

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**SOUBOR CVIČENÍ S KONDIČNÍMI PRVKY NA STŘELBU V HÁZENÉ
Z HERNÍHO POSTU PIVOT**

Bakalářská práce

Autor: Lukáš Veselý, Tělesná výchova a geografie

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lukáš Veselý

Název závěrečné práce: Soubor cvičení s kondičními prvky na střelbu v házené z herního postu pivot

Pracoviště: Katedra sportu Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí katedry: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce poskytuje poznatky o sportu házená. Práce je rozdělena na dvě části. První část zahrnuje všeobecné informace o házené jako například charakteristiku házené, systematiku házené, popis hráčských postů, sportovní trénink a tréninkovou jednotku. Druhá část práce je zaměřená na vytváření souboru cvičení, která rozvíjí střelbu z postu pivot a spolu s kondičními prvky rozvíjí i kondici hráče. Soubor obsahuje celkem 40 cvičení sestavených podle obtížnosti. Soubor může sloužit jako inspirace pro trenéry při vytváření tréninkové jednotky.

Klíčová slova: házená, soubor cvičení, pivot, střelba, kondiční příprava, tréninková jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lukáš Veselý

Title of the bachelor thesis: A set of exercises with fitness elements for shooting in handball from the post pivot

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: This bachelor thesis provides information about handball. This thesis is divided into two parts. The first part includes general information about handball, such as characteristics of handball, systematics of handball, description of player positions, sports training and training unit. The second part of the thesis is focused on creating a set of exercises that develop shooting skills from the post pivot and together with the conditioning exercises develop the condition of the player. The set contains a total of 40 exercises ordered by difficulty. The set can serve as inspiration for trainers in creating a training unit.

Key words: handball, set of exercises, pivot, shooting, fitness training, training unit.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2021

.....

Děkuji panu Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, konzultace a připomínky při tvorbě mé bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Přehled poznatků.....	8
2.1	Charakteristika házené.....	8
2.1.1	Herní statistiky	8
2.1.2	Házená z pohledu fyziologie	10
2.2	Pravidla házené.....	11
2.3	Herní posty v házené	12
2.4	Systematika házené.....	15
2.4.1	Herní činnost jednotlivce	15
2.4.1.1	Útočná činnost jednotlivce	15
2.4.1.2	Obranné činnosti jednotlivce	19
2.4.2	Herní kombinace	20
2.4.3	Herní systémy.....	21
2.5	Metodicko-organizační formy	22
2.6	Tréninková jednotka	25
2.7	Sportovní trénink	27
2.7.1	Kondiční příprava.....	28
2.8	Herní výkon	30
3	Cíle práce	32
3.1	Hlavní cíl	32
3.2	Dílčí cíle	32
4	Metodika	33
4.1	Popis sběru dat.....	33
4.2	Popis grafického programu.....	33
4.3	Analýza odborné literatury	34
5	Výsledky	35
5.1	Cvičení bez obránce.....	37
5.2	Cvičení s obráncem	61
6	Závěr	77
7	Souhrn	78
8	Summary	79
9	Referenční seznam	80

1 Úvod

Házená je kolektivní míčový sport, který se stává čím dál populárnějším nejen ve světě, ale i v České republice. Bohužel si myslím, že házená u nás není vnímána na takové úrovni jako v jiných zemích jako jsou například Německo, Francie, Švédsko a další severské země. Pro diváka je tento sport atraktivní především svou dynamickou hrou, rychlostí, rychle a často se měnící herní situací. Na rozdíl od jiných kolektivních sportů, jako je fotbal nebo hokej, se v házené vstřelí během utkání velké množství branek. V utkání může padnout i přes 60 branek. Házená je charakteristická komplexností hráče. Jsou na něj kladeny vysoké nároky na vytrvalost, rychlost, koordinaci, výbušnou sílu a taktický pohled na hru.

Házené se věnuji již od svých 8 let. Během těchto let jsem vystřídal skoro všechny herní posty v poli a také brankáře. Své hráčské začátky mám spojené s Hradcem Králové, kde jsem získal mnoho důležitých herních zkušeností. Nyní hraji za druholigový tým Pardubic. Jelikož jsem chtěl získat další zkušenosti z házenkářského prostředí, stal jsem se rozhodčím. V současné době bych se rád věnoval více funkci rozhodčího než hráčské roli. V budoucnu bych chtěl získat zkušenosti i z funkce trenéra. Z těchto důvodů jsem si vybral téma z házenkářského prostředí.

Bakalářská práce obsahuje poznatky o házené jako je její charakteristika, pravidla, popis hráčských funkcí, systematiku házené, ale také poznatky o sportovním tréninku nebo herním výkonu. Hlavním cílem práce je sestavit soubor cvičení obsahující 40 graficky znázorněných cvičení. Cvičení se zaměřují na rozvoj kondičních schopností a střelbu z herního postu pivot. Soubor cvičení může být inspirací pro trenéry při tvorbě tréninkové jednotky pro různé věkové kategorie.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika házené

Házená je sportovní míčová hra, jejíž základ pochází ze sportovní hry haandbold, která se poprvé vyskytla v Dánsku. Právě v Dánsku vznikaly první házenkářské kluby a organizovaly se první házenkářské soutěže (Tůma & Tkadlec, 2002). Házená je populární sport, kterým se baví miliony lidí po celém světě. Počet příznivců rok od roku roste a stává se čím dál populárnější. Mezi klíčové prvky v házené patří dynamika, rychle se měnící herní situace, což činí tento sport velmi atraktivní a vzrušující (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Táborský (1996) uvádí, že házenkářský zápas přináší napětí, neočekávané a dynamické zvraty, ve kterých se projevuje rozhodnost, odvaha, tvořivost a schopnost vyrovnat se s prohrou i vítězstvím. Hlavním cílem je v souladu s pravidly dopravit míč do soupeřovy branky. Vítězem se stává tým, který vstřelí více branek (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Podle Zaťkové a Hianika (2006) se v házené setkáváme s množstvím herních situací, které kladou na hráče velké nároky na dodržování taktiky a improvizaci. Důležitá je také psychická příprava hráčů vedoucí k motivaci, osobnímu temperamentu, regulaci aktuálních psychických stavů a podobně. Podle Matouška (1995) je házená z pohledu fyziologie jednou z nejvšestrannějších her, zdokonaluje všechny pohybové schopnosti jako rychlost, sílu, obratnost i rychlostní vytrvalost.

Ve světě se setkáváme i s jiným pojetím, než je klasická házená v hale. Mezi další druhy házené se řadí miniházená, plážová házená, házená vozičkářů, street házená a házená na sněhu (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). V České republice je unikátní národní házená (Tůma & Tkadlec, 2002).

2.1.1 Herní statistiky

Překonaná vzdálenost

Házená je známá svým přerušovaným tempem, a to rychlým tempem se změny mezi obranou a útočnou fází hry (Saavedra, Porgeirsson, Kristjansdottir, Chang, & Halldorson, 2017). Během utkání hráči mění svůj pohyb a rychlost pohybu. Hráč vystřídá za zápas chůzi, poklus, běh střední intenzity, běh vysoké intenzity a sprint (Manchado, Pueo, Chiroso-Rios, & Tortosa-Martinéz, 2021). Dle Bělky a Hůlky (2013) byla průměrná překonaná vzdálenost při zápase žen 6355-7138 metrů. Průměrná vzdálenost hráče na hřišti je 105,9 až 113,3 metrů za minutu. Největší procentuální zastoupení měl poklus a běh střední intenzity (okolo 25 %), dále

sprint (23 %), běh vysoké intenzity (18 %) a nejmenší zastoupení měla chůze (6,5 %). Curitiano a Neamtu (2014) ve výzkumy naměřili menší průměrné hodnoty, a to konkrétně 4500 až 6500 metrů.

Ještě menší vzdálenost na zápas naměřili ve studii Manchado, Pueo, Chiroso-Rios a Tortosa-Martínez (2021), která se zabývala mistrovstvím Evropy mužů v roce 2020. Naměřili nejvyšší hodnotu na levém křídle, kde byla překonaná vzdálenost 2547 ± 1309 metrů. Nejmenší vzdálenost byla naměřena u pivotů, a to 1835 ± 979 metrů. Průměrná vzdálenost na mistrovství Evropy byla $89,6 \pm 35,3$ metrů za minuty. V útočné fázi $96,5 \pm 22,5$ metrů za minutu a u obranné fáze hry byla naměřena vzdálenost $82,7 \pm 43,3$ metrů za minutu. Rozdíl mezi útočnou a obrannou fází činí 16 %. Autoři článku vysvětlují menší překonané vzdálenosti tím, že se v průběhu mistrovství Evropy hraje velké množství zápasů v krátkém časovém období, a proto trenéři měli větší tendenci ke střídání hráčů, aby udrželi dlouhodobou výkonnost týmu. Proto jsou údaje o vzdálenostech nižší než například u jiných studií.

Střelba

Jednou z nejdůležitějších akcí v házené patří bezpochyby střelba, protože hlavním cílem týmu je vstřelit gól. Hráči na odlišných postech mají i různé typy střelby. Okolo 75 % střel v zápase je provedeno po střelbě z výskoku, kterou nejčastěji používají hráči na postu spojky a křídla (Saavedra & Saavedra, 2020). Havoli et al. (2020) uvádí ve své studii, že střelba z postu pivot a křídlo je pomalejší než u spojek. To potvrzují i Saavedra a Saavedra (2020) a doplňují, že křídelní hráči a pivoti často zakončují technickou střelou, která je pomalejší než klasická střela. Maximální rychlost střelby u mužů se pohybuje mezi 90 až 100 km/h. Někteří hráči jsou schopni házet rychlostí kolem 120 km/h (Havoli et al., 2020). Mezi ženami je podle výzkumu Ohnjec, Antekolović a Gruić (2010) nejvyšší rychlost střelby mezi 80 až 85 km/h.

Dle Tesaříka, Šafaříkové a Táborského (1984) je celková úspěšnost střelby mezi 50 až 60 %. Pro křídlo by měla být úspěšnost alespoň 45 %, pro pivota by měla být úspěšnost alespoň 60 až 65 % a nejmenší procentuální úspěšnost mají spojky, a to 35 až 40 %. Leuciuc (2018) uvádí, že u spojek a křídelních hráčů je úspěšnost větší, konkrétně u křídla 55 až 60 % a u spojky 40 až 45 %. Obě studie se shodují ohledně úspěšnosti pivotů, a také u sedmimetrových hodů, kde je úspěšnost okolo 80 %. Saavedra, Porgeirsson, Kristjansdottir, Chang a Halldorson (2017) zmiňují, že pro úspěšný zápas je střelba velmi důležitá. Nejvíce zápas ovlivní efektivita střelby zejména z 9m vzdálenosti v oblasti spojek a proměňování rychlých útoků tzv. brejků.

Bajgarić a Đug (2021) zaznamenávali úspěšnost střelby v kvalifikačních zápasech na mistrovství světa. Celkem bylo ve studii 12 evropských států. Průměrná úspěšnost střelby byla

téměř 48 %, což je o něco méně, než tvrdí Tesařík, Šafaříková a Táborský (1984). Největší úspěšnost mělo Dánsko (52 %) a nejnižší Rusko (43 %). Ve výzkumu byla mimo celkové střelecké úspěšnosti zaznamenávána také střelba ze vzdálenosti 9 metrů. V té byla nejúspěšnější Bosna a Hercegovina (65 %) a Lotyšsko (61 %). Francie (31 %) byla nejméně úspěšná. Celkový průměr střelby z 9 metrů byl 46 % (Bajgarić & Đug, 2021).

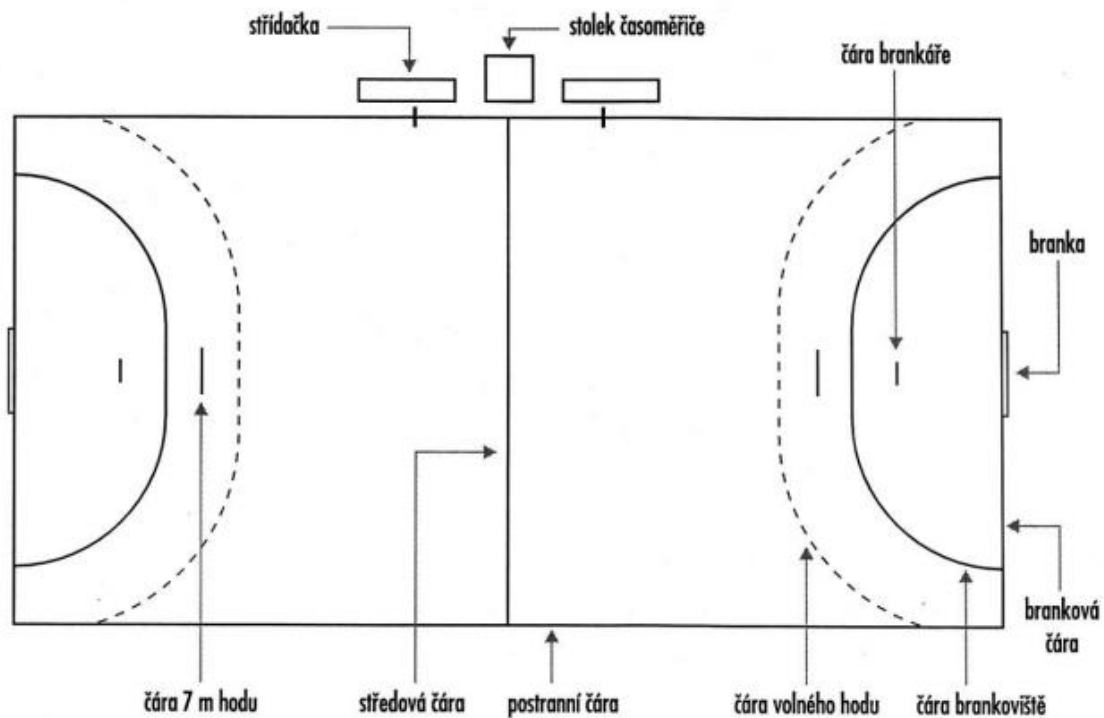
2.1.2 Házená z pohledu fyziologie

Curitianu a Neamtu (2014) zmiňují ve svém výzkumu, že důležitým faktorem v házené je maximální příjem kyslíku, který odlišuje hráčskou úroveň a kvalitu hráče. Jelikož házenkáři obvykle překonají vzdálenost přes 4000 metrů, vyžadují vysokou úroveň aerobní kapacity, aby se mohli zotavit po vysoce intenzivních činnostech. Manchado, Pueo, Chiroso-Rios a Tortosa-Martinéz (2021) tvrdí, že přes 70 % hrací doby hráči provádění aktivity s nízkou intenzitou a zhruba 15 až 20 % vykonávají pohyb s vysokou intenzitou. Házená je tedy přerušovaný sport, ve kterém mají aktivity s vysokou intenzitou klíčový význam. Massuca, Branco, Miarka a Feagoso (2015) říkají, že házená musí být vnímána jako aerobně-anaerobní sport. Anaerobní systém poskytuje rychlost, sílu, výbušnou sílu a pohyblivost, zatímco aerobní systém přispívá ke schopnosti sportovce udržet úsilí po celou dobu zápasu a zotavit se během krátkých pauz. Jinými slovy, většina akcí v házené se provádí v aerobních podmínkách anaerobními aktivitami, které jsou důležitým rozdílovým faktorem mezi výhrou a prohrou.

