Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Vypracování tréninkových jednotek pro jednotlivé pozice v americkém fotbalu (bakalářská práce)

Autor práce: Tomáš Vintr

Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2015

Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

Developing training units for individual positions in American football

(bachelor thesis)

Author: Tomáš Vintr

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2015

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vypracování tréninkových jednotek pro jednotlivé pozice v americkém fotbalu

Jméno a příjmení autora: Tomáš Vintr

Studijní obor: Tělesná výchova a sport (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření tréninkových jednotek pro americký fotbal. V úvodu shrnujeme vývoj amerického fotbalu od jeho počátku v Americe, až po nynější situaci v České republice. Následně popisujeme vybavení hráčů a pravidla hry. V hlavní části byly sestaveny tréninkové jednotky pro každou pozici v americkém fotbalu. Byla použita metoda obsahové analýzy a teoretické syntézy. Vytvořili jsme ucelený materiál o americkém fotbalu v České republice.

Klíčová slova: americký fotbal, trénink, útočné pozice, obranné pozice, stanoviště

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Developing training units for individual positions in American football

Author's first name and surname: Tomáš Vintr

Field of study: University of South Bohemia (single-subject)

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The aim of this bachelor thesis was to create training units for the training of American football. In the introduction we summarize the evolution of American football from its beginning in America, until its current situation in the Czech Republic. Subsequently we describe the player's equipment and the rules of the game. In the main part training units were compiled for each position in American football. The method used was content analysis and theoretical synthesis. We have created comprehensive material about American football in the Czech Republic.

Keywords: american football, training, attack position, defensive positions, post

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

…….…… …….…

Datum Tomáš Vintr

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucí své bakalářské práce PhDr. Renata Malátová, Ph.D. za velice kvalitní odbornou pomoc, vedení v průběhu psaní, cenné rady a připomínky během přípravy této práce. Zároveň chci poděkovat oficiálním trenérům amerického fotbalu v České republice. Janu Vrbovi, za naučení základních dovedností amerického fotbalu, který vedl českobudějovický tým za mé přítomnosti v letech 2007-2010. Petru Soumarovi za prohloubení a naučení nových poznatků ze světa tohoto sportu. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat bývalým i stávajícím hráčům Hellboys Budweis České Budějovice, za pomoc s nácvikem a vyzkoušení v praxi všech tréninkových jednotek použitých v této práci.

Tomáš Vintr

Obsah

1 Úvod 9
2 Metodologie 11
2.1 Cíle, úkoly, předmět práce 11
2.1.1 Cíl práce 11
2.1.2 Úkoly práce 11
2.1.3 Předmět práce 11
2.2 Použité metody 11
2.2.1 Metoda obsahové analýzy 11
2.2.2 Metoda teoretické syntézy 12
3 Americký fotbal (analytická část) 13
3.1 Historie amerického fotbalu 13
3.1.1 Klasický fotbal 13
3.1.2 Rugby 13
3.1.3 WALTER CAMP – otec amerického fotbalu 14
3.1.4 Příliš tvrdá hra – nová pravidla 15
3.1.5 První profesionální hráč 15
3.1.6 První profesionální liga 16
3.1.7 AFL vs. NFL 17
3.1.8 Historie amerického fotbalu u nás 17
3.2 Vybavení 18
3.2.1 Helma s ochrannou maskou 18
3.2.2 Ramenní chrániče 18
3.2.3 Dres 19
3.2.4 Kalhoty 19
3.2.5 Kopačky 19
3.2.6 Rukavice 19
3.3 Pravidla amerického fotbalu 20
3.3.1 Hřiště a struktura hry 20
3.3.2 Pravidla pro bodování 20
3.3.3 Pravidla pro začátek hry 21
3.3.4 Pravidla hry 21
4 Tréninkové jednotky jednotlivých pozic (syntetická část) 22
4.1 Quarterback - Zadák (QB) 22
4.2 Wide receiver - Přijímající hráč (WR) 22
4.3 Cornerback (CB) 23
4.4 Safety (S) 23

4.4.1 Společný trénink pozic Quaterback a Wide receiver (dvoufázový – první fáze dopoledne v posilovně) 23
4.4.2 Trénink na hřišti – Druhá fáze odpoledne 27
4.5 Running back (RB) (jiným názvem také halfback, nebo hailback) a fullback (FB) (nazývaný také running back) drills (stanoviště) 40
4.5.1 Dvoufázový trénink – dopolední (nebo ranní) v posilovně 40
4.6 Centr (C) 53
4.7 Guard (G) 55
4.8 Offensive Tackle (OT) 56
4.9 Tight End (TE) 56
4.10 Defensive Tackle (DT) 57
4.11 Defensive End (DE) 57
4.12 Linebacker (LB) 64
5 Závěr 67
Seznam literatury 68

1 Úvod

Americký fotbal je v Evropě stále více se rozvíjející sport. Toto téma jsem si vybral z důvodu, že pro americký fotbal ještě není na našem území zpracovaný žádný komplexní tréninkový plán. Jako bývalý hráč amerického v letech 2007-2013 hrající za tým Budweis Hellboys České Budějovice jsem sbíral a stále nabývám nových zkušeností, které se odráží v této práci.

Velkou popularitu oproti Evropě má tento sport hlavně v zahraničí, konkrétně v USA, kde vznikl. Americký fotbal je v dnešním světě jeden z nejpopulárnějších sportů. Finále NFL (National Football League - Národní Fotbalová Liga) tzv. SuperBowl sledují miliony lidí na celém světě. Dnes dostávají profesionální hráči miliony dolarů, takže konkurence dostat se na vrchol je obrovská. Hráči využijí veškerých prostředků, aby zvýšili svůj výkon a mohli hrát v národní lize. V mé práci si ukážeme obrovské rozdíly, mezi americkým fotbalem v USA a mezi americkým fotbalem v České republice, kde hráči hrají pro sport samotný a ne pro peníze. Přiblížíme si pravidla, zjistíme, proč jsou pro českého diváka tak nepřehledná a nahlédneme do historie tohoto sportu.

Mezi hlavní zdroje, ze kterých budu čerpat, budou mé osobní zkušenosti, tréninkové jednotky z jiných sportů, které se dají použít v americkém fotbale. Další pomocné zdroje budou především oficiální stránky National Football League známé jako NFL a oficiální stránky týmů NFL, kde má každý tým vypracovanou speciální tréninkovou jednotku. V tomto sportu je důležité pro správné fungování týmu spolupracovat jako celek. Je to nejvíce kolektivní sport na světě. Útok a obrana je rozdělena na jednotlivé pozice (osm útočných a pět obranných pozic), které se od sebe velice liší. Tím pádem je nutné ke každé pozici přistupovat velice individuálním tréninkovým plánem.

Tréninkovou jednotku rozdělíme na přípravu v posilovně a na přípravu na hřišti. Jelikož se jedná o silně kontaktní sport, je důležité v trénincích rozvíjet všechny aspekty síly, vytrvalosti a rychlosti. Zvolením správné tréninkové jednotky dokážeme jedince připravit na okolnosti, se kterými se může v zápase i mimo něj setkat. Jako při každém sportu vznikají při jednostranné zátěži svalové dysbalance, které se budeme snažit odstranit různorodostí každé tréninkové jednotky. V americkém fotbalu je místo pro všechny typy somatotypů. Takže nezáleží na tom, jestli je hráč malý, velký, hubený

nebo silný, ale spíše na tom, jestli dokáže týmově spolupracovat a udělat pro svůj tým maximum.

2 Metodologie

2.1 Cíle, úkoly, předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem práce je vypracovat ukázkovou tréninkovou jednotku pro každou pozici týmu amerického fotbalu.

2.1.2 Úkoly práce

- Vypracovat rozbor odborné literatury.
- Vytvořit přehled historie amerického fotbalu od vzniku v Americe, až po vznik v České republice.
- Vypracovat ukázkové tréninkové jednotky.

2.1.3 Předmět práce

Vytvoření tréninkových jednotek pro hráče amerického fotbalu.

2.2 Použité metody

2.2.1 Metoda obsahové analýzy

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádřených slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat. Cílem obsahové analýzy je zjistit

zaměření obsahů textů nebo ústních projevů – pomocí kvantitativního vyjádření frekvence relevantních obsahových jednotek.“ (Štumbauer, 1990, s. 61)

2.2.2 Metoda teoretické syntézy

„Teoretická syntéza je vlastně spojování poznatků. Je základem pro zevšeobecňování. Metoda syntézy je velmi náročná a předpokládá široké znalosti oboru. Není to jen sčítání poznatků, ale metoda, která vede k odhalení nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Jedině na jejím základě lze správně generalizovat.“ (Štumbauer, 1990, s. 64)

Tato práce byla vytvořena za použití metody obsahové analýzy a metody teoretické syntézy.

3 Americký fotbal (analytická část)

Americký fotbal je branková sportovní hra, hraná 11 hráči s oválným míčem. Cílem týmu je získat více bodů než soupeř. Skórovat lze postupem s míčem až do soupeřovy koncové zóny, kopem, nebo složením protihráče s míčem v jeho vlastní koncové zóně.

3.1 Historie amerického fotbalu

3.1.1 Klasický fotbal

Sport zvaný fotbal je uznávaný národní sport v šedesáti zemích světa a dnes má po celé Zemi několik různých variant. Staří Římané a Řekové používali jako první fotbal pro výcvik svých bojovníků. Před 3000 lety se tento sport hrál v Číně. Dnes jsou fotbal a jeho různé varianty natolik rozšířeny, že v každé Zemi světa si pod ním lidé představují něco zcela jiného. Proto je velice těžké říct, která varianta je ta nejlepší. Každý člověk na to má svůj vlastní názor, my se zaměříme právě na americký fotbal. Moderní americký fotbal, jak ho známe dnes, má svůj původ v Anglii ve hře zvané rugby (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

3.1.2 Rugby

Hráč William Ebb Ellis porušil při hře základní fotbalové pravidlo nedotýkat se míče rukou. Stalo se tak v Anglii na škole jménem Rugby v roce 1843. Ellis při hře zachytil míč do rukou a pokračoval v běhu. Ostatním hráčům se to velice líbilo a přidali se k jeho hře. Tato událost dala vniknout úplně novému sportu, který dnes známe jako rugby. Bezmyšlenkové běhání po hřišti však nedávalo úplný smysl a proto bylo nutné vymyslet nová pravidla pro tento nově vzniklý sport. První pravidla byla sepsána a použita v roce 1845. Na konci každého univerzitního hřiště byly instalovány dvě velká golfové tyče (goal posts). Hráč musel dopravit míč za tzv. goal line (linie, kde stojí tyče) a položit za ní míč na zem. Oproti pravidlům, která známe dnes, však body pro svůj tým ještě nezískal. Hráč musel potvrdit položením míče a provést kop přes břevno (cross-bar), které bylo mezi dvěma velkými golfovými tyčemi. Pokud se mezi tyče

trefil, získal pro svůj tým body. Pokud ne, položení bylo zbytečné (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

Mezi většinou univerzit začalo rugby nabývat na oblibě. Zanedlouho vznikaly nové univerzitní týmy a soukromé kluby. Rugby a následně americký fotbal má počátky historie právě v univerzitním prostředí. Hrát za univerzitní tým je dodnes velice prestižní záležitostí. Tento sport se přirozeným vývojem přenesl z univerzit USA do sousední Kanady. V Kanadě se tento sport začal vyvíjet lehce odlišným, ale v základě stejným způsobem. První zápas Kanady se odehrál v Montrealu roku 1860 (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

Americký fotbal podobně jako ostatní sporty se nejvíce rozvíjel v prostředí univerzit. Na každé univerzitě začal vznikat tým, který změřil své síly s jinou univerzitou. Nová hra začala být natolik oblíbená, že se zástupci největších a nejprestižnějších univerzit Harvard, Columbia, Princeton a Yale rozhodli uskutečnit schůzku, kde upřesní pravidla podle sebe. Důležitá schůzka v roce 1876 se zapsala do dějin jako Massoit Convention. Při schůzce byla pravidla upravena pouze minimálně, významné na konferenci však bylo vytvoření Meziuniverzitní Fotbalové Asociace (Intercollegial Football Association), která se stala první asociací amerického fotbalu na světě (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

3.1.3 WALTER CAMP – otec amerického fotbalu

Pokud budeme hledat nejdůležitějšího člověka z prostředí amerického fotbalu, bude jím bezesporu Walter Camp. Walter Camp působil jako kapitán a později i hlavní trenér univerzitního týmu na Yale univerzitě a zároveň jako uznávaný sportovní novinář. Právě on vytvořil pravidla moderního amerického fotbalu, jak je známe dnes. Z 15 hráčů v každém týmu snížil počet na 11 a zavedl pravidlo, že pokud hráč doběhne do koncové zóny (end zone), provede tzv. touchdown a získá tím pro svůj tým šest bodů. Největší změnou, která nadobro oddělila rugby od amerického fotbalu, bylo zavedení sytému „downs“. Upravení pravidel dává každému týmu určitý počet pokusů (dnes čtyři downs) k získání vymezeného úseku na hřišti. V případě, že na stanovený počet pokusů tým danou vzdálenost nedokáže urazit, předá míč soupeři. Zrušeno bylo i základní pravidlo rugby, že se míč může přihrávat pouze dozadu. Nová pravidla vytvořila nový sport, který dnes svou popularitou předčí svého předchůdce rugby.

Hlavním důvodem jsou peníze a fakt, že se americký fotbal stal americkým národním sportem (Jaworski et al., 2011; Revsine, 2014; www.nfl.cz, 2011).

3.1.4 Příliš tvrdá hra – nová pravidla

Campova nová pravidla vedla ke zlepšení hry. Hra se stala divácky zábavnější a hlavně daleko tvrdší. Díky novému systému hry hráči začali s opravdu brutálními zákroky. To vedlo k četným zraněním hráčů a ve výjimečných situacích i k úmrtí hráče při hře. V roce 1905, kdy nebyl americký fotbal ještě rozšířený mezi velký počet univerzit, bylo doloženo 18 smrtelných zranění během hry. To se samozřejmě nelíbilo veřejnosti a zejména rodičům hráčů. Walter Camp byl požádán i prezidentem USA Theodorem Rooseveltem, aby pravidla přepracoval. Při úpravě byl kladen důraz na větší bezpečí hráčů amerického fotbalu. Pokud by se v úmrtí pokračovalo, za chvilku by tento sport zcela jistě zaniknul (Jaworski et al., 2011; Revsine, 2014; www.nfl.cz, 2011).

Vypracování nových pravidel vedlo k velkému nárůstu bezpečí hráčů při hře. Vytvořila se tzv. neutral zone (volný prostor na line of scrimmage mezi ofenzivní a defenzivní řadou hráčů) a zcela zanikla tzv. interlocking formace, při které docházelo k nejvíce zranění a úmrtí hráčů. Tento zákaz již neumožnoval blokujícím hráčům útoku držet se za ruce a vytvořit tak živou barieru před hráčem s míčem. Dále pravidla obsahovala, že minimálně 6 hráčů (později 7) musí být na tzv. line of scrimmage ve speciálním postavení (dnes tříbodové). To mělo za následek snížení počtu nebezpečných střetů během hry. Došlo k dramatickému snížení zranění a úmrtí při hře. Z této úpravy pravidel se vytvořila moderní verze amerického fotbalu. Během 20. století byla pravidla často pozměněna. K tak výrazným změnám, které by ovlivnily hru natolik jako Camp, již nedošlo (Jaworski et al., 2011; Revsine, 2014; www.nfl.cz, 2011).

