



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

Diplomová práce

**Zpracování teorie a didaktiky fotbalu  
a metodiky jeho nácviku na základních  
školách formou výukového DVD**

Vypracoval: Bc. Tomáš Syrovátka

Vedoucí práce: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2024



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Elaboration of the theory and didactics of  
football and the methodology of its  
training in primary schools in the form of  
an instructional DVD**

Author: Bc. Tomáš Syrovátka

Supervisor: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2024

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Zpracování teorie a didaktiky fotbalu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD.

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Tomáš Syrovátka

**Studijní obor:** Tělesná výchova – Informatika

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí diplomové práce:** doc. PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2024

### **Abstrakt:**

Diplomová práce je teoreticko-didaktické povahy a zabývá se celistvým rozbohem základního fotbalového vybavení, herní techniky a vytvořením metodiky vybraných prvků herních činností jednotlivce formou výukového DVD videa pro základní školy. Cílem práce bylo přiblížit fotbal nejen psanou formou, ale i pomocí výukového videa. Analytická část práce obsahuje nástin fotbalové historie, základní pravidla fotbalu a jeho didaktiku. Dále se v práci zabýváme rozbohem současného fotbalového vybavení a techniky fotbalu. V závěru této části práce se zabýváme metodikou vybraných prvků herních činností jednotlivce. Jejich správná technika a metodika nácviku je následně popsána v syntetické části. Stěžejním bodem práce je výukové DVD video, které provede začátečníky základy tohoto sportu a připraví je na zvládnutí základních herních činností jednotlivce. Video obsahuje rozbor fotbalového vybavení, techniky základních fotbalových prvků a metodiky jejich nácviku. Výsledná práce může být v budoucnu využita učiteli na základních školách nebo trenéry v tréninkové jednotce.

**Klíčová slova:** fotbal, sport, herní činnosti jednotlivce, míč, video, nácvik

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Elaboration of the theory and didactics of football and the methodology of its training in primary schools in the form of an instructional DVD.

**Author's first name and surname:** Bc. Tomáš Syrovátka

**Field of study:** Physical Education – Information science

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** doc. PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

**The year of presentation:** 2024

### **Abstract:**

This diploma thesis has theoretical-didactical character, and it concerns with analysis of basic football equipment, game technique and creation of DVD methodology of chosen elements of individual playing skills. This methodical DVD is aimed at elementary school. Focus of the thesis was to acquaint football not just by the written form but by educational video. Analytical part contains of football history, basic rules of football and its didactics. Further this thesis deals with analysis of modern football equipment and game technics. In the end of the thesis the methodology of chosen elements of individual playing skills is described. Correct technique and methodology of practice is described in synthetical part. Crucial part of the thesis is educational DVD video, which helps the beginners with basics of this sport as well as prepares them to master individual playing skills. The video contains analysis of football equipment, analysis of technique of basic football skills and methodology of its practice. The final thesis can be used by elementary teachers or football coaches in their trainings.

**Keywords:** football, sport, individual game activities, ball, video, practice

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této diplomové práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

## **Poděkování**

Děkuji panu doc. PhDr. Tomáši Tlustému, Ph.D. za odborné vedení, časté konzultace a velmi cenné rady, které mi poskytl během psaní této diplomové práce. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat všem zúčastněným, kteří se podíleli na tvorbě fotografií a výukového DVD.

# Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Analytická část práce</b> .....	<b>10</b>
2.1 Vývoj a historie fotbalu v zahraničí .....	10
2.2 Vývoj a historie fotbalu na území dnešní České republiky .....	11
2.3 Základní pojmy fotbalu .....	13
2.3.1 Stručná charakteristika hry a nástin jejích pravidel .....	13
2.3.2 Didaktika fotbalu .....	19
2.4 Rozbor vybavení, techniky herní činnosti jednotlivce a zpracování metodiky fotbalu .....	26
2.4.1 Základní fotbalové vybavení .....	31
2.4.2 Herní činnosti jednotlivce .....	35
2.4.3 Metodika fotbalu .....	46
2.5 Teorie zpracování výukového videa .....	50
<b>3 Metodika</b> .....	<b>52</b>
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce .....	52
3.1.1 Cíl práce .....	52
3.1.2 Úkoly práce .....	52
3.1.3 Předmět práce .....	52
3.2 Použité metody práce .....	52
3.3 Rešerše literatury .....	53
<b>4 Syntetická část práce</b> .....	<b>55</b>
4.1 Rozbor aktuálního fotbalového vybavení .....	55
4.2 Rozbor techniky a zpracování vybraných metodických prvků herních činností jednotlivce .....	57
4.2.1 Herní činnosti jednotlivce – útočné .....	59
4.2.2 Herní činnosti jednotlivce – obranné .....	64
4.3 Analýza natáčení výukového DVD .....	67
<b>5 Závěr</b> .....	<b>68</b>
<b>Referenční seznam literatury</b> .....	<b>70</b>

## 1 Úvod

Fotbal se řadí již po mnoho let mezi nejpobulárnější sporty na světě. Jedná se o kolektivní brankovou hru, kde cílem je vstřelit soupeři co největší počet branek v daném časovém úseku a současně jich co nejméně obdržet. Utkání probíhá vždy za určitých objektivně platných pravidel (Navara, Ondřej & Buzek, 1986).

Pojem football vznikl ze spojení dvou anglických slov. Těmi slovy bylo anglické slovo „foot“ v detailním překladu se jedná o spodní část nohy a „ball“ v překladu míč. V Itálii se tato napodobenina anglického slovíčka neujala, a tak zde tento sport nazývali „Calcio“. V Čechách se dodnes používá termín kopaná. V současné době pojem fotbal zná téměř celý svět, pouze ve Spojených státech amerických se používá název „soccer“, jelikož pod pojmem football se zde skrývá sport podobný rugby (Macho, 2019).

Fotbal je populární hned z několika důvodů. Jedním z důvodů může být jeho nenáročnost na množství vybavení. K tomu abych si tento sport zahrál potřebuji pouze míč a branku, kterou si mohu vytvořit téměř z čehokoliv. Možná proto má fotbal jednu z nejpočetnějších hráčských základen. Dalším důvodem může být přínos velkých finančních prostředků od sponzorů či majitelů klubu. V dnešní době spousta aktivních hráčů na profesionální úrovni za své výkony dostává větší obnos peněz, od klubu či sponzorů, kteří do fotbalu vkládají nemalé peníze.

Děti se setkávají s fotbalem nejčastěji při hodinách tělesné výchovy na základních či středních školách. V průběhu školního roku se pravidelně každý rok konají různé celostátní turnaje, kterých se každá škola má možnost účastnit. Dále téměř po celém světě, ale i zde v České republice existuje spousta klubů, kde mohou děti pravidelně trénovat. Dneska téměř v každém městě, a dokonce i na vesnicích máte alespoň jedno fotbalové hřiště. Výše uvedené podmínky napomáhají fotbalu v jeho šíření a celkovému rozvoji mládeže. V České republice fotbal zastřešuje Fotbalová asociace České republiky (zkráceně FAČR), kde jsou řazeny kategorie od přípravek, žáků a dorostu až po dospělé kategorie mužů a žen.

Téma práce bylo vybráno na základě osobního vztahu k již několikrát zmiňovanému sportu. Fotbalu se věnuji již od dětství a nyní působím i jako trenér v mládežnických kategoriích a rozvíjím dovednosti mladých fotbalistů a fotbalistek. V této práci bych rád své zkušenosti a znalosti z tohoto sportu využil při tvorbě



a samotném zpracování zadaného tématu. Dále věřím, že studiem odborné literatury a detailním zpracováním teorie a didaktiky fotbalu si své osobní zkušenosti prohloubím.

## 2 Analytická část práce

### 2.1 Vývoj a historie fotbalu v zahraničí

Historie fotbalu sahá až do starověku, kde je možné nalézt první zmínky o hrách podobných dnešnímu fotbalu. První doložené zmínky pochází dle Macha (2019) z Číny, kde vojáci kopali do koule ze zvířecí kůže. Další zmínky o hrách, které se dají považovat za předchůdce dnešního fotbalu se datují do dob starověku. Zde jsou zmínky o starověkém Egyptě, Řecku a Římu. Dle dochovaných pramenů se ve starověkém Řecku hrávalo s vycpávaným míčem, nazývaným „palla“. Hra z této doby se ale spíše podobala dnešní házené či americkému fotbalu. Římané ve starověku rozlišovali pět druhů míčů, které byly základem vzniku hned několika sportovních odvětví. Hry zde byly chápány jako povyražení či prostředek pro udržení fyzické síly (Jenšík & Macků, 1998; Macho, 2019).

V období středověku se dochovaly první zmínky o fotbale z Itálie, Francie a především z Anglie. V tomto období hra neměla přesná pravidla, fotbal zde připomínal spíše boj o míč. Hrál se v ulicích nebo na náměstí a cílem bylo dopravit míč do některé z městských bran. Často se strhávaly nemilosrdné bitky, během kterých docházelo ke zranění a mnohdy i k pustošení majetku. Z těchto důvodů byly hry v Anglii a postupem času i ve Francii zakázány. Na začátku 19. století v Anglii nastal přelom, kdy hry podobné fotbalu začaly být součástí výchovy a studia na školách. V té době měl tento sport na školách mnoho podob. V rámci zmírnění tvrdosti a omezování surových srážek si postupně sepisovala každá škola svá vlastní pravidla. Podle Macha (2019) byla první nejznámější pravidla sepsána roku 1862 rektorem J. C. Thringem, tato pravidla byla jednoduchá a stručná (Macho, 2019; Votík, 2016).

Neustálé spory a dohady, jak by měl ideální fotbal vypadat vyústilo v to, že 26. října 1863 byl založen první fotbalový svaz. V Londýně jej založilo jedenáct klubů a škol, kteří chtěli sjednotit fotbalová pravidla. Organizace se nazývala „The Football Association“, tento název organizaci vydržel a používá se dodnes. Zájem o fotbal rostl a tak 16. října 1871 vznikla první fotbalová soutěž „FA Cup“ (v překladu „Anglický pohár“), kterého se zúčastnilo patnáct mužstev. Fotbal se šířil světem a stával se populárním, což vedlo roku 1872 k prvnímu mezinárodnímu utkání mezi Anglií a Skotskem. Anglie je právem označována za kolébkou fotbalu, profesionální fotbal

se tu hraje již od roku 1885. Po celé Evropě začaly vznikat různé fotbalové svazy, zejména ve státech střední Evropy. Roku 1904 se v Paříži sešlo pět zástupců evropských zemí a po vzájemném setkání byla založena první Mezinárodní fotbalová organizace – FIFA. Fotbal se stal fenoménem tehdejší doby a to vedlo i k tomu, že se objevil v roce 1908 na olympijských hrách v Londýně. Vznik organizace FIFA později vedl k vytvoření mezinárodních soutěží jako například mistrovství světa a mistrovství Evropy. První mistrovství světa se konalo již v roce 1930 v Uruguayi, druhé zmiňované mistrovství, tedy mistrovství Evropy se poprvé hrálo až o třicet osm let později, a to v roce 1968 v Itálii. V obou případech šampionát ovládly pořadatelské země (Macho, 2019; Votík, 2016).

## **2.2 Vývoj a historie fotbalu na území dnešní České republiky**

Fotbal se do Čech dostal koncem 19. století, kdy se začal hrát v cyklistických, veslařských a studentských klubech. První historicky doložené a veřejné utkání konané na území Čech se hrálo v roce 1892 v Roudnici nad Labem. O počátky fotbalu v Čechách se nejvíce zasloužil Josef Rössler-Ořovský, který je považován za „otce“ fotbalu v českých zemích. Rössler-Ořovský se poprvé s fotbalem seznámil v Paříži a o dva roky později odehrál celou sezónu v Londýně za zdejší amatérské mužstvo Black Triars. Po návratu zpět do Čech ve spolupráci s Karlem Hammerem společně připravili překlad pravidel podobný pravidlům Anglické fotbalové asociace. Pravidla byla následně otištěna v časopise, aby umlčela ty, co fotbal pokládali za hrubý sport. Vydání pravidel uspíšilo rozmach fotbalu a začaly vznikat nové kluby, zpočátku to byly kluby v Praze, postupně začal fotbal pronikat do různých měst i na venkov. Ryze první český klub byl založen v roce 1891 a byl jím Athletic Club Praha, zkráceně AC Praha. O dva roky později, v roce 1893 došlo k založení Athletic Club Královské Vinohrady. Tento název tomuto klubu dlouho nevydržel a hned o rok později byl 9. srpna 1894 na valné hromadě odhlasován nový a dnes již velice známý název Athletic Club Sparta, zkráceně AC Sparta. V květnu o rok později byl Jaroslavem Hausmannem založen nový klub, Sportovní klub Slavia, zkráceně SK Slavia. Jedná se o nejstarší a dnes nejslavnější české kluby. První derby těchto dvou týmů skončilo nerozhodně 0:0 a rozhodčím utkání byl sám Josef Rössler-Ořovský (Macho, 2019; Votík, 2016).

Na začátku 20. století Slavia a postupně další české kluby sehrály hned několik mezinárodních utkání. Slavia dostala jako první pozvánku na mezinárodní utkání do Vídně, kde odehrála zápas s místním klubem, který nakonec skončil remízou 2:2. Tento výsledek oblétl svět a následně do Čech zavítaly k utkání i populární anglické kluby jako byly například Oxford a Southampton, kteří sehrály hned několik klání v Praze. S postupným nárůstem klubů v Čechách byla potřeba nějaká organizace, která by fotbal v zemi usměrňovala a řídila. Taková organizace vznikla v říjnu roku 1901, kdy na valné hromadě U Zlaté váhy vznikl první Český fotbalový svaz (zkráceně ČFS) a jeho předsedou byl zvolen Karel Freja. Prvními členy této organizace se stalo hned jedenáct převážně pražských klubů a hned v nadcházejícím roce se Český fotbalový svaz ujal pořadatelství mistrovské soutěže. První ročník mistrovství Českého fotbalového svazu se konal v roce 1902 a zúčastnilo se ho třiadvacet mužstev. Historicky prvním vítězem této soutěže se stal klub ČAFC Vinohrady. Český fotbalový svaz se následně stal, ihned po založení mezinárodní organizace FIFA, jedním z prvních členů této organizace. Čtyři roky na to byl však po protestu Rakušanů z této organizace vyřazen. Českému fotbalu vyloučení paradoxně prospělo, lidé uvnitř svazu měli čas přemýšlet, jak zkvalitnit domácí soutěž (Macho, 2019).

Český fotbalový svaz v roce 1922 změnil svůj název na Československý fotbalový svaz (zkráceně ČSSF) a následně o rok později se stal zakládajícím členem a součástí Československé fotbalové asociace (zkráceně ČSAF), která sdružovala kromě Československého fotbalového svazu i další fotbalové svazy národnostních menšin. Československá fotbalová asociace byla roku 1923 v Ženevě oficiálně přijata do FIFA. V poválečném období v letech 1945 – 1957 byl fotbal v tehdejším Československu řízen hned několika různými svazy, které se vystřídaly ve vedení. Od roku 1969 v čele Československého fotbalu stál opět Československý fotbalový svaz až do roku 1989, kdy byl následně vystřídán a vedení se ujala opět Československá fotbalová asociace. V roce 1993 po rozdělení Československa tato organizace zanikla a vedoucím orgánem, v té době už samostatné České republiky se stal Českomoravský fotbalový svaz (zkráceně ČMFS). Svaz pod tímto názvem fungoval do roku 2011, a následně byl přejmenován na Fotbalovou asociaci České republiky (zkráceně FAČR), pod tímto názvem působí svaz dodnes (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2016).

## 2.3 Základní pojmy fotbalu

V této kapitole stručně popíšeme základními pojmy, které se týkají fotbalu. Nejdříve popíšeme samotnou charakteristiku fotbalu, dále pak pravidla a závěrem didaktiku této populární hry.

### 2.3.1 Stručná charakteristika hry a nástin jejích pravidel

Jak uvádí Votík (2005) ve své knize, fotbal je sportovní, týmová, branková hra patřící k nejoblíbenějším sportovním hrám nejen v naší republice ale i ve světě. V této týmové hře vždy proti sobě soupeří dva týmy, z nichž každý se snaží vstřelit soupeři co největší počet branek a zároveň jich i co nejméně obdržet. Během utkání se střídají různé fáze hry, které u všech brankových her rozdělujeme na útočnou a obranou fázi. Fáze hry jsou závislé na okamžiku, kdy jeden z týmů získá míč pod kontrolu. V případě, že má můj tým míč pod kontrolou, mluvíme o fázi útočné. Pokud je tomu naopak, míč ztratíme a kontroluje jej soupeřovo družstvo, mluvíme o fázi obranné. Zmiňované fáze hry se dělí ještě na několik menších částí a jsou to například herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry mužstva, které tvoří celkový obsah hry. Každá hra je charakterizována určitým dějem a probíhá za určitých objektivně platných pravidel (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2005).

V dnešní době každá hra má svá vlastní pravidla, která určují plynulost a klidný průběh hry. Fotbal má svá pravidla již od roku 1862, kdy byla sepsána první fotbalová pravidla. Pravidla prošla od té doby již mnoha změnami a neustále se mění tak, aby tato nejkrásnější kolektivní hra byla rychlejší, bezpečnější a především co nejvíce atraktivní pro diváky. Poslední výklad pravidel byl sepsán a uveden v platnost v roce 2022, kdy je sepsala Pravidlová komise FAČR a platí pro všechny kategorie, které jsou organizovány Českou fotbalovou asociací (Votík, 2016).

Při fotbalovém utkání se vždy utkají proti sobě dvě družstva po jedenácti hráčích a cílem každého z nich je vstřelit více branek než soupeř. Na utkání dohlíží tři rozhodčí, kteří řídí plynulost hry a dohlíží na dodržování herních pravidel. Jeden rozhodčí hlavní, který se pohybuje přímo na hřišti a dva pomezní (asistenti rozhodčího), ti dohlíží na hru z okrajů hřiště. Základní hrací doba je rozdělena na dva poločasy, každý poločas trvá 45 minut. Fotbal je unikátní v tom, že čas v obou poločasech se při přerušení nezastavuje a neustále běží dál, jedná se tedy o hrubý čas. Rozhodčí na konci každého z poločasů rozhodne kolik minut ještě nastaví a dorovná tak čas, který utekl během průběžného

přerušování. Přestávka mezi poločasy trvá vždy 15 minut a slouží k odpočinku hráčů, udělení taktických pokynů, diskusi a výměně stran hřiště (Kureš et al., 2022).

