Míč nahráváme ve chvíli, kdy se na nás žák podívá. Pokud míč zachytí ve hřišti, snaží se doběhnout do endzóny, tak, aby se ho obránce nedotknul. Pokud zachytí míč v endzóně, výzva končí. Pokud míč spadne na zem, chytne ho obránce nebo je útočník s míčem zastaven před endzónou, pak výzva končí. Doba trvání 15 minut.
9) Dalším bodem je ukončení hodiny, předání informačních letáčků a vytvoření společné fotky pro další propagaci.

Finálním krokem jsou vlastní náborové tréninky, které by měli být obsažené v samotném tréninkovém plánu. Tyto tréninky by měly mít soutěživý charakter.

Cílem náborových tréninků je vytvořit přátelské vztahy a zároveň soutěživé prostředí mezi malými sportovci. K tomuto dobře poslouží různé soutěže v týmech. Dalším cílem je zjistit silné a slabé stránky sportovních dovedností svěřenců a rozvoj všeobecných sportovních dovedností. Proto by náborové tréninky měly trvat alespoň po dobu dvou měsíců.

Závěr

Práce shrnuje aspekty, které jsou důležité pro vytvoření týmu bezkontaktního amerického fotbalu dětí do 15 let. Popisuje vývojovou etapu staršího školního věku, která je specifická dynamickými fyzickými a psychickými změnami. Rozebírá obecně způsob sportovní výchovy dětí, který by měl vést k rozvoji všeobecných pohybových dovedností, ale také k harmonickému vývoji jedince po psychické a sociální stránce. Popisuje důležité odlišnosti mezi tackle a flag footballem, se kterým klub Liberec Titans nemá zkušenosti. Rozbor finančních možností projektu odhaluje jeho náročnost. Důležitými finančními úkony k tvorbě projektu budou žádosti o dotace z MŠMT, libereckého kraje a ČAAF, se kterými tento klub již zkušenosti má. Provedená SWOT analýza zjistila hlavní slabiny projektu, kterými jsou nedostatečné množství zkušených trenérů a nedostačující vybavení a technické zázemí stávajícího klubu.

Hlavním doporučením k tvorbě projektu je nastavení stabilních tréninkových časů a prostor, které si nesmí překážet s termíny seniorského týmu. Dále pak prezentace na základních školách a tím působit přímo na potencionální hráče. Tyto prezentace se musí nést v zábavném duchu, aby děti nadchly pro tento sport. To ovšem vyžaduje včasnou domluvu se základními školami v Liberci, které je vhodné vytipovat podle umístění pravidelných tréninkových prostor tak, aby děti nenarazily na obavy ze strany rodičů ohledně dopravy. Maximalizace informovanosti rodičů je jedním ze základních předpokladů k založení toho týmu.

Česká asociace amerického fotbalu by mohla na základě doporučení upravit celoroční herní systém dětských soutěží tak, aby soutěže korespondovaly se školním rokem. To zamezí odhodu hráčů z týmu, který je odůvodněn přestupem dítěte ze základní na střední školu. Dále pak změnit systém play off dle amerického vzoru popsaného v práci, kde se play off účastní všechny týmy, nezávisle na výsledku ze základní části.

Projekt je jednoznačně splnitelný, i vzhledem k tradici amerického fotbalu v Liberci.

Seznam tabulek a grafů

Tabulky

Tabulka 1. Rozdělení dětského věku 14
Tabulka 2. Týmy U15 v roce 2016 38
Tabulka 3. Týmy U19 v roce 2016 38
Tabulka 4. Vybrané tělocvičny v Liberci a jejich parametry 42
Tabulka 5. Vybraná venkovní hřiště v Liberci a jejich parametry 42
Tabulka 6. Možnosti cestování pro flagový tým 45
Tabulka 7. SWOT analýza projektu 54
Tabulka 8. Předpokládané výdaje 57
Tabulka 9. Možnosti pokrytí nákladů 58