3.1.5 První profesionální hráč

V dnešní době dostávají profesionální hráči za svou hru stamiliony dollarů. V dobách zrození amerického fotbalu se hrálo pouze pro zábavu, vlastní potěšení, čest a společenské uznání. Hráči amerického fotbalu patřili k elitě na univerzitách. První placený profesionální hráč v americkém fotbale je William „Pudge“ Walter Heffelfinger z univerzity Yale, který v roce 1892 dostal jako první peníze, že nastoupí v zápase za Allegheny Athletic Association proti týmu Pittsburgh Athletic Club. Od Pittsburghu

tehdy dostal nabídku $250 zato, že nastoupí v zápase za jejich tým. On však nabídku odmítl a nastoupil za tým protihráče. Druhý tým z Allegheny mu totiž nabídl celých $500 a dalších $25 jako cestovné na zápas. V té době to byly opravdu velice slušné peníze. V tomto zápase se Heffelfinger předvedl, když doběhl pro zisk touchdownu a ukořistil jeden recover fumble. Allegheny i jeho zásluhou vyhrály proti Pittsburghu 4-0 (Jaworski et al., 2011; Revsine, 2014; www.nfl.cz, 2011).

3.1.6 První profesionální liga

Až po roce 1910 začala vznikat první profesionální organizovaná soutěž amerického fotbalu. V letech 1910 – 1912 byly ligy amerického fotbalu zcela neorganizované. Týmy neměly svůj vlastní pevný kádr. Hráči proto velmi často hráli za tým, který jim lépe zaplatil. Každý týden hráli klidně za jiný tým. To se samozřejmě nelíbilo fanouškům, protože jejich oblíbený hráč nosil pokaždé jiné barvy a reprezentoval jiný tým (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

V roce 1920 se většina předních klubů shodla na tom, že takhle to dál nejde a v zájmu celého sportu se musí vytvořit jeden orgán, který by sjednotil a organizoval celý americký fotbal. Na základě této dohody se sešli představitelé hlavních týmů v Cantonu v Ohio a zde založili American Professional Football Association. Ta byla v roce 1922 přejmenována na národní fotbalovou ligu známou jako National Football League (NFL). Zástupci týmů vypracovali opatření, která znemožňovala neustálý pohyb hráčů mezi jednotlivými kluby. Každý tým musel mít stálou soupisku hráčů. Tím se rapidně snížil počet volných hráčů. Prvním prezidentem této nové organizace se stal atlet, baseballový a fotbalový hráč Jim Thorpe (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

Během první poloviny 20. století NFL velice vzkvétala a její popularita se začala rychle rozšiřovat do celého světa. Před druhou světovou válkou se NFL stala ještě populárnější, než do té doby popularitou nedostižný baseball s jeho Major League Baseball (MLB). Díky technologickému vývoji se uskutečnilo první televizní vysílání utkání mezi Brooklyn Dodgers a Philadelphia Eagles v roce 1939. To mělo za následek brutální nárůst v popularitě NFL. Největší negativní dopad na NFL mělo nacistické Německo. Během druhé světové války bylo mobilizováno 600 hráčů, kteří odešli bojovat do Evropy a Tichomoří. Z odvedených hráčů se 21 již nevrátilo domů a ve válce padli. Díky televiznímu vysílání se po válce NFL rychle zotavila a začala zažívat

své zlaté období, které trvá do dnes, protože popularita NFL stále stoupá vzhůru (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

3.1.7 AFL vs. NFL

Muž jménem Lamar Hunt, kterému se nelíbila práce NFL založil v roce 1959 konkurenční ligu American Football League (AFL). Byla to další velká výzva pro NFL a rok 1960 se stal otevřeným bojem těchto dvou soutěží. Největší boj byl o nejlepší hráče a hlavně televizní práva. ALF podala žalobu na NFL pro bezdůvodné monopolizování trhu. Soud však rozhodl ve prospěch NFL, ale bylo zřejmé, že tyto spory bude nutné vyřešit, protože tím trpí celé prostředí amerického fotbalu. Je totiž zbytečné mít dvě takto silně konkurenční soutěže, když stačí pouze jedna. Přínosem by bylo více peněz (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

Představitelé obou soutěží se v roce 1966 sešli a našli společné řešení. Obě organizace se spojily v jedinou soutěž. Začátkem sezony 1970 už byly definitivně vyřešeny spory o hráče, sponzory a vysílací práva. Díky této výhodné dohodě známe od roku 1970 v USA pouze jedinou nejvyšší soutěž amerického fotbalu NFL. Soutěž je rozdělena na dvě konference, American Fottball Conference a National Football Conference. Z každé konference postupuje jeden vítěz, který hraje finále NFL. Finále amerického fotbalu NFL sledují miliony lidí po celém světě. Název tohoto vyvrcholení soutěže je tzv. Super Bowl. Spojením AFL a NFL se zrodila nejsledovanější a vydělávající sportovní soutěž planety (Jaworski et al., 2011; www.nfl.cz, 2011).

3.1.8 Historie amerického fotbalu u nás

První zmínka o americkém fotbalu sahá hluboko do poloviny minulého století. Vše americké však nebylo v té době oblíbené. První důležitý porevoluční zápas v roce 1990 byl exhibiční souboj mezi německými týmy Noris Rams a Bamberg Bears. Po zhlédnutí tohoto zápasu zakládá Martin Vobořil první český tým Prague Lions, který vznikl v roce 1991. Trénovalo se bez potřebného vybavení a na trénink docházelo až 150 hráčů. Přirozeným vývojem vzniká další tým Prague Panthers. Vznikají tak dva největší rivalové v ČR. Dva roky od vniku pražských týmů vznikají na Moravě dva nové kluby. Tato čtveřice zakládá organizaci s názvem Česká asociace amerického fotbalu (ČAAF). To vyvolává zájem o tento sport i v jiných městech. Kvůli nadšení a

tvrdé práci vznikají i dnes nové týmy po celé České republice. Tento sport se čím dál více těší oblibě i u českých fanoušků. Faktem však zůstává, že v porovnání s Amerikou je zde tento sport stále v plenkách (Dundáček, 2011).

3.2 Vybavení

3.2.1 Helma s ochrannou maskou

Helma na americký fotbal prošla v průběhu let hodně změnami. V počátcích hry se jednalo pouze o kožené návleky, které se dodnes používají v rugby. Jak se hra stále zrychlovala a byla čím dál tvrdší, začaly se používat plastové skořápky s polstrováním. Protože vznikaly úrazy obličeje, přidala se na helmu ochranná mřížka. Někteří hráči používají i plexisklo na ochranu očí, které se zasune do ochranné mřížky. V dnešní hře jsou hráči dokonale chráněni a úrazy očí a zubů se stávají jen zřídka. Vznikají stále nové odlehčené a pevné materiály pro dokonalé pohodlí hlavy. I tak však mají hráči otřesy mozku. Hráč musí mít stejnou barvu helmy jako zbytek týmu. Helma je v dnešní době povinná součást výbavy každého hráče a bez ní nemůže vkročit na hřiště (Bass, 1991).

3.2.2 Ramenní chrániče

Ramena také prošla obrovskou proměnou. Dnes se používají plastová ramena podobná těm na lední hokej s tím rozdílem, že končí pod hrudním košem a jsou daleko pevnější. Primární kontakt s hráčem bývá vždy ramenem, takže kvalita materiálu je na velmi vysoké úrovni. Stále jsou prodávány nové typy ramenních chráničů, které lépe tlumí nárazy. Přes ramena se natáhne týmový dres. Ramena jsou povinná výbava každého hráče a hrát bez nich je přísně zakázáno (Bass, 1991).

3.2.3 Dres

Dres je velice podobný dresu na lední hokej. Má však krátké rukávy a bývá velice upnutý na tělo hráče, aby nedocházelo ke strhnutí za dres na zem. Každý tým musí mít dresy stejné barvy. Bez dresu hráč nesmí nastoupit do zápasu (Bass, 1991).

3.2.4 Kalhoty

Každý hráč musí mít na svých dolních končetinách navléknuty tříčtvrteční kalhoty. V nich jsou kapsy, do kterých se vsunou plastové chrániče. Obvykle se dávají chrániče na oblasti kolen, stehen, boků a chráněná je i kostrč. Každý hráč v týmu musí mít kalhoty stejné barvy. Bez kalhot hráč nemůže nastoupit do zápasu (Bass, 1991).

3.2.5 Kopačky

Mezi základní vybavení patří kopačky. Kopačky na americký fotbal nejsou primárně určeny ke kopání do míče. Proto bývají tvrdší a kotníčkové. Díky tomu se hráč může lépe zapřít a neriskuje zranění kotníku. V některých ligách se nesmějí používat kovové kolíky, kvůli možným zraněním jiného hráče. V americkém fotbalu se mohou použít i kopačky na soccer (klasický evropský fotbal). Hráč nemůže bez kopaček vstoupit na hřiště (Bass, 1991).

3.2.6 Rukavice

Hráči používají rukavice buď ke snížení zranění na rukách, nebo k lepší přilnavosti k míči. Hráči nesmějí mít stejnou barvu rukavic jako je barva míče, nebo soupeřova dresu. Pokud by byla barva stejná, hráč je nemůže použít z důvodu ztížení rozhodování rozhodčím při sporných situacích. Rukavice patří k nepovinnému vybavení (Bass, 1991).

3.3 Pravidla amerického fotbalu

Oficiální pravidla NFL mají více než sto stran. Proto se zaměříme pouze na základy pravidel, používaných v České republice (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

3.3.1 Hřiště a struktura hry

Hřiště na americký fotbal je dlouhé 120y (zhruba 110m) a 53.3 yardu (zhruba 48.8 metrů) široké. Na obou koncích jsou koncové zóny (end zones); (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Naproti sobě stojí dva rozdílné týmy. Každý tým má na hřišti jedenáct hráčů. Vždy soupeří útok, proti obraně. Týmy se střídají v závislosti na herní situaci. Pokud tým skóruje, nebo pokud je útok zastaven obrannou (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Čas hry je 60 minut rozdělen do čtyř čtvrtin. Každá čtvrtina má 15 minut. Čas hry se zastavuje, takže skutečná délka se vždy protahuje (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

3.3.2 Pravidla pro bodování

Touchdown – pokud hráč doběhne do koncové zóny soupeře, získává pro svůj tým 6 bodů. Je to nejvíce kolik může tým získat na jeden útok (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Potvrzení – pokud tým skóruje Touchdownem má možnost buď znovu dostat míč do koncové zóny za dva body, nebo provést kop na háčko (dvě spojené tyče ve tvaru písmene H) za jeden bod (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Field Goal – pokud nedokázal tým dostat míč do koncové zóny soupeře, provádí se kop ze hřiště za tři body. Kopáč musí zasáhnout prostor mezi brankovými tyčemi háčka (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Safety – dokonce hráči z obrany mohou získat cenné body pro svůj tým. Jestliže se hráč útoku s míčem nachází ve své vlastní koncové zóně a je složen. Obrana získává pro svůj tým dva body (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

3.3.3 Pravidla pro začátek hry

Losování – na začátku každého zápasu se hozením mince losuje o stranu hřiště. Dále pak, který tým bude provádět výkop a který bude přijímat míč (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Výkop – začátkem zápasu nebo po skórování týmu se provádí výkop. Druhé družstvo kopnutý míč přijímá a snaží se získat co nejvíce yeadů pro svůj tým. Občas se přijímajícímu týmu podaří dát Touchdown jen za pomoci svého special teamu (speciální tým, který má na hřišti za úkol Field goal ((gól ze hřiště) kopnout míč pro zisk bodů), odkopnout míč Kickoff (zahájení zápasu), nebo Kick return (tým odkopává, nebo přijímá míč); (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

3.3.4 Pravidla hry

Postup – hráči můžou postupovat kupředu pouze během, nebo hozením míče. Za rozehrávající čarou můžou házet míč před sebe. Za touto čarou si můžou předávat míč do strany podobně jako v rugby (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Fauly – Mezi osobní fauly paří stahování hráče za ochrannou mřížku, blokování do zad, útok helmou na helmu, stahování za dres, nevhodná hrubost a další provinění (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

Předčasný start – Pokud hráč vystartuje dříve, než je rozehrán míč, dostává tým penalizaci v podobě ztráty yeardů (Hengerer, 2012; www.nfl.com, 2015).

4 Tréninkové jednotky jednotlivých pozic (syntetická část)

V této části byly vytvořeny statické obrázky nafocené digitálním fotoaparátem Panasonic Lumix TZ20 a následně upraveny pomocí grafického programu Adobe Photoshop CS6.

Tímto způsobem byla zpracována celá obrazová část bakalářské práce.

4.1 Quarterback - Zadák (QB)

Zadák má za úkol být mozkem celého útoku a musí mít perfektní přehled o celém dění na hřišti. Jedná se o nejvíce atletického hráče útoku s mezomorfní postavou. Hlavním kritériem QB je umění přesného hodu míčem. Trénink bude zaměněn na dynamické posílení horních končetin, zpevnění středu těla (CORE) a dynamické posílení dolních končetin. Výbušnost a statickou sílu je nutné trénovat dohromady, protože dosáhneme lepších výsledků za menší časový úsek. Jako perfektní vzor NFL QB bych zmínil Drewa Breese, který splňuje vše, co by profesionální americký quaterback měl mít (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.2 Wide receiver - Přijímající hráč (WR)

Wide receiver se nachází na obou křídlech útočné lajny. Nejčastěji jsou na hřišti dva, ale v jistých situacích jich může být až 5. Wide receiver má na hřišti jediný úkol. Chytit přihrávku od quaterbacka za každou cenu (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game – přihrávka vzduchem od zadáka) má za úkol doběhnout do určitého prostoru (tzv. pass route) a v něm zachytit a následně zpracovat přihrávku od zadáka. Pokud má dostatek prostoru, pokračuje do koncové zóny soupeře (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během běhové hry (running game – hráč běží po zemi s míčem v ruce) má za úkol odblokovat bránícího hráče. V mimořádných herních plánech se může wide receiver využít jako hráč běžící s míčem (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.3 Cornerback (CB)

Cornerback je jedním s nejmenších a nejrychlejších hráčů na hřišti. Řadí se k druhé obranné linii tzv. secondary. Nachází se přímo naproti wide receiverovi (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game – přihrávka vzduchem od zadáka na wide receivera) má za úkol neustále sledovat přijímajícího hráče a zabránit wide receiverovi zachytit míč. Pokud je míč ve vzduchu má cornerback šanci míč zachytit z obrany a získat tak pro svůj tým tzv. interseption (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během běhové hry (running game – hráč běží po zemi s míčem v ruce) má za úkol pomoci své obraně zastavit hráče s míčem (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.4 Safety (S)

Každá obrana má v zadní části hřiště dva safety (strong safety (SS) a free safety (FS). Ti tvoří společně s cornerbacky tzv. secondary (poslední obrannou linii). Pokud hráč uteče všem obranným pozicím, safety je jediným obráncem, který může útočníky zastavit (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game – přihrávka vzduchem od zadáka na wide receivera) je jediným úkolem safetyho chránit určitý prostor, nebo jistou pozici útoku. Vždy záleží, jakou akci útok hraje (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game – přihrávka vzduchem od zadáka na wide receivera) pomáhá svým spoluhráčům zastavit útočníka s míčem (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.4.1 Společný trénink pozic Quaterback a Wide receiver (dvoufázový – první fáze dopoledne v posilovně)

Dvoufázové tréninky volíme z důvodu zvýšení výkonnosti jedince za co nejmenší počet dní. Druhým kladem je rozložení tréninku. Můžeme provádět trénink v posilovně a trénink venku. Hráč si dostatečně odpočine, protože mezi tréninky je vždy několik hodiny pauza. Tréninky v posilovně jsou vhodné pro všechny pozice (Kirkendall, 2013).