### *Hřiště*

Fotbal se hraje na hrací ploše, která musí mít obdélníkový tvar. Povrch hřiště je nejčastěji přírodní tráva nebo případně v zimních obdobích často využívaná umělá tráva. Rozměry hřiště nejsou pevně stanovené. V pravidlech je pouze určeno minimum a maximum pro šířku a délku plochy, které by mělo fotbalového hřiště dosahovat. Délka hřiště se uvádí v rozmezí od 90 m až do 120 m a na hřišti je označena pomocí tzv. pomezí čáry. Rozměry šířky hřiště se pohybují v rozmezí od 45 m až po 90 m a je na hřišti vyznačena tzv. brankovou čarou. U žákovských a příprakových kategorií se rozměry hrací plochy samozřejmě liší (Kureš et al., 2022; Votík, 2016).

Hřiště je vždy označeno plnou bílou čarou, jak už bylo zmíněno v předchozím odstavci. Máme dvě hlavní čáry a to brankovou a pomezí čáru, další důležitá čára je na středu (středová čára) a ta společně se středovým kruhem dělí hřiště na dvě poloviny. Na konci každé z polovin je uprostřed brankové čáry umístěna branka. Šíře branky je přesně 7,32 m a její výška 2,44 m. Před brankou je vyznačeno pokutové a brankové území. Pokutové území je prostor ve vzdálenosti 16,5 m od branky kolmo ke každé brankové čáře, kdy od vnitřní strany brankových tyčí jsou vyznačeny do hrací plochy čáry dlouhé zmiňovaných 16,5 m a jejich koncové body se spojí s brankovou čarou na které je branka umístěná. Takto označené území nazýváme pokutové území. V pokutovém území se nachází ve vzdálenosti 11 m od středu brankové čáry pokutová značka, která má často podobu kolečka či znaménka plus. Z této značky se provádí tzv. pokutový kop neboli penalta. Penaltový puntík ale není jediný co najdeme v pokutovém území. Nachází se zde i brankové území, které je totožné jako pokutové. Rozdílem brankového území je to, že je oproti pokutovému menší, jelikož čáry jsou vedeny v kratší vzdálenosti a to 5,5 m. Nad vrcholem pokutového území je vyznačen pokutový oblouk, který se vyznačuje v poloměru 9,15 m od pokutové značky. Poslední oblastí, která je na hřišti vyznačena jsou rohová území, která se nachází kolem všech čtyř rohů hřiště a jsou vyznačena pomocí čtvrtkruhu o poloměru 1 m (Kureš et al., 2022).

## Obrázek 1

*Hrací plocha fotbalového hřiště (zdroj vlastní)*



### *Obecná pravidla fotbalu*

Pravidla týkající se úvodu hry jsou podobná, jako ve všech ostatních brankových hrách. Před začátkem fotbalového utkání si kapitáni obou týmů losují o úvodní výhodu výkopu. V dospělých kategoriích u rozhodčího pomocí mince, v mládežnických kategoriích si kapitáni o úvodní výkop stíhají. Výkop rozehráváme zprostředka středového kruhu a provádí se vždy v úvodu utkání, začátkem druhého poločasu a po jakékoliv vstřelené brance jednoho z týmů. Výkopem vždy uvedeme míč do hry a ta tak může probíhat za určitých pravidel. Dalším pravidlem, patřící mezi nejzákladnější, je pravidlo o dosažení gólu. Kureš (2022) ve své knize *Pravidla fotbalu* uvádí, že branky je dosaženo, přejde-li míč celým svým objemem brankovou čáru v území mezi brankovými tyčemi a břevnem. Cílem hry je vstřelit co nejvíce branek. Každý hráč chce dávat co nejvíce gólů a zařídít tak výhru svého týmu, proto je také zmíněné pravidlo nejdůležitějším pravidlem fotbalu (Kureš et al., 2022).

Dle Votíka (2016) je ve fotbale nejdůležitější znalost základních pravidel, jako jsou například hra rukou, vyhazování míče, postavení mimo hru (ofsajd), volné a pokutové kopy, zakázaná hra a nesportovní chování, kop od branky a kop z rohu. Zmiňovaná

pravidla kterými se tato nejoblíbenější světová hra řídí si popíšeme v následujících podkapitolách.

**Ofsajd (Kureš et al., 2022, str. 92):**

O postavení mimo hru neboli ofsajdu mluvíme v případě, že hráč je kteroukoliv částí hlavy, těla nebo nohy blíže k brankové čáře soupeře než míč a než předposlední bránící hráč soupeře. V případě že dojde k porušení pravidla a hráč se nachází v ofsajdu je hra přerušena a následuje výkop soupeřova týmu z místa provinění. Naopak o ofsajd se nejedná v případech, kdy hráč vybíhá z vlastní poloviny hřiště nebo je ve stejné vzdálenosti od soupeřovy brankové čáry jako soupeřův předposlední hráč. (Kureš et al., 2022; Votík, 2016).

**Hra rukou (Kureš et al., 2022, str. 119):**

Pravidlo o hře rukou bylo zařazeno z důvodu odlišení dnešního fotbalu od podobné hry, která je známá jako americký fotbal. Jedná se tedy o to, že žádný z hráčů, kromě brankáře, nesmí úmyslně hrát či chytit míč rukou. Nastane-li taková situace kdekoliv na hřišti rozehrává soupeřův tým volný kop. Ovšem v případě, že bránící hráč zahraje úmyslně rukou ve svém pokutovém území, je následně nařízen pokutový kop (Kureš et al., 2022; Votík, 2016).

**Volný kop (Kureš et al., 2022, str. 129):**

Volné kopy jsou často nařizovány hlavním rozhodčím v případě, kdy jedno z družstev se proviní vůči pravidlům. Ve fotbale existují dva druhy volných kopů a to přímý a nepřímý kop. Rozdíl mezi nimi je minimální, ale přesto dost zásadní. U přímého kopu se může exekutor pokusit střelou přímo ohrozit branku soupeře. V případě, že po provedení kopu bude dosaženo branky, bude branka bez problémů uznána. V opačném případě, kdy se jedná o kop nepřímý je zakázáno provést kop přímo na branku. U nepřímého kopu je nutné, aby se po rozehrávce míče dotkl alespoň jeden ze spoluhráčů a až následně po doteku spoluhráče je možné ohrozit soupeřovu branku. Oba druhy volných kopů tak slouží k opětovnému uvedení míče do hry po předchozím přerušení (Kureš et al., 2022).

**Pokutový kop (Kureš et al., 2022, str. 133):**

Pokutový kop neboli penalta je nařízena v případě, kdy se hráč dopustí ve svém vlastním pokutovém území jednoho z přestupků, které jsou ve hře trestány přímým



volným kopem. Mezi nejčastější prohřešky v pokutovém území patří faul bránícího hráče nebo gólmana, kdy dojde ke sražení útočícího hráče bez doteku míče či úmyslného zahrání rukou. Pravidla pro pokutový kop jsou následující. Kop se provádí ze značky v pokutovém území, která je ve vzdálenosti 11 m od středu brankové čáry. V pokutovém území se nachází pouze jeden hráč soupeřova týmu, který provede pokutový kop. Brankář bránícího týmu stojí v brance na čáře, a nesmí jí opustit do chvíle než je míč ve hře a svým pohybem zabránit vstřelení branky. Ostatní hráči, kteří se pokutového kopu neúčastní musí být v průběhu kopu kdekoli na hrací ploše mimo pokutové území (Kureš et al., 2022).

**Zakázaná hra a nesportovní chování (Kureš et al., 2022, str. 106):**

Fotbal znamená zjednodušeně “soupeření o míč”. Hráči si jej během hry různě berou a snaží se s ním vstřelit co nejvíce branek soupeři. Soupeření o míč má ale též svá pravidla. Pokud chci odebrat protihráči míč, tak pravidla určují, že míč musí být odebrán čistě bez jakéhokoliv násilného kopnutí či podražení soupeře. Dále pravidla dovolují použít vlastní tělo a to tak, že v souboji je možné do protivníka nenásilně vrazit naší souhlasnou částí těla na tu soupeřovu, v praxi nazývaný souboj rameno na rameno (Votík, 2016).

Podle Kureše (2022) jsou ve hře nejčastěji trestány tyto přestupky:

**Zakázaná hra a nesportovní chování (Kureš et al., 2022, str. 106):**

1. Hráč vrazí do soupeře
2. Hráč skočí na soupeře
3. Hráč kopne nebo se pokusí kopnout soupeře
4. Hráč strčí rukama do soupeře
5. Hráč udeří nebo se pokusí udeřit soupeře (včetně udeření hlavou)
6. Hráč nedovoleně zastaví soupeře či jej podrazí nebo se pokusí jej podrazit

Způsoby, kterými můžeme potrestat výše zmiňované prohřešky jsou ve fotbale tři. Prvním způsobem je pouhé napomenutí, kdy rozhodčí uzná, že to hráč provedl neúmyslně nebo jeho zákrok nijak zásadně nenarušil průběh hry. V druhém případě se jedná o udělení žluté karty. Žlutou kartu rozhodčí dává za úmyslné či hrubé jednání hráče a slouží jako důrazné varování za hráčovo počínání na hřišti. Hráč, který žlutou kartu obdrží, si na hřišti musí počínat opatrně, jelikož při dalším podobném prohřešku

může dostat již kartu červenou. Červená karta je nejvyšší stupeň napomenutí a po jejím obdržení je hráč povinen okamžitě opustit hřiště. V dnešním moderním světě fotbalu ji dostávají hráči za hrubé fauly či neopatrné počínání na hřišti po předchozím obdržení žluté karty. Fotbal je stejně jako většina sportů hra emocí a i zde často dochází k vyplavení někdy dosti negativních emocí, za něž můžou nejen hráči ale i trenéři a ostatní členové realizačního týmu obdržet právě jednu ze zmiňovaných karet (Kureš et al., 2022; Votík, 2016).

**Vhazování míče (Kureš et al., 2022, str. 139):**

Dojde-li k přerušení hry tím, že míč překročí jednu z pomeznic čar, je míč zpět do hry uveden tzv. vhazováním. Aut, jak se ve fotbalovém slangu vhazování říká, hází tým, jehož hráč se míče nedotkl jako poslední než míč přešel přes pomeznicí čáru. Hráč který vhazuje míč zpět do hřiště se snaží míč hodit jednomu ze svých spoluhráčů, přičemž během hodu musí mít házející hráč obě nohy na zemi a za pomeznicí čarou (Kureš et al., 2022).

**Kop od branky (Kureš et al., 2022, str. 142):**

Kop od branky je nařízen v momentě, kdy míč kterého se naposledy dotkl útočící hráč přejde celým svým objemem brankovou čáru. Míč, který takto přejde brankovou čáru je tak mimo hru a nový míč uvádí do hry brankář kopem od branky, kdy se brankář snaží buď to dlouhým výkopem na soupeřovu útočnou polovinu nebo krátkou rozehrávkou na nejbližšího spoluhráče získat výhodu míče pro své mužstvo (Kureš et al., 2022).

**Kop z rohu (Kureš et al., 2022, str. 144):**

O kop z rohu se jedná v opačném případě předchozího pravidla. Rohový kop je nařízen v případě, že se míč dostane celým svým objemem za brankovou čáru po předchozím doteku bránícího hráče. V ten moment získává výhodu útočící mužstvo a místo odkopu od branky má útočící tým možnost ohrozit soupeřovu branku a vstřelit gól. Kop se provádí z rohu hřiště z vymezeného území kolem rohového praporku, kdy jeden z útočících hráčů se pokusí přesnou přihrávkou po zemi nebo vzduchem najít jednoho ze svých spoluhráčů v pokutovém území, který by dopravil míč do branky soupeře. Obranné družstvo se snaží v této situaci zabránit vstřelení gólu obsazením hráčů a snahou o co nejdřívější získání míče mužstvo (Kureš et al., 2022).

### **2.3.2 Didaktika fotbalu**

Didaktika fotbalu je vědní obor, který se zabývá metodami a postupy jak učit fotbalové dovednosti. V rámci didaktiky fotbalu se zkoumají nejlepší způsoby, jak trénovat jednotlivé herní činnosti. Mezi základní herní činnosti jednotlivce řadíme vedení míče, přihrávku, nabíhání, uvolňování a výběr místa. Zmiňované dovednosti se následně využívají během průpravných her a cvičení, aby se je hráči naučili používat v různých situacích na hřišti. Fotbal jako jeden z dominantních sportovních her je často zařazován do výuky v rámci tělesné výchovy na základních a středních školách (Bělka et al., 2021).

Na základních školách je tělesná výchova dle RVP povinným předmětem spadajícím pod vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Na prvním i druhém stupni se tělesná výchova vyučuje v rozsahu dvou až tří hodin týdně. Tělesná výchova bývá doplňována nad rámec vyučování i v podobě různých kroužků. O sportovních hrách, kam fotbal dle rámcově vzdělávacího programu patří je zmínka až v období na druhém stupni, kde učivo sportovních her si každá škola vybírá sama. Záleží vždy na dané škole jakou sportovní hru si vybere a zařadí ji do výuky. Podmínkou však je, že musí vybrat alespoň dvě ze sportovních her a v této hře seznámit žáky se základními herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a systémy hry (MŠMT, 2023).

Grešlová (2013) ve své práci uvádí že fotbal je společně s florbalem, volejbalem a vybíjenou často hrán v hodinách tělesné výchovy. Oblíbenost tohoto sportu je vysoká zejména u chlapců, kteří jej mají společně s florbalem na prvních příčkách. U dívek je to s oblíbeností fotbalu horší. Fotbal se v oblíbenosti u dívek řadí mezi nejméně oblíbenou sportovní hru hranou v hodinách tělesné výchovy. Jedním z důvodů toho, že fotbal není oblíbený u dívek je dán tím, že fotbal je zejména chlapecký sport. V dnešní době existuje spousta klubů a kvalitních týmů, ale většina jsou týmy chlapecké. Ač je fotbal moderním sportem dnešního světa, stále existuje pouze hrstka dívčích klubů. V případě že se dívky chtějí stát fotbalistkami, musejí hrát fotbal často s chlapci a to může vést k jejich nezájmu o tuto hru. Dalším z hlavních důvodů, proč fotbal nemusí být na školách tolik populární, může být neznalost metodiky herních činností jednotlivce, zejména nácviku kopu či vedení míče, ze strany učitele a neúplná znalost pravidel hry (Grešlová, 2013).

Navara, Ondřej & Buzek (1986) ve své publikaci uvádí, že didaktický proces kopané zahrnuje činnost učitele/trenéra a činnost žáků (popř. hráčů), který při použití správného obsahu cvičení, jeho forem, metod a prostředků povedou k vyvolání žádoucích změn v herním výkonu týmu a hlavně jednotlivce. U didaktického procesu je nejdůležitější určit si cíl a obsah hodiny. Následně bychom měli žáky učit od základních prvků postupně přes opakování a zdokonalování k dalším náročnějším dovednostem, tento postup nazýváme proces motorického učení (Navara, Ondřej & Buzek, 1986).

### **Proces motorického učení**

Člověk se během života neustále učí a není tomu tak pouze z hlediska vědomostí, ale například i z hlediska pohybu. Pojem motorické učení je vysvětleno v publikaci Periče a Dovalila (2010) jako proces dokonalého osvojení často nepřírozených pohybů. Bělka (2021) uvádí, že motorické učení je jeden z druhů učení, jehož úlohou je osvojit si nové pohyby, zejména se pak jedná o pohybové a sportovní dovednosti. Motorické učení je z velké části zaměřeno na pohybové dovednosti. Mimo jiné je ale závislé na zlepšování návyků či různých motorických úkonů. Fotbalisté často na hřišti řeší situace na základě již získaných návyků a technických dovedností. Právě získané a naučené dovednosti, konkrétně třeba vedení míče, přihrávání a střela hráčů, jsou podmíněné motorickému učení a záleží pouze na jaké úrovni je hráč schopen danou dovednost provést v utkání či tréninku. Definice motorického učení je, jak už bylo zmíněno výše, osvojování dovedností, neboli učení se novým pohybům. K tomu abychom si pohyb dostatečně osvojili je ale zapotřebí hned několik důležitých kroků. Samotný proces motorického učení je často dlouhodobý. Důležitým bodem při získávání nové dovednosti je dostatečný prostor pro opakování a zapamatování si nového pohybu. Důležitá je zde ale i motivace a správnost prováděného cviku. Pokud bude dotyčný naučený pohyb opakovat a nebude jej provádět správně hrozí, že by mohlo dojít k tzv. Plató efektu. V takovém případě se jedná o úsek ve kterém při procesu učení dochází ke stagnaci. K té může dojít hned z několika příčin, které dělíme na subjektivní a objektivní. V případě, že se jedná o příčinu subjektivní je možné, že při nácviku došlo k nedostatečné motivaci, zranění, přeceňování či naopak podcenění svěřence. U druhé příčiny objektivní je možné, že se jedinec dostal do stavu stagnace vlivem nesprávné

metody tréninku, nedostatečné přípravy či zhoršením materiálních podmínek (Bělka et al., 2021; Perič & Dovalil, 2010).

### *Druhy motorického učení*

V didaktickém procesu existuje hned pět způsobů motorického učení, díky nimž dochází k učení se pohybovým návykům. Mezi pět druhů motorického učení řadíme učení instrukční, imitační, problémové, zpětnovazební a ideomotorické (Bělka et al., 2021).