Jedním z hlavních ukazatelů výkonnosti je srdeční frekvence. Při zápase žen v první a druhé lize byla průměrná srdeční frekvence 176,4 tepů za minutu, a to odpovídá 92 % maximální srdeční frekvenci. V zápase starších dorostenek byla zjištěna srdeční frekvence 183,7 tepů za minutu. V házenkářských zápasech se maximální srdeční frekvence pohybuje mezi 82 až 96 % (Bělka & Hůlka, 2013). Z pohledu fyziologie se prokázaly významné rozdíly mezi jednotlivými posty. Hráči na spojkách a pivotu tráví nejméně času stáním a chůzí. Dosahují vyšší srdeční frekvence a stráví delší dobu při vyšších intenzitách, tedy nad 80 % maximální srdeční frekvence (Havoli et al., 2020). To potvrzují ve své knize i Bělka a Hůlka (2013), kdy nejvyšší srdeční frekvenci dosahuje pivot, který je v častém kontaktu s hráči a zapojuje se do útočných i obranných kombinací. Nad anaerobním prahem se pivot vyskytoval většinu zápasu, a to 90 % času. Spojky byly nad anaerobním prahem přes 85 % času. Křídla, díky statické pozici v rohu hřiště, se vyskytovaly nad anaerobním prahem pouze přes 80 % času.

2.2 Pravidla házené

Házená se hraje na obdélníkovém hřišti, které má rozměr 40x20 metrů. Uprostřed je tzv. středová čára, ze které se na středu provádí výhoz. Ten nastává na začátku utkání, na začátku druhého poločasu a při obdržení gólu (ČSH, 2016). Na hřišti je vnější branková čára, na které se nachází branka. Házenkářská branka má vnitřní výšku dva metry a šířku tři metry a musí být pevně ukotvena do země nebo do stěny. Před každou brankou je vyznačeno brankoviště, které je ohraničeno čarou ve vzdálenosti šesti metrů. Jeden metr od brankoviště je čára sedmimetrového hodů. Sedmimetrový hod je přisouzen útočícímu družstvu, pokud byla nedovoleně zmařena branková příležitost (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Čára volného hodu tzv. devítimetrová čára se vyznačuje přerušovanou čarou ve vzdálenosti tří metrů od brankové čáry a vede souběžně s ní. Od ní se rozehrává volný hod (ČSH, 2016).



Obrázek 1. Popis hřiště (Tůma & Tkadlec, 2002)

Házená se hraje s kulatým míčem, který je vyroben z kůže nebo syntetického materiálu (ČSH, 2016). Velikosti míče jsou 0, 1, 2 a 3 a určuje se podle pohlaví a věku. Pro začátečníky jsou vhodné míče gumové či pěnové (Tkadlec & Vozobulová, 2015). Počet hráčů jednoho týmu při utkání je celkem šestnáct. Při hře se smí účastnit hry sedm hráčů z jednoho týmu, většinou šest hráčů a jeden brankař. Střídání hráčů není omezeno (ČSH, 2016). V moderní házené se

setkáváme čím dál tím více s hrou se sedmi hráči v poli, tedy bez brankáře. Je zde velké riziko jednoduchého gólu při ztrátě míče, ale zároveň dochází k přečíslení útočícího týmu (Krahenbühl, Souza, Leonardo, Galatti, & Costa, 2019).

Házenkářský zápas se hraje na dva poločasy, od dorosteneckých kategoriích každý po 30 minutách. V žákovských kategoriích trvá zápas kratší dobu (ČSH, 2016). Hráč smí s míčem driblovat a držet ho tři vteřiny. Jakmile hráč ukončí driblink, může následně udělat maximálně tři kroky (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Jelikož je házená velmi kontaktní sport, tak se v zápase setkáváme s množstvím faulů, které mohou a nemusí být trestány. Celkem v zápase o průběhu hry rozhodují dva rozhodčí (Jančálek et al., 1978). Ti trestají v zápase napomenutím (žlutá karta), vyloučením (2minutový trest), diskvalifikací (červená karta) a diskvalifikací s písemnou zprávou (červená a modrá karta) (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

2.3 Herní posty v házené

Hráči v házené se většinou zapojují jak do útočné fáze, tak do obranné fáze hry. Jsou ale týmy, kteří mají tzv. specialisty na útočnou či na obrannou hru, a tím dochází k pravidelnému střídání při útoku a obraně (Táborský, 2004). Podle Tůmy a Tkadlece (2002) se základní posty v házené rozdělují na křídlo, spojku, pivota, postmana a brankáře. Rozdělují se hráčské funkce na útočné, a to konkrétně na levé křídlo, pravé křídlo, levou spojku, pravou spojku, střední spojku, pivotmana a postmana. V obranné funkci jsou to levý krajní obránce, pravý krajní obránce, levý zadák, pravý zadák, střední zadák a vysunutý hráč (Matoušek, 1995).

Křídlo

Hráči na křídelním postu by měli svým postavením a činnostmi s míčem zajišťovat šířku útoku a vážou na sebe krajního obránce (Šafaříková, 1998). Tůma a Tkadlec (2002) doplňují, že křídlo také narušuje obrannou činnost soupeře občasným zabíháním podél brankoviště za nebo před obráncem. Hráči na křídle rychle sprintují z obranné do útočné fáze a většinou sami zakončují protiútok. Střelba z křídla je většinou bez fyzického kontaktu (Massuca, Branco, Miarka, & Feagoso, 2015). Překonávají vzdálenost okolo 30 metrů v maximální rychlosti (Curitiano & Neamtu, 2014).

Spolupracuje hlavně se spojkou a občas s pivotem. Předpokladem pro dobré křídlo je startovní a běžecká rychlost, zpracování míče v rychlém běhu, odrazová schopnost a švihová síla v pažích (Matoušek, 1995). Dle Jančálka a Táborského (1973) se křídelní hráč musí

vyrovnat s malým střeleckým úhlem, a proto musí zvládnout různé druhy střelby například střelba z naskoku, v letu s úklonem nebo výklonem a střelbu s pádem.

Ve studii Havoli et al. (2020) měli hráči na křídlech nejmenší tělesnou hmotnost a byli také nejnižší v porovnání s ostatními posty. Průměrná výška křídla je mezi 178 a 183 cm. Postava je štíhlá s malým množstvím tělesného tuku. Podle Tesaříka, Šafářové a Táborského (1984) jsou pro křídlo charakteristické silné a krátké dolní končetiny, užší ramena, širší pánev a dopředu vyklenutý hrudník.

Spojka

Spojky se nejčastěji setkávají s míčem, hrají nejdále od branky soupeře a tzv. tvoří hru. Jejich přehled a dovednost s míčem nejvíce ovlivní kvalitu hry týmu před brankovištěm (Šafaříková, 1998). Jejich pohyb je hlavně kolmý či šikmo směřující k čáře volného hodu (Jančálek & Táborský, 1973). Hlavní úkol spojky je střílet z dálky různými typy střelby například z výskoku, ze země podstřelem atd. Spojka se snaží odlákat obránce v obraném postavení a neustále spolupracuje s ostatními spojky, pivotem i křídly (Matoušek, 1995). Spojka také znesnadňuje obranu soupeře tím, že se často kříží s další spojkou a křídly a občas zabíhají do brankoviště mezi obránce (Tůma & Tkadlec, 2002).

Důležitou roli v útoku hraje výška postavy, odrazová schopnost a síla paží. Hráč na spojce by měl ovládat různé typy přihrávek, například stranou, za tělem apod. Musí se dobře orientovat a mít tvůrčí herní myšlení (Matoušek, 1995). Spojka má většinou svalnatější postavu a větší hmotnost než křidelní hráč a disponují dobrou aerobní kapacitou (Massuca, Branco, Miarka, & Feagoso, 2015). Pro spojku jsou charakteristická široká ramena, dlouhé paže, lehčí dolní končetiny a štíhlé boky (Tesařík, Šafářová, & Táborský, 1984). Hráči v mužské kategorii mají na střední spojce na vrcholové úrovni výšku kolem 190 cm. Levá a pravá spojka má v průměru ještě o 5 cm více (Manchado, Pueo, Chiroso-Rios, & Tortosa-Martínez, 2021). U žen se uvádí výška spojky nad 180 cm.

Pivot

Hráči na pozici pivot hrají okolo brankoviště v postavení zády nebo bokem k brance soupeře. Mezi jejich hlavní činnosti patří narušování vysunutých obránců, rozehrávání míče spojkám a křídly, pomáhá přenést hru na druhou stranu a zamezují pohybu obránců tzv. boční či čelní clonou (Tůma & Tkadlec, 2002). Při chycení přihrávkou se snaží obrátkou vpravo nebo vlevo zbavit obránce a následně vystřelit od čáry brankoviště (Šafaříková, 1998). Pivot má málo prostoru a času k uskutečnění útočné činnosti, takže musí být obratný a rychlý. Střílí převážně z pádu nebo z naskoku (Matoušek, 1995).

Pivoti mají robustní postavu se symetricky rozvinutou horní i dolní polovinou těla (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984). Hráči na pivotu se vyznačují velkou tělesnou výškou a větší hmotností. Mají procentuálně vyšší množství tělesného tuku než ostatní hráči na jiných postech. Je pro ně typická menší aerobní kapacita, ale jsou silově nejvytíženější ze všech postů (Curitianu & Neamtu, 2014). Na mistrovství Evropy 2020 byla jejich průměrná výška 196 cm a jejich váha převyšovala 100 kg (Manchado, Pueo, Chiroso-Rios, & Tortosa-Martinéz, 2021).

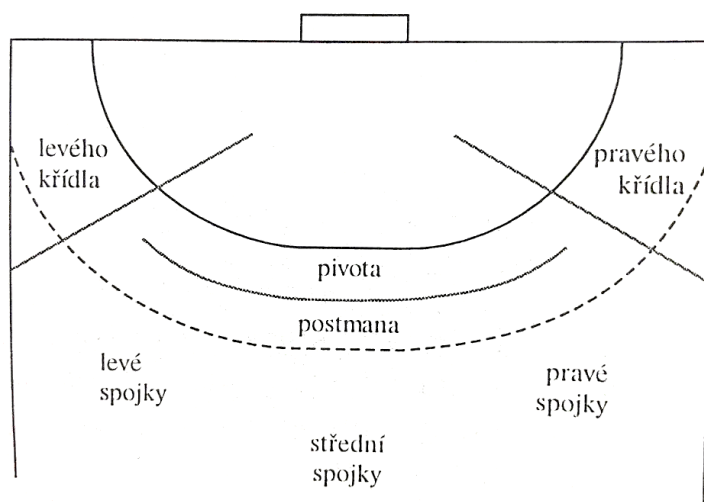
Postman

Postman má velmi podobné úkoly jako pivot. Rozdíl je v odlišném postavení, jelikož postman má výchozí postavení před obránci (Tůma & Tkadlec, 2002). Hráč na tomto postu by měl mít výborné periferní vidění a dobrou práci nohou. Rozehrává přihrávky spjkám, popřípadě křídům a snaží se uvolnit krátkými úniky. (Matoušek, 1995).

Brankář

Jeden hráč na hřišti vykonává funkci brankáře, který se nejčastěji pohybuje ve vlastním brankovišti. Brankář má dres odlišené barvy od hráčů, aby nebyl zaměnitelný s hráčem. Pokud brankář vystoupí z brankoviště, má funkci hráče (Vozobulová & Tkadlec, 2015) Jeho hlavním obranným úkolem je zamezit soupeři vstřelení branky, přičemž může k chytání použít celé tělo. Klíčový útočný úkol brankáře patří rychle získat odražený míč a založit rychlý útok (Tůma & Tkadlec, 2002). Dobrý brankář by měl podle Leuciuc (2018) dosahovat úspěšnosti zákroků nad 35 %.

Pro brankáře je důležitá výška postavy, která je u mužů kolem 190 cm a více a u žen je to nad 175 cm. U brankáře se vyžaduje, aby byl obratný, pohyblivý a měl vysokou úroveň rychlé reakce (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984).



Obrázek 2. Posty v házené (Šafaříková, 1998)

2.4 Systematika házené

Podle Bělky a Salčákové (2013) se dělí herní činnosti v házené na:

- Herní činnosti jednotlivce
- Herní kombinace
- Herní systémy

Podle vztahu k míči se rozděluje herní činnost na:

- Útočné
- Obranné

2.4.1 Herní činnost jednotlivce

Herní činnost jednotlivce jsou relativně snadné komplexy psychomotorických úkonů, které vyžadují správné splnění základních herních úkolů (Nykodým et al., 2006). Dle Slovíka et al. (1989) je to činnost, kterou hráč řeší v herních situacích individuálně, a to v útočné či obranné fázi hry. V zápase se jich vyskytuje velké množství, protože dané činnosti mají několik možných způsobů řešení.

Pohybový základ těchto činností zahrnují přirozené pohyby, jako jsou například hody míčem, skoky, běhy starty, pády, údery míče a podobně. Ve všech herních činnostech jednotlivce rozeznáváme technickou stránku (způsob uskutečnění činnosti), fyzickou stránku (množství vynaložené energie), taktickou (výběr správné činnosti vzhledem k herní situaci) a volní (volní úsilí, které bylo vynaložené k uskutečnění činnosti). Z herních činností jednotlivce při tréninku či zápasu můžeme rozpoznat herní inteligenci každého hráče (Nykodým et al., 2006).