V samotném úvodu je nutné říci, že na stanovištích venku proti sobě (ve společných stanovištích) nastoupí vždy útok (QB a WR) proti obraně (CB a S). Hlavně souboj mezi WR a CB (popřípadě S) bude pro nácvik pozic klíčový (Bass, 1991).

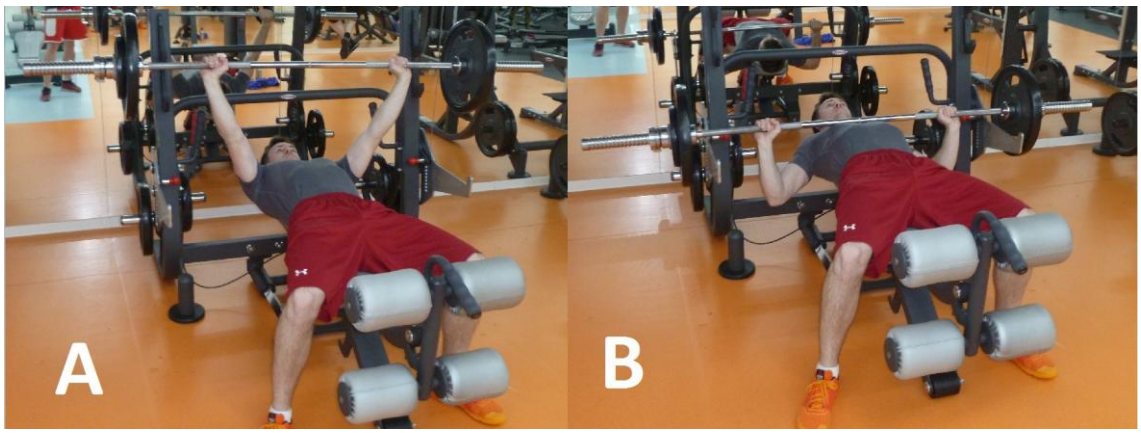
V dopoledních hodinách (pro pracující v ranních hodinách) se budeme soustředit na silový trénink celého těla. Důraz je vždy kladen na techniku provedení. V odpoledních hodinách se zaměříme na cviky prováděné na hřišti (Kirkendall, 2013). Trénink na rozvoj dynamické síly horní a spodní části těla (trénink v posilovně); (Kirkendall, 2013).

Tab. 1: Posílení prsních svalů

Cvik	Počet sérií / počet opakování/procentuální maximální zátěž
Bench press	2 x 5 x 80%
	15 x 6 x 60%

Bench press – Cvik se provádí v lehu na zádech na lavici. Činka je držena nadhmatem v napnutých pažích. Využíváme palcové uchopení činky. Činka se kontrolovaně spustí k hrudníku na úroveň prsních bradavek a následuje dynamický zdvih opět do napnutých paží. Pohyb musí být pomalý a plynulý. Stejně jako u ostatních cviků, i u bench pressu je důležité správné držení těla. Pánev má být mírně podsazena a přitlačena k podložce a lokty rozvedeny do stran. Nohy jsou pevně na zemi. Opomenuta nesmí zůstat ani zásada správného dýchání - při spuštění činky nádech, se záběrem výdech (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2004; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 1: A – Výchozí pozice, lokty jsou propnuté, B – Začátek tlaku, lokty v pravém úhlu



Tab. 2: Posílení zad, středu těla a dolních končetin

Cvik	Počet sérií / počet opakování/procentuální maximální zátěž
Mrtvý tah	2 x 5 x 85%
	10 x 6 x 60%

Mrtvý tah – Cvik se provádí ve stoje. Činku uchopíme nadhmatem ve vzdálenosti na šířku ramen. Dbáme na rovná záda. Začneme zvedat trup do vzpřímeného postoje. Kyčle tlačíme vpřed a trup vzad a vzhůru. Výdech provádíme se zátěží (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2004; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 2: A – Výchozí pozice mrtvého tahu, B – Konečná pozice mrtvého tahu

Tab. 3: Posílení dolních končetin

Cvik	Počet sérií / počet opakování/procentuální maximální zátěž
Dřep s osou	2 x 5 x 80%
	10 x 65 x 65%
Explosivní dřep	4 x maximální počet opakování x 30-40%

Dřep – stojíme zpříma, nohy rozkročené na šířku ramen (nebo i širší) se špičkami vytočenými mírně do stran. Velká činka se závažím je na trapézových svalech.

Následuje hluboký nádech, zpevnění všech svalů a pohyb s činkou dolů. Paty musejí zůstat na podložce a trup jde do mírného předklonu. Poté s výdechem následuje pohyb nahoru. Provádíme plný rozsah pohybu (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 3: A – Výchozí pozice dřepu, B – Zahájení zvedání osy se závažím vzhůru

Explosivní dřep – podobné provedení jako dřep s osou. V horní fázi dochází k výskoku a poté dopadáme do mírně pokrčených (tzv. měkkých) kolen. Cvik provádíme v plném rozsahu (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 4: A – Výchozí pozice explozivního dřepu, B – Provedení výskoku při explozivním dřepu

4.4.2 Trénink na hřišti – Druhá fáze odpoledne

Rozdělíme na stanoviště (drills) jednotlivé pozice. Zadáci (QB) a hráči přijímající míče (WR) nejprve trénují odděleně. Jednotlivá stanoviště jsou určená jen pro ně. V americkém fotbale musí tyto dvě pozice fungovat jako celek. V druhé části tréninkové jednotky proto mají stanoviště společná. Důraz je kladen na rychlost a přesnost přihrávek (Bass, 1991).

Doba trvání této tréninkové jednotky je stanovena na devadesát až sto dvacet minut včetně zahřátí a závěrečného protažení (Bass, 1991).

Vybavení – Míč na americký fotbal, kužely, stopky.

Hráči se na začátku tréninkové jednotky provedou zahřátí a poté se rozdělí na quaterbacky a wide receivery. První půlka tréninku bude věnována základním úkonům jednotlivých pozic. Poté se oba posty spojí a trénují společně (Bass, 1991).

K zahřátí použijeme upravenou verzi běžecké abecedy pro americký fotbal (Ryba et al., 2002).

Tab. 4: Běžecká abeceda

Cvik	Počet opakování/Délka
Lifting	2x15m
Vysoká kolena	2x15m
Zakopávání	2x15m
Výskoky z kolen (boxerské, paže do protipohybu)	2x15m
Běh bokem (bez překřížení nohou)	2x15m
Běh bokem (s překřížením nohou)	2x15m
Sprint 50% maxima	2x15m
Sprint 80% maxima	2x15m
Sprint 100% maxima	2x15m
Běh pozpátku a následný trh rukou do strany (levá, pravá)	2x15m

Obr. 5: A – Lifting, B – Vysoká kolena, C – Běh bokem (bez překřížení nohou), D – Běh bokem (s překřížením nohou)

Po zahřátí provádíme dynamické protažení. Začínáme od hlavy směrem k dolním končetinám, nepřeskakujeme. Soustředíme se na dostatečné zahřátí kloubních spojení (Alter, 1999).

Zadákův trénink začíná nácvikem základních dovedností této pozice. Budeme využívat odskoků do stran, běh a přihrávku míče vzduchem (hodem). Následně toto umění spojíme (Bass, 1991).

Quaterback stanoviště (pouze pro tuto pozici, protože pro jiné nemají žádný význam)

Odskočení od útočné lajny – stanoviště simuluje vzdálení se od útočné lajny, aby mohla být bezpečně provedena přihrávka. Pro zadáka je tento nácvik naprosto klíčový, protože je tento pohyb prováděn po celý zápas (Bass, 1991).

Tab. 5: Trénink základních dovedností dolních končetin

Cvik	Počet opakování/vzdálenost
Odskočení od útočné lajny	20x15m

Odskočení od útočné lajny- Quaterback drží míč oběma rukama (jako by právě dostal předávku (snap) od centra). Provádí odskok bokem od lajny a pokračuje v běhu. Ramena, trup a nohy jsou stále bokem k lajně. Paže jsou pokrčeny v loktech (pravý úhel) a ruce svírají míč v oblasti hrudníku. Při práci dolních končetin se přední noha (blíže k lajně) překřižuje s nohou zadní. Pomáháme si mírně pohybem paží, trup je však téměř statický. Po dokončení dané vzdálenosti míč neházíme, jde pouze o nácvik práce dolních končetin (Bass, 1991).

Nácvik hodu míče z různých pozic – Hod provádíme z různých pozic pro zafixování do svalové paměti. Zadák musí umět přihrát ze všech možných úhlů (Bass, 1991).

Tab. 6: Hod z různých pozic

Cvik	Počet opakování
Hod ze stoje, nohy na šířku ramen, čelem k cíli	10x
Hod ze stoje, nohy na šířku ramen, pravým bokem k cíli	10x
Hod ze stoje, nohy na šířku ramen, levým bokem k cíli	10x
Hod z výpadu, klek na pravé koleno, čelem k cíli	10x
Hod z výpadu, klek na levé koleno, čelem k cíli	10x
Hod z kleku na obou kolenou, čelem k cíli	10x

Obr. 6: A – Hod z výpadu, klek na pravé koleno (příprava na hod), B – Hod z výpadu, klek na pravé koleno (provedení hodu), C – Hod z výpadu, klek na levé koleno (příprava na hod), D – Hod z výpadu, klek na levé koleno (provedení hodu)

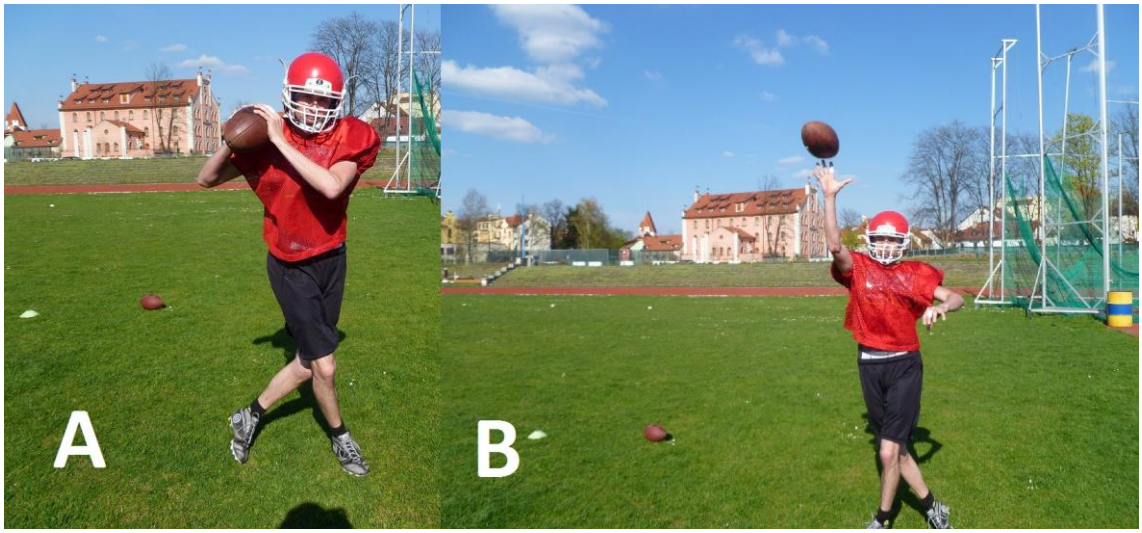
Běh a hod na cíl - hráč musí umět rychle reagovat a pod tlakem přihrát míč. Quarterback k provedení klidného hodu na cíl využívá tzv. kapsy (prostor mezi lajnmeny). Ti mu zajišťují bloky od lajnmenů a running backů při passové hře. Pokud je zadák v ohrožení (hráči obrany se podaří prolomit lajnu (blitz)), obvykle vybíhá z kapsy do boků. Míč tedy opouští ruku při běhu v plné rychlosti, nehledě na další bránící hráče,

kteří útočí na zadáka. Za pomoci trenéra, který ukazuje strany, hráč musí měnit směr běhu a na pokyn provést hod na cíl (Bass, 1991).

Tab. 7: Nácvik hodu při běhu

Cvik	Počet změn směru/počet hodů/opakování
Běh a hod na cíl	Volí trenér(cca 6-10) / 15x

Obr. 7: A – Běh s míčem (příprava na hod), B – Provedení hodu při běhu



Běh a hod na cíl – Trenér stojí před hráčem ve vzdálenosti deseti metrů. Zadák stojí čelem k trenérovi. Na pokyn upažení vybíhá hráč s míčem do strany. Quarterback očima stále sleduje pokyny, ramena jsou vytočeny směrem k trenérovi. Dolní končetiny se při běhu do strany nikdy a v žádné situaci nesmí překřížit. Došlo by k pádu a ztrátě yardů, nebo míče (Bass, 1991).

Mezi první tři cvičení jsme zařadili nácvik odrazů. Chytač musí pro přihrávku velmi často vyskočit (Krištofič, 2007).

Tab. 8: Dynamické procvičení dolních končetin

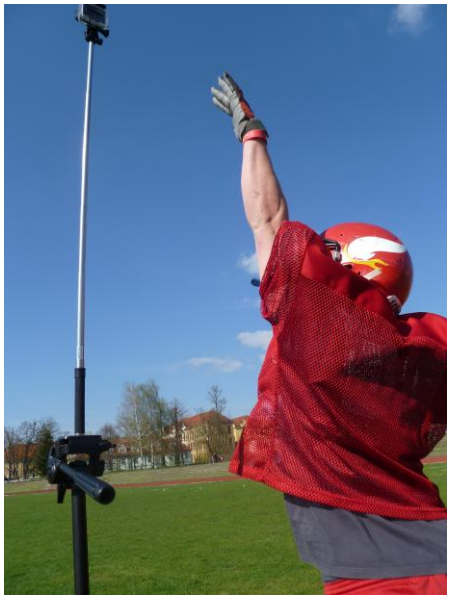
Cvik	Počet opakování
Skok do dálky z místa	10x (snažíme se překonat předchozí vzdálenost)
Výskok do výšky (snožmo)	10x (snažíme se překonat předchozí výskok)
Skok na bednu (snožmo)	Hledáme maximální možnou výšku překážky, na kterou dokážeme vyskočit. Postupně přidáváme.