Nejrozšířenějším druhem učení ve sportovních hrách je podle publikace Bělky (2021) imitační druh neboli „Cvič podle učitele“. Tento druh nácviku se používá zejména u nejmladších věkových kategorií, kde informace jsou analyzovány pomocí zraku. Je zde tedy nutná přesnost přednesu. Příkladem tohoto druhu může být, že učitel předvede požadovanou činnost a žáci ji po něm opakují. V druhém případě, kdy jsou informace analyzovány pomocí sluchu, se jedná o učení instrukční. Žáci se zde řídí instrukcemi a provádí pohyb dle slovních pokynů. U této metody je však důležité, aby žáci znali používané termíny a věděli co dělat. Zpětnovazební učení nastává až po provedení činnosti, kdy dochází k uvědomění si co šlo provést lépe. U mládežnických kategorií je nositelem zpětné informace často trenér nebo učitel který podává hráči zpětnou vazbu. Problémové učení patří k náročnějším druhům cvičení. Tento druh vyžaduje samostatnost a tvořivost, aby hráči byli schopni sami najít řešení daného úkolu. Poslední druh učení ideomotorické v praxi není až tak využíváno, jelikož se jedná o náročný druh kde dochází k učení se pohybu či řešení herních situací ve svých představách (Bělka et al., 2021).

### *Fáze motorického učení*

Fáze motorického učení, které uvádí Bělka (2021) ve své knize dělíme na čtyři základní fáze, kterými jsou generalizace, diferenciacce, automatizace a kreativní tvořivá koordinace.

#### 1) Generalizace

Jde o první fázi během které dochází k úvodnímu seznámení s novou pohybovou aktivitou. Důležité jsou zde tzv. „uzlové body“. Jedná se o zásadní místa v průběhu pohybu pro jeho zvládnutí. Pohyb je zde často předveden nebo popsán slovně a sportovec si na základě toho vytvoří představu o tom jak by měl být pohyb správně

proveden. Tato fáze vyžaduje vysoké nároky na psychickou aktivitu jelikož jedinec se musí soustředit. Dále zde dochází k většímu výdeji energie než by mělo a to z důvodu, že sportovec během cviku zapojuje nepotřebné svaly vlivem nepřesně prováděné dovednosti (Bělka et al., 2021; Perič & Dovalil, 2010).

## 2) Diferenciace

Stav, kdy má hráč požadovanou pohybovou dovednost již osvojenou, tedy je schopen ji vykonat s tím, že její provedení zvládá alespoň v její nejjednodušší formě. Odborně hovoříme o tzv. fázi zdokonalování, během níž si je sportovec vědom průběhu svého vlastního pohybu a jeho jednotlivých parametrů. Jednoduše řečeno u diferenciace dochází k postupnému zdokonalování učeného pohybu. Mimo toho, že pohyb je zdokonalován což znamená, že je daleko plynulejší jsme v této fázi schopni odstraňovat i případné nedostatky v pohybu a jeho časté chyby. V případě, že je jedinec schopen dělat tento pohyb plynulejší je možné cvičit jej i ve vyšším tempu, což zvyšuje počet opakování a následné osvojení činnosti. U diferenciace hovoříme o tzv. retenci neboli „uchování“ nacvičeného postupu v paměti. Jedná se o základní prvek, který je velice důležitý z hlediska tréninkového procesu. Jednoduše řečeno jde o to, že hráč je schopen po jakémkoliv přestávce nacvičování požadovaného prvku v tréninku plynule navázat v místě posledního ukončení nácviku. Ovšem přestávka v tréninkovém procesu nesmí být delšího rázu, neboť by mohlo dojít k zapomenutí správného provedení dovednosti či ztrátě hráčské motivace. Osvojenou dovednost na této úrovni už je možné použít na soutěži nebo v utkání, avšak není zde zaručeno, že pohyb bude precizní a stabilní. Důležitá je zpětná vazba, konkrétně povzbuzení či slovní oprava. Ta by od trenéra či vyučujícího v této fázi měla být velmi častá, aby nedošlo k úpadku zájmu o tuto dovednost (Perič & Dovalil, 2010).

## 3) Automatizace

Ve třetí fázi motorického učení je již požadovaná dovednost zvládnuta a díky mnohonásobnému opakování se provedení dovednosti automatizuje. Průběh je v této fázi velice přesný a stálý i ve složitých podmínkách, které na sportovce mohou působit během utkání. Hráč je schopen provést učenou dovednost i při větší intenzitě pohybu či v únavě. Zejména v těchto bodech se tato fáze liší od předchozí, kde dovednost ve ztížených podmínkách a únavě nebyla tak precizní a stálá. Tím, že pohyb je zde

zautomatizován, je tedy co nejvíce plynulý a nedochází tak k nadbytečné spotřebě energetických zásob a samotné provádění pohybu není fyzicky tak náročné. V této fázi učení může dojít i k tzv. reminiscenci. V takovém případě se jedná o způsob zlepšení dovednosti bez tréninku. Příkladem může být nacvičování techniky přihrávek ve fotbale, který je následně přerušen týdenní pauzou a po návratu dojde díky „rozležení v hlavě“ ke zlepšení (Perič & Dovalil, 2010).

#### 4) Kreativní tvořivá koordinace

Zde je již provedení pohybové dovednosti na velice vysoké úrovni. Už se nejedná o učení dovednosti, ale o její využívání a spojení s ostatními osvojenými dovednostmi ve hře během řešení různých herních situací. Jak už název napovídá v kreativní tvořivé koordinaci dochází ke spojení několika různých dovedností v jednu finální. Výsledkem je následné zrychlení provádění požadované dovednosti. V případě dosažení takovéto úrovně je označována jako „mistrovská“, jelikož se jedná o velice složitou fázi. Dosažení této úrovně je výsledkem dlouhodobého tréninku ke kterému sportovec dojde po mnoha opakování prvků v tréninkových jednotkách (Bělka et al., 2021; Perič & Dovalil, 2010).

#### **Didaktika sportovních her**

Didaktika sportovních her spočívá zejména v činnostech hráče a trenéra během trénování určité sportovní hry. Slovo didaktika pochází z řečtiny a doslovný překlad znamená „vyučuji“ nebo „učím se“. Obor didaktiky často poslouží k poskytnutí odpovědi na to, jak správně žáky případně hráče naučit požadovanou sportovní hru. Ke správnosti nácviku je nutné volit správné didaktické styly a metody (Psotta, 2006).

#### *Didaktické styly*

V případě didaktického stylu hovoříme o vztahu mezi sportovcem a trenérem, respektive jejich činnosti během tréninku. Dobrý (1988) ve své publikaci uvádí, že se jedná o způsob řízení činnosti trenéra a jeho rozhodnutí vztahujících se k hráči. Ve sportovních hrách jsou styly ještě rozděleny na tzv. spektrum didaktických stylů, které jsou seřazeny dle míry odpovědnosti trenéra a hráče (Dobrý, 1988; Mužík & Krejčí, 1997).

**Dobry (1988) ve své publikaci uvádí na straně 93 seznam didaktických stylů následovně:**

1. Příkazový styl
2. Praktický styl
3. Reciproční styl
4. Styl se sebehodnocením
5. Styl s nabídkou
6. Styl s řízeným objevováním
7. Styl se samostatným objevováním
8. Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu
9. Styl s autonomním rozhodováním žáka o volbě didaktického stylu

Veškeré uvedené styly se mezi sebou navzájem doplňují, ale i přesto se zde najdou mezi nimi různé odlišnosti. O žádném ze stylů nelze s jistotou říci, že je ten nejlepší. V praxi jsou použitelné všechny typy stylů, pouze záleží na konkrétní situaci ve které je použiji. Didaktický styl příkazový je charakteristický tím, že učitel/trenér zde vykonává veškerá rozhodnutí sám. Dochází k určování začátku, konce cvičení a herního prostoru. Žák v tomto případě jedná pouze dle daných instrukcí. Styl praktický je oproti prvnímu zmíněnému opačný. Žák sám rozhoduje o začátku a konci cvičení, též si sám volí i prostor. Reciproční styl propojuje spolupráci dvojic žáků, kdy jeden provádí požadovanou činnost a druhý žák jej zpětnou vazbou informuje o kvalitě provedení dané činnosti. V opačném případě, kdy hráč provádí činnost zcela sám a následně i sám sebe hodnotí hovoříme o stylu se sebehodnocením. Následující styl žákům umožňuje vybrat si obtížnost úrovně vykonávané činnosti, kterou mohou volit na základě svých osvojených dovedností. Nejčastěji používaný styl ve fotbale, konkrétně u přípravečských kategorií či u dětí na prvním stupni je styl s řízeným objevováním. Tato metoda je velmi oblíbená zejména z důvodu toho, že žáci jsou zde aktivní a sami přichází na objevování principů. Učitel případně trenér u tohoto stylu žáky/hráče pouze navádí vhodnými otázkami k hlubšímu poznání. Následující styl se samostatným objevováním je významný z hlediska toho, že žáci zde sami hledají vhodné řešení zadané úlohy. Během tohoto stylu dochází k velkému rozvoji samostatnosti hráče, který si zde sám vybírá dle něho nejlepší možnou variantu. Předposlední styl je opět často využíván konkrétně u malých fotbalistů v přípravečských kategoriích. Jedná se o styl s autonomním rozhodováním. Typickými znaky



tohoto stylu je prvotní objasnění požadovaných principů trenérem, na které navazuje následná reflexe hráče. Děti v reflexi často zjišťují pomocí různých otázek, jak bylo možné daný problém řešit. Posledními ze zmiňovaných stylů jsou styly s autonomním rozhodováním žáka o učivu a o volbě didaktického stylu. V těchto stylech je již role učitele/trenéra pouze podpůrná, nikoliv řídicí jako u předchozích stylů (Dobrá, 1988; Votík, 1998).

### *Didaktické metody*

Pod pojmem didaktická metoda si můžeme představit teoretické modely udávající uspořádání operací a časových aspektů nácviku, které jsou nejčastěji plánovány trenérem nebo učitelem. Ti zohledňují při svém plánování jednotlivé hráče ale i družstvo jako celek. Didaktické metody jsou rozděleny do několika kategorií. Nejzákladnější metodou v procesu učení je metoda věcné a časové strukturace herních činností. Tu dělíme ještě na jednotlivé metody dle jejich časové posloupnosti. Dobrá (1988) ve své publikaci hovoří o šesti základních metodách, které jsou uváděny takto:

#### **Didaktické metody a jejich kombinace (Dobrá, 1988, str. 78):**

- 1) Metoda v celku
- 2) Metoda po částech
- 3) Metoda od celku k částem (analytická)
- 4) Metoda progresivního spojování částí v celek
- 5) Metoda od celku k částem a k celku (syntetická)
- 6) Metoda od částí k celku a k částem

### *Didaktické formy*

Dle publikace Dobrého (1988) jsou didaktické formy popsány jako způsoby uspořádání vnějších podmínek umožňujících efektivní řízení tréninkového procesu, které mají vést k jeho určitým cílům. Dle Nykodýma (2006) se pod pojmem didaktická forma rozumí vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků během vyučovací hodiny a hráčů při tréninku. Zjednodušeně se jedná o uspořádání a složení vyučovací hodiny či tréninku.

Vzhledem k různorodosti jsou formy rozděleny na tři základní typy. Prvním typem je metodicko – organizační forma. Jedná se o způsob účelného uspořádání k nácviku herních činností a herně situačním podmínkám. Do této skupiny řadíme

zejména pohybové hry, průpravné hry a průpravná a herní cvičení. Pohybové hry jsou velmi časté v tréninku i hodinách tělesné výchovy. Využití pohybových her často souvisí s nácvikem nového pohybu. Řadíme sem aktivity jako například různé štafetové soutěže, honičky a soutěživé činnosti, které děti baví a rády se jich účastní. Průpravná cvičení mají přesnou organizaci a dochází k nácviku určité činnosti za nepřítomnosti soupeře. Oproti tomu průpravné hry mají souvislý děj během kterého se podmínky přiblíží utkání. Průpravné hry jsou charakteristické přítomností soupeře a častým střídáním útočné a obranné fáze (Nykodým, 2006; Votík, 2005).

Druhým typem didaktických forem je sociálně – interakční forma, která se zabývá rozsahem spolupráce mezi trenérem a hráči, ale i mezi hráči samotnými. I tuto formu dělíme stejně jako předchozí na tři druhy. Těmi druhy jsou hromadná, skupinová a individuální forma. V případě hromadné formy provádí pohybovou činnost celý tým. Během skupinové formy jsou hráči rozděleni do menších skupinek, kde každá skupina provádí odlišnou pohybovou činnost či všechny skupiny stejnou ve větším zatížení než při hromadné. V poslední formě individuální cvičí každý hráč samostatně na základě svých možností a vlastním tempem. (Nykodým, 2006; Votík, 2005).

Organizační forma je posledním typem a nejzákladnější formou. Tuto formu chápeme jako základní rozdělení vyučovací hodiny či tréninkové jednotky. I tato forma se stejně jako ostatní dělí na základní čtyři části. Votík (2005) rozděluje ve své publikaci tréninkovou jednotku na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Během úvodní části jsou žáci seznámeni s obsahem a základními cíli hodiny. V další části už nastávají různá dynamická cvičení a pohybová činnost nízké aktivity, která primárně slouží k zahřátí organismu a přípravě na hlavní část. V té zařazujeme již cílovou aktivitu na kterou je hodina zaměřena. Často je sem zařazován nácvik nové dovednosti, rozvoj pohybových schopností či zdokonalování již získaných dovedností. Poslední závěrečná část je pohybovou činností s kompenzačními či relaxačními účinky (Votík, 2005).

## **2.4 Rozbor vybavení, techniky herní činnosti jednotlivce a zpracování metodiky fotbalu**

Pohyb je v životě alfou a omegou u každého jedince. Během života každého z nás dochází k neustálému rozvoji pohybového aparátu, který upevňuje a pozitivně ovlivňuje pevnost kostí a činnost svalů. Rozvoj pohybového aparátu je důležitý u jakéhokoliv sportu a není tomu jinak ani u fotbalistů. Nejdůležitějším prvkem v dnešním moderním

pojetí fotbalu je schopnost práce s míčem od zvládnutí různých technik vedení míče až po jeho kontrolu a jakoukoliv práci s ním (Perič & Březina, 2019; Votík, 2016).

Tato diplomová práce je zaměřena na děti na základních školách, kde je jedním z hlavních cílů sportovní přípravy dosažení co největšího stupně různých pohybových dovedností. Mluvíme zde o tzv. zlatém věku motoriky, kterým se označuje věk kolem 8. – 12. roku dítěte. V tomto věku u dětí dochází k rychlému a snadnému osvojení si nových pohybů, které jsou schopny snadno kopírovat a naučit se je. Na získané dovednosti je možno v pozdějším věku navázat dalším nácvikem techniky určité disciplíny. Dítě by na základní škole a během tréninků mělo získat co největší přehled a osvojit si veškeré pohybové schopnosti, na které v budoucnu může navazovat a posouvat tak svůj vývoj výše. U fotbalistů je velice důležité správně a cíleně ovládat své tělo. Pokud by došlo k tomu, že hráč není schopen ovládat své tělo, bylo by pro něj velice složité zvládnutí základního kamene fotbalu, kterým je základní manipulace s míčem. Jak už bylo v této práci několikrát zmiňováno, důležitým prvkem je zejména v mladších kategoriích osvojení správných technických návyků. Při zisku špatných návyků je velice těžké, až téměř nemožné, v budoucnu tyto návyky odstranit (Perič & Březina, 2019).

### **Pohybová aktivita**

Vysvětlení pojmu pohybová aktivita je velice prosté. Řadíme sem jakýkoliv tělesný pohyb ke kterému dochází pomocí kosterního svalstva. Pohybem a aktivním způsobem života je možno předcházet obezitě a nemocím. Během vykonávání různých druhů sportu se zvyšuje tvorba endorfinu, což má za následek pocit dobré nálady a spokojenosti. Především při vykonávání sportovních aktivit dochází ke zlepšení prokrvení ve všech tělesných částech, čímž můžeme předcházet zejména srdečním problémům (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Stěžejním bodem dnešní doby je zisk kladného vztahu k pohybové aktivitě již od mladšího školního věku. Zde by děti měly získávat kladný vztah ke sportování a pohybové aktivitě, která by následně měla vést i k různým volnočasovým aktivitám (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Žijeme v době, kde každý sportovec chce dosahovat neustále kvalitních výkonů a veškeré dosažené výkony ještě navyšovat. Základem všeho je u sportovců všestranná pohybová aktivita, díky níž je možné dosahovat výborné tělesné kondice. Pohybový

aparát u sportovců je neustále aktivní a to často může vést i k jeho nadměrnému zatížení. Přetěžování může vést k různým anatomickým nesrovnalostem a poruchám pohybového aparátu. Součástí tréninkových jednotek by měly být i různá relaxační a kompenzační cvičení, díky kterým dochází k vyrovnání a zpevnění oslabených částí aparátu (Bursová, 2005).

### **Regenerace a kompenzace jednostranné zátěže u fotbalistů**

V současné době dochází u mnoha fotbalistů během tréninkového procesu ke značnému fyzickému zatížení. Pohybový aparát je na hřišti neustále v pohybu během jakékoliv manipulace s míčem i bez něj, což může vést k jeho přetěžování. Nadměrné zatížení ve fotbale můžeme považovat za jednostranné vzhledem k pohybům prováděným na hřišti. U fotbalistů se nejčastěji setkáváme s problémy v oblasti dolních končetin a páteře. Při pohybu fotbalistů na hřišti nejsou však vždy zapojovány všechny svaly a tak často dochází k svalovým dysbalancím (svalové nerovnováze). V takovém případě je nutné nerovnováhu mezi svaly vyrovnat pomocí vhodných cvičení, jelikož nesouhra mezi svaly má za následek snížení maximálního výkonu vlivem kterého dochází k přetěžování dalších oblastí aparátu. K odbourání volíme vhodná kompenzační cvičení, která mají za úkol posílit svaly oslabené a uvolnit svaly přetížené. Pokud není svalová dysbalance sportovcem nijak řešena, zvyšuje se tak riziko zranění (Votík & Špottová, 2023).