2.4.1.1 Útočná činnost jednotlivce

Bělka a Salčáková (2013, 17) dělí útočné činnosti jednotlivce na:

- Zaujímání útočného postavení (bez míče)
- Uvolňování útočníka bez míče
- Uvolňování útočníka s míčem
- Přihrávání
- Střelba
- Útočné činnosti brankáře

Zaujímání útočného postavení bez míče

Dle Jančálka a Táborského (1973) je to útočná činnost hráče, ve které je hlavním úkolem být včas na místě, které je vhodné pro funkci hráče a je v souladu s útočným systémem týmu. Při rychlém útoku je důležité, aby hráči byli připraveni převzít přihrávku z útočného postavení i v plném běhu (Jančálek et al., 1978).

Uvolňování útočníka bez míče

Uvolňování bez míče znázorňuje velkou část hry jednotlivce v útoku. V jednu chvíli může manipulovat s míčem pouze jeden hráč, a tudíž ostatní hráči se zapojují do hry bez míče. Pokud získá družstvo míč, tak by se měli hráči nabízet, tedy odpoutat se od bránícího protihráče (Tůma, 2015). Cílem je po odpoutání soupeře převzít přihrávku a získat tím co nejučinnější střelecký postoj pro vstřelení branky (Bělka & Salčáková, 2013).

Nejčastější způsobu uvolnění bez míče je únik. Rozdělují se podle tvaru dráhy běhu útočícího hráče na únik přímý (většinou v protiútku či rychlém útoku) a únik obloukovitý. Další úniky jsou popsány podle písmen (dráha pohybu kopíruje písmeno) jako L únik, S únik a C únik. Úniky se dělí na krátké a dlouhé. Mezi uvolnění se kromě úniků řadí zabíhání, vbíhání, nabíhání a vybíhání. Mezi uvolnění hráče se řadí takzvané klamavé činnosti, které jsou typické například změnou směru a rychlosti pohybu, náznaky úniku do klamavého směru a náznaky startu a zastavení (Jančálek et al., 1978). Aby byl hráč úspěšný v uvolňování musí být kreativní, mít velký rozsah pohybu a správně reagovat na pohyby obránce (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Uvolňování útočníka s míčem

Uvolnění s míčem chápeme jako únik útočníka s míčem, který se pokouší získat výhodné postavení pro další činnost s míčem například pro střelbu či přihrávku (Matoušek, 1995). Pokud hráč při vedení míče nesleduje očima míč, dostává se do lepší herní situace a může se rozhodnout pro větší množství různých řešení (Tesařík et al., 1976). Při přechodu z obrany do útoku hráč s míčem při uvolnění může podle pravidel využít 3 kroky. Pokud je ve vzdálenosti, kdy ještě neohrožuje branku, může využít driblink. Útočník při driblinku drží míč co nejdále od obránce a při potřebě mění stranu driblinku (Tůma & Tkadlec, 2002).

Hapková, Estriga a Rot (2019) uvádějí, že při uvolnění je důležitá vzdálenost od obránce. Vhodná vzdálenost je délka napnutých paží. Při uvolnění je také klíčové udržení rovnováhy kvůli dobrému postavení při střelbě. Matoušek (1995) zmiňuje, že se hráč může uvolnit trojtaktem, otočkou, driblinkem, obrátkou nebo spojením těchto prvků.

Přihrávání

Dle Bělky a Salčákové (2013) je cílem přihrávání dopravit míč spoluhráči. Zahrnují se zde činnosti jako je chytání a sbírání míče, přihrávky a držení míče. Přihrávání je jedna z nejčastějších herních činností, která se v házené vyskytuje, a proto je při nácviku přihrávky nutné dbát na kvalitní techniku přihrávání (Zat'ková et al., 1991). Přihrávky se dělí na přímou, o zem, dlouhou a krátkou (Bělka & Salčáková, 2013).

Hráč s míčem je zodpovědný za přesnou přihrávku spoluhráči, při které musí vzít v úvahu směr pohybu hráče, vzdálenost od hráče, načasování hodů a správný typ přihrávky pro danou situaci. Přihrávka by měla být včasná, takticky účelná a měla by mít potřebnou razanci (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Podle Bělky a Salčákové (2013,19) se druhy přihrávek rozdělují na:

- Přihrávka jednoruč vrchem
- Spodní přihrávka pravouč (levoruč) vpravo (vlevo) stranou
- Spodní přihrávka pravouč (levoruč) za tělem, před tělem
- Vrchní přihrávka pravouč (levoruč) za hlavou
- Speciální přihrávky – obouruč trčením od prsou, spodní přihrávka obouruč

Střelba

Podle Zat'kové (1991) je střelba rozhodující herní činností jednotlivce. Cílem střelby je dopravit míč podle povolených pravidel do branky soupeře. Úspěšnost střelby závisí na střeleckém postavení útočníka, na rychlosti a umístění střelby. Při nácviku klademe velký důraz na techniku, protože naučení chybné techniky střelby se těžko odnaučuje.

Dle Nykodýma et al. (2006) se střelba odvíjí od správně zvládnuté techniky hodů, především přihrávky. V házené se setkáváme s různými typy střelby, ale základní je vrchní střelba jednoruč, která se učí jako první. Střelba se velmi podobá přihrávce, ale liší se silou a rychlostí hodů. Při střelbě se svaly (rukou, paží, nohou, trupu a pánevní oblasti) zapojují s daleko větší intenzitou než u přihrávky a pohyb musí být více koordinovaný (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Každý post používá jiný druh střelby kvůli svému odlišnému postavení na hřišti (Slovík et al., 1989).

Bělka a Salčáková (2013,20) rozdělují střelbu na:

- Vrchní střelba jednoruč ze země
- Vrchní střelba jednoruč ve výskoku
- Střelba v pádu

- Střelba v náskoku nad brankovištěm
- Střelba z letu

Střelba z prostoru křídla

Z křídelního postu se nejčastěji využívá střelba v náskoku nad brankovištěm. Charakteristické je směřování výskoku šikmo ke středu brankoviště a co nejvýše. Střelecká ruka by také měla co nejvýš. Pro maximální zvětšení střeleckého úhlu používají křídla tzv. střelbu z letu, při které dopadají do brankoviště jinou částí těla, než jsou chodila. Časté se vyskytuje u křídelních hráčů technická střelba například obloučkem (Tůma & Tkadlec, 2002)

Střelba z prostoru spojky

Nejčastější střelbou z prostoru spojky je střelba ve výskoku. Útočník může vystřelit na začátku letové fáze, kdy ještě nejsou připravené bloky od protihráčů, uprostřed letové fáze, míč je v nejvyšším bodě nebo při doskoku, kdy protihráči už nestačí blokovat střelu. Druhá nejčastější střelba je ze země. Ve vyšších věkových a výkonnostních kategoriích se setkáváme se změnou trupu u střelby tzv. výklonu či úklonu. Pokud hráč střílí pod úroveň pasu hovoříme o podstřelu (Tůma & Tkadlec, 2002)

Střelba z prostoru pivot

Z prostoru pivota se často vyskytuje střelba v náskoku nad brankovištěm. Hráč by neměl směřovat odraz směrem k brance, protože by byl v blízké vzdálenosti s brankářem, tudíž by si snižoval prostor pro střelu. Většinou provádí pivot odraz šikmo stranou, který je pro střelce výhodnější. Mezi další střely z postu pivot se řadí střelba z pádu. Útočník směřuje šikmo stranou. Střelba v pádu je výhodnější, pokud brankář stojí v blízkosti brankové čáry (Tůma & Tkadlec, 2002).

Útočné činnosti brankáře

Jedna z brankářských funkcí je zakládání útoku. Nejčastěji rozehrává míč z brankoviště, ale může zakládat útok i z jiných pozic. Mezi ně patří například vhazování z postranní čáry nebo rozehraní volného hodu. Pokud je brankář v poli, vztahují se na něj pravidla jako na hráče v poli (Šafaříková, 1998).

2.4.1.2 Obranné činnosti jednotlivce

Dle Bělky a Salčákové (2013,17) se rozdělují obranné činnosti jednotlivce na:

- Zaujímání obranného postavení
- Obsazování útočníka bez míče
- Obsazování útočníka s míčem
- Získávání míče
- Jednoblok
- Obranné činnosti brankáře

Zaujímání obranného postavení

Zaujímání obranného postavení je obranná činnost jednotlivce, při které je stěžejním úkolem získat výhodné postavení vzhledem k útočícímu hráči (Tesařík et al., 1976). V obrané fázi hráči zaujímají obranný postoj neboli střeh. Využívá se k rychlému startu a aby mohli obránci koordinovat další pohyby (Hapková, Estriga, & Rot, 2019).

Obsazování útočníka bez míče

Obránce se snaží po ztrátě míče zaujmout co nejrychleji obranné postavení. Úkolem obránce je zamezit soupeři se uvolnit či zpracovat přihrávku. Obsazování útočícího hráče je buď těsné nebo volné (Nykodým et al., 2006). Bělka s Salčáková (2013) doplňují, že těsné obsazování je do 2 metrů a volné od 2 metrů. Čím blíže je útočník k brance, tím je bránění těsnější. Pro činnost obránce je dobré mít rychlé nohy a snížený postoj. Při přechodném útoku se obránce přemísťují nejčastěji cvalem nebo přísunným krokem vzad (Nykodým et al., 2006).

Obsazování útočníka s míčem

Cílem této činnosti je zabránit útočícímu hráči v přihrávce, uvolnění nebo střelbě (Bělka & Salčáková, 2013). Při ztrátě míče se obránce snaží přerušit hru nebo vytlačit útočníka co nejvíce ke kraji hřiště (Tesařík et al., 1976). Před vlastním brankovištěm obránce brání útočníka těsným způsobem a snaží se zamezit jakékoliv akci soupeře. Pro obrannou činnost je důležité načasování přistoupení k hráči. To je nejlepší těsně po tom, co útočník zpracuje míč. Je při něm důležitý pohyb nohou, klamavé činnosti paží a práce trupu (Nykodým et al., 2006).

Získávání míče

Pro získání míče je potřebné mít obranný cit (čtení hry), který je zapotřebí rozvíjet již od nejmladšího věku. Zisky míče v obranné fázi mohou následně přinášet rychlé útoky a s ním

spojené jednoduché góly. Obranný cit je dovednost hráče, která se zaměřuje na sledování útočné hry soupeře, předvídání situací, z nichž může při tlaku obrany vést až ztráta míče (Hapková, Estriga, & Rot, 2019). Matoušek (1995) uvádí, že hráč může získat míč tím, že vypíchne soupeři míč při driblinku, vypíchne přihrávku, povoleným způsobem vypíchne míč z ruky anebo získá volný míč.

Jednoblok

V případě, pokud se soupeř uvolní a nachází se ve střelecké pozici, je nutné případnou střelu blokovat. Z obranného postoje je potřebná rychlá reakce paží do vzpažení (Nykodým, 2006). Bělka a Salčáková (2013) zmiňují, že se dá blokovat jednou či dvě rukama, a to nad hlavou, stranou, spodně, ve výskoku či ze země. Pro střely letící okolo ramen a výš se používá blok oběma pažemi. Pro střely okolo pasu se většinou využívá k blokování jen jedna paže (Tesařík et al., 1976).

Obranné činnosti brankáře

Pro obrannou činnost brankáře má postavení velký vliv na chycení míče. Brankář se staví proti útočnickovy tak, aby vykryl co největší prostor branky. K zabránění branky může brankář používat celé své tělo. Pro činnost brankáře je klíčovou schopností rychlá reakce, správné postavení a odvaha neuhnout míči (Matoušek, 1995).

2.4.2 Herní kombinace

Herní kombinace se podle Bělky a Salčákové (2013) rozdělují na:

- Útočné herní kombinace
- Obranné herní kombinace

Útočné herní kombinace jsou dle Bělky a Salčákové (2013) a Nykodýma et al. (2006) založené na:

- Přihrávání – úkolem je přihrát míč hráči, který se momentálně nachází v lepším postavením
- Odlákávání – útočník má za úkol odvést pozornost a činnost hráčů v obraně mimo klíčový prostor
- Přebírání – cílem je narušit činnost obránců výměnou útočících hráčů například křížením

- Clonění – útočící hráč brání v pohybu obránci a tím dostává do výhody svého spoluhráče
- Zřetězování útočné kombinace – pohyb útočníka je náhodný

Obranné herní kombinace jsou podle Bělky a Salčákové (2013) a Nykodýma et al. (2006) založené na:

- Zajišťování – cílem je zajistit a zahustit obranu za bránícím hráčem tam kde hrozí nebezpečí (útočník s míčem). Obránci zároveň sledují útočníky a zajišťování volí podle pohybu míče
- Proklouzávání – založeno na vyhýbání dvou bránících hráčů při bránění či obsazování útočníka s míčem nebo bez míče
- Přebírání – vyměnění pozic dvou obránců, aniž by měnili svůj obranný postoj. Typické pro křížení (obránci brání jiného útočníka)
- Vícebloky – seskupení dvou a více obránců, kteří zabraňují postavením a vzpažením část branky při střeleckém pokusu. Typická je spolupráce s brankářem.

2.4.3 Herní systémy

Herní systémy se rozdělují dle Bělky a Salčákové (2013) na:

- Útočné herní systémy
- Obranné herní systémy

Útočné herní systémy podle Nykodýma et al. (2006)

- Protiútok – hráč, který získá míč běží sám na branku a zakončuje. Zakončení může být i brankářem přes celé hřiště.
- Rychlý útok – skupina hráčů se snaží co nejrychleji dostat do střelecké pozice a vstřelit branku, než se stačí vrátit soupeř a zformuje obranu. Zakončení rychlého útoku v tzv. 1. sledu (křídla a vysunutí obránci). Pokud neuspějí navážou na sebe obránce a přijde 2. sled (zasunutí obránci), kteří se pokoušejí vstřelit gól.
- Postupný útok – je veden proti již zformované obraně, tudíž vstřelení branky je náročnější než u předchozích systémů. Ke vstřelení branky se využívá hra 1:1 nebo herní kombinace.