Grafy

Graf 1. Dotace ČAAF – pořadatelství, jaro 47
Graf 2. Dotace ČAAF – pořadatelství podzim 47
Graf 3. Dotace ČAAF – cestování, jaro 48
Graf 4. Dotace ČAAF – cestování, podzim 48

Bibliografické citace

1. ALLIGATORS, Brno. *Historie klubu Brno Alligators* [online]. Brno: Brno Alligators, 2017 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://alligators.cz/
2. BISON sportswear. *Ceník dresů pro americký fotbal* [online]. Nesvačilka: Bison, 2015 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.bison.cz/cz/ceniky_americky_fotbal/
3. ČAAF. *Detail klubu - Brno Alligators* [online]. Praha: ČAAF, 2017a [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/3-klub/#tymy
4. ČAAF. *Detail klubu - Budweis Hellboys* [online]. Praha: ČAAF, 2017b [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/9-klub/#tymy
5. ČAAF. *Detail klubu - East Bohemi Bucks* [online]. Praha: ČAAF, 2017c [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/19-klub/#tymy
6. ČAAF. *Detail klubu - Karlovy Vary Warriors* [online]. Praha: ČAAF, 2017d [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/28-klub/#tymy
7. ČAAF. *Detail klubu - Ostrava Steelers* [online]. Praha: ČAAF, 2017e [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/16-klub/#tymy
8. ČAAF. *Detail klubu - Pardubice Stallions* [online]. Praha: ČAAF, 2017f [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/15-klub/#tymy
9. ČAAF. *Detail klubu - Pilsen Patriots* [online]. Praha: ČAAF, 2017g [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/13-klub/#tymy
10. ČAAF. *Detail klubu - Prague Mustangs* [online]. Praha: ČAAF, 2017h [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/12-klub/#tymy
11. ČAAF. *Detail klubu - Prague Panthers* [online]. Praha: ČAAF, 2017i [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/5-klub/#tymy
12. ČAAF. *Detail klubu - Prague Lions* [online]. Praha: ČAAF, 2017j [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/11-klub/#tymy
13. ČAAF. *Detail klubu - Prague Wolf Pack* [online]. Praha: ČAAF, 2017k [cit. 2017-03-31]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/39-klub/#tymy
14. ČAAF. *Detail klubu - Příbram Bobcats* [online]. Praha: ČAAF, 2017l [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/7-klub/#tymy
15. ČAAF. *Detail klubu - Trunov Rangers* [online]. Praha: ČAAF, 2017m [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/14-klub/#tymy
16. ČAAF. *Detail klubu - Ústní n. L. Blades* [online]. Praha: ČAAF, 2017n [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/4-klub/#tymy

17. ČAAF. *Detail klubu - Žďár Tigers* [online]. Praha: ČAAF, 2017o [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/43-klub/#tymy
18. ČAAF. *Pravidla flag footballu* [online]. Praha: ČAAF, 2015a [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://caaf.cz/upload/normyCAAF/Pravidla/Flag-CZ-2015.pdf
19. ČAAF. *Prodej míčů ČAAF* [online]. Praha: ČAAF, 2015b [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kontakty/prodejmicu/
20. ČAAF. *Propozice soutěže flag U15 2017* [online]. Praha: ČAAF, 2017p [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/upload/normyCAAF/Prop17F15b.pdf
21. ČAAF. *Soutěžní řád ČAAF 2017* [online]. Praha: ČAAF, 2017q [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/upload/normyCAAF/SoutezniRad17.pdf
22. ČAAF. *Zprávy ČAAF* [online]. Praha: ČAAF, 2017r [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/upload/zpravyCAAF/ZpravyCAAF_2017_1.pdf
23. ČAAF. *Detail klubu - Liberec Titans* [online]. Praha: ČAAF, 2017s [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=kluby/17-klub/#tymy
24. ČEVELOVÁ, Magdaléna. *SWOT analýza* [online]. 2011, 1 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: https://www.cevelova.cz/proc-swot-analyza/
25. EGER, Ludvík. *Marketing, management a financování malého a středně velkého klubu: studijní materiál k předmětům Základy managementu, Management v TV a sportu*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, c2005. ISBN 8070446692.
26. AYF. *Coaching youth football*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. ISBN 0-7360-8566-1
27. GAROS-AUTO. *Autopůjčovna* [online]. Liberec: Garos-auto, 2017 [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: http://www.garos-auto.cz/autopujcovna
28. HOBZA, Filip. European School Final 2005. *Zprávy ČAAF* [online]. 2005, 1 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=zpravy/472-european-school-final-2005-den-prvni-patek-9-6-.html
29. HOBZA, Filip. ZŠ Kozinova se účastní EŠF ve flagfootballu. *Zprávy ČAAF* [online]. 2006, 1 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=zpravy/577-tym-zs-kozinova-se-opet-zucastni-evropskeho-skolniho-finale-ve-flagfootballu-.html
30. IFAF. *Federace IFAF* [online]. La Courneuve: IFAF, 2017a [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.ifaf.info/federations/
31. IFAF. *Footabll rules and interpretation* [online]. La Courneuve: IFAF, 2017b [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: http://caaf.cz/upload/normyCAAF/Pravidla/Tackle-IFAF2017.pdf