Votík a Špottová (2023) ve své publikaci uvádí tři typy kompenzačních cvičení, které by rozhodně měly být nedílnou součástí tréninkové jednotky. Prvním typem jsou cviky uvolňovací. Během cvičení uvolňujeme kloubní struktury nebo vybrané svalové skupiny. Druhou skupinou jsou cvičení protahovací, kam řadíme různé cviky vedoucí k protažení a úlevě svalů v oblastech vedoucích ke zkrácení. Poslední skupina kompenzačních cvičení posilovacích je charakteristická tím, že během cvičení posilujeme oslabené svalové skupiny (Votík & Špottová, 2023).

Mezi důležité prvky v oblasti sportu řadíme mimo jiné i regeneraci. Votík (2005) ve své publikaci zmiňuje jako atraktivní prvek regenerace saunování. Během saunování dochází ke zvýšení tělesné teploty, čímž je zrychlena i látková výměna. Regenerace slouží zejména ke zvýšení sportovní výkonnosti a je tak nedílnou součástí každého sportovce. Cílem regenerace je vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností

organismu. Nejčastějšími druhy regenerace u fotbalistů může být například regenerace pomocí vodních procedur nebo masáží. Mezi základní vodní proceduru řadíme klasické sprchování za pomoci teplé a studené vody, kterou mohou sportovci praktikovat téměř po každém tréninku. Dalšími způsoby vodní regenerace jsou koupel či vířivá lázeň (Votík, 2005).

### **Prevence úrazů ve fotbale**

Fotbal je kolektivní hra plná střetů a různých druhů soubojů o míč. Hráčská výstroj každého fotbalisty na rozdíl od ostatních sportů není nijak velká. Fotbalisté mají na sobě jediný chránič na holeně. Kolenní klouby, kotníky a celý zbytek těla je u fotbalistů nechráněný. Jelikož je fotbal kontaktní sport a hráči nejsou tolik chráněny vůči nárazům, vzniká velké riziko nejrůznějších zranění. K těm může dojít v souboji o míč například nárazem do protihráčovo kolene nebo při tvrdém dopadu na trávu po předchozím souboji atd. Riziko zranění u fotbalistů je poměrně velké a časté.

Velmi častou diagnózou u fotbalistů je jakékoliv pohmoždění dolních končetin. Nejčastější jsou poranění kotníku, kam řadíme různá podvrtnutí, otoky a výrony s velkou bolestí. K poranění kotníku může dojít při jakémkoliv souboji, kdy hráč špatně došlápne. Může to být způsobeno i povrchem, kdy hráč například šlápne do některé z děr na hřišti a kotník tak není v přirozené poloze. V případě poranění kotníku dochází k poškození měkkých tkání této oblasti, které jsou při dalším zatěžování náchylnější k opětovnému poranění (Bahr, 2008; Pastucha, 2014).

Mezi častá zranění u fotbalistů krom kotníku patří poranění v oblasti kolenního kloubu. Nejčastěji se objevují poranění menisků, zkřížených a postranních vazů. Ze zmiňovaných typů poranění je u fotbalistů nejvíce rozsáhlé poranění zkřížených vazů, ke kterému může například dojít při souboji s protihráčem, který zasáhne při skluzu hráče do nechráněné přední části holenní kosti. K poškození může dojít i během samotného pádu na tvrdou zem. Poranění takového druhu je řešeno pouze operativně, kdy je potřebná plastika svalové tkáně (Bahr, 2008).

V oblasti dolních končetin obvykle dochází k nejrůznějším typům oslabení i u svalů. Konkrétně se jedná o svaly zadní strany stehna, přední čtyřhlavý sval stehenní, poranění třísel či lýtkových svalů. Oslabení těchto svalů je nejčastěji zapříčiněno jejich natažením ke kterému dochází při nedostatečném rozcvičení, protažení a přetížení

svalu. Svalovému poranění se dá předcházet posilováním oslabených struktur či jejich protahováním. Předcházení poranění je důležitá role trenéra, který by v této problematice měl být na hráče důsledný a klást důraz na správnost prováděných cviků aby nedocházelo k oslabování svalových struktur (Bahr, 2008).

### **Sportovní trénink**

Perič a Dovalil (2010) uvádějí, že pojem sportovní trénink znamená přípravu týmu či jedince na jakýkoliv druh soutěže. Odborně řečeno se jedná o proces, který je účelný, organizovaný a zaměřený na rozvoj speciální výkonnosti sportovce v daném sportovním odvětví. Je logické, že při každé sportovní činnosti se vždy každý hráč snaží dosáhnout co nejvyšších sportovních výkonů. Důsledkem této snahy dochází ve většině případů k rozvoji dosud získaných dovedností (Perič & Dovalil, 2010).

V úvodu již bylo zmíněno, že prioritním cílem tohoto pojmu je dosažení co nejvyšší individuální výkonnosti s cílem dosáhnout co nejvyššího rozvoje sportovce ve zvoleném sportovním odvětví. Mimo výkonnostní rozvoj sportovců je též důležité rozvíjet své svěřence i lidsky. To znamená rozvíjet hráče i v rámci dodržování zásad a pravidel daného sportu v duchu fair play (Perič & Dovalil, 2010).

Votík (2005) uvádí čtyři základní druhy principů sportovního tréninku, které se uplatňují v tréninkové jednotce. Dělíme je postupně na princip všestrannosti, systematickosti, postupného zvyšování zatížení a cykličnosti. Princip všestrannosti má významnou roli v tom, že trenér by měl respektovat harmonický vývoj jedince a vést jej od mládežnického věku k rozvoji všech pohybových schopností. Zaměřením se na rozvoj všestrannosti mimo jiné zvyšuje adaptabilitu organismu. Druhý princip systematickosti je zaměřený na samotný tréninkový proces, který by měl probíhat dlouhodobě, nepřerušovaně a systematicky. Třetí princip zvyšování zatížení je nejspecifičtějším požadavkem sportovního tréninku vedoucím k postupnému růstu výkonnosti jedince. Důležité je však optimální zvyšování zátěže, neboť nepřiměřeně vysoká zátěž může vést k přetrénování a únavě hráče. V opačném případě pro změnu může dojít ke stagnaci rozvoje výkonnosti organismu sportovce. Poslední princip cykličnosti je zaměřen obecně na střídání cyklů odpočinku a zatížení. V týdenním tréninkovém plánu by se tedy měli cyklicky střídát jednotlivé fáze zatížení a zotavení pravidelně, aby nedocházelo k narušení správného rozvoje jedince (Votík, 2005).

### **2.4.1 Základní fotbalové vybavení**

Jak už bylo zmíněno v úvodu, fotbal patří mezi sporty, které nejsou moc náročné na množství vybavení, ale i přesto má tato hra své specifické vybavení. Na rozdíl od ostatních sportů, tak u fotbalu není nutná žádná velká výzbroj, která by hráče nějak specificky bránila vůči střetům s protihráči. Oblečení ve fotbale by mělo vždy umožňovat volný pohyb a být co nejvíce pohodlné. Výstroj fotbalisty je navržena tak, aby nedocházelo u hráčů k znemožňování jejich volných pohybů a neomezovala je v jejich rychlosti a hybnosti. Dle posledních sepsaných a platných pravidel od Kureše (2022) hráči nesmí ve hře použít a nosit cokoli nebezpečného, například různé druhy šperků.

Kureš (2022) ve své knize definuje povinnou výstroj hráče takto:

#### **Povinná výstroj (Kureš et al., 2022, str. 42):**

- Dres s rukávy
- Kraťasy (brankáři zde mají výjimku a smí mít na sobě v utkání i tepláky)
- Štulpny
- Chrániče holení
- Kopačky, turfy či jiná sportovní obuv

#### *Výstroj hráče*

V této kapitole se zaměříme na základní hráčskou výstroj. Vhodnou fotbalovou výstrojí je tzv. tréninkový set. Ten se skládá ze sportovního trika, kraťasů a štulpen. Ženská výstroj se ve fotbale na rozdíl od ostatních sportů nijak zvlášť neliší. Fotbalisté by na sobě neměli mít, jak pravidla zakazují, žádné osobní vybavení, které by mohlo poranit ostatní účastníky na hřišti. Jak uvádí Kureš (2022) v posledních platných pravidlech fotbalu se jedná například o různé druhy šperků či řetízků, hodinek, náušnic apod. Během utkání je též povolena například pokrývka hlavy, obličejová maska či chránič ramen a kolen vyrobený z lehkého polstrovaného materiálu. Zejména v mrazivém a vlhkém období je ve fotbale povoleno použít funkční oblečení. Hráči jej často využívají pod dres, avšak barva funkčního prádla musí být shodná s barvou dresu, jak uvádí pravidla fotbalu (Kureš et al., 2022).

Nejdůležitější částí fotbalové výstroje je vhodná sportovní obuv. Za vhodnou obuv se v dnešní době fotbalu považují kopačky. Jedná se o sportovní obuv navrženou speciálně pro tento sport. Kopačky jsou často vyráběny ze syntetických materiálů nebo

z kůže. Každý z materiálů, ze kterého jsou kopačky vyráběny, má své výhody a nevýhody. Fotbalová obuv se postupně vyvíjela a dnes si hráči při koupi mohou vybrat hned z několika řad firem, které tuto sportovní obuv vyrábějí, a proto je dnes možné na trhu nalézt hned několik druhů kopaček. Nejzákladnějšími čtyřmi druhy kopaček, které využívá téměř každý fotbalista jsou: lisovky, lisokolíky, turfy či kopačky do tělocvičen tzv. sálovky. Mezi všemi zmíněnými druhy kopaček jsou drobné rozdíly, které si popíšeme v následujících podkapitolách (Kureš et al., 2022).

### **Kopačky lisovky**

Lisovky jsou slangový název pro kopačky, které mají většinou na podrážce deset až čtrnáct různě dlouhých lisovaných špuntů, které jsou nejčastěji z gumového či plastového materiálu. Jedná se o nejzákladnější druh kopaček a využívá je téměř každý fotbalista. Lisovky se nejvíce hodí na suchou nebo lehce vlhkou přírodní trávu (Truna, 2016).

### **Obrázek 2**

*Kopačky lisovky (zdroj vlastní)*



### **Kopačky lisokolíky**

Lisokolíky se od prvního druhu kopaček liší druhem podrážky, která obsahuje čtyři až šest lisovaných špuntů a šest delších kovových kolíků, které je možno měnit. Díky kovovým kolíkům je tyto kopačky možné využít zejména v měkké (podmáčené) trávě. Jedná se o ideální typ kopaček na mokrý až blátivý povrch při kterém nedochází díky kolíkům k podklouznutí či nestabilitě hráče (Truna, 2016).



### Obrázek 3

*Kopačky lisokoliky (zdroj vlastní)*



### Turfy

Tento druh kopaček se často používá zejména v zimním období, kdy se převážně trénuje na umělé trávě. Obuv je v tomto případě speciálně upravena pro trénink na pevném povrchu. Podrážka obsahuje spoustu malých gumových špuntů vedle sebe, díky kterým dochází k dostatečnému záběru a stabilitě na umělém povrchu (Truna, 2016).

### Obrázek 4

*Turfy (zdroj vlastní)*



### Sálovky

Sálovky jsou typickou obuví do tělocvičen. Jak už název *Indoor* napovídá, jedná se o speciální obuv, která slouží k použití zejména ve vnitřních prostorách. Podrážka u tohoto typu obuvi tvoří hladkou texturu s reliéfy různého druhu. Díky speciální úpravě a jemnosti podrážky nedochází k poškozování podlahy tělocvičny a zároveň k zajištění správné přilnavosti a stability (Truna, 2016).

## Obrázek 5

*Sálovky (zdroj vlastní)*



### *Vybavení pro rozhodčího*

Jak už bylo zmíněno v kapitolách výše na utkání vždy dohlíží na hřišti tři až čtyři rozhodčí. Výstroj fotbalového rozhodčího zahrnuje hned několik klíčových prvků, které jim mají ulehčit jejich úlohu během utkání na hřišti. Základem výstroje je speciální rozhodcovský dres včetně kraťasů a štulpen. Mezi nejtypičtější barvy tohoto dresu patří dresy žluté nebo černé barvy. V pravidlech je však definováno, že dresy rozhodčího musí být shodné barvy s ostatními rozhodčími, avšak jiné než barvy dresů hrajících týmů. U rozhodcovské výstroje je často důležitá certifikace, která by měla být na dresu rozhodčího. Certifikací je často nášivka s logem Fotbalové Asociace ČR na náprsní kapse. Do povinné výbavy rozhodčího patří mimo již zmiňované píšťalka, hodinky, karty k udělování trestů (červená a žlutá) a notebook pro pozápasové uchování záznamu o utkání. Co se týče samotné výstroje se ale výstroj rozhodčího oproti té hráčské nijak zvlášť neliší (Kureš et al., 2022).

### *Vybavení pro brankáře*

Brankář zastává jednu z nejdůležitějších rolí na hřišti. K této výjimečné roli je zapotřebí speciální vybavení. Gólmani musí mít dle pravidel odlišnou barvu dresu než ostatní hráči a rozhodčí v poli. Jejich dres a kraťasy mohou být speciálně vyztuženy. Dres například na loktech a kraťasy na kolenou tak, aby docházelo k ochraně a tlumení častých pádů. Nejdůležitější částí brankářské výstroje jsou speciální gólmanské rukavice. Ty umožňují brankáři chytat míč a chrání gólmanovy ruce a prsty vůči jejich zranění tím, že jsou v rukavici zpevněny a tlumí tak náraz míče. Vývoj výroby rukavic šel dopředu a dnes se rukavice vyrábějí z různých materiálů jako je například latex, neopren či kůže.

Fotbalový brankář oproti ostatním sportům nemusí v brance nosit helmu, ale i případně ta je brankářům povolena například po nějakém zranění v rámci prevence před různými nárazy a pády (Kureš et al., 2022)

### *Fotbalový míč*

Pojem fotbalový míč symbolizuje určitý trojrozměrný objekt, který je uvnitř dutý a tvarem kulatý. Balón jak se míči slangově nazývá se vyrábí z kůže, gumy a různých syntetických materiálů. Míč je složen z více vrstev sešitých k sobě do tvaru koule. Uvnitř každého míče je duše, která se nejčastěji vyrábí z latexu a slouží k udržení kulatého tvaru. Ve fotbale máme hned několik druhů velikostí fotbalového míče. Standardní a nejvyužívanější velikostí míče je velikost číslo 5. S „pětkovým“ míčem, hovorově řečeno, se hrají veškerá utkání od dospělé kategorie až po děti ve věku 12 let. Balón tohoto typu by měl mít dle posledních platných pravidel obvod 68 až 70 cm a vážit kolem 425 gramů. Další druh míče je o jednu velikost menší, tedy míč velikosti 4. Jde o oficiální velikost míče se kterým se hraje v hale futsal, mimo jiné se ale využívá i u žákovských kategorií, tedy u dětí ve věku 9 až 12 let. Obvod tohoto typu míče by se měl pohybovat v rozmezí od 63 až 66 cm. Ty úplně nejmenší přípravkové kategorie hrají s míčem velikosti 3. Jde o nejmenší oficiální míč pro děti ve věku 8 let a mladších. Jeho velikost se pohybuje od 58,5 až 61 cm a váží kolem 340 gramů. Poslední typ míč velikosti jedna, se využívá pouze v tréninku ke zlepšení dovedností a získání lepšího citu pro míč. S míčem této velikosti je možno trénovat i doma, nehrají se s ním žádná oficiální utkání, tudíž je pouze tréninkový. Rozdíly mezi jednotlivými velikostmi míčů je možné vidět na obrázku č. 10 v syntetické části práce (Goldblatt & Acton, 2010; Kureš et al., 2022).

### **2.4.2 Herní činnosti jednotlivce**

Herní činnosti jednotlivce se dají označit jako suma konkrétních herních dovedností, které jsou realizované hráčem v průběhu utkání. Navara (1986) uvádí ve své knize, že se jedná o zvláštní druh výkonu během fotbalového zápasu. Myšlenka předchozích řádků je taková, že hráč je schopen individuálně řešit herní situace za využití jeho taktických, technických, psychických a kondičních předpokladů. Během hry jsou totiž na veškeré hráče kladeny vysoké nároky, na které musí být schopný pohotově reagovat. V takovém případě je typické neustálé tvůrčí aplikování herních činností jednotlivce do právě probíhající situace. Činnost jednotlivce v utkání je velice

ovlivňována objemem a intenzitou utkání, kde závisí například na faktorech jako je objem zatížení hráče, velikost hřiště či délka utkání. Kvalitu prováděných herních činností ve hře může ovlivňovat hned několik faktorů jako například věk a získané zkušenosti hráče, dále pak úroveň herních dovedností a pohybových schopností či hra soupeře (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 1998).

Hlavním zdrojem oblíbenosti fotbalu ve světě může být i individualizace herních činností jednotlivce, jelikož při utkání každý hráč na hřišti dosahuje jiné úrovně dovedností. Hra obránců, záložníků a útočníků je velice odlišná a hráči jsou na tyto pozice vybíráni dle typologie jejich hry a na základě dosažených herních činností jednotlivce. Hra útočníka je velice specifická v prosazování se během situací jeden na jednoho a schopnosti prosadit se v soubojích proti soupeři. Oproti tomu je hra obránce odlišná v tom, že jeho hlavní činností je odebírání míče soupeři jakýmkoliv způsobem neporušující pravidla. Dále pro hru obránce je typická činnost zakládání útočné situace svého týmu, na který je často potřeba klid a přehled na celém hřišti. Hra záložníků je velice odlišná od již zmiňovaných stylů her. Krajiní záložníci jsou často rychlí a specifickým vedením míče se chtějí dostat do co nejlepší pozice a připravit vhodnou pozici pro útočníka. Středoví záložníci jsou na hřišti tzv. „mozek týmu“. Mezi jejich speciální dovednosti patří velký přehled na hřišti a schopnost vymyslet a provést kvalitní přihrávku do výhodných pozic. Jelikož tito hráči téměř vždy během utkání naběhají velký počet kilometrů je důležitá na této pozici i velká vytrvalost (Votík, 1998; Votík, 2005).