Obranné herní systémy dle Bělky a Salčákové (2013):

- Zónové obranné systémy – hráči si hlídají obranný postoj dle svého postu. Systémy se dělí na 0:6 (obránci jsou podél brankoviště), 1:5 (vysunutý obránce se pohybuje kolem čáry volného hodů), 2:4 (dva obránci jsou vysunutí), 3:3 (tři obránci jsou vysunutí), 1:2:3 (Jeden obránce se pohybuje okolo 12 metrů dva okolo 9 metrů a tři jsou podél brankoviště).
- Osobní obranné systémy – obránci si hlídají svého protivníka. Obránci hlídají na útočné polovině, na obranné polovině nebo po celém hřišti, takzvaná osobní obrana.
- Kombinované obranné systémy – kombinace dvou předchozích systémů. Systém 1+5 (jeden obránce brání osobně), systém 2+4 (dva obránci brání osobně, čtyři obránci jsou na hranici brankoviště), systém 5+1 (pět obránců brání osobně, jeden brání zónově na 9 m), systém 5 + 0:1 (pět obránců brání osobně, jeden obránce brání zónově na 6 m), systém 2 + 1:3 (dva obránci brání osobně, tři brání zónově na 6 m a jeden zónově na 9 m.)

2.5 Metodicko-organizační formy

„Metodicko-organizační formy jsou různá uspořádání vnějších podmínek a obsahu didaktického procesu umožňující plnit úlohy, spojené s nácvikem a zdokonalováním herních činností“ (Nykodým et al., 2006, 20). Ve výuce sportovních her se uplatňují při zdokonalování činnostech jednotlivce, v herních systémech a herních kombinacích tyto metodicko-organizační formy, které se dělí na (Bělka & Salčáková, 2013):

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Průpravné hry
- Herní cvičení

Pohybové hry

Dle Sigmunda a Šnoblové (2010) je pohybová hra řízená pohybová aktivita, ve které jsou alespoň dvě osoby a je regulovaná časem a prostorem. V pohybové hře se rozvíjejí tvořivé a pohybové činnosti. Bělka a Salčáková (2013) uvádí, že mezi jednoduché pohybové hry patří například honičky, hry štafetového charakteru a hry spojené s úpolovou činností. Tyto hry

v házené obohacují hráče při klamavých pohybech, schopnosti rychlé reakce a k získání základních zkušeností s manipulací míče.

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení se zabývají hlavně technickou stránkou herních činností. Cvičení se konají bez přítomnosti protihráče a v situacích, které nejsou složité k porozumění. Hráč se tedy soustředí na určité fáze pohybu, na správný postoj a podobně (Tůma & Tkadlec, 2002). Bělka a Salčáková (2013) doplňují, že se průpravná cvičení zaměřují na opakování daného pohybu, který vede k úspěšně provedené pohybové činnosti hráče.

Podle Dobrého a Semiginovského (1988) se rozdělují průpravná cvičení na:

- Průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami
- Průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami

Mezi hlavní úkoly těchto cvičení je naučit hráče, že je součástí týmu, ve kterém existují sociálně interakční vztahy a nastínit hráčům hru v útoku a účasti v něm na základě autonomního rozhodování (Dobry & Semiginosvký, 1988).

Pokud nacvičujeme herní dovednosti s míčem, tak musíme brát na vědomí počet hráčů k počtu míčů tj. 1 hráč – 1 míč, 2 hráči – 1 míč, 3 hráči – 2 míče, 4 hráči – 2 míče atd. Při malém množství míčů se hráči rozdělí do dvojic, které se mohou střídát. Průpravná cvičení by měla být jednoduchá. O úrovni cvičení má rozhodující roli množství praxe a počet opakování (Bělka & Salčáková, 2013).

Průpravné hry

Průpravné hry jsou nejbližší formou vlastní hry, která je stejná nebo velmi podobná utkání. Hráči v nich cvičí obranné a útočné činnosti, rozvíjejí se v řešení herních situací a učí se vyhodnocovat nejlepší řešení. Průpravné hry se vyznačují stálým herním dějem a proměnlivými podmínky. Tyto hry vznikají po změnách ve sportovních a pohybových hrách, které se blíží k obsahu herních cvičení. Průpravná hra je řízená (není důležitý výsledek), soutěživá (výsledek je důležitý – chuť zvítězit) nebo volná (Bělka & Salčáková, 2013).

Herní cvičení

Herní cvičení se rozlišuje od průpravných cvičením tím, že se do cvičení aktivně zapojuje soupeř (obránce). Úroveň herních situací je ovlivněna počtem hráčů, určeným

prostorem a časovým úsekem k realizaci herní činnosti (Bělka & Salčáková, (2013). Herní cvičení jsou ve skutečnosti modelovými řešeními herních situací. Ve vymezených situacích se postupně navozují proměnlivé podmínky (Tůma & Tkadlec, 2002).

Stejně tak jako průpravná cvičení se herní cvičení rozdělují na dva typy (Dobry & Semiginosvký, 1988):

- herní cvičení 1. typu – jsou charakteristické přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami a určeným řešením herní situace. Soupeřova činnost je přesně stanovena
- herní cvičení 2. typu – jsou charakteristické přítomností soupeře a náhodně proměnnými podmínkami, které jsou prostorově a časově omezeny

Z pohledu počtu zapojených hráčů rozlišujeme herní cvičení (Dobry & Semiginosvký, 1988, 50):

- s početní převahou útočníků nad obránci, nebo obránců nad útočníky
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky

Základní pravidla pro použití všech herních cvičení podle Dobrého a Semiginosvkého (1988, 51) jsou:

- Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena
- Počet opakování, případně doba trvání cvičení jsou předem stanoveny
- Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by měl být stejný
- Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, ve cvičeních by se neměly objevovat unáhlené pokusy o střelbu
- V jednotlivých cvičeních bychom měli sledovat úspěšnost jednotlivce a skupiny
- Vedeme hráče k tomu, aby využívali většího prostoru k delšímu úniku bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče
- Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme žákům individuální využívání soupeřovy chyby
- Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme
- Úkoly, které mají žáci v herním cvičení plnit, formulujeme jednoduše a s minimálním počtem slov, např. nestřílet, nepřebírat atd.

- Ve všech herních cvičeních se snažíme docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky ke kvalitativně jiné činnosti
- Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat

2.6 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní a hlavní organizační formou tréninkového procesu. Délka tréninkové jednotky trvá obvykle od 45 minut až do 2 až 3 hodin (Jansa & Dovalil, 2007). Lehnert, Novosad a Neuls (2001) uvádí čas tréninkové jednotky mezi 90 až 120 minuty a u dětí je tréninková jednotka kratší. Při dlouhodobém tréninkovém záměru je důležité dbát na logickou návaznost obsahové stránky daných jednotek (Choutka & Dovalil, 1987). Tréninková jednotka by měla pokaždé ovlivňovat sportovce komplexně, tedy jak po stránce tělesného cvičení, tak by měla rozvíjet psychiku a osobnost sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

Novosad et al. (1998) zmiňuje, že v praxi se nalézají velké množství typů tréninkových jednotek, které se liší svými specifiky v rámci jednotlivých sportovcích odvětví. Dle obsahových složek sportovního tréninku se rozdělují tréninkové jednotky na regenerační, kompenzační, technicko-taktické, kondiční a teoretické. Z hlediska kondičních schopností se dělí na rychlostní, vytrvalostní a silové schopnosti.

Struktura tréninkové jednotky s ohledem na hlediska pedagogická, fyziologická a psychologická se dělí na (Dovalil et al., 2009):

- Úvodní část
- Hlavní část
- Závěrečná část

Úvodní část

Cílem této části je připravit sportovce na hlavní část tréninkové jednotky, tedy připravit tělo na pohyb z hlediska pohybového, dýchacího a srdečně cévního aparátu. Celkově prostřednictvím cviků protáhnout svaly, šlachy a klouby (Jansa & Dovalil, 2007). Důležité je také zmínit cíle tréninkové jednotky. Následné rozcvičení se přizpůsobí cílům, stavbě a obsahu tréninkové jednotky (Novosad et al., 1998).

Velmi důležité je věnovat dostatek času kvalitnímu rozcvičení, škále po sobě jdoucích cvičení, která mají připravit organismus na zatížení v tréninku. Rozcvičení trvá většinou okolo 25 minut, ale může trvat i delší dobu kvůli určité specializaci výkonu v hlavní části. Rozcvičení

zakoňují cvičení aktivující CNS a všechny orgány k další pohybové činnosti. Jde o cvičení, kde jsou nejprve zahrnuta cvičení s nižší intenzitou, následují cviky s vyšší intenzitou a na konci jsou výbušná cvičení. Na konci cvičení je optimální tepová frekvence okolo 170 tepů za minutu, což odpovídá úrovni anaerobního prahu (Dovalil et al., 2002).

Pokud se rozcvičení věnuje málo času a je zanedbáváno, tak může docházet k opotřebenosti podpůrného pohybového aparátu, který se projeví negativně v následujících letech (Novosad et al., 1998).

Hlavní část

Cílem této části je rozvíjet a udržovat jednotlivé pohybové a kondiční schopnosti jako celku (Jansa & Dovalil, 2007). Hlavní část tréninkové jednotky se zaměřuje na plnění tréninkových úkolů, které jsou naplánovaly v náležitém mikrocyklu nebo jsou zprostředkovány podle dané potřeby (Dovalil et al., 2009). Úkoly jsou velmi rozmanité, neboť jsou závislé na pohlaví sportovců, věku, úrovni výkonnosti sportovce a na dalších činitelích (Choutka & Dovalil, 1991). Patří do nich například stimulace pohybových schopností, taktický trénink, osvojování dovedností a kontrolování tréninkového stavu. Konkrétní obsah úkolů se odvíjí od sportovní specifikace (Dovalil et al., 2009).

Celkové zaměření hlavní části může mít buď analytické nebo komplexní a využívá podobné pohybové činnosti a různá cvičení (Dovalil et al., 2012) V průběhu hlavní části bývá z hlediska zatížení dosahováno maximální výkonnosti (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Do hlavní části by měla být zahrnuta hra s délkou trvání alespoň 10 minut (Jansa & Dovalil, 2007).

Vzhledem k tomu, že je velká rozmanitost mezi danými úkoly, tak je možné stanovit obecnou zásadu pro stavbu hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení se podle Choutky a Dovalila (1991) rozděluje v následující posloupnosti:

- V první by měla být zařazena cvičení, která jsou obtížná na koordinaci. Jsou to cvičení, při nichž se rozvíjí obratnost, nacvičuje se a zlepšuje se technika v určité sportovní činnosti. Technická stránka se zahrnuje do první části, protože sportovec musí být plně koncentrován. Při nekoncentraci a projevech únavy může být technická stránka tréninku neúčinná.
- Druhá část by měla zahrnovat prvky, které rozvíjí rychlostní a rychlostně silové schopnosti. Vyžaduje se po sportovci, aby byl koncentrován na plnění úkolů, a aby rychle řešil určité situace.

- Třetí v pořadí jsou cvičení posilovací, které mohou mít zaměření rychlostního nebo vytrvalostního charakteru. Cvičení se zařazují podle zaměření tréninkové jednotky.
- Ve čtvrté se rozvíjí vytrvalostní dovednosti. Zahrnují veškeré formy zatížení s cílem rozvíjet různé typy vytrvalostních schopností.

Závěrečná část

V závěrečné části je pro sportovce stěžejním cílem zajistit přechod z tréninkového zatížení do fáze zklidnění. Mezi další cíle patří ukončení tréninkové jednotky. Využívají se výkonnostně méně náročná cvičení, ve kterých se mohou využívat cyklické pohyby (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Jansa a Dovalil (2007) rozdělují uklidnění sportovce na dvě fáze. V první fázi trávající 5 až 10 min, se sportovec pohybuje v zatížení mírné intenzity (do 140 tepů za minutu). Zařazují se pohybové činnosti jako jsou například vyklusání nebo vyšlapání na kole. Druhá fáze by měla zahrnovat statická protahovací cvičení neboli strečink.

Strečink by rozhodně neměl být opomínán v tréninkové jednotce. Zaměřuje se na nejvíce zatěžované svalové skupiny, ale také na klouby a vazy. Využívají se také relaxační a kompenzační cvičení, které navozují zotavující procesy (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Konkrétně jde o zotavování dýchacího systému, srdečně oběhového systému a celkového pohybového aparátu (Choutka & Dovalil, 1987).

Z jedním z kritérií závěrečné fáze je psychická stránka sportovce. Sportovec by měl mít dobrý pocit z vykonané činnosti a ze splnění daných úkolů. Sám by si měl zhodnotit tréninkovou jednotku a její přínosy. Kladné pocity posilují motivaci a přispívají k sebedůvěře a k celkové osobnosti sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

2.7 Sportovní trénink

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces, který rozvíjí specifické výkonnosti sportovce v určitém sportovním odvětví nebo disciplíně. Trénink zároveň respektuje celkový rozvoj jedince, při němž dosažení nejvyššího výkonu nesmí být v rozporu například se zdravotními, morálními, kulturními a ekologickými normami (Perič & Dovalil, 2010). Dle Novosada et al. (1998) je sportovní trénink určitým druhem výchově vzdělávacího procesu a je součástí sportu jako podsystem tělesné kultury. Vyznačuje se organizovaností, plánovitostí, dlouhodobostí a cílevědomostí. Dle Periče a Dovalila (2010) je hlavním cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti v určitém sportovním odvětví nebo disciplíně na základě všeobecného rozvoje osobnosti sportovce.

„Sportovní trénink je plánovitý, řízený proces, kde obsah, metody a organizace jsou zaměřeny na dosažení stanoveného sportovního výkonu. Maximální výkon je ve výkonnostním a vrcholovém sportu nejvyšším cílem“ (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2010,6).

Základními charakteristickými rysy sportovního tréninku jsou vyhraněná specializace, zvýrazněná individuálnost, soutěživost, vědeckost, dlouhodobost a vysoká tělesná a psychická náročnost (Novosad et al., 1998).

Dílčí cíle sportovního tréninku plníme uskutečňováním hlavních obsahových složek tréninkové činnosti podle Novosada et al. (1998,10) na:

- Kondiční přípravu
- Technickou přípravu
- Taktickou přípravu
- Psychologickou přípravu

2.7.1 Kondiční příprava

Kondiční přípravu označujeme jako rozvoj pohybových schopností podle potřeby v konkrétní disciplíně a rozvoj základních pohybových dovedností (Novosad et al., (1998). Kondice ovlivňuje celkovou sportovní výkonnost sportovce a jeho následný výkon v utkání. Veškeré pohyby, co hráči provádějí vyžadují sílu svalů, musí mít určitou rychlost, jsou různě složité a trvají odlišnou dobu (Tůma & Tkadlec, 2002). Již v tréninku mládeže má kondiční příprava kromě celkového tělesného rozvoje důležitou roli jako prevence proti zranění. Patří sem posilovací cviky pro zajištění svalové rovnováhy, protahovací a uvolňovací cvičení zaměřená na zatížené oblasti těla a podobně (Zumr, 2019).