32. IFAFEUROPE. *Výsledky flag footballového ME 2015 - muži, ženy* [online]. La Courneuve: IFAF, 2015 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.ifafeurope.org/ffec-2015/

33. IFAFEUROPE. *Výsledky flag footballového ME 2016 - U15* [online]. La Courneuve: IFAF, 2016 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.ifafeurope.org/ffu15ec-2016/

34. JIRGLE, Jakub. *Analýza činnosti klubu amerického fotbalu Titans Liberec.* Liberec, 2011. Bakalářská práce. Technická Univerzita v Liberci. Vedoucí práce PaeDr. Jindřich Martinec.

35. JOHNSON, John. *Flag football essentials: The game for everybody*. Oslo: TOTAL HEALTH PUBLICATIONS, 2015. ISBN 9788293232308

36. KNIGHTS, Znojmo. *„RAKOUSKÁ VÝZVA" – ROZHOVOR S RADIMEM PAŘÍZKEM* [online]. 2016, 1 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.znojmoknights.cz/rakouska-vyzva-rozhovor-s-radimem-parizkem/

37. LIBERECKÝ KRAJ. *Oblast podpory TV a sport* [online]. Liberec: liberecký kraj, 2017 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://dotace.kraj-lbc.cz/telovychova-a-sport

38. MŠMT. *Dotační neinvestiční programy státní podpory sportu pro spolky na období 2017 - 2019* [online]. Praha: MŠMT, 2016 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/uploads/Neinvesticni_dotacni_programy.pdf

39. NFL FLAG – SAN DIEGO. *Youth flag football league* [online]. San Marcos: NFL Flag San Diego, 2017 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.nflflagsd.com/home.php

40. NOVOTNÝ, Jiří. *Ekonomika sportu*. Praha: ISV, 2000. ISBN 8085866684.

41. NOVÁKOVÁ, Zuzana. Fyziologické zvláštnosti dětského věku. *Praktické lékárenství* [online]. 2012, 4 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: http://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2012/06/07.pdf

42. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. vydání. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 9788024742182.

43. RÁČEK, Ondřej. *Financování sportovního klubu FC Pěnčín*. Liberec, 2013. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce PaeDr. Jindřich Martinec.

44. RIEGEROVÁ, Jarmila. *Studium změn somatotypu dětí v období puberty: (Longitudiální sledování) : Study of Children Somatotype Changes at the Age of Puberty*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis*. ISBN 8070674334.