Fotbal je týmová hra, avšak u mládežnických kategorií je nezbytné, aby individuální herní výkon byl větší než ten týmový. Vychází to i z psychologického vývoje dítěte, kdy dítě ve věku šesti až osmi let jde na trénink či zápas a zajímá ho pouze on sám, nevnímá tým. Děti v tomto věku chodí na trénink a chtějí být ve všem nejlepší, chtějí dát nejvíc gólů nebo udělat co nejvíc kliček jen proto, aby byly lepší než spoluhráč. V tréninku u mládežnických kategorií se klade důraz zejména na správné vedení míče a schopnost zvládnutí souboje jeden na jednoho a k tomu vedou v praxi cvičení hry malých forem, kdy hráči hrají na malém prostoru a jsou tak nuceni tyto souboje řešit. Zmiňované dovednosti jsou v mládežnickém věku základními herními činnostmi na které se postupem věku nabalují další a vedou ke kvalitnější hře jedince (Votík, Špottová & Denk, 2020).

Votík (2005) ve své publikaci dělí herní činnosti jednotlivce na základě vztahu hráče k míči na buďto útočné nebo obranné. Tyto činnosti jednotlivce pak můžeme rozdělit na podskupiny, kde závisí na tom zda hráč má míč ve svém držení či nikoliv. V tabulce níže můžete vidět rozdělení základních herních činností jednotlivce.

### Tabulka 1

*Shrnutí a rozdělení herních činností jednotlivce (Votík, 2005).*

<i>Útočné herní činnosti jednotlivce</i>		<i>Obranné herní činnosti jednotlivce</i>
<b>S míčem</b>	<b>Bez míče</b>	<b>Bez míče</b>
- Přihrávání	- Hra bez míče (výběr místa)	- Obsazování hráče s míčem
- Zpracování míče		- Obsazování hráče bez míče
- Vedení míče		- Obsazování prostoru
- Obcházení soupeře		- Odebírání míče
- Střelba		

U mládežnických kategorií se klade hlavní důraz na rozvoj samostatnosti a individuální činnosti. Ve věku 6 až 12 let, který je označován za zlatý věk učení fotbalu, se u dětí zaměřujeme nejvíce na vedení míče a obcházení soupeře. Tyto dvě herní dovednosti jsou pro tuto věkovou kategorii alfou omegou fotbalu. V tréninkách by se měla neustále objevovat různá herní cvičení, aby děti bavila a zaujala je, ale zároveň aby pomocí těchto her rozvíjely již zmiňované herní činnosti. V přípravkových kategoriích se nijak zvlášť nezaměřujeme na obrannou činnost. Děti pouze učíme jeden z hlavních návyků, kterým je opětovný získání míče zpět po jeho ztrátě. Ve hře se též u takto malých dětí nevěnujeme nijak zvlášť taktickým úkonům, které by děti nemusely chápat a mohlo to mít vliv na jejich budoucí vývoj (Plachý & Procházka, 2019).

### Základní fotbalový postoj

Tělo je zbraní a nástrojem potřebným k vykonávání výkonu ve většině sportů a není tomu jinak ani u fotbalistů. Správný postoj fotbalisty zajišťuje ve hře lepší stabilitu, schopnost pracovat s míčem a co nejefektivnější pohyb po hřišti. Fotbalového postavení dosáhneme v případě, že jsou naše nohy od sebe zhruba na šířku ramen. Nohy ve správném postavení nejsou nataženy, kolena musí být mírně pokrčena čímž dosáhneme nízkého těžiště a stabilnější polohy hráče. Tělo od pasu nahoru by mělo být v jedné rovině. Častou chybou je, že vrchní část těla je předkloněná včetně hlavy a brady,

čímž dochází k nižší stabilitě a zapojování špatných svalů při prováděném pohybu. Ruce by při správném postoji měli být lehce pokrčené v loktech a připraveny na vykonání pohybu. Již v mládežnických kategoriích dbáme na správný postoj hráčů, doplněné přípravou hráčova těla na pohyb. Děti učíme profesně řečeno „stát na špičkách“. Z této pozice by u dětí měla začínat většina cvičení, aby hráči získali základní návyk být připravený na jakýkoliv pohyb (Goldblatt & Acton, 2010).

### **Útočné herní činnosti jednotlivce**

Jak bylo v úvodu této kapitoly zmíněno o herní činnosti jednotlivce se jedná v případě, že hráč ve hře vykonává nějakou dovednost a řeší individuálně situaci na hřišti. O útočnou činnost se jedná v případě je-li hráč v držení míče a útočí s ním směrem k soupeřovo brance. Cílem útočných herních činností je udržet kontrolu nad míčem, dostat se k soupeřovo brance a v tom nejlepším případě vstřelit branku. Z tabulky výše je možné vidět, že tyto činnosti dělíme dle vztahu k míči. Jelikož se jedná o útočné činnosti je většina z těchto dovedností prováděna v držení míče.

#### *Vedení míče*

Vedení míče je nejdůležitější a základní herní dovednost, kterou by měl zvládat každý fotbalista již od útlého věku. Pod pojmem vedení míče si můžeme představit plynulý pohyb hráče s míčem různě po hřišti při němž má hráč neustále míč pod kontrolou. Pohyb nemusí být ale vždy pouze plynulý, fotbal je hra plná změn směru a různých druhů pohybu, tudíž sem řadíme jakýkoliv pohyb s míčem u nohy. Obecně se vedení míče rozlišuje na dva způsoby, kterými jsou vedení míče přímým směrem a vedení míče se změnou směru. První způsob je nejčastěji využíván v případě, že hráč má před sebou volno, nikdo jej nenapadá a může běžet vpřed k soupeřovo brance. Druhý způsob se ve hře dnešního fotbalu objevuje velice často, neboť spousta týmu si zakládá na kvalitním bránění a tak jsou soupeři nuceni náhlou změnou směru či rychlým zaseknutím nuceni k obejití protihráče. S vedením míče souvisí i další činnost krytí míče. Děti už od přípravkového věku vedeme k tomu, aby získaly návyk základního pravidla které ve fotbale existuje. Tím pravidlem je, že míč se vždy musí vést vzdálenější nohou od soupeře, aby soupeř se k němu jednoduše nedostal. Jedná se o velice častou chybu při nácvičení vedení míče, která pak napomáhá soupeři lehce získat míč (Votík, 2005).

Votík (2005) ve své knize uvádí rozdělení vedení míče v závislosti na tom jakou částí nohy je míč veden:

- Vedení vnitřní stranou nohy
- Vedení vnějším nártem
- Vedení vnitřním nártem
- Vedení přímým nártem

K tomu abychom dosáhli perfektního vedení míče je důležité dodržovat pár klíčových bodů. Prvním z nich je získání citu pro míč. Tuto dovednost je důležité získat už v dětství a díky tomu dosáhnout lepší manipulace s míčem na hřišti. Druhým bodem, kterému je potřeba se věnovat během trénování této činnosti, je učit hráče vést míč oběma nohama. Ve fotbale je tomu stejně jak u většiny sportů, někdo má silnější pravou nohu, tak kope pravou a někdo zase naopak. Ve fotbale je ale velice důležité v rámci rozvoje hráče, aby byli schopni a naučili se vést míč oběma nohama. Posledním důležitým bodem, kterému se věnují ve starší věkové kategorii je sledování okolí. Je důležité si uvědomit že hráč na hřišti není sám a tak může vést míč a zároveň musí sledovat své spoluhráče i protihráče a vědět co se kolem něj děje, aby mohl případně na danou situaci reagovat (Votík, 2016).

### *Obcházení soupeře*

Dnešní fotbal je plný soubojů, kdy dochází k řešení situací jeden na jednoho a v každé takové situaci si hráč musí umět poradit. Rozdíly mezi dobrým hráčem a nadstandartním hráčem v dospělé kategorii tvoří mimo jiné právě tato herní činnost, tedy schopnost poradit si v souboji jeden na jednoho. Na to abychom hráče obešli existuje hned několik způsobů, záleží však i na protihráčovo postavení a jeho pohybu. V dnešním moderním pojetí fotbalu se objevuje spousta klamavých pohybů a překvapivých řešení jakýchkoliv situací v průběhu utkání. Existuje spousta druhů kliček a dovedností, kterými je možné hráče oklamat (obehrát) a pokračovat tak v cestě za gólem (Votík, 2016).

Navara, Ondřej a Buzek (1986) rozdělují druhy kliček do třech kategorií. První je klička krátká, kterou využíváme zejména v situacích, kdy je protihráč na místě či v pohybu proti nám. Oproti tomu další typ klička dlouhá se využívá v situacích, kdy soupeř před námi ustupuje a dává nám tak čas na provedení této dovednosti. Obhození

soupeře je poslední z kategorie základních klíček a využít jej je možné ve všech zmíněných situacích. Votík (2005) ve své publikaci mimo již zmíněné kategorie obcházení uvádí ještě další dva typy a tím je stahovačka a prohození. První zmiňované se provádí zejména na malém prostoru, kde je přebytek hráčů. V druhém případě se jedná o prosté prohození míče mezi soupeřovo nohama a oběhnutí z jedné ze stran (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2016).

Ty neznámější kličky jsou pak často pojmenovávány po hráčích, kteří s touto dovedností přišli a velice často ji úspěšně využívali během utkání k obcházení soupeře. Často jsou to jména slavných fotbalistů jako například Cristiano Ronaldo a jeho klička zvaná Ronaldovka, brazilský hráč Neymar a jeho klička známá jako Neymarovka či slavný francouzský záložník Zinédine Zidane a klička po něm pojmenovaná Zidanovka. Toto je jen hrstka klíček pojmenovaných dle významných hráčů. Samozřejmě existuje velice široká škála klíček, které se rok od roku obměňují o nově vzniklé. Již od mládežnických ročníků je kladen velký důraz na kvalitní osvojení různých způsobů obejít soupeře. Ve fotbale je obecně známo, že čím vyšší zásobník klíček hráč získá, tím větší je pravděpodobnost úspěšného řešení a obejít soupeře v útočné fázi hry (Plachý & Procházka, 2019).

### *Přihrávání*

Přihrávka ve fotbalové terminologii znamená kopnutí míče na jednoho ze svých spoluhráčů, kterým jej dostanu do výhodnější pozice než ta ve které se nacházím. Jinak řečeno přihrávky jsou základem pro vybudování útoku a získání vhodné pozice pro zakončení či ohrožení soupeřovo brány. Jedná se o cílené usměrnění míče spoluhráči tak, aby jej lehce zpracoval. Přihrát spoluhráči můžu jakoukoliv částí těla od hlavy až po nohy. Nejčastěji ve fotbale přihráváme nohou, dále pak hlavou nebo rukama při autovém vhazování (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2016).

Ačkoliv se jedná o herní činnost jednotlivce, je zde důležitá vzájemná spolupráce hráčů. Zodpovědnost za to, že bude přihrávka úspěšná nebo zda je provedena v ten nevhodnější moment a je přesná má hráč který provádí kop. Trénování této dovednosti je vhodné zařadit do tréninku až někdy kolem 10. let a pak u starších věkových kategorií. Co se týče tréninku je nutné trénovat přihrávky společně s dalšími herními činnostmi jako například nabíhání, uvolňování či zpracování míče. V současné době fotbalu



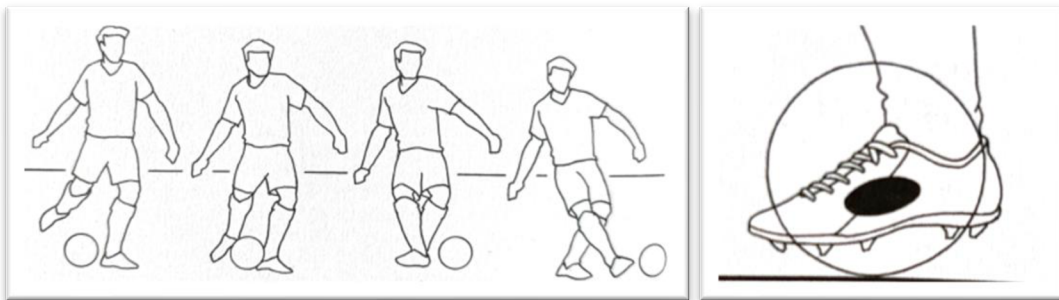
můžeme během utkání napočítat až několik stovek přihrávek, kde každá z nich může být jiná a mít různou rychlost, směr, výšku či rotaci (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2016).

Dělení přihrávek bylo rozepsáno v předchozím odstavci. Nyní bychom se zaměřili na přihrávky nohou, jelikož se jedná o nejčastější způsob přihrávky v utkání či tréninkovém procesu. Votík (2016) ve své publikaci uvádí rozdělení přihrávek nohou takto:

- Vnitřní stranou nohy (tzv. placírkou)
- Vnitřním nártem
- Přímým nártem
- Vnější nártem (tzv. šajtlí)
- Patou
- Špičkou (tzv. bodlem)
- Vnější stranou nohy

#### **Obrázek 6**

*Vlevo schéma přihrávky vnitřní stranou nohy, vpravo plocha nohy kopající do míče (Votík, 2016, s.72)*



#### *Zpracování míče*

Zpracování míče je velice důležitá herní činnost, kterou se hráč může zmocnit míče a dostat jej tak pod svoji kontrolu. Navážeme-li na předchozí kapitolu, hráč získává přihrávaný míč od spoluhráče a snaží se jej usměrnit prvním dotykem do vhodné pozice pro další manipulaci. U této herní činnosti je důležité, aby hráč ovládal všechny způsoby zpracování míče. Myšleno tím, že hráč by měl být schopen zpracovat míč levou i pravou nohou a následně po přijmutí míče úspěšně navázat na další herní činnost. V praxi se velice často stává, že hráč na kterého jde přihrávka je napadán protihráčem a proto

je důležité správné zpracování míče, kterým jej získám pod svoji kontrolu nebo míč usměrním prvním dotykem do směru pohybu a uteču tak protihráči (Votík, 2016).

Navara, Ondřej a Buzek (1986) ve své publikaci uvádí základní tři typy na které dělíme zpracování míče. Prvním a zároveň nejčastěji používaným druhem zpracování ve fotbale je převzetí míče. Za převzetí míče je považováno zpracování míče který se pohybuje pouze po zemi, kdy hráč vychýlením nohy si míč posune do směru pohybu. Míč je možné zpracovat v pohybu nebo do pohybu za pomoci vnitřní strany nohy, nártem, vnější stranou nohy či chodidlem. Další dva typy zpracování jsou tlumení a stahování. Charakteristické pro tyto druhy zpracování je, že dochází ke zpracování míčů z polovysokých až vysokých přihrávek. K prvnímu jmenovanému dochází po vysoké přihrávce. Hráč míč tlumí v případě, že se míč k němu odrazí od země a ten jej následně pomocí nártu, chodidla či vnitřní nebo vnější strany nohy zbrzdí v jeho pohybu. V případě stahování míče mluvíme o způsobu, kterým jsou zpracovány míče s nízkou a plochou dráhou letu. Tento způsob se ve hře objevuje méně než ostatní, jelikož je náročný na správnost provedení. U stahování je nejdůležitější odhadnout výšku míče a z té jej doslova stáhnout a položit jej na zem. Stahovat míč můžeme třemi způsoby a to hrudníkem, nártem nebo vnitřní stranou nohy (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2016).

### *Střelba*

Cílem střelby je usměrnění míče do soupeřovy branky tak, aby jej brankář neměl šanci chytit. V praxi se setkáváme s označením střelby hlavou a nohou. Střelbu následně dělíme ještě dle způsobu kterou částí těla byl míč zasažen. Tato herní činnosti obvykle rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale i o výsledku celého utkání. Tato herní činnost musí být velice přizpůsobivá a proměnlivá vzhledem k různorodosti každé herní situace (Votík, 2016).

Dle Votíka (2016) je u střelby důležitá technická stránka, která by měla být co nejvíce stabilizována a zautomatizována. Významnou roli zde mimo jiné hraje taktické myšlení, které se projevuje schopnostmi rychlého vnímání, zpracování a vyhodnocování herních situací. V současné době fotbalu je možné dát gól z jakékoliv pozice nehledě na post, který hrajeme. I z toho důvodu je osvojení správné techniky střelby důležité (Votík, 2016).

**Navara, Ondřej a Buzek (1986) ve své publikaci dělí střelbu podle:**

- Části těla, kterou míč usměřňujeme na branku:
  - Střelba nohou (nártem, placírkou, šajtlí, bodlem atd.)
  - Střelba hlavou (čelem, spánkovou částí hlavy)
- Vzdálenosti, odkud střílíme
  - Střela z bezprostřední blízkosti, ze střední vzdálenosti a z velké vzdálenosti
- Výšky letu vystřeleného míče
  - Střelba přízemní, polovysoká a vysoká
- Rotace míče
  - Přímá střela a střela obloukem
- Činnosti, která střelbě předcházela
  - Střelba z místa
  - Střelba po vedení míče
  - Střelba po obejití soupeře
  - Střelba po zpracování míče
  - Střelba prvním dotykem po přihrávce

Navara, Ondřej a Buzek (1986) uvádí ve své publikaci, že nejvíce gólů v praxi je dosaženo poslední zmíněnou metodou, tedy střelou z prvního doteku po přihrávce. Samostatné provedení střelby je v záležitosti na danou situaci mnohotvárné, z čehož vyplývá důležitost optimálního způsobu střelby pro který se hráč musí na základě situace vždy umět rozhodnout (Navara, Ondřej & Buzek, 1986).

O nácviku správného kopu a jeho častých chybách se Plachý a Procházka (2019) zmiňují ihned v kapitole o mladších přípravkách, tedy dětí ve věku 8 až 9 let. Osvojení správného nácviku kopací techniky je jedním z nejdůležitějších pilířů pro budoucí vývoj mladého fotbalisty. Mezi nejčastější chyby při nácviku kopu řadíme kop bodlem (špičkou nohy) a často špatnou polohu těla, kdy dochází u hráčů během střely k „přidřepnutí“ poloze těla ze které často hráč po střele spadne na zem. V této věkové kategorii hráče často nabádáme k tomu, aby po střele nepadali. Mezi časté chyby řadíme ještě příliš velký záklon hráče při provádění kopu a náhodnou střelbu ke které dochází v případech, kdy hráčovi záleží na ráně kopu a ne na jeho umístění. Velký důraz je též kladen

na „obounohost“ hráčů tak, aby každý z hráčů uměl vystřelit levou i pravou nohou (Plachý & Procházka, 2019).