Zumr (2019,8) rozlišuje kondici na:

- Obecnou – jednotlivé kondiční schopnosti jsou zastoupeny rovnoměrně a příprava je zaměřena na všestranný tělesný rozvoj.
- Speciální – zdůrazněny kondiční schopnosti, které se uplatňují při sportovním výkonu. Výběr cvičení zahrnuje pohyby, rozsahy a polohy obsažené ve specifických potřebách disciplíny.

V rámci kondiční přípravy je rozdělení dle Zumra (2019) na tyto základní pohybové schopnosti:

- Síla
- Vytrvalost
- Rychlost

Síla

Síla je pohybovou schopností, ve které se projevuje dovednost překonávat vnější a vnitřní odpor kladený stahujícími svalům (Havlíčková et al., 2004). Síla má vliv na úroveň dalších motorických schopností a řadí se jako důležitý faktor při sportovním výkonu (Zumr, 2019). Základním cílem silové přípravy sportovců je zaměření na pohyby, které jsou typické pro daný sport. Jsou to například dřep, klik, výpad a podobně. V silovém tréninku se rozhodně nezaměřujeme jen na určité jednotlivé svaly, ale rozvíjíme svaly komplexně (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2017).

Silové schopnosti se dělí dle Zumra (2019) na statické (úsilí se neprojevuje pohybem, ale udržení břemena či těla ve statické poloze) a dynamické (pohyb celého hybného systému nebo jeho částí). Dle rychlosti prováděného pohybu a velikosti odporu dělíme dynamickou sílu na sílu maximální, vytrvalostní, rychlostní a explozivní.

Pro rozvoj silových schopností je možné použít tzv. funkční trénink, který obohacuje především komplexní pohyby. Dochází zde k pohybu, kde sportovec zapojuje velké svalové skupiny. Pro rozvoj síly se provádí například dřepy a mrtvý tah se zatížením (medicibal, činky, kettlebell), kliky a shyby a jejich různé modifikace a cvičení s břemeny (Schegel, Dostálová, & Agricola, 2020).

Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost, jenž je spojovaná s prováděním dlouhodobé pohybové činnosti s odpovídající intenzitou zatížení a schopností odolávat únavě. Význam vytrvalosti je vyšší s dobou trvání (Zumr, 2019). Dle Jebavého, Hojka a Kaplana (2017) charakterizují vytrvalost jako odolnost vůči únavě. Podle Havlíčkové et al. (2004) platí nepřímý úměrný vztah mezi dobou trvání a intenzitou dané činnosti. Velmi častým projevem dlouhodobé stále opakující činnosti je například chůze, jízda na kole, běh či plavání. Při rozvíjení vytrvalostních schopností je potřebné vycházet z analýzy sportovního výkonu v určitém sportovním odvětví (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2017).

Zumr (2019) dělí vytrvalost podle cílů rozvoje na obecnou a speciální. V Obecné je sportovec schopný provádět dlouhotrvající činnost v aerobním režimu. Ve speciální sportovec odolává specifickému zatížení podle požadavků v dané specializaci. Dle způsobu energetického krytí se vytrvalost dělí na aerobní (za přístupu kyslíku) a na anaerobní (bez účasti kyslíku nebo se vznikem laktátu). Podle doby trvání se rozděluje vytrvalost na rychlostní (do 35 sekund), krátkodobou (35 sekund až 2 minuty), středně dobou (2 a 10 minut a dlouhodobou (10 minut až několik hodin).

Rychlost

Rychlost je schopnost provozovat pohybovou činnost co nejrychleji, většinou bez odporu nebo s malým odporem (Zumr, 2019). Havlíčková et al. (2004) doplňují, že provádění pohybové činnosti je většinou cyklického charakteru s maximální frekvencí pohybů. Rychlostní výkony musí být provedeny v rámci několika sekund s maximálním úsilím.

Rychlost běhu je dána frekvencí a délkou kroku. Frekvence je determinována schopností CNS střídát stavy aktivace a relaxace daných svalových skupin. Při maximální rychlosti dosahuje sportovec až 5 kroků za sekundu. Lépe ovlivnitelná tréninkem je délka kroku, která závisí na technice provedení, rozsahu pohybu a explozivní síle dolních končetin (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2017).

Rychlost ve sportovních hrách je velmi spjata s technikou pohybu a s koordinačními schopnostmi. Pro hráče je tedy důležité přizpůsobovat rychlostní schopnosti aktuálním situacím v zápase. Rychlostní schopnosti se rozdělují na rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu (rychlost přihrávky či střely, obrátky a podobně) a na rychlost cyklickou lineární (při pohybech stranou atd). Jelikož je v házené velikost hřiště poměrně velké, hráči na něm mohou dosahovat své maximální rychlosti (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2017).

2.8 Herní výkon

Dle Táborského (2007) je herní výkon činností hráče nebo skupiny hráčů v průběhu utkání charakterizovanou škálou splněných herních úkolů. Lehnert, Novosad a Neuls (2001) uvádí, že ve sportovních hrách je výkon soutěžní činností dvou soupeřících týmů, při kterém se hráči obou týmů dostávají do přímého osobního kontaktu.

Podle Choutky a Dovalila (1987) sportovní výkon charakterizujeme jako projev specifických schopností jedince v úmyslné činnosti, která se zaměřuje na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly určitého sportovního odvětví nebo disciplíny.

Jansa a Dovalil (2007) uvádějí faktory, které ovlivňují a vytvářejí výkon. Rozlišují se na faktory somatické (konstituční znaky sportovce, vztahující se na konkrétní sportovní výkon), taktické (možné řešení úkolů v souladu s pravidly sportovního odvětví), technické (technické provedení sportovních činností), kondiční (pohybové schopnosti například síla, vytrvalost, rychlost) a psychické (motivační a emoční procesy, jež vyházejí z osobnosti sportovce).

Lehnert, Novosad a Neuls (2001) rozdělují herní výkon na:

- Týmový herní výkon
- Individuální herní výkon

Týmový herní výkon

„Týmový herní výkon je výkon sociální skupiny založený na individuálních herních výkonech, které však podléhají vzájemnému působení. Hráči ovlivňují své jednání podle rolí, které jim byly přiděleny v družstvu“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001,12).

Dle Nykodýma et al. (2006) je výkon týmu podmíněn:

- Sociální soudržnosti
- Komunikací hráčů
- Spoluprací mezi jednotlivými hráči
- Motivací hráčů

Individuální herní výkon

„Individuální herní výkon má vždy formu herních činností jednotlivce, které jsou projevem herních dovedností. Herní dovednosti jsou podmíněny bioenergeticky, biomechanicky, somaticky, psychicky, deformačními vlivy, požadavky trenéra apod.“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001, 12).

Mezi složky individuálního herního výkonu označujeme somatické charakteristiky, psychické procesy, herní dovednosti a pohybové schopnosti. Konečným kritériem pro hodnocení hráčů je motorické provedení herní činnosti jednotlivce. Herní činnost jednotlivce má stránku technickou a taktickou a její kvalita je ovlivněna psychickou a kondiční připraveností hráče (Nykodým et al. 2006).

3 Cíle práce

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo vytvořit soubor cvičení na střelbu a základní herní činnosti v házené.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu
- Vybrat vhodná cvičení pro herní pozici pivot
- Graficky znázornit cvičení

4 Metodika

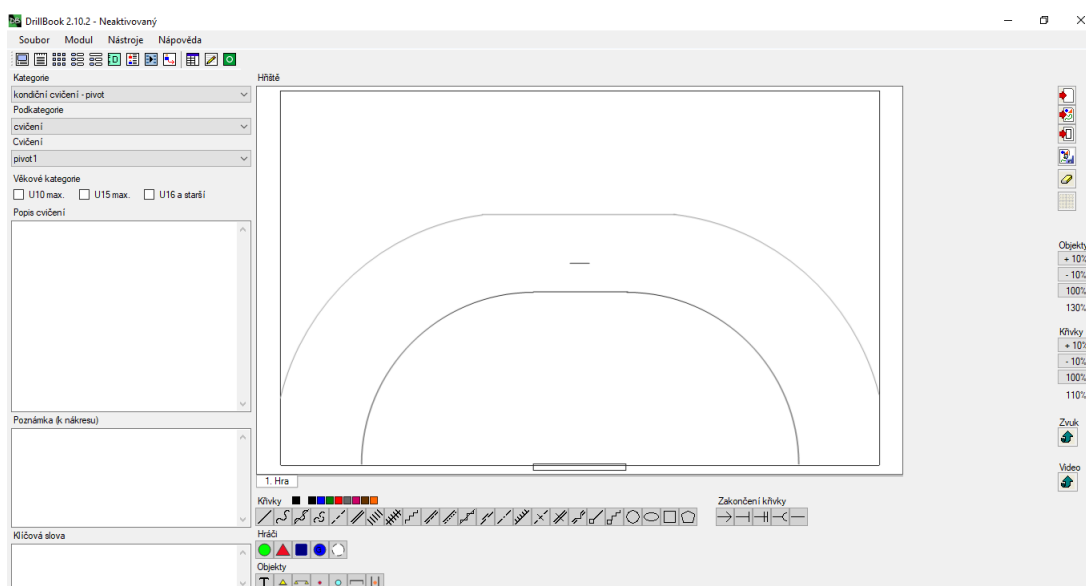
4.1 Popis sběru dat

Pro soubor cvičení jsem si zadal následující kritéria. Soubor cvičení není zaměřený na určitou věkovou kategorii, proto věk není hlavním kritériem. Všechna cvičení mohou být použitelná pro veškeré věkové kategorie. Hlavním kritériem je, že každé cvičení zakončuje hráč na postu pivot. Dalším kritériem jsou různá kondiční cvičení, která všeobecně rozvíjejí hráče na herním postu pivot. V souboru se například vyskytují cvičení s překážkami, s žebříkem a medicinbalem. Cvičení jsou sestavena tak, aby se co nejvíce podobala herním situacím v utkání.

Při vytváření cvičení jsem se inspiroval knižními zdroji, internetovými zdroji a z větší části jsem čerpal ze zkušeností z tréninkových jednotek a z vlastních zkušeností z házenkářského prostředí.

4.2 Popis grafického programu

K vytváření cvičení jsem použil demo verzi programu Drillbok. Plná verze se liší od demo verze tím, že se dají jednotlivá cvičení ukládat a lze vytvářet celou tréninkovou jednotku. Drillbook se dá využívat i pro jiné sporty jako jsou například hokej, fotbal, rugby, florbal a volejbal. Drillbook také umožňuje vybrat si i část hřiště, na které chceme cvičení vytvářet (třetina, polovina atd.)



Obrázek 3. Tvorba grafického programu v Drillbook.

Pro vytváření je potřebné si v horním levém rohu (nástroje – nastavení) nastavit házenkářské hřiště, v mém případě pro post pivot stačí 1/3 hřiště. Dále je potřeba nastavit křivky, objekty a hráče odpovídající danému sportu a potřebám k vytváření cvičení. Na spodní části jsou znázorněny vybrané prvky, které se následně dají upravit (velikost, orientace atd.) Pomocí gumy lze dané objekty smazat.

Program je jednoduchý a k pochopení stačí několik minut. Délka tvorby jednotlivých cvičení závisí na složitosti cvičení, počtu objektů a hráčů.

4.3 Analýza odborné literatury

Potřebné informace k teoretické části byly získány z databází knihoven a internetových stránek a databází.

- Knihovna Fakulty tělesné kultury v Olomouci
- Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové
- Elektronické zdroje Univerzity Palackého v Olomouci (Web of science, Scopus)

V elektronických zdrojích jsem hledal články podle těchto klíčových slov: pivot, handball analysis, handball Championship, handball statistics, handball somatotype, pivot training.

5 Výsledky

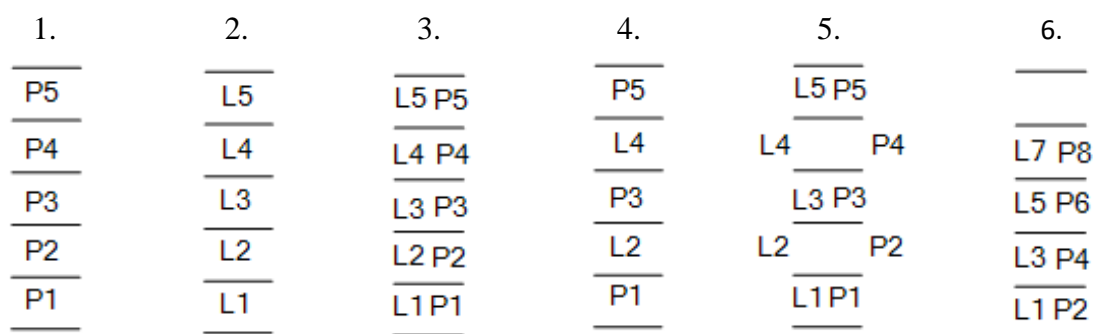
K tvorbě souboru cvičení bylo využito odborné literatury, internetových stránek, a především mých zkušeností z tréninkových jednotek. Cvičení jsem rozdělil do dvou hlavních kategorií, a to jsou cvičení bez obránců a cvičení s obránci.

Pro pochopení cvičení přidávám legendu s objekty, hráči atd. Medicinbal, který se vyskytuje ve cvičení musí odpovídat věku a pohlaví hráčů.



Obrázek 4. Legenda

Ve cvičeních se často vyskytuje žebřík, který hráč může různě přeskákat, přeběhnout atd. Proto jsem schematicky popsal šest možností překonání žebříku. Ve cvičení je překonání žebříku zaznačeno v závorce, například žebřík (4).