45. ROSÍVAL, Michal. *Česko bude pořádat ME ve flag fotbalu v roce 2017* [online]. 2015, 1 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=zpravy/1571-cesko-bude-poradat-me-ve-flag-fotbalu-v-roce-2017.html

46. ROSÍVAL, Michal. Česko se premiérově zúčastnili ME ve flag fotbalu. *Zprávy ČAAF* [online]. 2013, s. 1 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.caaf.cz/?path=zpravy/1382-cesko-se-premierove-zucastnili-me-ve-flag-fotbalu.html

47. S GROUP. *Sport live 2016* [online]. Liberec: S group SPORT FACILITY MANAGEMENT, 2016 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.sportparkliberec.cz/akce-a-kultura/prehled-akci/sportlive

48. STATUTÁRNÍ MĚSTO LIEBREC. *Seznam ZŠ spravované statutárním městem Libercem* [online]. Liberec: Statutární město Liberec, 2015 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: http://www.liberec.cz/cz/prakticke-informace/vzdelani/zakladni-skoly/

49. USFTL. *Výsledky národního šampionátu v USA* [online]. Ohio: USFTL, 2017 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: http://www.usftl.com/nationals/2016-national-championship-results-and-brackets/

Seznam příloh

Příloha 1: Stanovy klubu

Příloha 2: Nákresy 3 cone drillu a 20 yards shuffle

Příloha 3: Přehled základních škol zřizovaných městem Liberec

Příloha 1: Stanovy klubu

15 -12- 2015

Fj SM48/2015
L7293 SC17

STANOVY

TITANS LIBEREC, spolek

Úplné znění ke dni 6.9. 2015

I.
Základní ustanovení

1. Název spolku: **TITANS LIBEREC, spolek** (dále jen „spolek") je samosprávný a dobrovolný svazek členů, kteří provozují sport, turistiku, osvětovou a vzdělávací činnost.
2. Sídlo spolku: Hrdinů 570/20, Liberec XII-Staré Pavlovice, 460 01 Liberec
3. IČO spolku: 228 655 27

II.
Účel, hlavní a vedlejší činnost spolku

1. Základním účelem a hlavní činností spolku je:
   a) provozovat sport a obdobnou činnost v rámci zapojení do sportovních, tělovýchovných a turistických aktivit, tuto činnost organizovat a vytvářet pro ni materiální a tréninkové podmínky,
   b) pořádat sportovní soutěže a turnaje,
   c) budovat, provozovat a udržovat sportovní a jiná zařízení, která vlastní nebo užívá,
   d) sdružovat odborníky, ale i zájemce z řad laické veřejnosti, kteří mají zájem podílet se na organizaci volného času dětí, mládeže i dospělých v oblasti pohybové, kulturní a vzdělávací,
   e) vést své členy a ostatní zájemce o sport k dodržování základních sportovních, etických, estetických a mravních pravidel,
   f) hájit zájmy svých členů, za tím účelem spolupracovat s orgány státní správy a samosprávy s ostatními sportovními organizacemi i jednotlivci,
   g) zajišťovat v oblasti sportu vzdělávání svých členů, jejich školení a dalšími formami své činnosti napomáhat k rozvoji veřejného života, kultury, zdraví apod. v místě své působnosti, zejména formou další veřejně prospěšné činnosti a osvětovou činnosti.
2. Spolek může provozovat vedlejší hospodářskou činnost spočívající v podnikání nebo jiné výdělečné činnosti, ale výlučně k podpoře své hlavní činnosti.

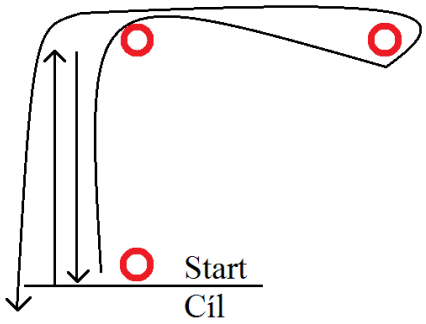
Výpis

ze spolkového rejstříku, vedeného
Krajským soudem v Ústí nad Labem
oddíl L, vložka 7293