### *Hra bez míče*

Fotbal je hra ve které se neustále střídají útočné a obranné fáze hry. V předchozích podkapitolách jsme si rozebrali pohyb hráčů převážně s míčem. Herní dovednost, které se nyní budeme věnovat je specifická neustálým a účelným pohybem hráče po hřišti. Cílem hráčovo pohybu během utkání je snaha o získání co nejlepší a nejúčelnější pozice. Jednoduše řečeno pokud má můj spoluhráč míč a vede jej snažím se získat pohybem co nejvýhodnější pozici tak, aby mi bylo možné přihrát či případně jsem byl schopen spoluhráči jakkoliv vypomocet (Votík, 2016).

Votík (2005) uvádí zásadu při útočné hře bez míče, kterou je neustále tvoření trojúhelníku s nejbližšími spoluhráči. Důležitý je však i výběr místa pohybující se ho hráče. Na základně výběru místa se hráč může buď uvolňovat, nabíhat nebo jít do úniku. Při uvolňování se hráč snaží odpoutat od hráče který jej brání v tom aby získal výhodné postavení. O nabíhání mluvíme v případě kdy hráč vykoná přímočarý pohyb obvykle do volného prostoru za obránce. Tímto pohybem získává hráč možnost lepšího postavení pro další činnost s míčem. Únik je charakteristický rychlým a přímočarým pohybem hráče za soupeřovu obranu s cílem dosáhnout co nejvhodnější pozice pro ohrožení branky (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2005).

### **Obranné herní činnosti jednotlivce**

Základním principem obranné činnosti je odebrat míč protihráčům a získat jej zpět pro svůj tým. Druhů odebrání míče je hned několik od odebrání skluzem, zachycení přihrávky či vypíchnutí míče díky nimž umožní družstvu následný přechod z obranné do útočné fáze hry. Cílem je odebrat soupeři míč tak, aby došlo k přerušení hrozící útočné akce či zabránění vstřelení branky. V moderním pojetí fotbalu si ty nejlepší týmy zakládají na kvalitní obraně, díky kvalitě hráčů na určených postech a správným rozestavením. V mladších kategoriích bychom měli dbát abychom děti naučily základní pravidlo bránění. Tím pravidlem je postavení hráče, který vždy musí stát mezi protihráčem s míčem a svojí vlastní brankou. O obranných dovednostech mluvíme vždy pokud je v držení míče družstvo protihráče a je tedy velice důležité dbát na schopnost

předvídat a schopnost řešit rychle a účinně tyto herní situace (Navara, Ondřej & Buzek, 1986; Votík, 2005).

#### *Obsazování hráče s míčem*

Při obsazování hráče s míčem je nutné dbát na co nejtěsnější kontakt s protihráčem, který má míč za účelem zmenšení rozsahu pohybu, snížení rychlosti, poskytnutí prostoru pro klíčku nebo přihrávku. Ve hře jsou k vidění často situace, kdy hráč doběhne protihráče s míčem svým postavením se snaží navést protihráče ke kraji hřiště a tam jej o míč obrát. Bránící postavení dělíme na dva druhy a to na čelní a boční postavení (Votík, 2005).

#### *Obsazování hráče bez míče*

Jedná se o základní obrannou činnost každého hráče na hřišti. U hráčů, kteří jsou při utkání na hřišti je povinnost každého z nich mít obsazeného jednoho hráče a zabránit mu tak, například v tom aby dostal přihrávku nebo se pokusil uvolnit a vstřelit branku. Děti už od příprakových kategorií vedeme k tomu, aby ihned po ztrátě míče každý obsadil jednoho z hráčů na hřišti a nepřetržitě se s ním pohybovaly do opětovného zisku míče. Hráč který je obsazen má následně míň možností a ne vždy je mu možno přihrát, což zvyšuje šance na zisk míče (Votík, 2005).

#### *Obsazování prostoru*

Jde o již náročnější obrannou činnost, kterou učíme děti až od žákovských kategorií. Hlavním cílem obsazování prostoru je zabránění přihrávky či průniku útočícího hráče, který by mohl soupeřovi umožnit početní převahu. Zejména při situacích kdy je bránící hráč přečíslen (například jsou proti němu dva útočníci), je nutné aby hráč vhodným postavením a pomalým ustupováním zpomalil útok na místo obsazení jednoho z hráčů čímž by došlo k uvolnění druhého útočícího hráče. Jednoduše řečeno při této herní činnosti se snažíme neustále udržovat postavení mezi brankou a soupeřem se snahou jejich pohyb vést do méně nebezpečných míst k zakončení (Navara, Ondřej & Buzek, 1986).

### **2.4.3 Metodika fotbalu**

V této kapitole si popíšeme správný obsah tréninkové jednotky. Budeme se zabývat, jak by zhruba měl vypadat každý trénink veškerých kategorií dětí a mládeže. Od nejmladšího věku začínáme fotbalovou abecedou, která se skládá z různých cviků počínaje nášlapy na míč, pinkání míče mezi kotníky až po složitější cviky v pohybu. Přes tyto základní cviky, kterými hráč získává větší cit pro míč zdokonalujeme techniku různými slalomovými dráhami přes které se dostaneme k přihrávce a v poslední řadě k nácviku střelby. Během nácviku jednotlivých dovedností je nutno dbát na co největší počet opakování a hlavně dostatek času. Jedná se o pomalý proces, který je důležitý k osvojení nové dovednosti a jejímu následnému rozvíjení. S postupným osvojováním dochází i k nárůstu rychlosti při nácviku. Prvotním co by měl obsahovat trénink u nejmladších hráčů je hra. Děti nejmladšího věku si chodí na trénink hrát, proto existuje hned řada různých pohybových her, kterými bavíme ty nejmenší (Plachý & Procházka, 2019).

#### **Útočné herní činnosti jednotlivce**

##### *Vedení míče*

K tomu abychom dosáhli správného vedení míče a citu pro míč je nutné si jej nejdříve osvojit pomocí průpravných cvičení. Do tréninkových jednotek zapojujeme tzv. fotbalovou abecedu. Ta je základním stavebním kamenem pro získání správného citu pro míč a osvojení dovednosti jeho základního vedení. Jedná se o sadu různých cviků, které hráč provádí individuálně na místě nebo v pohybu. U nejmladších dětí je provádíme nejčastěji v úvodní části tréninku, kdy jsou děti schopny koncentrovat se na naučení nové dovednosti. Je nutné však toto cvičení provádět pouze pár minut, aby nedocházelo k úpadku pozornosti hráčů. Řadíme sem cviky jako našlapování na míč, rolování míče z paty na špičku, pinčes neboli přihrávky míče mezi vnitřními stranami kotníků, stažení míče a přímý nárt, stahování míče do písmena „V“, převalování míče podrážkou do stran a spousta dalších. Taková cvičení pro manipulaci s míčem zařazujeme často i za domácí úkoly (Votík, 2016).

Jedním z vybraných příkladů na zlepšení vedení míče je dle Plachého a Procházky (2019) hra na žraloka. V této hře jsou z kuželů postaveny dva ostrovy čtvercovitého tvaru mezi nimiž se pohybuje trenér a snaží se hráčům míč sebrat. Úkolem hráčů je přebíhat

mezi těmito ostrovy. Během cvičení dochází k častým změnám směru, zastavení pohybu s následným rozběhnutím během nichž dochází i ke střídání vedení balónu oběma nohama (Plachý & Procházka, 2019).

Posledním cvičením na zdokonalení vedení míče je cvičení při kterém se hráč volně pohybuje ve vyznačeném prostoru (nejčastěji čtverec 10 x 10) a na předem domluvený signál reaguje a provádí určitou dovednost. Například reaguje na vyslovení barvy „modrá“ – nášlapy na míč, „červená“ – převalování míče, „žlutá“ – dřep na míč a start. Dovednosti a signály na které provádí určený cvik jsou různé a záleží na každém jaký signál si nastaví.

### *Obcházení soupeře*

Tato herní činnost je stěžejní činností hráčů v útočné fázi hry. Nejčastěji ve hře volíme přechod pomocí krátké nebo dlouhé kličky, obhození, prohození či stahovačkou a vyvezením míče do volného prostoru. Nejdůležitějším faktorem jsou při obcházení soupeře klamavé pohyby a originalita řešení situace. U každého z hráčů lze předpokládat různorodost počtu osvojených způsobů obcházení, lze však říci čím větší je zásobník kliček, tím větší je pravděpodobnost úspěšného řešení herních situací (Plachý & Procházka, 2019).

Způsoby nácviku obcházení soupeře:

- Krátká, dlouhá klička, obhození nebo prohození hráče pomocí kuželů či panáka.
- Krátká, dlouhá klička, obhození nebo prohození hráče proti aktivnímu hráči.

### *Přihrávání a zpracování míče*

Tyto dvě herní činnosti spolu úzce souvisí. Přihrávka je důležitým prvkem zejména při přechodu z obranné do útočné fáze. K tomu, aby přechod byl rychlejší a nedocházelo ke zpomalení hry je důležité i správné zpracování míče do pohybu směrem k soupeřovo brance (Votík & Špottová, 2023).

Při nácviku přihrávání je nutné klást důraz na to, aby hráč nestál a prováděl alespoň mírný pohyb. To samé je nutné sledovat i při přijetí přihrávky s následným důrazem na to, aby si hráč míč prvním dotekem přijal do cíleného prostoru (Plachý & Procházka, 2019).

Způsobů, jak drilovat přihrávku a správné převzetí míče u dětí je několik. Jedná se však často o cvičení méně zábavné pro mládežnické kategorie a tak je hlavním úkolem

trenéra postavit tato cvičení tak, aby i pro ty nejmenší byla zábavná. Například jedním z nejzákladnějších způsobů nácvičku je přihrávání a zpracovávání míče ve dvojici naproti sobě. U dětí je možno z tohoto cvičení udělat zábavnou soutěž, jako například „které dvojici se povede přihrát si 20 krát po sobě.“ Více zábavné je pak postavit cvičení jako hru. Plachý & Procházka (2019) ve své publikaci uvádí dvě hry na nácvičku této herní dovednosti a to bagovky (poziční hry) a trefovačku. Trefovačka je obměna přihrávání dvou hráčů naproti sobě, kteří mají z obou stran vedle sebe udělanou branku z kuželů. Hra spočívá v tom, že se hráči snaží trefit přihrávkou protihráčovu branku. Druhý hráč přebírá kopnutý míč který si navádí mezi své branky a následně se snaží trefit branku soupeře (Votík & Špottová, 2023; Plachý & Procházka, 2019).

### *Hra bez míče*

Uvolňování hráče bez míče je důležitým prvkem ve hře útočníka. Útočnickovým úkolem je odpoutat se vlastním pohybem od soupeře, který jej brání za cílem získání výhodnější pozice pro útok. K odpoutání od protihráče volíme v praxi různé klamavé pohyby, změny směru a rychlosti. Nácvičku této dovednosti je často obsahem pohybových her a aktivit v tréninku (Votík, 2005).

### *Střelba*

Střelba je herní činnost, která rozhoduje o úspěšnosti útočné fáze hry, tedy vstřelení gólu. Ve fotbale existuje mnoho způsobů zakončení, kdy hraje roli část těla kterou míč trefíme, vzdálenost odkud střílíme nebo situace, která střelbě předcházela. Jedná se o velice náročnou dovednost hráče u které je důležitá zejména její účinnost. Ta závisí na dokonalém osvojení střelecké techniky kopu a ostatních taktických schopnostech útočníka (Votík, 2016).

Průpravných cvičení na nácvičku střelby existuje velká řada. Jak už bylo zmíněno u střelby je zásadní, aby hráči byli schopni při střele mířit a zvýšili tak šanci na vstřelení branky. Pro nácvičku střelby na přesnost ve fotbale používáme cvičení, kdy do různých částí branky zavěsíme obruče a jednotlivé části obodujeme. Následně hráči střílí a snaží se prostřelit různě bodově ohodnocené obruče. Zaměříme-li se na utkání, tak v něm hráč ze stoje střílí minimálně, proto je vhodné při nácvičku této dovednosti zařazovat i cvičení, kdy ke střelbě dochází v pohybu (Plachý & Procházka, 2019; Votík, 2016).



## **Obranné herní činnosti jednotlivce**

### *Obsazování hráče s míčem*

Jak už bylo zmíněno výše, jedná se o dovednost, během které dochází k obsazení protihráče který má míč. Jedná se o obrannou činnost, cílem je zastavit soupeřovu útočnou činnost a získat míč pod svoji kontrolu. Při obsazování je důležité být co nejbližší hráči s míčem a dostat jej tzv. pod tlak tak, abychom mu znemožnili postup v jeho útočné činnosti. Stejně jako u ostatních kolektivních sportů záleží i na správném pohybu a postavení obránce. Obránce by se měl snažit dostat soupeře mimo vhodné střelecké postavení. U útočných činností jsme popisovali útočnickovu schopnost obcházet soupeře a rychle reagovat, v opačném případě je tedy nutné být schopný rychle reagovat na případnou změnu směru či pohybu útočícího hráče s míčem. Nácvik této dovednosti je často součástí pohybových her, které jsou zaměřeny na reakční rychlost a rychlé přepínání z útočné do obranné fáze (Plachý & Procházka, 2019; Votík, 2016).

### *Obsazování hráče bez míče*

Tato činnost hráče vyplývá z předem zvolené týmové taktiky, avšak při ztrátě míče je povinností každého hráče přejít do obranného postavení a odpovídajícím způsobem obsadit protihráče. Obsazení hráče u mládežnických kategorií je takové, že hráč by měl stát těsně u protihráče a neustále se s ním pohybovat. U starších kategorií souvisí obsazování se zvolenou týmovou taktikou a tak je možné bránit hráče i z větších vzdáleností tzv. v bloku a v situacích před brankou nebo v nebezpečných střeleckých prostorech obsazovat opět těsně. Cvičení vhodná pro nácvik jsou stejná jako u předchozí podkapitoly, zejména hry na kopírování pohybu hráče před sebou nebo aktivity na reakční rychlost (Plachý & Procházka, 2019; Votík, 2016).

### *Obsazování prostoru*

Při obsazování prostoru je hlavním cílem pokrytí větší části prostoru a zabránit následné přihrávce svým vhodným postavením. Jako průprava nácviku této dovednosti se používají různé bagové/poziční hry. Nejznámější poziční hrou, která se využívá téměř u všech kolektivních sportů a je vhodná pro nácvik obsazování prostoru je hra zvaná bago. V této hře si hráči přihrávají míč v kruhu a jeden hráč je uprostřed a snaží se jej zachytit (Plachý & Procházka, 2019; Votík, 2016).

### *Odebírání míče*

Poslední obrannou herní činností je odebírání míče, které se považuje za dovednost během kterého jsou důležité technické a taktické schopnosti hráče. Máme hned několik typů odebírání míče, které jsou závislé na místě odkud zákrok provádíme (ze strany, zezadu či zepředu). Průpravná cvičení pro nácvik této hráčské dovednosti jsou součástí různých herních cvičení obsahující situace 1 na 1 (Plachý & Procházka, 2019).

## **2.5 Teorie zpracování výukového videa**

Využití videokamer a různých moderních technologií během sportu či vyučovacích hodin je v dnešní době stále častějším tématem. Ve fotbale se jedná o velice využívanou metodu. Čím dál více fotbalových týmů používá videokamery k natáčení svých zápasů. Jedná se totiž o jeden ze způsobů, jak poskytnout svému svěřenci nebo celému týmu přesnou a názornou zpětnou vazbu (Krátká & Vacek, 2007).

Tato nenáročná metoda umožňuje sportovcům ihned po skončení aktivity shlédnout svůj výkon a společně s trenérem může dojít k detailnímu rozboru celé situace od dobrých momentů až po ty chybné. V praxi, konkrétně v tělesné výchově, je možné video využít například v případě, kdy učitel nemá tak dobře osvojené dovednosti pro předvedení požadovaného cviku nebo v období postaršího věku či zdravotní nezpůsobilosti učitele předvádět požadovaný cvik. V takovýchto momentech jsou učitelé pomocí video návodu schopni žákům cvik ukázat a velice názorně jej i slovně popsat. U dětí dochází obvykle díky videoukázkám i k lepšímu pochopení požadovaného cviku, neboť dochází k přijímání nové informace hned dvěma smysly, sluchem a zrakem. Výuková videa mohou být užitečná zejména při samostudiu, kdy v případě vhodného zpracování a správně zvolené tematiky dochází ke zvýšení názornosti požadovaného prvku. (Krátká & Vacek, 2007; Krška, 2013).

Základním stavebním kamenem videozáznamů je jeho technická a materiální stránka. K zisku videozáznamu je nejčastěji využívána kamera, ta je ovšem velice často nahrazována fotoaparáty. V dnešní době nejpopulárnějším a nejsnazším způsobem zisku videozáznamu je použití mobilního telefonu. Pro tvorbu videa krom zmiňovaných věcí je potřeba počítač s programem na střih nebo aplikace v mobilu, která též umožňuje další úpravy videa. Z hlediska materiálního vybavení se jedná o finančně velice náročnou

činnost. Důležité je však poznamenat ještě dva pojmy, a to námět a scénář. Oba pojmy jsou z hlediska jejich obsahu velice důležité během finální tvorby videa (Krška, 2013).

## **3 Metodika**

### **3.1 Cíl, úkoly a předmět práce**

#### **3.1.1 Cíl práce**

Cílem práce je zpracování teorie, didaktiky a metodiky vybraných způsobů nácviku herních činností jednotlivce s jejich následnou prezentací na vlastním DVD videu.

#### **3.1.2 Úkoly práce**

- Provedení rešerše relevantní odborné literatury zabývající se fotbalem.
- Vytvoření teoretických východisek zaměřených na historii, pravidla, vybavení a didaktiku fotbalu.
- Zpracování techniky a metodiky nácviku herních činností jednotlivce.
- Vypracovat scénář pro natočení techniky a metodiky herních činností jednotlivce, zaměřené na hráče v poli.
- Natočení a sestřihání výukového DVD.
- Shrnutí a vytvoření závěru práce.