Skok do dálky z místa – Výchozí pozice je stoj snožmo. Ze dřepu za pomoci rukou se snažíme dostat celé tělo co nejdále dopředu a dopadnou znovu na chodidla. Pokud se dotkneme jinou částí těla, než chodidla, pokus se nepočítá a musíme ho opakovat. Zapíšeme nejlepší výsledek, který se budeme snažit překonat v dalším tréninku (Krištofič, 2007).

Obr. 8: A – Příprava na skok, B – Provedení skoku za pomoci švihové práce paží

Výskok do výšky (snožmo) – Snožmo odrazem z nohou se snažíme dostat své tělo co nejvíce do výšky. Rukou se snažíme dosáhnout na krajní bod výseče. Zapíšeme nejlepší výsledek, který se budeme snažit překonat v dalším tréninku (Krištofič, 2007).

Obr. 9: Výskok s nataženou paží (výskok do výšky)



Skok na bednu (snožmo) – Odrazem snožmo se pokoušíme vyskočit na břemeno. Dopad na břemeno musí být také snožmo. Při výskoku si pomáháme pohybem paží vpřed. Postupně přidáváme výšku břemene. Zapíšeme nevyšší zdolanou výšku, kterou se budeme snažit překonat v dalším tréninku (Krištofič, 2007).

Rychlé změny směru a následné zbavení se hráče jsou pro chytače typické. Následující stanoviště věnujeme nácvikům rychlé změny směru. Rozmístěné kužely použijeme na jejich nácvik (Bass, 1991).

Obr. 10: A – Příprava na skok, B – Vyskočení na překážku, C – Konečná pozice na překážce

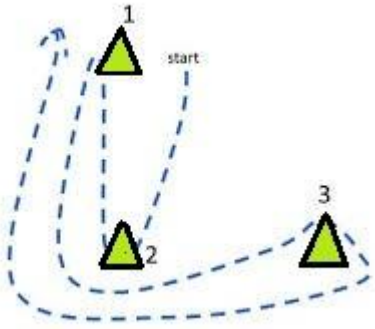
Tab. 9: Trénink rychlosti a změny směru

Cvik	Počet opakování
Tři kužely do pravého úhlu (L dril), pravá strana	12x (dostatečný odpočinek, před dalším během)
Tři kužely do pravého úhlu (L dril), levá strana	12x (dostatečný odpočinek, před dalším během)
Čtyři kužely vzdáleny od sebe pětmetrů	20x

Tři kužely do pravého úhlu (L dril) – Postavíme tři kužely do tvaru písmene L, které jsou od sebe vzdáleny pět metrů. Kužely očíslujeme čísly jedna, dva a tři. Hráč začíná z tříbodového postavení u prvního kuželu. Na povel startuje hráč co nejrychleji k druhému kuželu. Zde se sklání a dotýká se pravou rukou za kuželem. Po dotknutí se vrací zpět k prvnímu kuželu, dotkne se za ním pravou rukou (stejně jako u druhého kuželu) a opět se vrací k druhému kuželu, který obíhá. Po oběhnutí druhého kuželu hráč obíhá poslední kužel (využívá malých krůčků tzv. drobení) a co nejrychleji se přes druhý kužel vrací zpět na startovní lajnu. Lajnu probíhá, nezastavuje. Celou dobu měříme výsledné časy (Bass, 1991).

Obr. 11: A – Tříbodové postavení při startu, B – Rychlá změna směru u kuželu

Obr. 12: L-drill (tři kužely pro nácvik rychlosti a změny směru) zdroj: autor



Čtyři kužely vzdáleny od sebe 5metrů – Postavíme na přeskáčku kužely tak, aby tvořily jakousi řadu. Vzdálenost jednotlivého kuželu od druhého je pět metrů. Kužely očíslujeme jedna, až čtyři. Hráč startuje z tříbodového postavení zhruba pět metrů od prvního kuželu. Co nejrychleji sprintuje k prvnímu kuželu. Zde tzv. zadrobí (udělá malé krůčky co nejrychleji u kuželu) a po změně směru sprintuje ke kuželu druhému. Končí u posledního kuželu. Poklusem se vrací zpět před první kužel. Na tomto stanovišti výsledné časy neměříme (Bass, 1991).

Po rychlé změně směru se musí hráč přijímající míč rychle zorientovat v prostoru. Následující stanoviště slouží k nácviku reakčních schopností hráče. Zde budeme potřebovat minimálně tři a více hráčů (Bass, 1991).

Tab. 10: Testování reflexů

Cvik	Počet opakování
Otoč se a chyť míč	10x náhodně každý hráč

Otoč se a chyť míč – Postavíme tři a více chytačů do řady vedle sebe. Nohy jsou vzdáleny na šířku ramen. Ruce jsou podél těla. Každému z nich dáme číslo. Trenér se postaví čelem k wide receiverům. Ti jsou k trenérovi zády. Ve stejnou dobu, kdy trenér hodí míč, musí zároveň vykřiknout číslo hráče, na kterého hází. Přijímající hráč se okamžitě otáčí o sto osmdesát stupňů a chytá míč čelem k trenérovi. Jde o přesné načasování. Žádný jiný hráč se nesmí ani pohnout, pokud trenér nevykřikne jeho číslo (Bass, 1991).

Obr. 13: A – Hráči čekají na pokyn trenéra k otočení, B – Hráč při otočení (čekající na přihrávku)

Následující závěrečné stanoviště tréninkové jednotky slouží k nácviku skutečných herních situací. Hráče rozdělíme na útok a obranu. Z útoku využijeme pozice quarteback (pro hození míče), wide receiver (hráč přijímající míč) a tight end (jediná pozice lajny, která může přijímat míč). Z obrany využijeme celou tzv. secondary (druhou obrannou linii). Secondary tvoří cornerback a safety. Jedná se o drill pasové hry. Útok má za úkol zkompletovat přihrávku vzduchem. Na druhou stranu obrana musí přihrávku překazit, nebo získat pro sebe (Bass, 1991).

Hráči útoku využívají pro přihrávky vzduchem tzv. přihrávkový strom. Strom se skládá z jednotlivých pasů. Každý pas má individuální název nebo číslo (každý tým používá jiné, základ je však (až na malé výjimky) stejný); (Bass, 1991).

Tab. 11: Základní běhy pro hráče, kteří chytají míč

Cvik	Počet opakování
In (dovnitř) nebo one na pěti yardech	5x
Out (ven) nebo two na pěti yardech	5x
Hitch (zastavení a otočení) na pěti yardech	5x
Hook (zastavení a následné vykročení) na deseti yardech	5x
In (dovnitř) nebo four na deseti yardech	5x
Out (ven) nebo two na deseti yardech	5x
Fly (dlouhý běh) 20yeardů plus	5x
Slant (rychlá změna směru 75 stupňů) na 5 yardech	5x
Super Slant (rychlá změna směru 75 stupňů) na 3 yardech	5x

Vzdálenost mezi quartebackem a chytačem (wide receiver, nebo tight end) je zhruba deset yardů. Oba posty mají na svých pozicích kužely. Před wide receiverem stojí buď cornerback, nebo safety (Bass, 1991).

Quarteback přihrává z různé vzdálenosti od kuželu. Obecně platí, že čím dříve míč opouští jeho ruku, tím je odskok od kuželu kratší (Bass, 1991).

Úkol secondary (cornerback, nebo safety) je reagovat na pohyb hráče chytajícího míč a držet se po celou dobu u něj. Primární úkol je překazit přihrávku. Bonus je zachytit míč místo wide receivera (tvz. interception). Pokud bránící hráč čeká krátkou přihrávku, stojí blíže k chytači. Pokud hráč naopak čeká dlouhou přihrávku, stojí dále (Bass, 1991).

In (dovnitř) nebo one na pěti yardech – Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Po uběhnutí pěti yardů (musí odhadnout, nebo pro nácvik použijeme kužel) prudce zabočí pravým úhlem dovnitř hřiště. Při rychlé změně směru

využívá tzv. drobení (malé krůčky), nebo side step (naznačení). Po zachycení míče chytač pokračuje v běhu a snaží uběhnout co největší vzdálenost. Bránící hráč musí okamžitě zareagovat na změnu směru a zůstat u chytače (nejlépe na vzdálenost natažené paže), aby mohl překazit zkompletování přihrávky. Pokud chytač míč zachytí, musí obránce okamžitě napadnout hráče s míčem. Totéž platí i v případě zachycení míče bránícím hráčem (tzv. interception). V té chvíli se role obrací a chytač musí napadnout hráče obrany. Quarteback provádí tři rychlé kroky od kuželu (hod na střední vzdálenost); (Bass, 1991).

Out (ven) nebo two na pěti yardech - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Po uběhnutí pěti yardů (musí odhadnout, nebo pro nácvik použijeme kužel) prudce zabočí pravým úhlem ven z hřiště. Při rychlé změně směru využívá tzv. drobení (malé krůčky), nebo side step (naznačení). Bránící hráč musí okamžitě zareagovat na změnu směru a zůstat u chytače (nejlépe na vzdálenost natažené paže), aby mohl překazit zkompletování přihrávky. Quarteback provádí tři rychlé kroky od kuželu (hod na střední vzdálenost); (Bass, 1991).

Hitch (zastavení a otočení) na pěti yardech - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Po uběhnutí pěti yardů (musí odhadnout, nebo pro nácvik použijeme kužel) se otočí téměř o sto osmdesát stupňů čelem k zadákovi. Při rychlé změně směru musí hráč na místě zastavit a ihned zahájit otočení. Bránící hráč musí okamžitě zareagovat na otočení hráče a vyrazit proti němu. V nejlepším případě se dostat před chytače. Quarteback provádí tři rychlé kroky od kuželu (hod na střední vzdálenost); (Bass, 1991).

Hook (zastavení a následné vykročení) - na deseti yardech - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Po uběhnutí deseti yardů (musí odhadnout, nebo pro nácvik použijeme kužel) se otočí téměř o sto osmdesát stupňů čelem k zadákovi. Při rychlé změně směru musí hráč na místě zastavit a ihned zahájit otočení. Bránící hráč musí okamžitě zareagovat na otočení hráče a vyrazit proti němu. V nejlepším případě se dostat před chytače. Quarteback provádí pět rychlých kroků od kuželu (hod na delší vzdálenost); (Bass, 1991).

In (dovnitř) nebo four na deseti yardech – Vycházíme z **In (dovnitř) nebo one (na pěti yardech)** s tím rozdílem, že hráč mění směr na deseti yardech ve směru ven z hřiště. Quarteback provádí pět rychlých kroků od kuželu (hod na delší vzdálenost); (Bass, 1991).

Out (ven) nebo two na deseti yardech - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Po uběhnutí deseti yardů (musí odhadnout, nebo pro nácvik použijeme kužel) prudce zabočí pravým úhlem ven ze hřiště. Při rychlé změně směru využívá tzv. drobení (malé krůčky), nebo side step (naznačení). Po zachycení míče se chytač pokračuje v běhu a snaží uběhnout co největší vzdálenost. Bránící hráč musí okamžitě zareagovat na změnu směru a zůstat u chytače (nejlépe na vzdálenost natažené paže), aby mohl překazit zkompletování přihrávky. Pokud chytač míč zachytí, musí obránce okamžitě napadnout hráče s míčem. Totéž platí i v případě zachycení míče bránícím hráčem (tzv. interception). V té chvíli se role obrací a chytač musí napadnout hráče obrany. Quarteback provádí pět rychlých kroků od kuželu (hod na delší vzdálenost); (Bass, 1991).

Fly (dlouhý běh) 20yeardů plus - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. V ideálním případě naznačí zastavení, nebo běh do strany pro zbavení se obránce. Pokračuje sprintem rovně a dráha jeho běhu se stáčí mírně k postranní lajně (aby mohl po zachycení míče vyběhnout ze hřiště). Po zachycení míče buď pokračuje během do koncové zóny, nebo vykračuje ze hřiště (pokud je obránce v bezprostřední blízkosti). Obrana reaguje na naznačení hráče a urychleně se otáčí o sto osmdesát stupňů. Po celou dobu musí mít hráče na vzdálenost dvou yardů. V případě, že chytač více odběhne, stále pokračuje v jeho pronásledování. Snaží se stáhnout náskok. Primární úkol, je překazit chycení. Jestli-že je přihrávka kompletní, musí hráči znemožnit další pohyb. Bonus je pro obránce zachycení přihrávky útoku. Quarteback provádí pět rychlých kroků od kuželu (hod na delší vzdálenost) a čeká, až chytač dosáhne vzdálenosti minimálně deseti yardů. Poté hodí obloukem míč. Vzdálenost musí přesně odhadnout, protože chytač musí dostat míč přesně do běhu, bez nutnosti extrémně vybočovat z dráhy běhu (Bass, 1991).

Slant (rychlá změna směru 75 stupňů dovnitř) na 5 yardech - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Na hranici pěti yardů naznačí side step a pokračuje v běhu pod úhlem sedmdesáti pěti stupňů. Ihned po změně směru dostává přihrávku od zadáka. Obránce stojí blíže k útočníkovi. Začne couvat společně s ním a při jeho změně směru se v ideálním případě dostane před něj a zachytí, nebo zblokuje přihrávku. Zadák udělá tři rychlé kroky a ihned provádí hod směřovaný před hráče v oblasti hrudníku. Přihrávka musí být tvrdá a přímá (Bass, 1991).

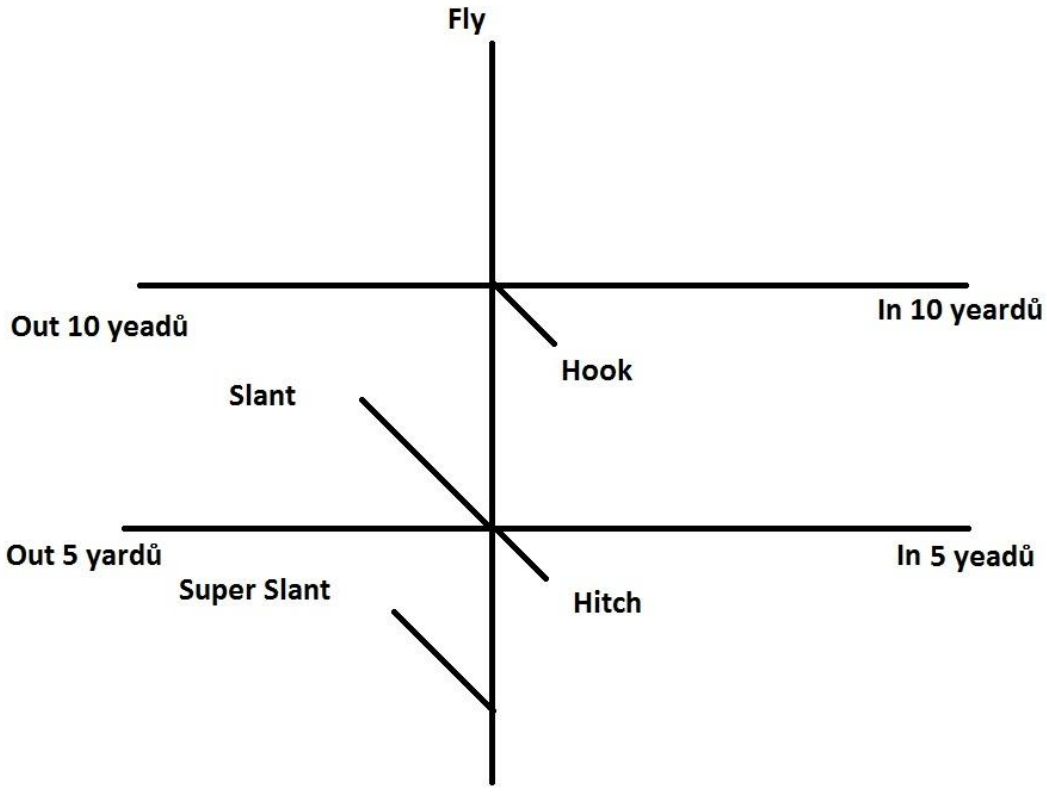
Super Slant (rychlá změna směru 75 stupňů) na 3 yardech - Chytač startuje na pokyn zadáka sprintem ze svého postoje. Na hranici tří yardů naznačí side step a

pokračuje v běhu pod úhlem sedmdesáti pěti stupňů. Ihned po změně směru dostává přihrávku od zadáka. Obránce stojí blíže k útočníkovi. Při jeho změně směru ihned reaguje a dostává se před něj a pokouší se zachytit, nebo zblokovat přihrávku. Zadák udělá odskok od kuželu a ihned provádí hod směřovaný před hráče v oblasti hrudníku. Přihrávka musí být tvrdá a přímá (Bass, 1991).