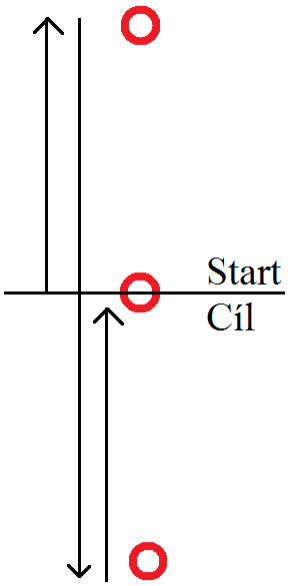
Datum zápisu:	1. ledna 2014
Datum vzniku:	9. června 2010
Spisová značka:	L 7293 vedená u Krajského soudu v Ústí nad Labem
Název:	TITANS LIBEREC, spolek
Sídlo:	Hrdinů 570/20, Liberec XII-Staré Pavlovice, 460 01 Liberec
Identifikační číslo:	228 65 527
Právní forma:	Spolek
Účel:	Základním účelem spolku je: a) provozovat sport a obdobnou činnost v rámci zapojení do sportovních, tělovýchovných a turistických aktivit, tuto činnost organizovat a vytvářet pro ni materiální a tréninkové podmínky, b) pořádat sportovní soutěže a turnaje, c) budovat, provozovat a udržovat sportovní a jiná zařízení, která vlastní nebo užívá, d) sdružovat odborníky, ale i zájemce z řad laické veřejnosti, kteří mají zájem podílet se na organizaci volného času dětí, mládeže i dospělých v oblasti pohybové, kulturní a vzdělávací, e) vést své členy a ostatní zájemce o sport k dodržování základních sportovních, etických, estetických a mravních pravidel, f) hájit zájmy svých členů, za tím účelem spolupracovat s orgány státní správy a samosprávy s ostatními sportovními organizacemi i jednotlivci, g) zajišťovat v oblasti sportu vzdělávání svých členů, jejich školení a dalšími formami své činnosti napomáhat k rozvoji veřejného života, kultury, zdraví apod. v místě své působnosti, zejména formou další veřejně prospěšné činnosti a osvětovou činností.
Název nejvyššího orgánu:	Valná hromada
Statutární orgán - výbor:	
Předseda:	KRISTIÁN KOLLER, dat. nar. 26. prosince 1989 Nová Pasířská 4010/3, 466 01 Jablonec nad Nisou Den vzniku funkce: 6. září 2015 Den vzniku členství: 6. září 2015
Místopředseda:	JAN PĚNIČKA, dat. nar. 20. srpna 1993 Plátenická 1111/28, Liberec VI-Rochlice, 460 06 Liberec Den vzniku funkce: 6. září 2015 Den vzniku členství: 6. září 2015
Počet členů:	2
Způsob jednání:	Předseda a místopředseda jednají jménem spolku, a to v souladu s rozhodnutím valné hromady a výboru.
Kontrolní komise:	
Člen kontrolní komise:	PETR PRŮŠEK, dat. nar. 23. května 1989

Příloha 2: Nákresy 3 cone drillu a 20 yards shuffle

3 cone drill



20 yards shuffle



Příloha 3: Seznam ZŠ zřizovaných městem Liberec

Přehled základních škol zřizovaných statutárním městem Liberec (*2015*)

Základní škola, Liberec, Aloisina výšina 642, příspěvková organizace

Základní škola a Mateřská škola Barvířská, Liberec, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Broumovská 847/7, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Česká 354, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Dobiášova 851/5, příspěvková organizace

Základní škola s rozšířenou výukou jazyků, Liberec, Husova 142/44, příspěvková organizace

Základní škola a Základní umělecká škola, Liberec, Jabloňová 564/43, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Ještědská 354/88, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Kaplického 384, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Křižanská 80, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Lesní 575/12, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, nám. Míru 212/2, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Na Výběžku 118, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Oblačná 101/15, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Sokolovská 328, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Švermova 403/40, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, U Soudu 369/8, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, U Školy 222/6, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, ul. 5. května 64/49, příspěvková organizace

Základní škola, Liberec, Vrchlického 262/17, příspěvková organizace