Obrázek 5. Popis žebříků

Vysvětlivky k žebříkům:

P – pravá noha

L – levá noha

Číslo (P, L) – jaká noha jde první, pokud je L1 i P1, tak hráč přeskáče žebřík snožmo

5.1 Cvičení bez obránce

1. Střelba po překonání žebříku

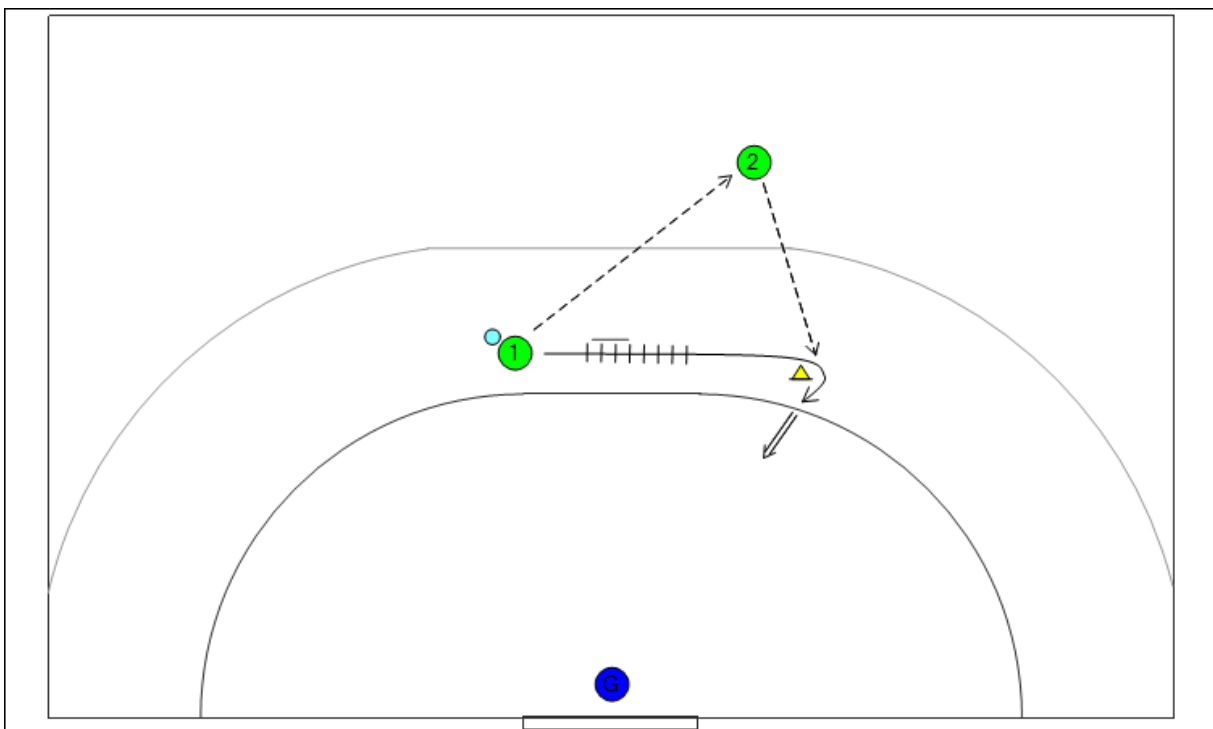
Pomůcky: 5 míčů, 1 žebřík, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 4 s (5x opakování 20 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2 a běží přes žebřík (4), následně dostává za kuželem přihrávku od hráče 2 a střílí na bránu.

Rotace hráčů ve cvičení: hráči se vrací do stejné výchozí pozice.



Obrázek 6. Střelba po překonání žebříku

2. Střelba po překonání překážky

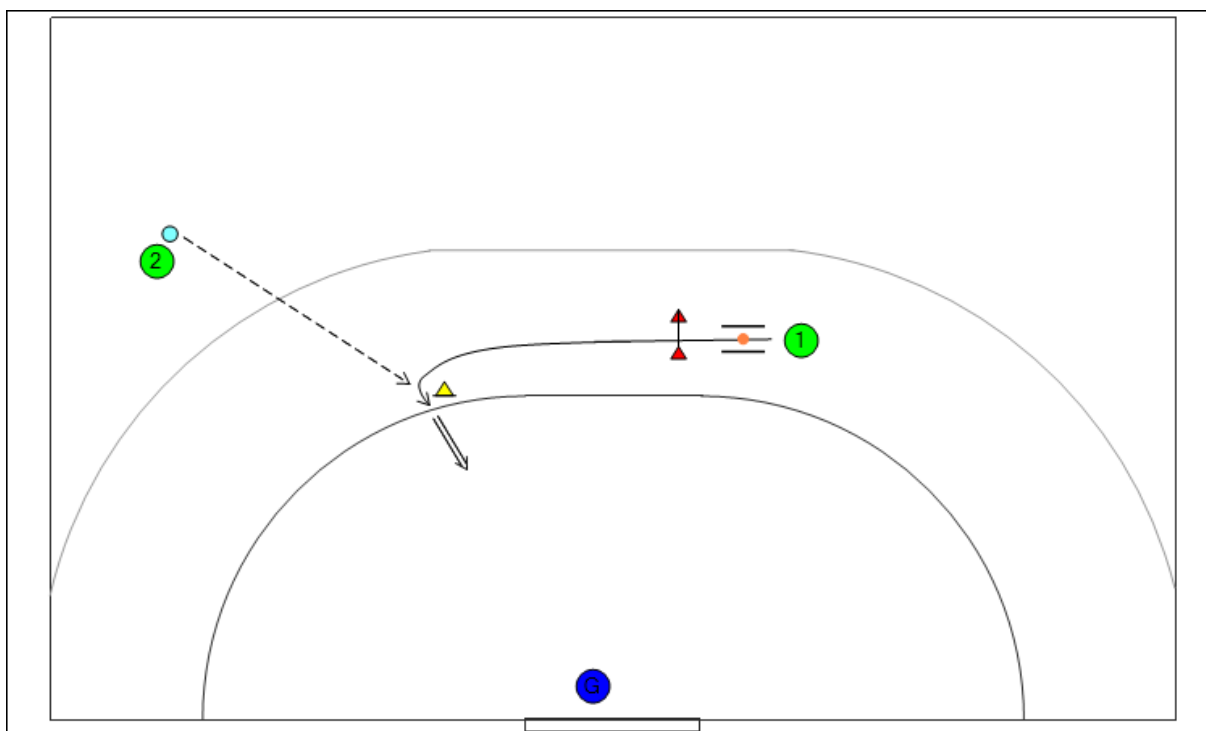
Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel, 1 dvojitý kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Popis cvičení: Hráč 1 udělá tři kliky a poté přeskočí dvojitý kužel a běží ke kuželu. Těsně za kuželem dostane nahrávku od hráče 2 a následně střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 7. Střelba po překonání překážky

3. Střelba po oběhu dvou kuželů

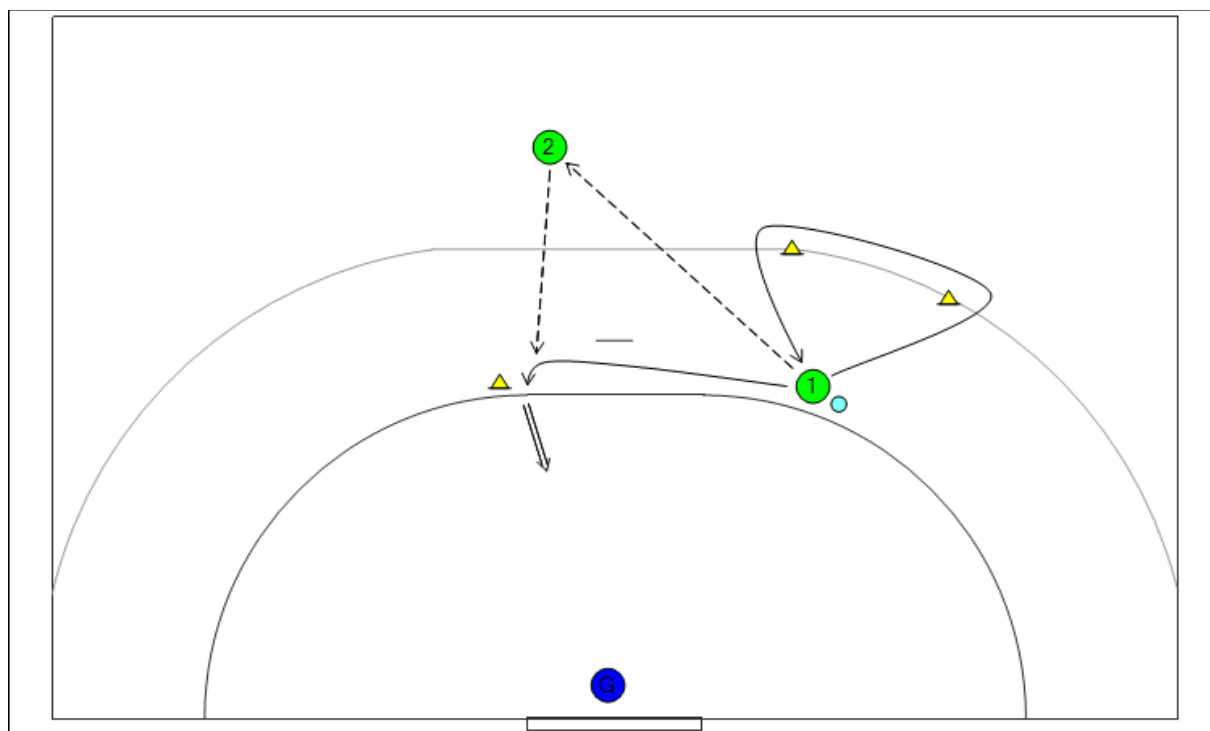
Pomůcky: 5 míčů, 3 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2, obíhá oba kužely a vrací se pozadu na výchozí pozici, ze které běží ke třetímu kuželu. Před kuželem dostává nahrávku od hráče 2 a poté střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 8. Střelba po oběhu dvou kuželů

4. Střelba po přihrávce medicinbalem

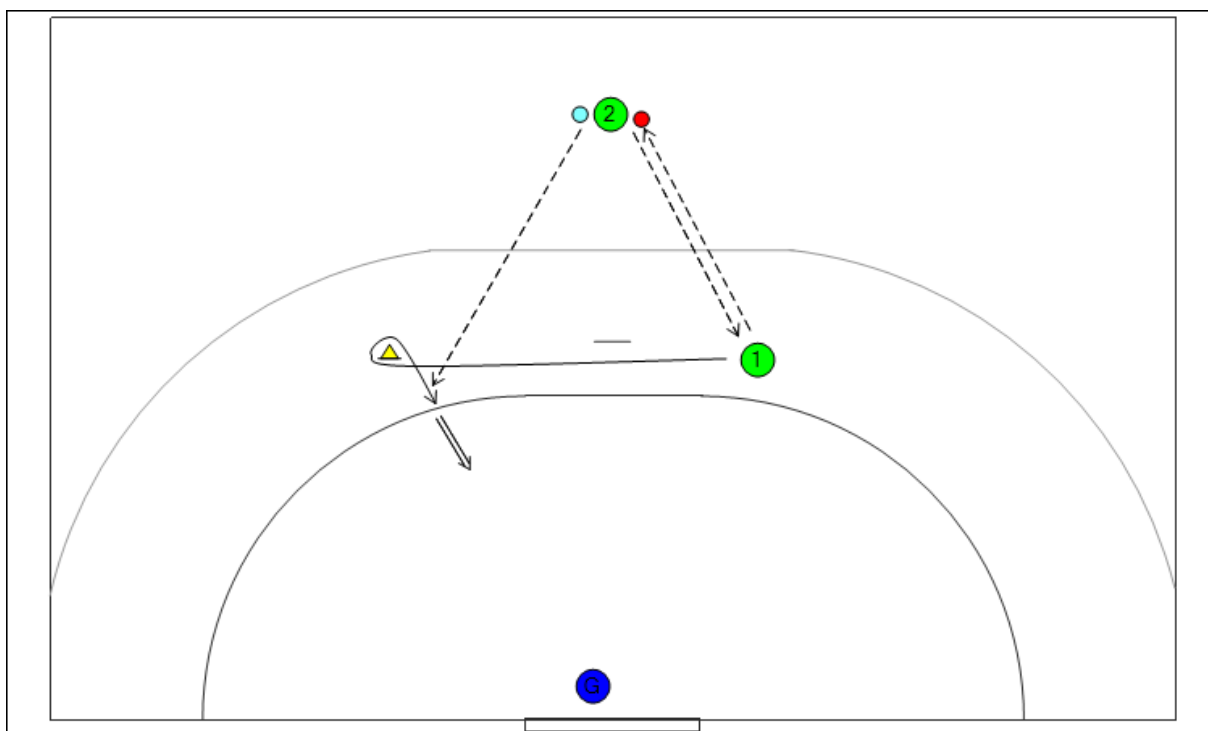
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 2 přihrává medicinbal hráči 1. Ten mu ho následně vrací a běží ke kuželu, který obíhá, poté dostane přihrávku od hráče 2 a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 9. Střelba po přihrávce medicinbalem