#### **3.1.3 Předmět práce**

Předmětem této práce je z hlediska obsahového zaměřen na herní činnosti jednotlivce, které se týkají hráče nikoli brankáře.

### **3.2 Použité metody práce**

V této kapitole se budeme zabývat veškerými vědeckými metodami, které byly použity během zpracování této diplomové práce. Rozbor odborné literatury v této práci byl proveden pomocí metody obsahové analýzy a syntézy. Druhá použitá metoda kinematografická byla využita v syntetické části práce.

Obsahová analýza, jak už bylo zmíněno byla použita zejména v teoretické části po nashromáždění relevantní odborné literatury zabývající se fotbalovou tematikou. Cílem metody je rozložení zkoumaného souboru na menší části, které jsou následně analyzovány a detailně poznávány jako jednotný celek. Jednoduše řečeno se jedná o dekompozici celku, díky které dochází k lepšímu poznání zkoumaného celku. V této práci jsme se zabývali fotbalovou historií, didaktikou a metodikou s konkrétním popsáním jednotlivých herních činností jednotlivce. Díky této metodě jsem byl v práci

schopen získat klíčová fakta a data, která byla v práci zpracována na základě posloupnosti od obecného k jednotlivému (Gulová & Šíp, 2013; Štumbauer, 1990).

Druhou metodou, která byla použita v závěru této práce je metoda syntetická. Jedná se o pravý opak od metody předchozí. V případě syntézy dochází ke spojení nově získaných poznatků a vědomostí z analytické části práce. Výsledkem je vytvoření uceleného celku, kterým je zhodnocení v závěru této práce (Filka, 2002; Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2007).

Poslední užitou metodou v práci byla kinematografická vyšetřovací metoda. Její využití je zejména ve sportovním průmyslu, kdy se technika a metodika svěřenců přenesse do videozáznamu. Na základě získaného videozáznamu mají trenéři i svěřenci možnost sledovat techniku jednotlivých prvků a metodiku jejich nácviku opakovaně a detailněji si všítat i těch nejmenších detailů. Metoda je v praxi využívána ke zpětné vazbě. V této práci se tato metoda stala základním kamenem při sestavování výukového DVD (Janura & Zahálka, 2004).

### **3.3 Rešerše literatury**

Tato diplomová práce byla vytvořena na základě čerpání z odborných zdrojů a pramenů zabývajících se teorií fotbalu, jeho historií, technikou a metodikou nácviku herních činností tohoto populárního sportu. V úvodu analytické části práce byla popsána historie fotbalu v zahraničí a České republice. Zde bylo především čerpáno z publikace Macho, M. (2019). *Fotbal – Historie od počátku do současnosti*. Universum, kde je detailně popsána historie fotbalu od jeho počátků. Dalším titulem, který byl nápomocen při rozboru kapitoly základních pravidel fotbalu byla publikace Kureš, J., Hora, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2022). *Pravidla fotbalu - platná od 1.7.2022*. Olympia, kteří sepsali poslední platná pravidla této oblíbené míčové hry. Dále jsme se v práci zabývali didaktikou fotbalu, kde byly velice užitečné publikace Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Univerzita Palackého v Olomouci a Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada. V druhé zmiňované publikaci byl podrobně popsán proces motorického učení a jeho fáze. Užitečným zdrojem se v další části práce stala publikace Navara, M., Ondřej, O., & Buzek, M. (1986). *Kopaná – teorie a didaktika*. SPN společně s publikací Votík, J. (2016). *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Grada. Obě knihy se zabývali důkladným

teoretickým popisem útočných i obranných herních činností jednotlivce, avšak každá v jiné době. Proto bylo při zpracování této kapitoly nutné porovnávat jednotlivé teorie. K lepšímu porovnání a získání vhodných a především správných dat zabývajících se touto problematikou byla využita i nejnovější publikace Plachý, A., & Procházka, L. (2019). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Mladá fronta, která obsahuje i hezké obrázky a různé popisy vhodných cvičení, které vedly k lepšímu porozumění. Dále byla využívána kniha Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal – herní trénink a pohybová příprava*. Grada, která je rozšířenou verzí publikace z roku 2016 a byla v práci též velice nápomocná zejména jednotlivými příklady her a různými cviky dané tematiky.

V druhé fázi práce bylo důležité sestavit scénář, který byl vypracován na základě získaných poznatků v analytické části práce ze všech již zmiňovaných publikací. Nejužitečnějšími publikacemi v praktické části práce byly Votík, J., & Špottová, P. (2023). *Fotbalová cvičení a hry*. Grada společně knihou Plachý, A., & Procházka, L. (2019). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Mladá fronta. V obou knihách je možné nalézt spoustu cvičení a metodických postupů, díky nimž dojde k lepšímu porozumění a nácviku požadované herní činnosti jednotlivce. Veškeré popisované publikace byly vybrány na základě podobnosti s rozebíranými tématy. Knihy dobře posloužily k podrobnému popisu a hlubšímu porozumění, jeho techniky a správné metodiky nácviku herních činností jednotlivce. V neposlední řadě byl díky rešerši výše zmiňované literatury vytvořen vhodný scénář, který sloužil k natočení výukového DVD videa.

## 4 Syntetická část práce

### 4.1 Rozbor aktuálního fotbalového vybavení

Základní současné fotbalové vybavení, které je nutné pro každého hráče fotbalu, bylo již popsáno v analytické části práce. Kdybychom porovnávali fotbalové vybavení s ostatními druhy sportů, zjistili bychom, že fotbal není až tak náročný na vybavení. Příkladem může být hokejové vybavení, které v porovnání chráničů a všech možných ochranných prvků je značně náročnější než to fotbalové. Cílem této kapitoly je krátký rozbor fotbalového vybavení, které dále bude obsahem samotného DVD.

Hlavním fotbalovým vybavením každého fotbalisty jsou kopačky. Kopačky dělíme na tři základní druhy v závislosti na druhu povrchu a jeho náročnosti. Každý fotbalista potřebuje mimo kopaček i správné sportovní oblečení, kam řadíme funkční tričko, kraťasy a štlupny. V případě že se jedná o utkání, každý hráč na místo zmiňovaného oblečení obdrží zápasový set. Tento set obsahuje týmový dres a šortky s logem klubu a jeho různými sponzory.

#### Obrázek 7

*Základní druhy fotbalových kopaček (zdroj vlastní)*



## Obrázek 8

*Vlevo tréninkové oblečení, vpravo zápasový set (zdroj vlastní)*



Jediným ochranným prvkem fotbalistů, který je součástí základního fotbalového vybavení jsou holenní chrániče. Jak už název napovídá, jejich hlavním úkolem je chránit kost holenní při střetu se soupeřem. Jedná se ve fotbale o jediný ochranný prvek, který musí hráči po dobu hry mít.

## Obrázek 9

*Holenní chrániče fotbalistů z obou stran (zdroj vlastní)*



Poslední součástí fotbalového vybavení bez kterého by se nemohla samotná hra odehrávat, je fotbalový míč. Existuje plná řada různých druhů míčů od nejrůznějších značek. Fotbalové míče se mimo jiné od sebe mohou lišit zejména velikostí. Velikosti míče se značí od nejmenšího až po největší, číselně tedy od velikosti číslo 1 až po velikost



číslo 5. Jednotlivé velikosti míčů jsou přiřazeny kategoriím na základě jejich fotbalového růstu tak, aby docházelo k postupnému přechodu a zdokonalování herních činností. Ve fotbale využíváme napříč kategoriemi převážně veškeré velikosti míčů až na velikost míče č. 2, která slouží převážně k futsalovým účelům.

### **Obrázek 10**

*Různé velikosti míčů (zdroj vlastní)*



## **4.2 Rozbor techniky a zpracování vybraných metodických prvků herních činností jednotlivce**

Správná technika jednotlivých herních činností jednotlivce je alfa a omegou u každého sportu a není tomu jinak ani u fotbalu. V této kapitole si popíšeme správnou techniku a způsob metodiky nácviku vybraných herních činností. Z teoretické části práce víme, že herní činnosti jednotlivce ve fotbalu dělíme na útočné a obranné. Mezi útočné činnosti řadíme vedení míče, zpracování míče, přihrávání, obcházení soupeře, hru bez míče a střelbu. Do obranných činností řadíme herní činnosti jednotlivce jako jsou například obsazování hráče s míčem a bez míče, obsazování prostoru a odebírání míče.

### **Základní postoj**

*Technika:* Základní postoj u fotbalistů je velmi důležitý z hlediska jejich následného zlepšení schopnosti ovládat pohyby svého těla. Stejně jako u většiny sportů vychází postoj z pokrčených kolen, díky nimž dochází i k přenesení váhy těla na přední část chodidel. Nutné je pak hlídat pozici trupu která by neměla být přehnaně vzpřímená nebo naopak příliš ohnutá vpřed. Za zásadní se též považuje pozice chodidel. Ta by měla být při ideálním postoji souběžně na úrovni ramen hráče.

Mimo již v úvodu zmíněnou zlepšenou schopnost ovládní pohybů dochází při správném postoji i ke zlepšení samotné stability hráče a jeho silnějšímu postoji v osobních soubojích. Při špatném návyku a nesprávném základním postoji hráče často dochází k různým svalovým deformacím a jiným zdravotním obtížím, které jsou na pohybu hráče viditelné. Důležité je dbát, aby postoj byl uvolněný a ne příliš křečovitý.

### **Obrázek 11**

*Vlevo správné fotbalové postavení zředu, vpravo správné fotbalové postavení z boku (zdroj vlastní)*



Za chybný základní postoj fotbalisty považujeme postavení, kdy je hráč příliš předkloněn v oblasti trupu. Takovéto postavení vychází z nedostatečného pokrčení kolen, které je též další chybou v postavení. V případě, že kolena nejsou dostatečně pokrčená dochází ke zmenšení rozsahu pohybu hráče a jeho možnosti rychle reagovat na určitý pohyb. V praxi nazýváme výše popisovaný postoj tzv. hráč stojící na patách. Mezi méně časté chybné postavení řadíme postavení, kdy hráč má nohy dál nebo naopak moc blízko u sebe a nejsou na úrovni šíře ramen. Pokud hráč má nohy blízko u sebe často dochází ke vzpřímenému postoji hráče bez pokrčení kolen.

*Metodika:* Hráč zaujme základní fotbalový postoj. Na každé straně kousek od hráče jsou kužele. Hráč se pohybuje pomocí úroků do stran mezi kužely. Pohyb provádí neustále ve správném fotbalovém postoji. Dbáme na vyvarování se výše zmiňovaných chyb.

## Obrázek 12

Vlevo postavení s příliš předkloněným trupem, vpravo postavení hráče na patách (zdroj vlastní)



### 4.2.1 Herní činnosti jednotlivce – útočné

#### Vedení míče

*Technika:* Vedení míče provádíme nártem a na základě toho jakou částí nártu je míč veden rozlišujeme jednotlivé druhy vedení míče. Nárt by měl být mírně skloněný pro lepší manipulaci. Při vedení bychom se měli snažit o co nejmenší oční kontakt s míčem. Tělo v základním postoji by nemělo být křečovitě. Mírné pokrčení kolen a trupu. Ruce též mírně pokrčené, čímž napomáhají koordinovanému pohybu celého těla.

*Metodika:* V první řadě vedeme míč rovně pomocí přímého nártu kdy bychom se měli míče dotýkat tkaničkami u kopaček. Dalším průpravným prvkem je vedení míče kolem překážek. V našem případě jsme využili slalomové obcházení kuželů, kde trénujeme mimo jiné vedení i dalšími částmi nártu (vnitřní a vnější). Při nácviku dochází k spíše pozvolnému pohybu, který s postupným osvojováním zrychlujeme.

K tomu abychom dosáhli perfektního osvojení této dovednosti je prvotně nutné získat správný cit pro míč. K získání správného citu pro míč v praxi využíváme fotbalovou abecedu, která se skládá například z následujících dovednostních cviků:

- Nášlapy na míč
  - Střídavé našlapování levou a pravou nohou na míč.
- Pinčes
  - Posouvání míče mezi pravou a levou vnitřní částí nohy.

- Rolování pata – špička
  - Posouvání podrážkou na míči od paty ke špičce a zpět.
- Rolování vnitřní - vnější
  - Posouvání podrážkou na míči, střídání vnitřní a vnější strany.
- Stažení míče a přímý nárt
  - Stažení míče podrážkou k sobě a následné vyvádění přímým nártem od sebe.
- Věčko
  - Stažení míče podrážkou k sobě s následným posunem vnitřní stranou nártu do strany, kde míč zachytí druhá noha.
- Převalovačka
  - Převalování míče podrážkou pod sebou do stran na protější nohu a zpět.

Fotbalová abeceda je často využívána jako prvek nácviku v tréninkové jednotce již od nejmenších kategorií. Její struktura však není nikde pevně daná, jelikož škála dovedností, kterou můžeme s dětmi na tréninku provádět je rozsáhlá. Každý trenér volí různé dovednostní prvky na základě již osvojených dovedností tak, aby docházelo u svěřenců ke zlepšení této herní činnosti. Dovednosti lze po jejich dokonalém osvojení na sebe různě navazovat a spojovat, například spojit převalovačku s našlapovačkou. U všech dovednostních prvků je dobré po základním seznámení zvyšovat rychlost provádění požadovaného cviku. Pro tuto práci jsem vybral výše zmíněných sedm dovednostních prvků, které řádím mezi ty nejzákladnější a měl by je technicky zvládat každý fotbalista.

### **Přihrávání a zpracování míče**

Tyto dvě činnosti spolu úzce souvisí, jelikož po přihrávce následuje i její přijetí, které by mělo být ideálně do směru pohybu. V analytické části práce jsme se věnovali popisu druhů, možností přihrávek a její zpracování. Zpracování přihrávaného míče lze provést téměř jakoukoliv částí těla mimo ruky. Nejčastěji hovoříme o správném převzetí míče, stahování či tlumení míče pomocí nohou a hrudi, kdy se jako hráč snažíme získat míč pod svoji kontrolu.

Chybné zpracování se ve hře objevuje u mládežnických kategorií často. Kdežto na dospělé, profesionální úrovni pouze výjimečně. Za chybné zpracování považujeme špatný dotek s balónem, jehož výsledkem je okamžitá ztráta míče. Při nesprávném převzetí míče často dochází ke špatnému prvnímu doteku, kdy hráč míč přebírá buďto špatnou nohou nebo do obsazeného prostoru. U stahování a tlumení míče se za chybné zpracování považuje velký odraz míče od hráče, který jej není schopen následně dalším dotykem ovládat. Vlivem takového zpracování je často špatný postoj, kdy hráč nemá snížené těžiště a není správně připraven na příjem přihrávky. Míč v popisovaném postoji pak není tlumen a dochází k jeho velkému odrazu mimo dosah hráče.

V základním fotbalovém postavení provádíme přihrávku po zemi na spoluhráče vnitřní stranou nohy, tzv. placírkou. Přihrávky nad zemí či míče kopnuté na delší vzdálenosti jsou kopnuty buď přímým nebo vnitřním nártem. Postavení přihrávajícího záleží vždy na postoji hráče, který přihrávkový kop provádí.

*Technika:* Přihrávka je úloha obou nohou, v praxi nazývané stojné a kopající. Pokud provádíme nízký kop, tak stojná noha by v momentě kopu měla být na úrovni míče. V opačném případě při kopu vzduchem by stojná noha měla být mírně za míčem. U nohy kopající je důležité do jaké části míče je prováděn úder. Při nápřahu by se koleno kopající nohy mělo dostat nad míč. Během finálního kopu do míče je hlavní, aby kotník byl na rozdíl od zbytku těla zpevněný a dodal tak razanci prováděné přihrávky. U švihů nohy záleží na způsobu prováděného kopu. Konkrétně u přihrávky vnitřní stranou nohy je švih prováděn z kyčle kopající nohy, kdežto u kopu přímým nártem vychází švih nohy ze stehna. Přihrávka je ve hře velmi častá dovednost u které nesmíme opomenout i práci zbytku těla, zejména jeho horní poloviny. V době přihrávky je důležité udržet horní část těla mírně v předklonu, aby nedocházelo k zaklonění této části a tím pádem k nesprávnému vysokému kopu. Mimo správnou práci těla je důležitá i úloha rukou, která by měla zajišťovat správné držení hráčovy rovnováhy. Po provedení kopu je důležité dotažení pohybu, který pokračuje pohybem bez míče.

*Metodika:* Nácvik přihrávky a jejího zpracování může probíhat hned několika způsoby. Nejzákladnějším nácvikem je přihrávka na místě za pomoci odrazu zpět. U tohoto nácviku je nutné využít nějakou odrazovou plochu od které se nám míč bude odrážet zpět, nejčastěji zeď. Zmiňovanou činnost může provádět hráč sám bez jakékoliv dopomoci. V ostatních případech už je potřeba dvou hráčů a jejich spolupráce. Další

metodou nácviu je přihrávání dvou hráčů na místě v čelním postavení naproti sobě. Poslední popisovaná metoda se zaměřuje na nácvik správné přihrávky s následným zpracováním míče. Hráči zde stojí naproti sobě a z obou stran vedle sebe mají vytvořenou branku z kuželů. Oba hráči následně provádějí přihrávku s cílem trefit jednu ze dvou branek. Hráč bez míče přijímá kopnutý míč, který zpracovává do pohybu a následně se snaží trefit též jednu ze dvou branek hráče naproti.

### **Obcházení soupeře**

*Technika:* Velmi častá herní činnost u které je důležitá technická stránka hráče. Jde o klamavé pohyby celého těla zejména jeho horní poloviny často s přidáním dolních končetin. Hráč se například pohybuje rameny na jednu stranu a následně rychle změní směr a běží na druhou. Cílem klamavého pohybu je dostat se do jakéhokoliv volného prostoru a zmást tak protihráče. Kvalitu obcházení ovlivňuje mimo jiné i schopnost vedení míče. Jedná se o náročnou činnost z hlediska správného načasování, s otázkou kdy je vhodné pohyb udělat a následně jak jej provést správně a co nejefektivněji.