Na konci tréninku zhodnotíme průběh celé tréninkové jednotky. Důležité je pochválit výkony nejlepších hráčů (v útoku nejvíce chycených pasů a v obraně nejvíce blokovaných přihrávek) a zejména dostatečně motivovat ostatní hráče k lepším výsledkům. Pouze pozitivní přístup dokáže celkově sjednotit tým. Negativních věcí mají hráči ve svém životě spoustu, proto by je měl jejich trénink naprosto bavit (Bass, 1991).

Důležité je přistupovat k dvoufázovým tréninkům vždy dostatečně odpočinutý a motivovaný. Pokud se vyskytne v průběhu jednotky problém, dále nepokračujeme a volíme aktivní regeneraci formou sauny, masáže a podobně (Bass, 1991).

Obr. 12: Passing tree (přihrávkový strom) zdroj: autor



4.5 Running back (RB) (jiným názvem také halfback, nebo hailback) a fullback (FB) (nazývaný také running back) drills (stanoviště)

Další pozice důležitá k posunu na hřišti je running back (RB). Ten má za úkol dostat míč (předáním, nebo passem (obvykle krátkým)) co nejdál a získat co nejvíce yardů pro svůj tým. Trénink RB bude zaměřen na rychlost, změny směrů a výbušnost, protože se jedná o velice náročnou pozici právě na rychlost a tvrdost. Tato pozice se potýká s vyšším procentem možného zranění než jiné, protože RB je obvykle napadán většími hráči. Mezi nejoblíbenější a zároveň nejlepší RB patří bezesporu Adrian Peterson, který i přes velkou nepřízeň osobních i sportovních překážek podává na hřišti neskutečné výkony (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.5.1 Dvoufázový trénink – dopolední (nebo ranní) v posilovně

Na začátku seznámíme cvičence s průběhem celého dne. V tomto dni nás čeká dopolední posilování horní části těla a odpolední rychlostní trénink. Trénink je vybrán speciálně pro dané pozice. Celý trénink je vhodný zejména pro mírně pokročilé cvičence, kteří mají potřebné dovednosti a jsou obeznámeni s technikou prováděných cviků (Kirkendall, 2013).

Dopolední cvičení v posilovně - bude věnováno posílení horní části těla. Budeme se soustředit na posílení zad a horních končetin. Dbáme na striktní techniku všech provedených cviků (Kirkendall, 2013).

Doba trvání celého tréninku v posilovně se pohybuje mezi 60-80min. včetně zahřátí i konečného protažení (Kirkendall, 2013).

Vybavení – Hrazda, olympijská osa se závažím, odporové gumy, kolo, lavice na hyperextenze.

Po seznámení hráče s průběhem tréninku začneme se zahřátím celého těla a mobilizací kloubního spojení (Kirkendall, 2013).

Na zahřátí použijeme kolo, kde při mírně se zvyšující zátěži jedeme 5min (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Tab. 12: Zahřátí dolních končetin

Cvik	Délka trvání
Kolo	5 min

Obr. 13: Jízda na kole

Po zahřátí provádíme dynamické protažení. Začínáme od hlavy směrem k dolním končetinám, nepřeskakujeme. Soustředíme se na dostatečné zahřátí kloubních spojení (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

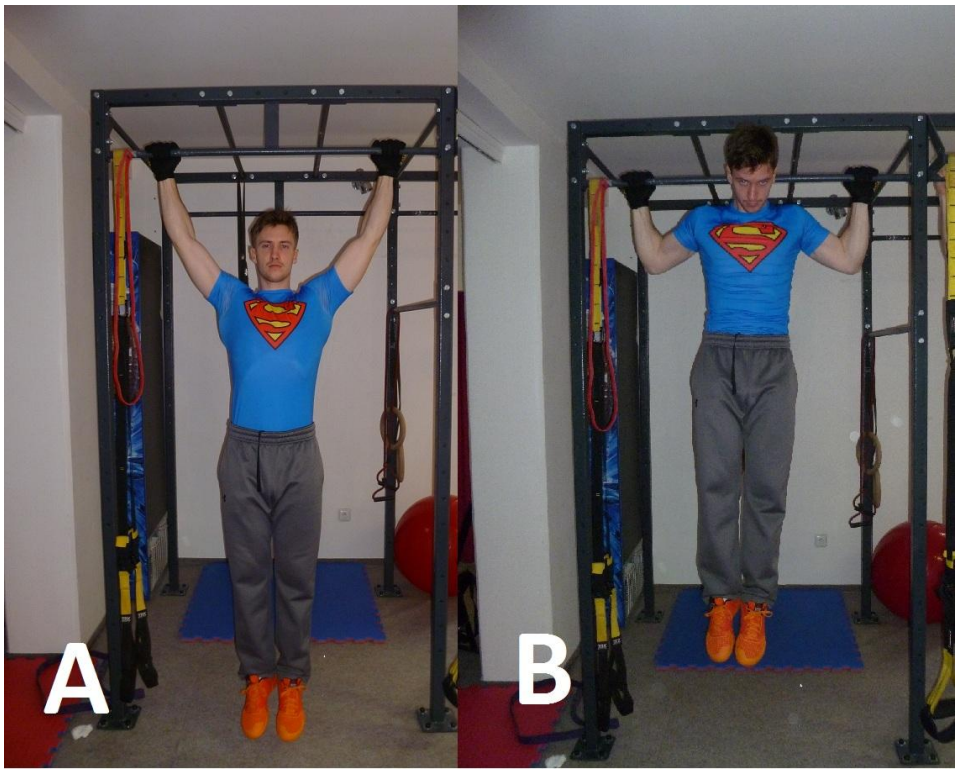
Začátek posilování začíná na hrazdě, kde nás čeká čtveřice základních cviků, které provádíme do selhání. Hledáme tedy maximální počet opakování v dané sérii. Po dokončení maximálního počtu opakování máme minutu na zotavení a přistupujeme k další sérii s jiným cvikem (pokud jedinec není zcela odpočinutý, dáme delší čas na zotavení 1-2min). Je důležité provádět shyby tahem a neprovádět žádné švihové úkony. Pro ulehčení můžeme využít odporových gum, nebo dopomoci trenéra (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Tab. 13: Posílení horních končetin (hlavně zad a paží)

Cvik	Počet sérií / počet opakování
Shyb za hlavou	1 x max
Odpočinek	1 min
Shyb k jedné ruce	1 x max (2x) (provádíme dvakrát na obě ruce)
Odpočinek	1 min
Shyb úzký úchop	1 x max
Odpočinek	1 min
Klasický shyb (široký)	1 x max

Shyb za hlavou – Začínáme zavěšením na hrazdu. Celý trup je ve svislé poloze. Úchop provádíme bezpalcový, nadhmatem. Úchop je o 20-25 cm širší než šířka ramen. Nohy nekřížíme, jsou snožmo. Začátek shybu provádíme z propnutých loktů. Postupně se přitahujeme co nejvýše (v plném rozsahu) k hrazdě. Hlavu směřujeme dopředu před hrazdu. Trapézy se snažíme dotknout hrazdy. Z konečné polohy spouštíme tělo zpět dolů až do propnutých loktů. Shyb provádíme striktní technikou, používáme pouze svaly horních končetin, bez švihové práce nohou (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 14: A – Výchozí pozice (široký úchop) pro shyb, B – Provedení přítahu k trapézovým svalům



Shyb k jedné ruce - Začínáme zavěšením na hrazdu. Celý trup je ve svislé poloze. Úchop provádíme bezpalcově (bezpalcový úchop), nadhmatem. Úchop je o 20-25 cm širší než šířka ramen. Nohy nekřížíme, jsou snožmo. Z visu postupně přitahujeme tělo k jedné ruce, druhá ruka na hrazdě slouží jako dopomoc. Pro úplné provedení musí být brada nad hrazdou. Z konečné polohy spouštíme tělo zpět dolů až do propnutých loktů. Shyb provádíme striktní technikou, používáme pouze svaly horních končetin, bez švihové práce nohou (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 15: A – Výchozí pozice (široký úchop) pro shyb, B – Přítah k pravé ruce, C – Přítah k levé ruce

Shyb úzký úchop - Začínáme zavěšením na hrazdu. Celý trup je ve svislé poloze. Úchop provádíme podhmatem na šířku ramen. Při úchopu podhmatem zapojujeme nejvíce bicepsové svaly. Přitahujeme celé tělo nahoru, dokud není brada nad hrazdou. V horní fázi se snažíme zatnout biceps. Z konečné polohy spouštíme tělo zpět dolů až do propnutých loktů. Shyb provádíme striktní technikou, používáme pouze svaly horních končetin, bez švihové práce nohou (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 16: A – výchozí poloha (paže na šířku ramen), B – Přítah k hrazdě v úrovni prsou

Klasický shyb (široký) - Začínáme zavěšením na hrazdu. Celý trup je ve svislé poloze. Úchop provádíme bezpalcově, nadhmatem. Úchop je o 20-25 cm širší než šířka ramen. Nohy nekřížíme, jsou snožmo. Začátek shybu provádíme z propnutých loktů. Postupně se přitahujeme co nejvýše (v plném rozsahu) k hrazdě. Hlavu směřujeme nad hrazdu (hlava je v prodloužení páteře.) Shyb provádíme striktní technikou, používáme pouze svaly horních končetin, bez švihové práce nohou (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 17: A – Výchozí poloha pro shyb, B – Přítah k hrazdě v úrovni brady

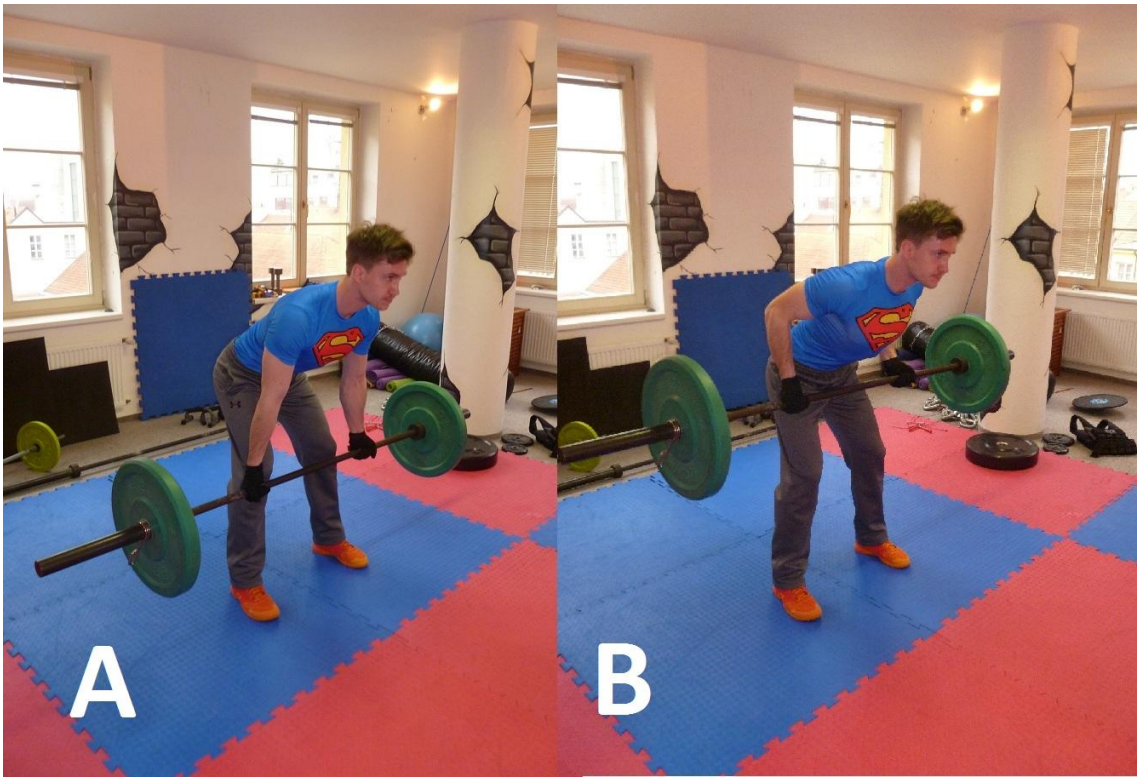
Po dokončení posilování na hrazdě přecházíme na posilování s osou a závažím. Zde je opět kladen důraz na správnou techniku prováděných cviků (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Tab. 14: Posílení mezilopatkových svalů

Cvik	Počet sérií / počet opakování/procentuální maximální zátěž
Přítahy velké činky (v předklonu)	1 x 10 x 40% maxima 1 x 10 x 50% maxima 1 x 10 x 60% maxima

Přítahy velké činky (v předklonu) – Provádíme ve stoje. Nohy jsou vzdáleny na šířku ramen. Rovnou osu uchopíme podhmatem (je možné provádět i nadhmatem, my však volíme podhmat) ve vzdálenosti šířky ramen. Horní polovina těla je téměř vodorovná s podlahou. Záda v oblasti beder musí být dostatečně zpevněná (rovná záda). S výdechem pomalu tlačíme osu ke spodní části hrudního koše, dokud nejsou lokty v pravém úhlu. Lokty tlačíme k tělu. Poté pomalu pouštíme činku do výchozí polohy. Činku pokládáme na zem po dokončení série (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Obr. 18: A – Výchozí pozice přítahu velké činky (v předklonu), B – Konečná pozice přítahu velké činky (v předklonu)



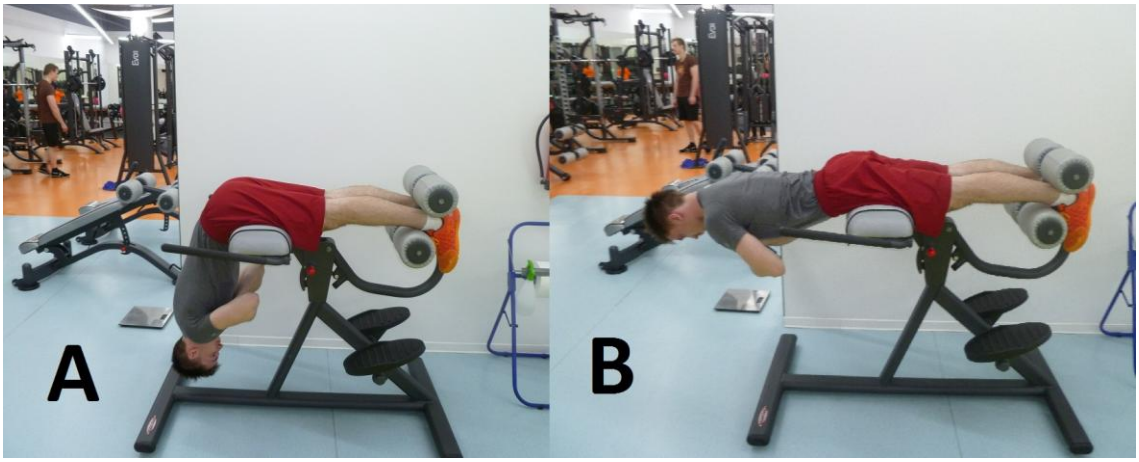
Na zklidnění zařazujeme hyperextenze. Tento cvik je nutné provádět tahem, bez švihové práce trupu a horních končetin (Jarkovská, 2010).