5. Střelba po překonání překážek

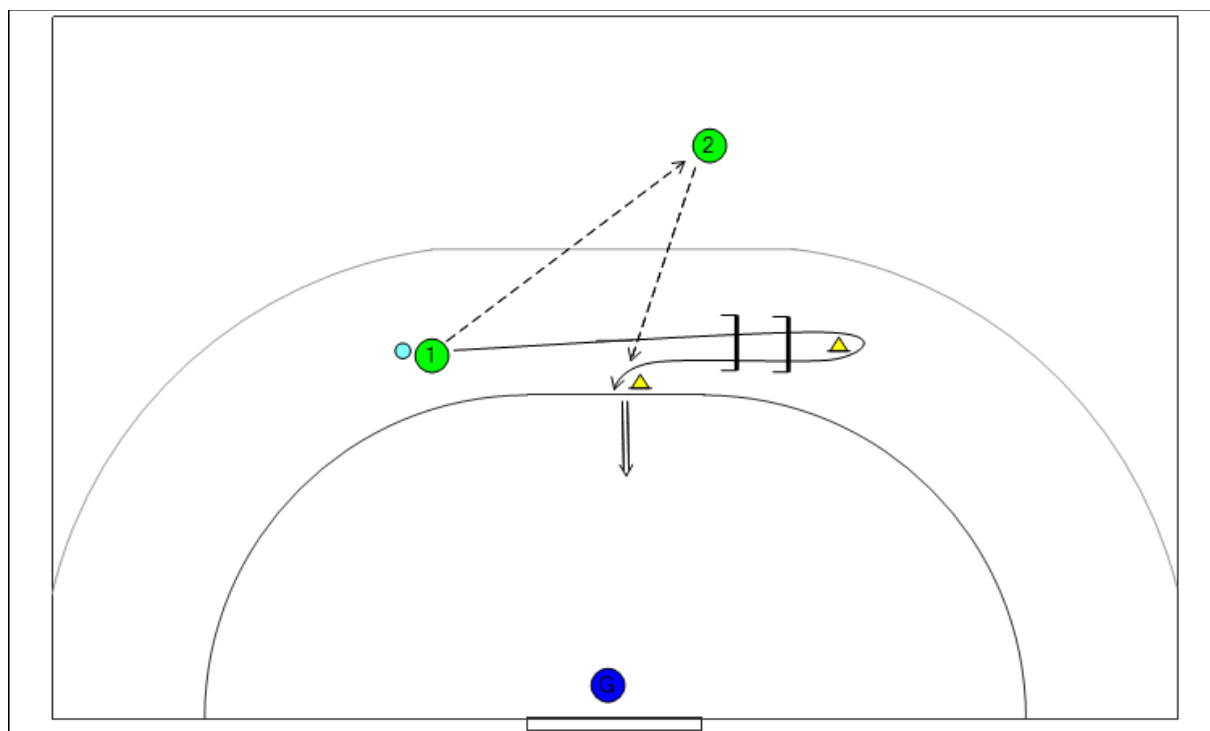
Pomůcky: 5 míčů, 2 překážky, 2 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 7 s (5x opakování 35 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2. Pak vybíhá k překážkám, které přeskáče, oběhne kužel a přeskáče je zpět. Následně běží ke kuželu, kde dostane nahrávku od hráče 2. Po přihrávce střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 10. Střelba po překonání překážek

6. Střelba po běhu cvalem a kotoulu vzad

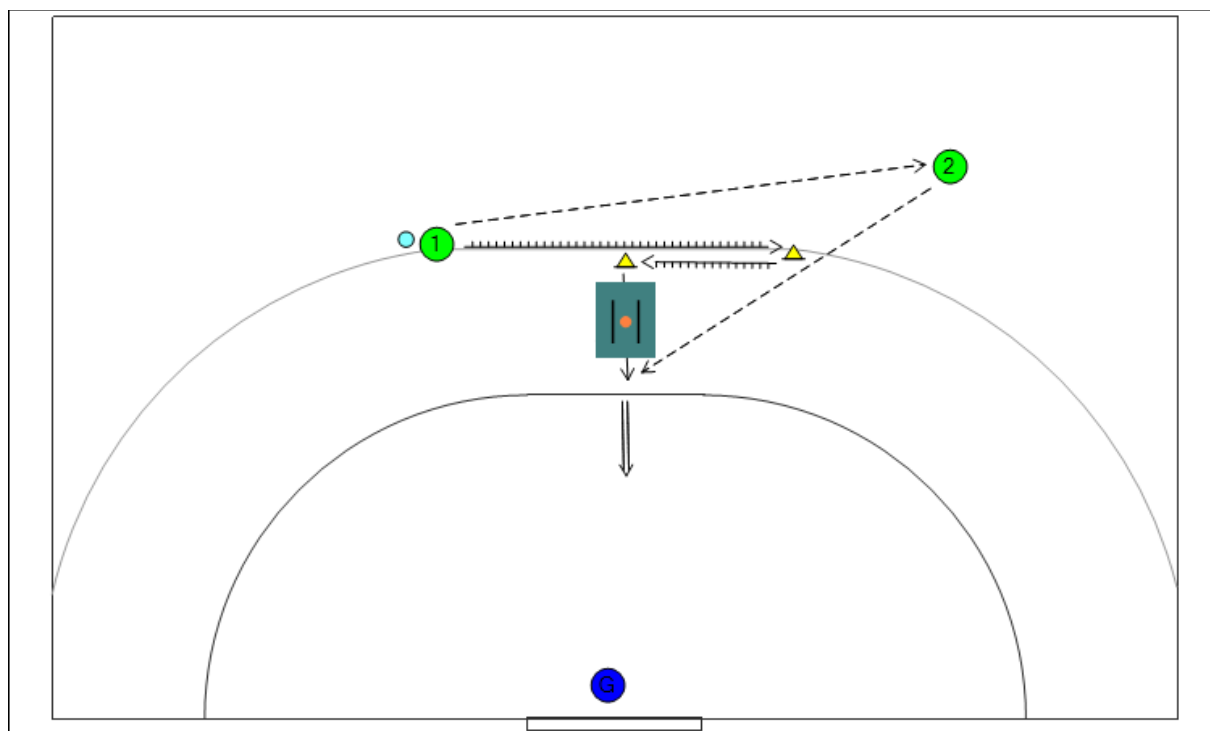
Pomůcky: 5 míčů, 1 žíněnka, 2 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2 a následně běží cvalem (zády k brance) ke kuželi a poté k druhému kuželi. Na žíněnce dělá kotoul vzad. Bezprostředně po kotoulu dostává přihrávku od hráče 2, otáčí se a posléze střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 11. Střelba po běhu cvalem a kotoulu vzad

7. Střelba po kondičním cviku a překážkách

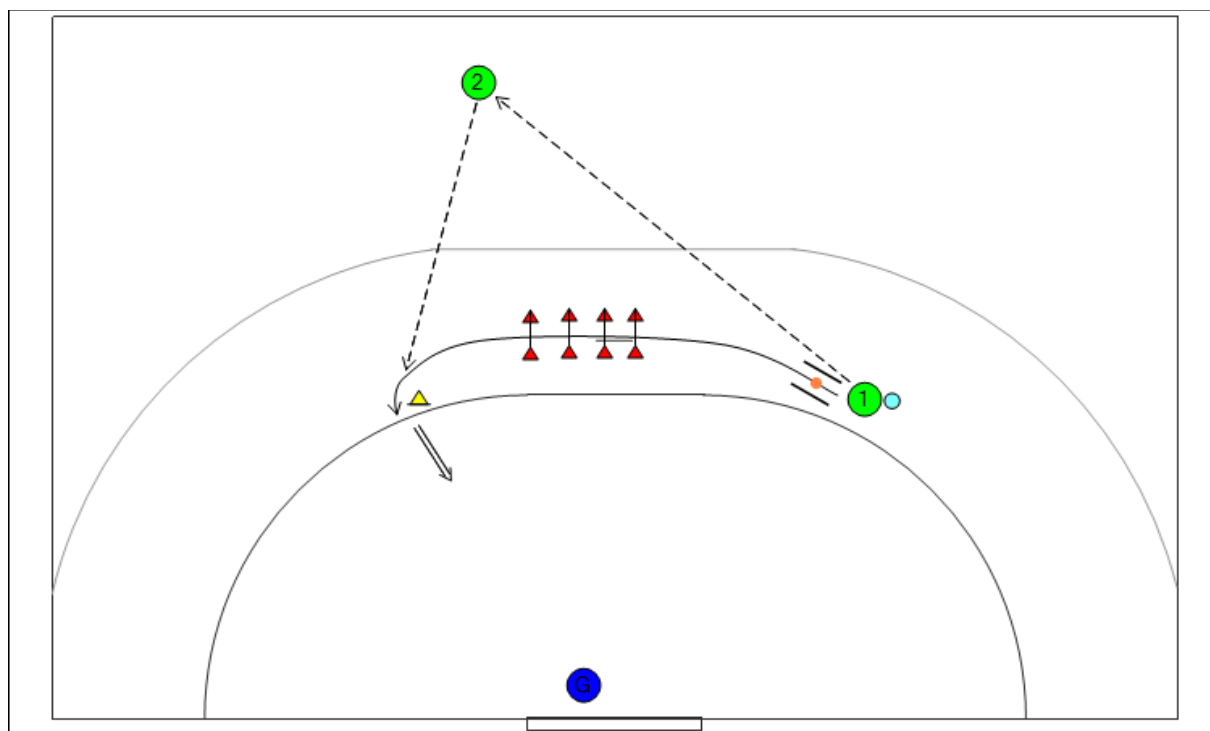
Pomůcky: 5 míčů, 4 dvojité kužely, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2 a následně dělá dřep, klik, výskok tzv. angličák (dále jen angličák). Poté přeskáče tři dvojité kužely a za kuželem dostane nahrávku od hráče 2 a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 12. Střelba po kondičním cviku a překážkách

8. Střelba po oběhu kuželů – lajna

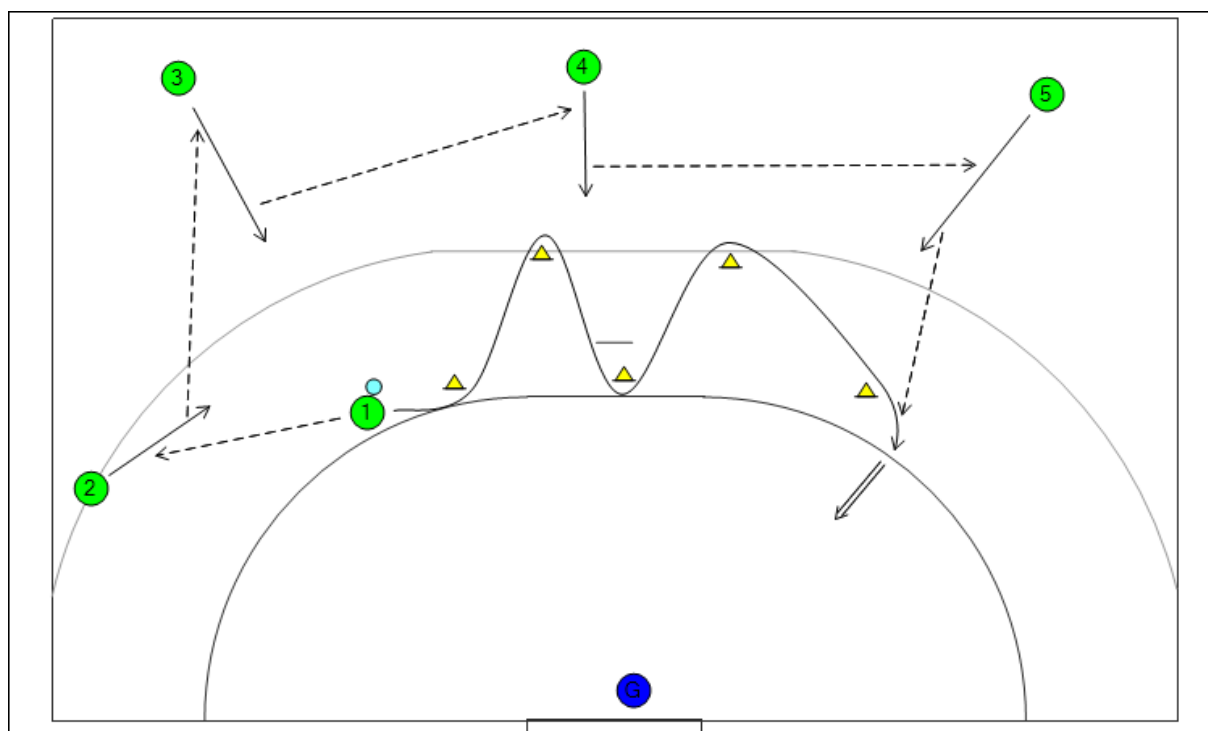
Pomůcky: 5 míčů, 5 kuželů

Počet hráčů: 5 útočník, 4 nahrávači

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2 a vybíhá podél prvního kužele ke kuželu na hranici čáry volného hodu, obíhá ho a následně se přemístí pozadu šikmo k dalšímu kuželu, který také obíhá. U dalšího kužele již běží popředu a za posledním kuželem dostává nahrávku od hráče 5 a střílí na branku. V průběhu běhu hráč 2 přihrává hráči 3, který přihrává hráči 4, ten přihrává hráči 5. Přihrávky si hráči nahrávají do běhu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 13. Střelba po oběhu kuželů – lajna

9. Střelba po překonání překážek a oběhu kužele

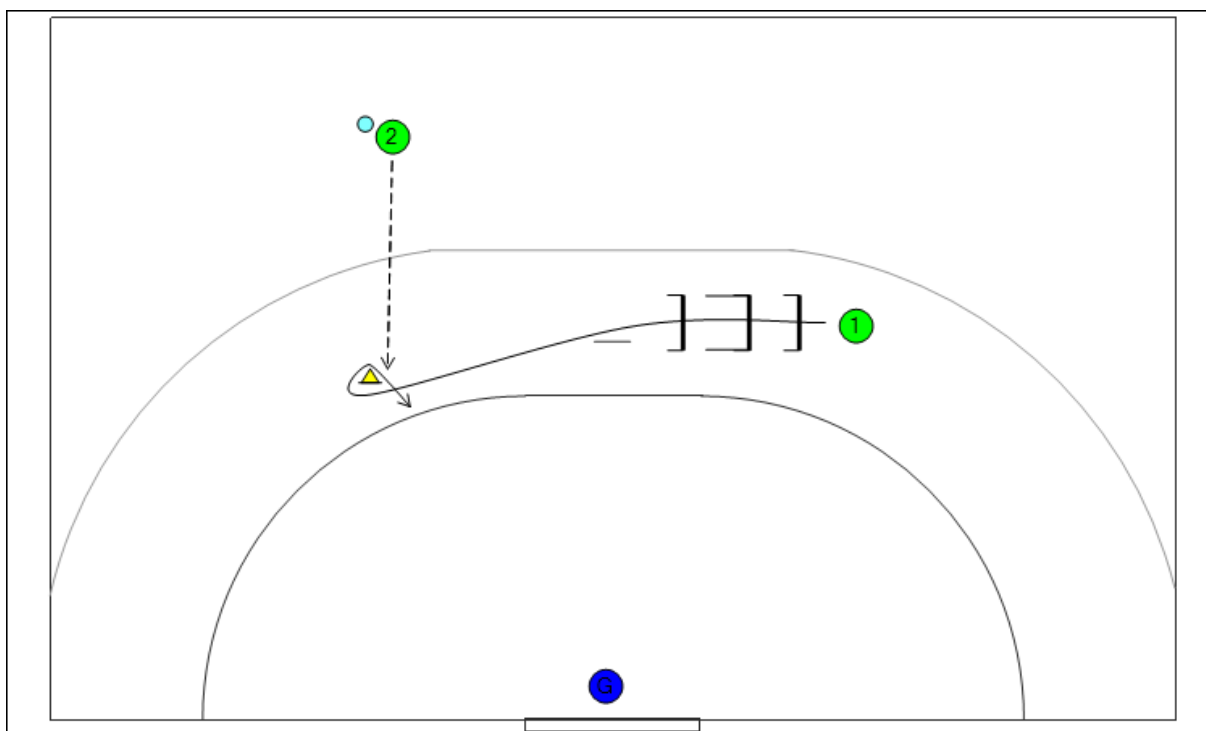
Pomůcky: 5 míčů, 2 překážky, 1 větší překážka, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskočí první překážku, druhou podleze, třetí přeskočí. Poté běží ke kuželi, který obíhá a dostává přihrávku od hráče 2. Po přihrávce střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 14. Střelba po překonání překážek a oběhu kužele