*Metodika:* K nácviu obcházení v tréninku dochází za pomoci různých průpravných cvičení a her jeden na jednoho. K individuálnímu a lepšímu nácviu využíváme obcházení nejprve přes neaktivního obránce, často klamavý pohyb na kužel. S postupným osvojováním herní činnosti můžeme nácvik obcházení přenést na aktivního obránce.

### **Střelba**

*Technika:* Prvotním a základním způsobem střelby u dětí je střela nártem. Po důkladném osvojení střely nártem se v pozdějším věku učí střela pomocí vnitřní strany nohy (placírkou). Při střelbě je důležité, aby stojná noha byla vždy v momentě kopu vedle míče, nejlépe souběžně s jeho osou. V prvotní fázi kopu dochází k nápřahu nohy směrem vzad, kdy kopající noha je pokrčena v koleni. Následná fáze pohybu nohy vpřed vychází z pohybu boků stojné nohy čímž je rozpohybován trup a stehenní část kopající nohy. V takovémto pohybu dochází ke švihnutí nohy, který nezpomaluje dokud noha nedosáhne kontaktu s míčem. Při samotném švihnutí dochází k propnutí nohy v oblasti bérce. Kopající noha by měla být v momentě kontaktu s míčem sklopená v oblasti hlezenního kloubu tak, abychom míč trefili v místě kde jsou tkaničky, tedy přímým nártem. Hlezenní kloub mimo správné nastavení musí být i řádně zpevněný.

U druhého způsobu, tedy u střelby placírkou musí být kotník též zpevněný a vytočený do strany. Závěrečnou fází kopu je dotažení pohybu, kdy po kopnutí do míče hráč došlápne na chodidlo a přenesou veškerou váhu na v tu chvíli přední (kopající) nohu.

### **Obrázek 13**

*Vlevo střela přímým nártem, vpravo střela vnitřní stranou nohy „placírkou“ (zdroj vlastní)*



Střelba je velmi náročná herní činnost u které je potřeba spojit mnoho sériových i paralelních prvků do jednoho. Během nácviku této činnosti se snažíme dbát na to, abychom se vyvarovali základním chybám. Plachý & Procházka (2019) ve své publikaci uvádí na straně 135 seznam častých chyb při nácviku kopu takto:

- Noha se dotýká míče bodlem (špičkou nohy), nikoliv nártem či placírkou.
- Hráči se rozebíhají obráceným obloukem či rovně, což je složitější pro správný úder.
- Hráči předřepávají na stojné noze a kopající noha pak nemá uvolněný švih.
- Hráči se při kopu příliš zaklánějí a snaží se na míč dosáhnout z dálky.
- Hráči se snaží dát ránu, ale nevědí, kam chtějí míč trefit.

## Obrázek 14

Vlevo střela bodlem, vpravo střela z přílišného záklonu (zdroj vlastní)



*Metodika:* Z hlediska nácviku střelby je dobré zprvu v úvodním seznámení natrénovat kop tak, že trenér drží míč rukama za míčem na zemi a hráč opakovaně provádí kop do míče. Trenér následně komentuje techniku kopu a pokyny navádí hráče ke správnému provedení. Dalším způsobem nácviku je střelba míče z několika kroků, kdy hráč několika kroky dojde k míči a následně provede kop. U této metody sledujeme souhrn celého těla a jeho postavení. V metodické řadě následuje jako další způsob nácviku střelba z pohybu. Jelikož ve fotbale se málokdy střílí z pozice kdy je míč v nehybném stavu, vyjma standartních situací, je nutné trénovat střelbu z pohybu. V praxi vypadá tento způsob tak, že si pohybem navedeme míč do požadovaného prostoru ze kterého provedeme kop.

### 4.2.2 Herní činnosti jednotlivce – obranné

#### Obsazování hráče s míčem

*Technika:* Zásadní je postavení bránícího hráče, respektive pozice jeho těla. Bránící hráč by měl být lehce pokrčený čímž by měl mít nižší těžiště a stát lehce na špičkách. Postavení těla hráče je lehce natočené bokem k útočníkovi (tzv. boční postavení), které umožňuje obránci rychleji reagovat na útočnickovu změnu směru a rychlosti. Účelem správného postavení je zamezit útočníkovi v jeho pohybu směrem vpřed a nejlépe mu odebrat míč.

*Metodika:* Cílem je snaha o okamžité obsazení hráče s míčem přímým osobním kontaktem. Nutné je dbát na správnou obrannou linii v postavení soupeře, kdy bychom měli vždy stát protihráč – obránce – branka. Tedy bránící hráč by měl vždy stát



v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou. Návčik této dovednosti je v tréninku zastoupen častými herními cvičení 1 na 1, kde klademe důraz na co nejbližší dostoupení hráče a snahu získat míč. Jednoduchým způsobem návčiku je metoda, kdy oba hráči (útočník i obránce) startují naproti sobě. Obránce má za sebou branku a snaží se správným postavením zabránit útočníkovi ve vstřelení gólu.

### **Obsazování hráče bez míče**

*Technika:* Tato herní činnost je základní obrannou činností hráče. Jejím cílem je jakékoliv omezení aktivity soupeře. Omezení soupeře může být buďto prostorové nebo časové v nejlepším případě oboje. Velmi často se jedná o cílený pohyb bránícího hráče, kterým se snaží omezit útočníkův postup vpřed. Pohyb bránícího hráče je vždy ve směru pohybu útočníka nebo proti jeho pohybu. Obecně platí pravidlo, že čím bližší je postavení obránce k útočníkovi tím je útočník bráněn těsněji a má tak méně času na útok. Při obsazování je důležitý postoj bránícího hráče a držení správné obranné linie v postavení soupeř – obránce – branka. Úspěšnost obsazování hráče závisí na několika faktorech, zejména na reakční schopnosti rychle reagovat na změny pohybu.

*Metodika:* Během průpravných cvičení je důležité dbát na pohyb bránícího hráče, aby byl co nejtěsněji u útočníka. K návčiku můžeme využít podobná cvičení jako v předchozí kapitole. Vhodným způsobem návčiku je metoda stínování nebo taky často nazývané zrcadlení. Cvičení probíhá ve dvou hráčích, kteří běží naproti sobě k vyznačenému území. Úkolem bránícího hráče je kopírovat veškeré pohyby ve vymezeném prostoru. Cvičení je možné zpestřit vytvořením dvou branek z kuželů na obou stranách, kterými by měl útočník proběhnout aniž by ho bránící hráč plácnul po zádech.

### **Obsazování prostoru**

Obsazování prostoru řadíme mezi jednu z nejnáročnějších herních činností jednotlivce ve fotbale, kterou se děti učí přibližně v žákovském věku. Ve hře se objevuje již s prvními taktickými pokyny, kdy dochází k účelnému rozmístění hráčů po hřišti. U obsazování prostoru je často nutná spolupráce více hráčů čímž můžeme tuto činnost řadit mezi základní herní kombinace. V konkrétních případech hovoříme o různých formách presingu (tlaku na míč), zajišťování se nebo přechodu do obranného bloku.

*Technika:* Tato herní situace nastává v případech, kdy dochází k jakémukoliv přečíslení hráče ve hře (Př. 2-1, 3-2, 3-1). Bránící hráč se snaží pokrýt určitou část hřiště mezi útočícími hráči tak, aby nedošlo k přihrávce ani k přímému ohrožení branky. V praxi mluvíme o vykrývání prostoru, které je důležité a slouží k účelu zpomalení útočného přečíslení. Základním principem obsazování prostoru je rychlá reakce při ztrátě míče během kterého by mělo dojít k zúžení prostoru s cílem minimalizovat prostor soupeři.

*Metodika:* Jak už bylo výše zmíněno, nejvhodnějším cvičením při nácviku obsazování prostoru je hra zvaná „bago“. Jedná se o velice populární hru, ve které stojí hráči v kruhu. Uprostřed kruhu se nachází jeden či více hráčů. Počet hráčů ve středu kruhu volíme podle počtu osob hrajících bago. Hráči si následně nahrávají a úkolem hráčů ve středu kruhu je zachytit míč a získat jej. Tato velice jednoduchá hra učí hráče vnímat a bránit prostor. Jelikož se z hlediska nácviku jedná o velice náročnou herní činnost s přesahem do herních kombinací, které nejsou součástí této práce nebude obsazování prostoru součástí výukového videa.

### **Odebírání míče**

*Technika:* Správný postoj hráče je základním stavebním kamenem, který vede k efektivnímu odebrání míče. Hráč by měl být v mírně pokrčeném postoji za účelem zajištění správné rovnováhy v souboji. Následně by hráč při odebírání ze strany měl použít nohu, která je blíže k hráči kterého chceme o míč obrát. Ke zvýšení pravděpodobnosti zisku je zásadní použít v souboji mimo nohy i své tělo, kterým by se bránící hráč měl dostat před tělo útočníka a získat tak balón snadněji.

*Metodika:* Základními způsoby nácviku efektivního odebrání míče ze strany jsou převážně cvičení kde hráči jsou nuceni řešit situace v souboji 1 na 1. U takovýchto her dochází často ke spoustě soubojům a opětovnému zisku po ztrátě míče. Příkladem takového cvičení je nácvik pomocí souboje 1 na 1. Útočící hráč stojí na vyznačeném místě s míčem a naproti sobě má branku do níž chce vstřelit branku. Na stejné úrovni s malou mezerou mezi sebou stojí bránící hráč. Úkolem bránícího hráče je po startu útočníka rychle reagovat a odebrat mu míč dříve než útočník vstřelí branku.

### 4.3 Analýza natáčení výukového DVD

Před samotným natáčením výukového DVD bylo nutné vypracovat scénář s představením správné techniky a metodiky nácviku herních činností jednotlivce ve fotbale. Dalším důležitým bodem bylo zajištění prostorů pro natáčení. Video bylo natáčeno ve sportovním areálu Soukeník, který slouží jako tréninkové centrum klubu FC Tábořsko akademie. Konkrétně natáčení probíhalo na hřišti s umělým povrchem v již zmiňovaném areálu.

V první části tvorby výukového DVD bylo pro úvodní seznámení natočeno základní fotbalové vybavení, které je k hraní fotbalu potřeba, s cílem přiblížit jej sledujícím. V další části videa jsme se zabývali natáčením jednotlivých herních činností jednotlivce zejména jejich správné technice a metodice jejího nácviku. Nejdříve byly natočeny útočné herní činnosti jednotlivce. První byla natočena fotbalová abeceda na kterou jsme navázali natočením správné techniky vedení míče přímým nártem a střídavého vedení vnitřním a vnějším nártem s metodou jejich nácviku. Dále byly postupně natočeny zbylé herní činnosti, jmenovitě přihrávka a zpracování, obcházení soupeře a střelba. Veškerá videa byla po jejich natočení slovně okomentována pro lepší porozumění. V další části tvorby byly natočeny obranné herní činnosti, kde byla popsána a demonstrována cvičení na nácvik obsazování hráče s míčem, bez míče a odebrání míče soupeři. Veškeré problémové části byly natočeny z detailního pohledu a některá z videí byla i zpomalena, aby bylo názorně poukázáno na důležitost prováděného prvku a jeho správnou techniku provedení.

Ve finální fázi tvorby výukového DVD byla natočená videa sestříhána v programu CapCut. V tomto programu byla i veškerá videa slovně okomentována pro lepší porozumění diváka, který si tak mohl všimnout detailů zobrazených ve videu namísto čtení doprovodného textu a titulků. Samotné video bylo natočeno 14. června 2024. Natáčení trvalo něco málo přes tři a půl hodiny s přetočením některých cvičení hned několikrát v řadě. Následné stříhání včetně úpravy a přidání fotek trvalo též několik hodin. Video bylo natočeno na fotoaparát Nikon D3500. Fotky byly upraveny v aplikaci Zoner Photo Studio X a samotný stříh a finální úpravy videa byly provedeny v již zmiňované aplikaci CapCut.

## 5 Závěr

Cílem práce bylo zpracování teorie, didaktiky a metodiky vybraných způsobů nácviku herních činností jednotlivce ve fotbalu a jejich následná prezentace na vlastním DVD videu. Jeho vytvoření bylo důležitou částí práce a bylo vytvořeno zejména pro základní školy. Obsahem výukového DVD je detailní rozbor správné techniky vybraných herních činností jednotlivce a metodika jejich správného nácviku.

Práce obsahuje dvě části, které jsou považovány za hlavní. V první části práce se zabýváme postupným vývojem a historií fotbalu ve světě a na území dnešní České republiky. Součástí práce je dále detailní popis základních pravidel fotbalu a jeho didaktiky. Jako další je v práci obsažen rozbor vybavení a techniky fotbalu. V druhé polovině teoretické části práce se zabýváme detailním popisem útočných i obranných herních činností jednotlivce ve fotbale s popisem jejich správného nácviku.

Syntetická část práce je již zaměřena na konkrétní obsah výukového DVD a jeho scénář, který byl vypracován na základě získaných poznatků v analytické části práce. V úvodní části se zabýváme rozbohem současného fotbalového vybavení, kde jsou popsány například jednotlivé druhy kopaček. Dále se v práci věnujeme rozboru techniky a zpracování vybraných metodických prvků herních činností jednotlivce, kde je popsána vždy správná technika prováděného prvku a metodika jeho nácviku. Postupně je zde popsána technika a metodika základního fotbalového postoje a vybraných herních činností jednotlivce, a to jak útočných tak i obranných. Konkrétně byly popsány herní činnosti útočné, kam řadíme vedení míče, přihrávání a zpracování míče, obcházení soupeře a střelbu. Obranné herní činnosti byly důkladně popsány všechny krom obsazování hráče. Jedná se totiž o náročnější herní prvek s přesahem do herních kombinací, kterou se děti učí až v žákovském věku. Z tohoto důvodu tato činnost není součástí výukového videa. V neposlední řadě bylo důležité natočit a následně sestříhat výukové DVD a vytvořit závěr práce.

Video bylo natočeno 14. června 2024, dle syntetické části kde je popsána veškerá metodika a technika jednotlivých fotbalových prvků. Natáčení probíhalo na fotoaparát Nikon D3500. Po natočení jednotlivých úseků došlo k úpravám a sestřihání v programu CapCut do finální podoby. Pro lepší porozumění bylo video i slovně okomentováno tak,

aby si divák v průběhu videa mohl všimnout i těch nejmenších detailů. Video má 12 minut a 47 vteřin a je dostupné i na YouTube pod odkazem <https://youtu.be/eJyhKzOwR3k>.

Video bylo vytvořeno tak, aby bylo jednoduché a bylo jej možné využít zejména na základních školách nebo v tréninku. Vhodné je i pro jednotlivce, kteří se o fotbal zajímají a chtějí se naučit základní fotbalové prvky. Pomocí videa bych chtěl napomoci podpoře učitelů a učitelek, aby se nebáli zařadit tento druh sportu do svých výukových plánů. Samotná práce pro mě byla velmi přínosná a věřím, že může být dobrým podkladem pro vytvoření dalšího výukového videa zaměřeného na herní kombinace a herní systémy ve fotbale.

## Referenční seznam literatury

### Literatura:

- Bahr, R., Dvořák-Kisling, J., & Junge, A. (2008). *F-MARC, Manuál fotbalové medicíny*. Olympia.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Grada.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. SPN.
- Filka, J. (2002). *Metodika tvorby diplomové práce*. Knihař.
- Goldblatt, D., & Acton, J. (2010). *Kniha fotbalu*. Euromedia Group.
- Gulová, L., & Šíp, R. (2013). *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Grada.
- Janura, M., & Zahálka, F. (2004). *Kinematická analýza pohybu člověka*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jenšík, M., & Macků, J. (1998). *Kronika českého fotbalu 2*. Olympia.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal – technika a taktika hry*. Grada.
- Kureš, J., Hora, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2022). *Pravidla fotbalu - platná od 1.7.2022*. Olympia.
- Macho, M. (2019). *Fotbal – Historie od počátku do současnosti*. Universum.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex.
- Navara, M., Ondřej, O., & Buzek, M. (1986). *Kopaná – teorie a didaktika*. SPN.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova univerzita.
- Pastucha, D. (2014). *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Grada.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2019). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Mladá fronta.
- Prickett, P. (2021). *Football's principles of play*. Hawksmoor Publishing.
- Psotta, R. (2006). *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. Grada.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích.
- Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2007). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Oeconomica.
- Votík, J. (1998). *Sportovní příprava ve fotbalu*. Vydavatelství Západočeské univerzity.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence*. Olympia.
- Votík, J., & Špottová, P. (2023). *Fotbalová cvičení a hry*. Grada.
- Votík, J. (2016). *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Grada.
- Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal – herní trénink a pohybová příprava*. Grada.

**Kvalifikační práce:**

Grešlová, V. (2013). *Sportovní hry v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základní školy* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Archiv závěrečných prací UK. [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/58677/BPTX\\_2012\\_2\\_1141\\_0\\_0\\_319897\\_0\\_135844.pdf](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/58677/BPTX_2012_2_1141_0_0_319897_0_135844.pdf).

Krška, M. (2013). *Zásady tvorby výukového videa v oblasti středního odborného vzdělávání*. [Bakalářská práce, Masarykova Univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. [https://is.muni.cz/th/vznno/BP\\_Martin\\_Krska](https://is.muni.cz/th/vznno/BP_Martin_Krska).

Němcová, P. (2022). *Zpracování teorie a didaktiky florbalu formou výukového DVD*. [Diplomová práce]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

**Internetové zdroje:**

Krátká, J., & Vacek, P. (2007, 27. května). *Výukové filmy*. Masarykova univerzita Brno. <https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/js08/avk/ucebnice/lekce13.htm>.

Truna, P., (2016, 31. ledna). *Jak vybrat kopačky – podrobný návod krok za krokem*. <https://topkopačky.cz/kopačky-jak-vybrat-ty-spravne>.

MŠMT – Rámcový vzdělávací program (2023, 14. února). *Tělesná výchova*. [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP\\_ZV\\_2023\\_cista\\_verze.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_cista_verze.pdf).