Tab. 15: Posílení bederní oblasti zad

Cvik	Počet sérií / počet opakování
Hyperextenze	4 x 10

Hyperextenze – provádíme na speciální lavici (můžeme provádět i na zemi, bez použití pomůcek – záklony trupu na zemi bez použití speciální lavice). Přistoupíme k lavici a oběma rukama se chytíme za držadla před přední opěrkou. Na opěrku nalehneme tak, aby pánev ležela přesně na ní, nebo těsně před ní. Nohy jsou fixované v oblasti Achillovi šlachy v polstrovaných držácích (u některých strojů jsou nohy fixovány i zákolenní jamce). Pokud pozice pánve bude přesahovat opěrku, zapojíme více zadní stranu stehen a hýždě. Pokud bude pánev na opěrce, zapojíme více vzpřimovače trupu. Ruce jsou překříženy na hrudníku (pro začátečníky), nebo druhá varianta je dát ruce v týl za hlavou. Výchozí pozice s hlavou dolů. Trup je kolmo dolů. Začneme s výdechem plynulým pohybem (ne švihem) směrem vzhůru, až do krajní polohy, kdy je trup vodorovně se zemí. Nikdy neprovádíme větší rozsah v horní fázi cviku. Z vodorovné polohy se vracíme pomalu zpět do výchozí polohy (Jarkovská, 2010).

Obr. 19: A – Výchozí poloha pro hyperextenze, B – Konečná poloha pro hyperextenze



Na konci cvičení provádíme statické protažení. Začínáme od hlavy, nepřeskakujeme, provádíme tak, jak jdou jednotlivé cviky za sebou. Délka provedení je minimálně 20 a více sekund. Na konci cvičení v posilovně zhodnotíme celkové výkony na jednotlivých stanovištích. Probereme, kdo odvedl kvalitní práci a kdo na sobě bude muset ještě více zapracovat (Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Mießner, 2008; Švejcar & Šťastný, 2013).

Druhá polovina tréninkové jednotky se přesouvá na hřiště na americký fotbal. Odpolední trénink na hřišti – bude věnován rychlosti a tvrdosti pro pozici RB a FB. Každá pozice bude mít vlastní stanoviště, ale hlavní důraz bude kladen na vzájemnou spolupráci těchto dvou pozic. Nejvíce dbáme na rychlostních dovednostech, technice průraznosti a v neposlední řadě na rychlé změny směrů (Bass, 1991).

Doba celého tréninku na hřišti je devadesát až sto dvacet minut včetně zahřátí, ukázky jednotlivých drillů a závěrečného protažení (Kirkendall, 2013).

Vybavení – kužely, míč na americký fotbal, narážeče, běžecký žebřík.

Po seznámení hráče s průběhem tréninku začneme se zahřátím celého těla a mobilizací kloubního spojení (Kirkendall, 2013).

Pro zahřátí celého organismu použijeme běh mírným tempem podobný výklusu. K dokonalému prohřátí organismu stačí dvě kola okolo stadionu (Kirkendall, 2013).

Tab. 16: Zahřátí organismu

Cvik	Délka
Běh (mírné tempo)	cca. 800m

Po zahřátí provádíme dynamické protažení. Začínáme od hlavy směrem k dolním končetinám, nepřeskakujeme. Soustředíme se na dostatečné zahřátí kloubních spojení (Ryba et al., 2002).

Nyní přejdeme ke sprintům. Konktrétně na 100m a 40yardů tzv. dash (36.58 m), (1yard = 0,91m). Sprinty provádíme na začátku tréninku, protože tělo není unavené z předchozích stanovišť. Tělo musí být před sprinty dostatečně zahřáté, ale ne unavené. První provádíme sprint na 100m, poté přecházíme na sprint 40yardů, který je pro americký fotbal typický. Při sprintech používáme píšťalku a stopky ke startu a změření výsledného času. Směrodatný je čas ze 40y sprintu, který se používá i při draftech (výběrech) všech pozic do profesionálních týmů (Ryba et al., 2002).

Tab. 17: Sprint na krátkou vzdálenost

Cvik	Délka/počet opakování
Sprint	100m / 5
Sprint	40y / 10

Sprint – Postavíme se na startovní čáru (v americkém fotbale nepoužíváme pro start startovní bloky). Minimálně tři končetiny musejí být v kontaktu se zemí. Čekáme na povel (výstřel, hvizd píšťalky) a poté co nejrychleji vyběhneme kupředu. Na úplném začátku držíme trup těla co nejníže (10-15m). Po uběhnutí této vzdálenosti se zcela napřímíme. Využíváme pohyb paží kupředu a snažíme se dosáhnout své maximální rychlosti. Po překonání určené vzdálenosti se nezastavujeme, ale postupně snižujeme

rychlost do úplného zastavení. Stejně sprint provádíme na vzdálenost 40yardů (Ryba et al., 2002).

Po provedení sprintů přecházíme na další stanoviště. Tím je běžecký žebřík. Cvičení provádíme s míčem v ruce. Míč držíme co nejpevnějším úchopem mezi bicepsem a paží. Míč postupně střídáme mezi pravou a levou paží (Ryba et al., 2002).

Tab. 18: Rychlostně-koordinační cvičení

Cvik	počet opakování
Běh přímo, jedna noha do každého otvoru	2x
Běh přímo, obě nohy do každého otvoru	2x
Běh přímo, jedna noha do každého otvoru, vysoké kolena,	2x
Běh přímo, obě nohy do každého otvoru, vysoké kolena	2x
Běh přímo, jedna noha do každého druhého otvoru, vysoké kolena	2x
Běh přímo, přeskoky snožmo do každého druhého otvoru	2x
Běh přímo, přeskoky snožmo do každého třetího otvoru	2x
Běh přímo, jedna noha do každého otvoru, vykročení z běžeckého žebříku každý druhý otvor	2x
Běh přímo, jedna noha do každého otvoru, vykročení z běžeckého žebříku každý třetí otvor	2x

Předávka od QB

Klasické předání míče v americkém fotbale je jednou z nejdůležitějších herních situací. Předání míče se může zdát jako banální věc. V americkém fotbale však špatné, nebo nekompletní předání míče mezi dvěma hráči (nejčastěji mezi running backem, nebo fullbackem a quarterbackem) může znamenat značnou nevýhodu, nebo i prohru svého týmu. Proto se předávky míče trénují na speciálním stanovišti a jedná se stovky a tisíce předání, dokud souhra mezi dvěma hráči není stoprocentní. Pro nácvik předání se

využívá pěti kuželů, ty představují simulaci hráčů útočné lajny. Mezi kužely vzniká prostor (díry), které simulují mezery mezi útočnou lajnou ve skutečném zápase (Bass, 1991).

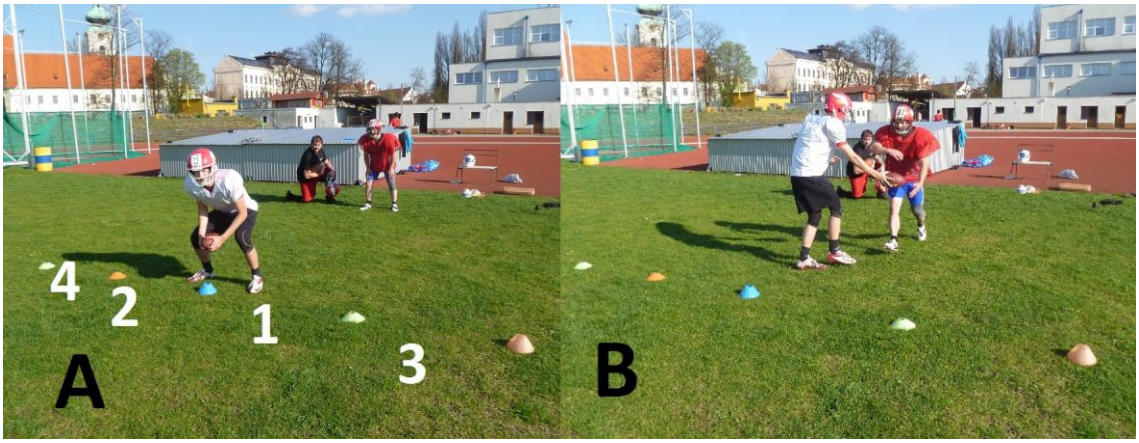
Tab. 19: Nácvik běhu bez lajny

Cvik	počet opakování
Běh přímo do díry, předání míče z pravé strany od quarterbacka, hráč startuje z tříbodového nebo dvoubodového postavení, díra číslo jedna	10x
Běh přímo do díry, předání míče z pravé strany od quarterbacka, hráč startuje z tříbodového nebo dvoubodového postavení, díra číslo dvě	10x
Běh přímo do díry, předání míče z pravé strany od quarterbacka, hráč startuje z tříbodového nebo dvoubodového postavení, díra číslo tři	10x
Běh přímo do díry, předání míče z pravé strany od quarterbacka, hráč startuje z tříbodového nebo dvoubodového postavení, díra číslo čtyři	10x

Předání míče z pravé nebo levé strany od quarterbacka hráč startuje z tříbodového nebo dvoubodového postavení – quarterback provádí tzv. snap (centr předá míč quarterbackovi) a ten následně předává míč running backovi. Ten startuje z tříbodového postavení (obě chodidla a jedna ruka) a co nejrychleji sprintuje proti quaterbackovi z pravé nebo levé strany. Running back je od quarterbacka vzdálen zhruba pět metrů (tato vzdálenost se může lišit v závislosti na rychlosti hráče, protože předávka musí být neskutečně rychlá a přesná). Running back rozevírá ruce co nejvíce tak, aby mohl quarterback pohodlně umístit míč na running backovu hruť. Ruce jsou pokrčeny v loktech (lokty svírají pravý úhel). Horní ruka je téměř před running backovou bradou s dlaní otočenou dolů a spodní ruka je umístěna v oblasti břicha s dlaní otočenou vzhůru. Horní ruka se mění vždy v závislosti na výsledném směru hry.

Pokud hra směřuje doprava, running back zvedá nahoru levou paži. Pokud hra směřuje doleva, running back zvedá nahoru pravou paži. Tento detail je nesmírně důležitý, protože při zvednutí druhé paže vzhůru by quarterbackovi bránila paže v přesné předávce. Pokud po předávce running back ucítí míč v oblasti hrudního koše, svírá míč oběma rukama a sprintuje dalších pět metrů do předem určené díry mezi dvěma kužely (Bass, 1991).

Obr. 20: A – Rozehrávka míče (běh středem do díry), B – Předání míče běžci (běžec pokračuje do díry)



Předávka od QB pitchem (krátkým hodem)

Předávka do boku se využívá pro oběhnutí celé lajny. Pokud útok zjistí, že je nemožné projít skrze obrannou lajnu pro získání potřebných yardů, pokusí se jí obejít. Předávka pitchem se v jistých situacích pouze naznačí a míč se předá. Toto naznačení (fake) se hojně využívá na zmatení a rozptýlení obrany (Bass, 1991).

Tab. 20: Nácvik krátké předávky míče (hození na krátkou vzdálenost

Cvik	počet opakování
Běh do strany, předávka pitchem (hozením) z pravé strany a obíhá poslední kužel v řadě (fiktivní útočnou lajnu)	10x
Běh do strany, předávka pitchem (hozením) z levé strany a obíhá poslední kužel v řadě (fiktivní útočnou lajnu)	10x

Běh do strany, předávka pitchem (hozením) – Výchozí pozice zadáka (QB) a běžce je ve stejné vzdálenosti jako u běhu přímo do díry. Běžec stojí snožmo, aby obrana netušila, na kterou stranu poběží. Running back vyráží (sprintem) směrem do

strany a čeká od zadáka přihrávku. Quarterback se rychlým otočením okolo své osy snaží výhodně nahrát krátkým hodem. Běžec chytá míč v oblasti hrudního koše stejně jako při klasické předávce. Poté zpracovává míč do jedné ruky (vždy do ruky směřující ven z hřiště) a snaží se co nejrychleji oběhnout poslední kužel v řadě (Bass, 1991).

Obr. 21: A – Rozehrávka míče (do strany), B – Krátké hození míče běžícímu hráči (do strany)

Zmatení protivníka (Juke)

Běžec s míčem musí být velice hbitý a měl by se vyhnout střetu s jiným hráčem, pokud situace nevyžaduje jinak. Zmatení protivníka je tedy pro běžce s míčem velice důležité. Running back využívá vykročení (naznačení) ze směru běhu (side step). Boční vykročení (side step) využíváme pro zbavení se jiného hráče (Bass, 1991).

Tab. 21: Zmatení protivníka

Cvik	počet opakování
Boční vykročení pravá noha (side step)	15x
Boční vykročení levá noha (side step)	15x

Boční vykročení (side step) – Libovolný hráč (nejčastěji jiný running back) nabíhá pod úhlem čtyřiceti pěti stupňů. Naproti němu vybíhá hráč s míčem pod stejným úhlem, ale jinou stranou. Oba jsou od sebe vzdáleni zhruba deset metrů. V místě střetu hráč s míčem vykročí (udělá side step), přenese těžiště celého trupu nad vykročenou nohu a rychle změní směr na druhou stranu. Tím zmate protivníka. V praxi se využívá rychlost a setrvačnost protivníka, který nestihne včas zareagovat. Hráč s míčem může pokračovat dále pro zisk yardů (Bass, 1991).

Obr. 22: A – Dva hráči běží proti sobě, B – Běžec se snaží zmást soupeře

Test držení míče a průraznost (náraz do tří hráčů s měkkými narážeči)

Hlavním úkolem každého running backa je udržet za každou cenu míč ve svých rukách. Pokud míč z rukou hráče vypadne, stává se tzv. volný a tým protivníka ho může získat. Protože běžící hráč je téměř vždy napadán, musí být velmi průrazný. Toto stanoviště slouží k nácviku kontaktu s hráčem a zároveň udržení míče (Bass, 1991).

Tab. 22: Nácvik udržení míče při kontaktu

Cvik	počet opakování/nárazy
Test držení míče a průraznost z pravé strany	10x3
Test držení míče a průraznost z levé strany	10x3

Test držení míče a průraznost – Tři libovolní hráči v rozmezí pěti metrů udělají řadu a vezmou si polstrované narážeče. Running back se rozběhne sprintem proti třem stojícím hráčům a míč svírá v jedné ruce. Hráči s narážeči se snaží útočit na běžcův míč. Běžící hráč musí mít primární kontakt s narážečem pouze ramenem chrániče, tak aby co nejlépe chránil balon před vypadnutím. Míč je při nárazu pevně sevřen mezi hrudníkem a oběma pažemi (Bass, 1991).

Obr. 23: A – Hráč s míčem nabíhá na narážeč, B – Kontakt běžce s narážečem

Na závěr provádíme celkové zhodnocení celého dne. Nejprve zapíšeme naměřené sprinty. Poté každému hráči jednotlivě popíšeme, na co se do budoucna zaměřit (Bass, 1991).

Další tréninkovou jednotkou bude trénink útočné a obranné lajny (linemanů). K této tréninkové jednotce budeme přistupovat jako k nácviku skutečné hry. Princip lajny je velice jednoduchý. Útočná lajna má za úkol zabránit obranné lajně průchod a následné napadnutí hráčů za lajnou. Lajna útoku rozeznává buď pasovou hru (pass block), při které nesmí postupovat dopředu. A hru běhovou, při které tlačí hráče obrany do stran pro vytvoření děr pro running backa. Obranná lajna vždy vyráží kupředu, takže jejich tříbodové postavení je nižší (trup mají níže) a končetiny více od sebe (Bass, 1991).

Doba trvání této tréninkové jednotky je na sto dvacet minut včetně zahřátí a závěrečného protažení (Bass, 1991).

Vybavení – Míč na americký fotbal, kužely, narážeče (velké), boxovací pytel

4.6 Centr (C)

Centr je v samotném centru útočné lajny společně se dvěma ofenzivnímy tackly, dvěma guardy a tight endem. Jedním z nejdůležitějších úkolů centra je rozehrát míč na quaterbacka (tzv. snap); (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Centr je srdcem celé útočné lajny. Jelikož se nachází ve středu lajny, má nejlepší výhled na postavení bránícího týmu, před rozehrávkou na zadáka dává ostatním hráčům verbální i neverbální signály, koho z obrany blokovat. Záleží tedy pouze na jeho zkušenostech, znalosti týmu protihráče a jeho subjektivním rozhodnutí. Tento nesmírně

důležitý post je mírně nedoceněný, protože většina fanoušků sleduje pouze hvězdy, které dávají touchdowny (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game) – Centr musí předa míč zadákovi (tzv. snap) a ihned společně s ostatními hráči útoku blokovat bránící hráče, kteří se snaží zaútočit na quarterbacka. Pokud se obrana pokouší o blitz (složit quarterbacka ještě před tím než stihne hodit přihrávku), nejčastěji provádí blok na blitzujícího hráče právě centr (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během běhové hry (running game) - Centr musí předa míč Zadákovi (tzv. snap) a následně ve spolupráci s ostatními lajnmeny odblokovat bránící hráče a vytvořit tak prostor pro volný běh hráči s míčem (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Nejdůležitějším úkolem pro centra je předávka míče (buď snap, nebo vzduchem z postavení shotgun) quarterbackovi. Tato předávka rozhoduje o celém úspěchu výsledné akce. Za zkompletovanou předávku zodpovídá vždy centr. Neúspěšná předávka vystavuje obrovské riziko, takže nácvik je naprosto klíčový. Trénink bude zaměřen na předávku z ruky do ruky (snap) a přihrávku vzduchem, kdy centr hází míč na vzdálenost pěti yardů. Následující stanoviště je vhodné pouze pro tuto pozici (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Tab. 23: Nácvik předání míče

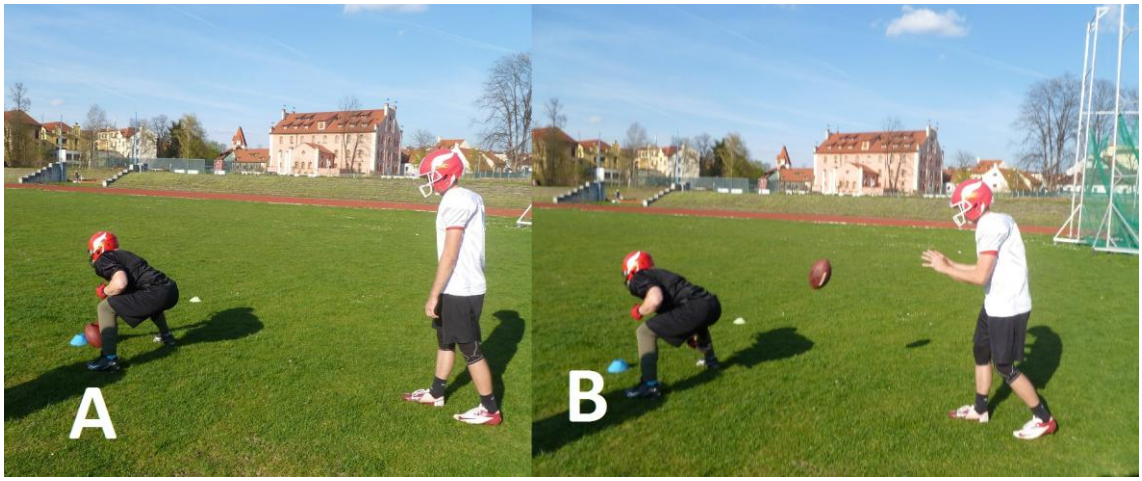
Cvik	počet opakování
Předávka míče quaterbackovi (snap)	20x
Předávka míče vzduchem quaterbackovi (postavení shotgun)	20x

Předávka míče quarterbackovi (snap) – Centr před rozehrávkou startuje z tříbodového postavení. Jednou rukou svírá míč, který se dotýká země. Zadák přistoupí za centra a jednu ruku opře o jeho hráz. Švihovou prací ruky předá míč co nejrychleji quarterbackovi. Ten míč sevře oběma rukama a odskočí od lajny (Bass, 1991).

Obr. 24: A – Základní postavení hráčů při předávce, B – Předání míče hráči

Předávka míče vzduchem quaterbackovi (postavení shotgun) - Centr před rozehrávkou startuje z tříbodového postavení. Jednou rukou svírá míč, který se dotýká země. Quarterback je od něj vzdálen pěr yardů. Zadák naznačí zvednutím nohy a zároveň verbálně pokyn pro hození míče. Centr provede švihem ruky a prací zápěstím rotaci (spin) míče pro jeho lepší letové vlastnosti. Zadák musí vždy dostat přihrávku v oblasti hrudního koše a naznačí hod (Bass, 1991).

Obr. 25: A – Příprava na předávku míče vzduchem, B – Předávka míče vzduchem



4.7 Guard (G)

Guard je součástí útočné lajny každého týmu. Centr má z každé strany jednoho guarda (pravého a levého), kteří mu pomáhají tvořit součást útočné lajny.

Během pasové hry (passing game) – jejich úkolem je blokovat nejčastěji defenzivní lajnmeny, nebo linebackery probíhající lajnou na quarterbacka (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během běhové hry (running game) – Společně s centrem a offensivnímy tackly musí odblokovat bránící hráče a vytvořit tak volný průchod pro hráče s míčem (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.8 Offensive Tackle (OT)

Offensive tackle je na okrajích každé útočné lajny. Z každé strany lajny jeden. Jedná se o nejvyšší a zároveň nejtěžší hráče, kteří se musejí rychle přesouvat ze strany na stranu. Přesouváním musí odblokovat bránící hráče, kteří se snaží napadnout quarterbacka, nebo running backa a vytváření pro ně tzv. kapsu (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Hlavním soupeřem každého offensivního tackla je defensive end, který se snaží dostat přes něj, nebo častěji kolem něho na hráče s míčem schovaného v kapse (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.9 Tight End (TE)

Tight end se nachází na jednom z křídel útočné lajny vedle pravého, nebo levého tackla. Tight end je jediný hráč lajny, který může zachytit přihrávku od quarterbacka. Zároveň musí být dostatečně vysoký a mohutný, aby dokázal odblokovat bránícího hráče, který útočí na zadáka. Tight end je kombinace dvou pozic v americkém fotbale, mezi kterými se nachází. Těmi jsou offensive tackle a wide receiver. Jeho využití závisí na taktice a momentální potřebě jednotlivých týmů (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Chytání (receiving) - v moderní době se tight end využívá už spíše jako hráč přijímající přihrávku. Je to z toho důvodu, že bývá obvykle rychlejší než linebacker a zároveň vyšší a silnější než cornerback, nebo safety. To se hojně využívá na přihrávky u koncové zóny a u rychlých a hlavně jistých pasů pro získání prvního downu (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Blokování - Zejména při běhových akcích, nebo při dlouhých přihrávkách vzduchem se využívá jako blokující hráč. Pomáhá na lajně s odblokováním hráčů útočících na quarterbacka, nebo k vytvoření volného průchodu pro running backa (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.10 Defensive Tackle (DT)

Defensive tacklové jsou srdcem obrany bránící střed své lajny a jsou zároveň nejsilnější a nejvyšší hráči. Úkoly defensive tackla se hodně mění v závislosti na herních situacích útoku. Záleží tedy na jednotlivých herních situacích. Základ je však vždy stejný (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během běhové hry (running game) – mají za úkol zastavit running backa, který se snaží proběhnout vytvořenou mezerou pomocí útočných lajnmenů. Defensive tackle musí tuto mezeru zaplnit, aby hráč s míčem nemohl pokračovat kupředu (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game) – se snaží protlačit přes útočnou lajnu a složit quarterbacka. Pokud se jim to nepodaří, musí na něj vytvořit dostatečný nátlak, aby nemohl házet v klidu, nebo mít dostatek času na přihrávku a zkompletování pasu (Bass, 1991; www.nfl.cz).

4.11 Defensive End (DE)

Defensive end společně s defensive tackly tvoří celou obrannou lajnu. Jsou o poznání lehčí a méně mohutní. To jim umožňuje rychlejší start a pohyb do stran. Právě obratnost a rychlé vyrážení kupředu jim pomáhají lépe napadat quarterbacka a running backy (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během běhové hry (running game) – Jediným úkolem defensive enda je znemožnit running backovi oběhnout obrannou lajnu. Ten je pak nucen probíhat středem, kde čekají defensive tacklové ve spolupráci s linebackery (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během pasové hry (passing game) – má za úkol obejít lajnu a složit, nebo dostat pod tlak quarterbacka. Ve výjimečných případech se mu podaří složit quarterbacka na zem takovým způsobem, že mu vypadne míč (fumble) a získat ho pro svůj tým (Bass, 1991; www.nfl.cz).

V této tréninkové jednotce budeme simulovat skutečnou techniku použitelnou v zápase. Společné stanoviště, kde stojí útok, proti obraně mají za úkol formou rivality připravit a namotivovat lajnmeny (Bass, 1991).

Pokud stojí lajnmen na pomyslné lajně (line of scrimmage) u míče, nesmí se ani pohnout, než není centrem proveden snap (míč se neodlepí od země). První stanoviště nám dopomůže startovat pouze na míč (Bass, 1991).

Tab. 24: Testování reakční rychlosti

Cvik	počet opakování
Start na míč z různých poloh (z kliku, z dřepu, z tureckého sedu, ze sedu s propnutými nohami atd.)	5 x (každý cvik) maximálně 4 pozice
Start na míč tříbodového postavení	15x

Start na míč z různých pozic – hráči se připraví do poloh, které jim nakáže trenér. Volí se základní polohy jako klik, dřep, sed atd. Trenér drží míč v ruce opřený o zem podobně jako centr a vykřikuje startovací povely podobně jako zadák. Nikdo z hráčů se nesmí ani pohnout ve své poloze. Čekají na jediný povel a tím je zvednutý míč ze země. Poté musejí co nejrychleji vystartovat z dané polohy s rukama před sebou, jako by měli mít kontakt s protihráčem (Bass, 1991).

Obr. 26: Příprava hráčů na start z kliku

Start na míč tříbodového postavení – velice podobné jako u **Startu na míč z různých pozic** s tím rozdílem, že hráč startuje ze svého herního postavení. Při zvednutí míče vybíhají tři kroky dopředu s rukama před sebou, jako by měli mít kontakt s protihráčem (Bass, 1991).

Obr. 27: Příprava hráčů na start z tříbodového postavení

Další stanoviště je nácvik už samotného střetu s hráčem. Důležitá a velice opodstatněná je v blokování výhoda být níž než soupeř. Hráč má větší stabilitu a může využít více síly v nohou, než hráč narovnaný. Začínáme nácvikem prvního kontaktu lajnmenů od jednoduchých, až k nejtěžším (Bass, 1991).

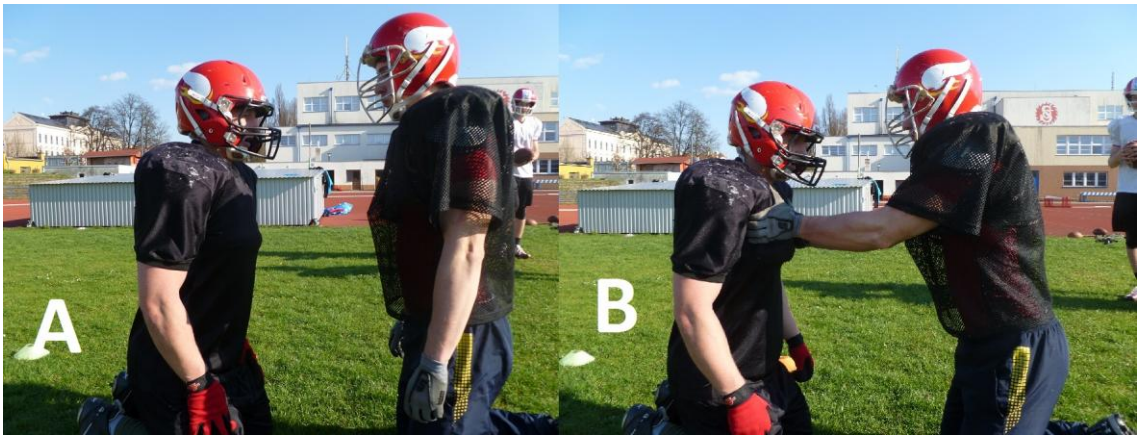
Tab. 25: Nácvik techniky bloků

Cvik	počet opakování
Dotek z kolen (oba hráči klečí)	10xkaždý z dvojice
Náraz z výpadu (z jednoho kolene), (jeden hráč stojí)	10xkaždý z dvojice
Náraz z výpadu (z jednoho kolene) a následné tlačení	10xkaždý z dvojice
Náraz z tříbodového postavení	15xkaždý z dvojice
Náraz z tříbodového postavení a následné tlačení	15xkaždý z dvojice

Dotek z kolen (oba hráči klečí) – dva hráči si kleknou naproti sobě ve vzdálenosti propnutých paží. Jeden z nich se připraví na blok tím, že si sedne na paty s rukama blízko pasu. Lokty má pokrčené do pravého úhlu. Na povel trenéra se prudce napřímí zpět do kleku a udeří s propnutými lokty hráče klečícího naproti němu do

chrániče v oblasti hrudního koše. Palce jsou blízko sebe s prsty vytočenými do podpaždí. Lokty zcela propnuté. Blokovaný hráč se nijak nebrání, slouží pouze jako živá figurína pro nácvik. Poté se na blok připraví druhý hráč z dvojice (Bass, 1991).

Obr. 28: A – Výchozí pozice (ruce podél těla, B – Hráč provádí blok v oblasti hrudníku



Náraz z jednoho kolene (jeden hráč klečí) – hráč udělá výpad před stojícího hráče (kolena svírají pravý úhel). Ruce blízko těla s lokty v pravém úhlu. Při povelu trenéra k blokování se prudce zvedne a udeří s propnutými lokty hráče stojícího naproti němu do chrániče oblasti hrudního koše. Palce jsou blízko sebe s prsty vytočenými do podpaždí. Lokty zcela propnuté. Blokovaný hráč se nijak nebrání, slouží pouze jako živá figurína pro nácvik. Hráči se vystřídají ve dvojici (Bass, 1991).

Obr. 29: A – Příprava na blok z výpadu, B – Blok z výpadu

Náraz z výpadu (z jednoho kolene) a následné tlačení – Naproste stejné provedení jako při **Nárazu z jednoho kolene (jeden hráč klečí)** s tím rozdílem, že hráč se po bloku s propnutými pažemi snaží co nejrychleji odtlačit blokovaného hráče do vzdálenosti tří metrů. Ten se vůbec nebrání a dělá jen minimální odpor při couvání (Bass, 1991).

Náraz z tříbodového postavení – Hráč startuje z tříbodového postavení. Obě chodidla a jedna ruka v kontaktu se zemí. Horní ruka je blízko těla v pravém úhlu

připravená vyrazit kupředu. Při povelu trenéra k blokování se hráč prudce zvedne a udeří s propnutými lokty hráče stojícího naproti němu do chrániče v oblasti hrudního koše. Palce jsou blízko sebe s prsty vytočenými do podpaždí. Lokty zcela propnuté. Blokovaný hráč se nijak nebrání, slouží pouze jako živá figurína pro nácvik. Hráči se vystřídají ve dvojici (Bass, 1991).

Obr. 30: A – Příprava na blok z tříbodového postavení, B – Blok z tříbodového postavení

Náraz z tříbodového postavení a následné tlačení - Naprosto stejné provedení jako při **Nárazu z tříbodového postavení** s tím rozdílem, že hráč se po bloku s propnutými pažemi snaží co nejrychleji odtlačit blokovaného hráče do vzdálenosti tří metrů. Ten se vůbec nebrání a dělá jen minimální odpor při couvání (Bass, 1991).

Ihned po nácviku blokování a narážení se přesouváme na stanoviště jeden na jednoho. Jde o ukázání maximální síly a zvládnutí naučených technik v reálném souboji. Pravidla jsou jednoduchá. Kdo z hráčů buď složí, přetlačí nebo vychýlí do strany hráče stojícímu proti němu, vyhrává. V souboji jeden na jednoho platí stejná pravidla jako ve skučném zápase. Nesmí se stahovat za dres a za ochrannou mřížku. Provádět údery a kopy. Jde pouze o přetlačování. Hodí se pro všechny útočné i obranné pozice lajny (Bass, 1991).

Tab. 26: Test síly a techniky

Cvik	počet opakování
Jeden na jednoho	15 x (hráči po dvou)

Jeden na jednoho – hráči zaujmou tříbodové postavení proti sobě na předem vymezené čáře (některé týmy využívají speciální vybavení podobné zpomalovačům pro auta). Na povel trenéra, nebo písknutím na píšťalku hráči vystartují proti sobě. Důraz je

kladen na propnuté lokty paží, prsty vytočené do podpaždí a rychlá práce nohou. Nohy musí být stále v pohybu. Využívá se dělání malých krůčků vysoké frekvence. Obvykle zvítězí hráč, který má níže položené těžiště a stálou práci nahou. Pokud se zastaví nohy a hráč se pouze zapře, skoro vždy prohraje. Přetlačování nepokračuje v momentu, kdy je hráč složen, nebo pokud evidentně neudržel svou pozici (Bass, 1991).

Obr. 31: A- Hráči ve tříbodovém postavení, B – Hráči při přetlačování

Primárním úkolem každé útočné lajny při pasové hře je ochránit quarterbacka. Ten musí mí dostatek času a klidu na hození míče wide receiverovi. Následující stanoviště nejvíce simuluje skutečnou herní situaci, kdy se blitzující hráč snaží složit quarterbacka (Bass, 1991).

Tab. 27: Zbavit se protivníka a zaútočit na cíl

Cvik	počet opakování
1 proti 1, boxovací pytel	10x
1 proti 1, chránění quarterbacka	10x

1 proti 1, boxovací pytel – Na tomto stanovišti proti sobě stojí hráč obrany, proti hráči z útoku. Oba jsou ve svém tříbodovém postavení ve vzdálenosti zhruba jednoho metru. Za ním je ve vzdálenosti pěti metrů postaven boxovací pytel, který zastupuje skutečného zadáka. Pytel však nemění umístění a může být tvrdě zasáhnut, jako při skutečném zápasu. Nedojte tak ke zranění skutečného hráče (Bass, 1991).

Obr. 32: Složení boxovacího pytle

1 proti 1, boxovací pytel - Lajnmen obrany na zapískání trenéra startuje proti lajnmenovi útoku. Snaží se přes něj dostat jakýmkoliv způsobem. Nejčastěji využívá své přednosti. Pokud ví, že je protivník slabší, snaží se ho přetlačit, až k boxovacímu pytli a ihned ho složit na zem. Změny směru a rychlost využívají menší a slabší hráči. Nejlepší je kombinace obou vlastností. Vše musí obránce stihnout za co nejkratší čas (dokud trenér akci neukončí) a nesmí udělat chybu ve formě pádu, nebo se nechat zastavit od útočného lajnmena. Pokud útočný lajnmen obránce zastaví (obránce už nemůže složit pytel) před pokynem trenéra, akce automaticky končí (Bass, 1991).

Naproti němu lajnmen útoku se snaží co nejrychleji o první kontakt s obráncem. Musí ho mít pořád před sebou. Pokud je protihráč silnější, snaží se ho zdržet a znemožnit mu přes sebe tzv. přejít. V případě, že jde o rychlejšího a hbitějšího hráče, musí se mu přizpůsobit a mít ho stále před sebou. Jestli-že mu hráč uteče a provede blok do zad, dojde k provinění proti pravidlům. Boj na stanovišti prohrál. Akce končí s pokynem trenéra, nebo po složení pytle (Bass, 1991).

1 proti 1, chránění quarterbacka - Na tomto stanovišti proti sobě stojí hráč obrany proti hráči z útoku. Oba jsou ve svém tříbodovém postavení ve vzdálenosti zhruba jednoho metru. Vedle lajnmena útoku stojí zadák, který má přesně vymezený prostor pro pohyb (Bass, 1991).

Obr. 33: A – Tříbodové postavení protivníků proti sobě, B – Soupeření protivníků proti sobě, C – Útok na zadáka

1 proti 1, chránění quarterbacka - Lajnmen obrany periferně sleduje míč. Jakmile zadák provede rozehrávku a odskakuje od pomyslné lajny, okamžitě startuje proti lajnmenovi útoku. Snaží je přes něj dostat jakýmkoliv způsobem. Nejčastěji využívá své přednosti. Pokud ví, že je protivník slabší, snaží se ho přetlačit, až ke quarterbackovi a následně ho složit. Složením se myslí pouze dotek. Nechceme riskovat zranění zadáka. Změny směru a rychlost využívají menší a slabší hráči. Nejlepší je kombinace obou vlastností. Vše musí obránce stihnout za co nejkratší čas a nesmí udělat chybu ve formě pádu, nebo se nechat zastavit od útočného lajnmena (Bass, 1991).

Naproti němu lajnmen útoku se snaží co nejrychleji o první kontakt s obráncem. Musí ho mít pořád před sebou. Pokud je protihráč silnější, snaží se ho zdržet a znemožnit mu přes sebe tzv. přejít. V případě, že jde o rychlejšího a hbitějšího hráče, musí se mu přizpůsobit a mít ho stále před sebou. Jestli-že mu hráč uteče a provede blok do zad, dojde k provinění proti pravidlům. Boj na stanovišti prohrál (Bass, 1991).

Quarterback provede odskok od lajny a snaží se pohybovat pouze ve vymezeném prostoru. Celou dobu kouká dopředu s hlavou vztyčenou a vyhlíží cíl pro přihrání míče. Periferně okem sleduje dění okolo něj a při nebezpečí střetu s obráncem se mu vyhne úskokem nebo rychlou změnou směru (Bass, 1991).

4.12 Linebacker (LB)

Specifický a jeden z nejuznávanějších postů celé obrany. Bývá velice flexibilní a atleticky nadaný. Je jedním z kapitánů družstva a vůdčí osobností, takže má zásadní zodpovědnost za fungování obrany. Jako jediný hráč se domlouvá s trenérem o průběhu akcí obrany, které následně předává spoluhráčům. Rozdává tvrdé rány a zastavuje útočící hráče (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Startuje vždy z dvojbodového postavení (nohy na šíři ramen) s těžištěm nízko k docílení rychlých změn směru. Stanoviště jsou nejvíce podobná lajnmenským. Protože se jedná o hráče, kteří mají za úkol doběhnout a zničit cíl. Ke skládání využívají nejvíce chrániče ramen a silných rukou, kterými si oběť stáhnou na přijatelnou vzdálenost (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Během zónové obrany je jeho úkol zajistit jistý prostor a útočit na každého hráče, který se chystá do prostoru vstoupit (Bass, 1991; www.nfl.cz).

V mimořádných herních situacích se linebacker vydává zaútočit na quarterbacka a vystavit ho tlaku (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Pozice linebacker je jako lev, který neustále pozoruje svou kořist. Při pasové hře vzduchem je jeho úkol pokrýt tight enda, runnig backa, nebo fullbacka v závislosti na dané situaci. Využívá tedy změny směru do stran, ale vždy sleduje dění před ním (Bass, 1991; www.nfl.cz).

Tab. 28: Rychlé změny směru do stran

Cvik	počet opakování
Rychlé změny směru do stran	10x

Rychlé změny směru do stran – Při couvání dozadu kouká linebacker stále dopředu na trenéra před ním. Hlava ani ramena nemění svou polohou (jsou stále čelem k trenérovi). Pracují pouze nohy. Trenér ukazuje upaženou paží do stran a linebacker na ní reaguje za stálého couvání. Vše musí být provedeno co nejrychleji (Bass, 1991).

Další stanoviště tvoří nabíhání na cíl (narážeč) a následný výpad (přemístění) do strany. Stranu přemístění určuje trenér. V praxi nám toto stanoviště pomůže k zbavení se bloku (kontaktu s hráčem bez míče) a vyražení proti hráči s míčem (Bass, 1991).

Tab. 29: Náraz a přemístění

Cvik	počet opakování
Náraz z 3 metrů a následné přemístění do strany	20x
Náraz z 3 metrů a následné složení boxovacího pytle	10xpravá 10xlevá

Náraz z 3 metrů a následné přemístění do strany – Linebacker startuje z dvojbodového postavení tři metry před velkým narážečem. Linebacker sprintuje a

ramenem za pomocí paží u těla naráží do velkého narážeče. Narážeč trefuje z nízké pozice. Při nárazu propíná lokty a palce směřuje nahoru. Před ním stojí trenér a určuje upažením paže stranu, na kterou udělá přemístění (dva kroky do strany). Pokud zná linebacker stranu, na kterou má jít, odhazuje velký narážeč na stranu druhou (Bass, 1991).

Obr. 34: A – Linebacker při bloku, B – Linebacker při přemístění

Náraz z 3 metrů a následné složení boxovacího pytle – Hráč sprintuje ze tří metrů a prudce naráží do velkého narážeče. Hned po nárazu se trčením od prsou narážeče zbavuje a sprintem útočí na boxovací pytel takedownem. Ten je vzdálen zhruba 5 metrů od narážeče. Poté pytel postaví pro dalšího hráče (Bass, 1991).

Pro pozici linebacker se hodí i vybrané předchozí tréninky. Nejvíce trénink running backů a wide receiverů. Můžeme tedy tyto tréninky vhodně kombinovat (Bass, 1991).

5 Závěr

Americký fotbal je v České republice stále se rozvíjející sport. V současné době není pro tento sport dostatek české odborné literatury. Z tohoto důvodu bylo nutné prostudovat zahraniční odborné publikace. V rámci bakalářské práce byl vytvořený ucelený materiál o vývoji amerického fotbalu od jeho počátku v Americe, až po nynější situaci v České republice. Popisujeme také vybavení hráčů a pravidla hry. Dále byly podrobně zpracovány tréninkové jednotky pro jednotlivé útočné a obranné pozice. Tyto vytvořené tréninkové jednotky bude nutné ověřit v další fázi studia.

Seznam literatury

Alter, M., J. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada.

Bass, T. (1991). *Play Football The NFL Way: Position by position techniques and drills for offense and special teams*. Published: St. Martin's Griffin.

Dundáček, J. (2011). *Vývoj amerického fotbalu v České republice*. Bakalářská práce. Praha: FTVS.

Hengerer, L., G. (2012). *American Football Basics - Take it to the Game Guide*. Published: HengerWords, Inc.

Jarkovská, H. (2010). *Posilování.* Praha: Grada Publishing.

Jaworski, R. et al. (2011). *The Games That Changed the Game*. Published: Random House.

Kirkendall, D., T. (2013). *Fotbalový trénink.* Praha: Grada.

Krištofič, J. (2007). *Kondiční trénink*. Praha: Grada.

Mießner, W. (2004). *Posilovaní ve fitness.* České Budějovice: Koop.

Mießner, W. (2008). *Posilovaní s činkami.* České Budějovice: Koop.

Revsine, D. (2014). *The Opening Kickoff: The Tumultuous Birth of a Football Nation*. Published: Lyons Press.

Ryba, J. et al. (2002). *Atletické víceboje*. Praha: Olympia.

Štumbauer, J. (1990) *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích.

Švejcar, P. & Šťastný, M. (2013). *Moderní fyziotrénink*. Praha: Plot.

Zatsiorsky, V., M. & Kraemer W., J. (2006). *Silový trénink. Praxe a věda.* Praha: Mladá fronta.

Internetové zdroje:

Historie amerického fotbalu [on-line]. Nfl.cz, 2011. Cit. 1. 1. 2011. Dostupné na WWW: <http://www.nfl.cz/Redakce/Zajimavosti/Historie-americkeho-fotbalu/92-9b-Af.article.aspx>

Beginner´s Guide of Football [on-line]. Nfl.com. Cit. 17. 2. 2015. Dostupné na WWW: <http://www.nfl.com/rulebook/beginnersguidetofootball>