10. Střelba po překonání překážek a žebříku

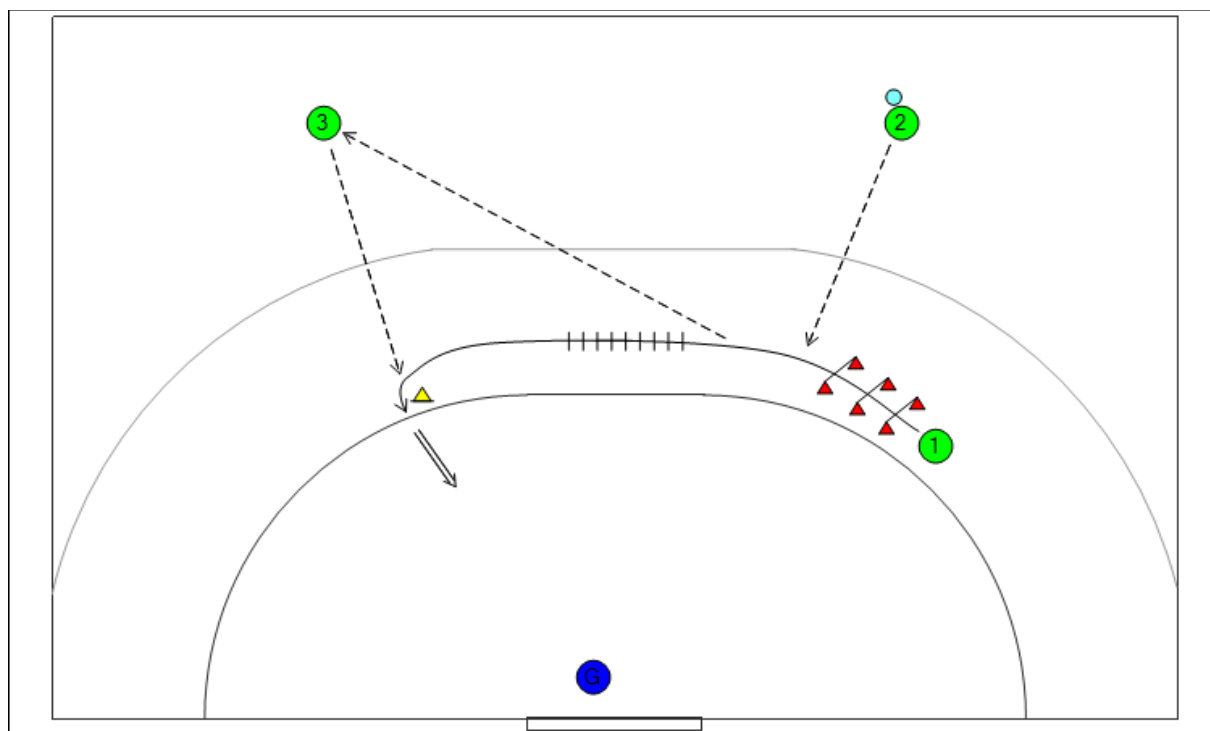
Pomůcky: 5 míčů, 1 žebřík, 3 dvojité kužely, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači

Čas cvičení: 7 s (5x opakování 35 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskáče tři dvojité kužely a dostává přihrávku do běhu od hráče 2. V běhu jí odehrává hráči 3 a překonává žebřík (3). Pak běží ke kuželi, kde dostane přihrávku od hráče 3 a za kuželem střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 15. Střelba po překonání překážek a žebříku

11. Střelba po překonání žebříku a oběhu kuželů se spoluprací se spojkami

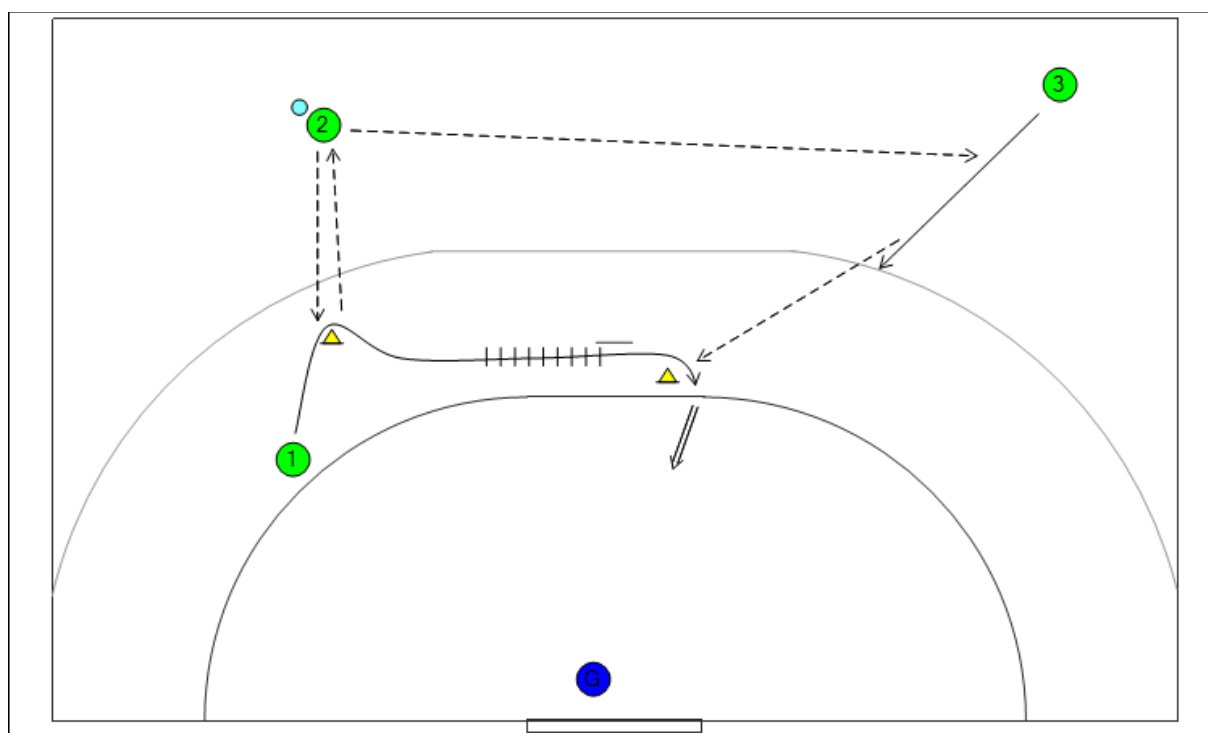
Pomůcky: 5 míčů, 1 žebřík, 2 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 1 obíhá kužel a před kuželem dostává do běhu nahrávku od hráče 2 a hned mu nahrávku vrací. Poté přebíhá žebřík (4). Mezitím hráč 2 nahrává do běhu hráči 3. Po překonání žebříku obíhá hráč 1 kužel a posléze dostává přihrávku od hráče 3 a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 16. Střelba po překonání žebříku a oběhu kuželů se spoluprací se spojkami

12. Střelba po překonání překážek a kotoulu vpřed

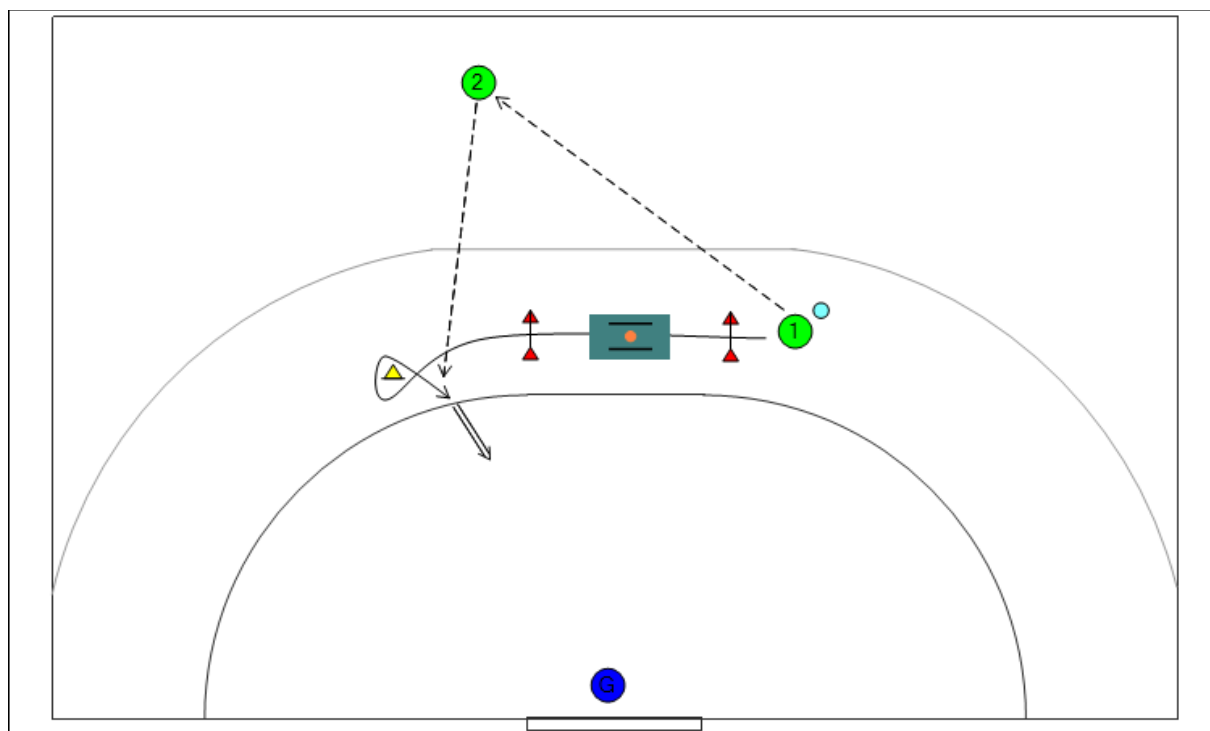
Pomůcky: 5 míčů, 1 žíněnka, 2 dvojité kužely, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2 a přeskakuje dvojité kužel, následně dělá kotoul vpřed. Po kotoulu přeskočí druhý dvojité kužel a běží ke kuželu, který oběhne. Poté dostane nahrávku od hráče 2 a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 17. Střelba po překonání překážek a kotoulu vpřed

13. Střelba po překonání překážek a oběhu kuželů se spoluprací spojek

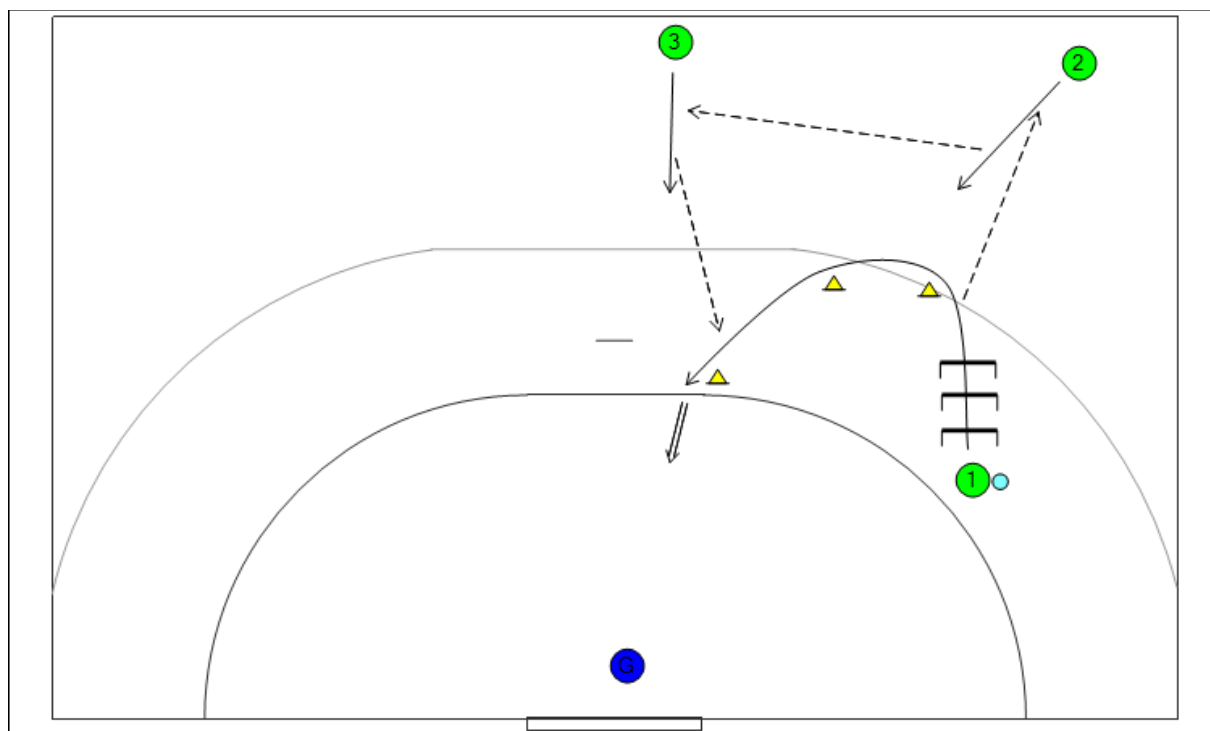
Pomůcky: 5 míčů, 3 překážky, 3 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskakuje s míčem tři překážky a následně přihrává v běhu rozeběhnutému hráči 2. Ten nahrává do běhu hráči 3. Mezitím hráč 1 obíhá kužele a běží k poslednímu kuželi, kde dostane nahrávku od hráče 3. Poté za kuželem střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 18. Střelba po překonání překážek a oběhu kuželů se spoluprací spojek

15. Střelba po běhu cvalem, přihrávce medicinbalem a oběhu kuželů

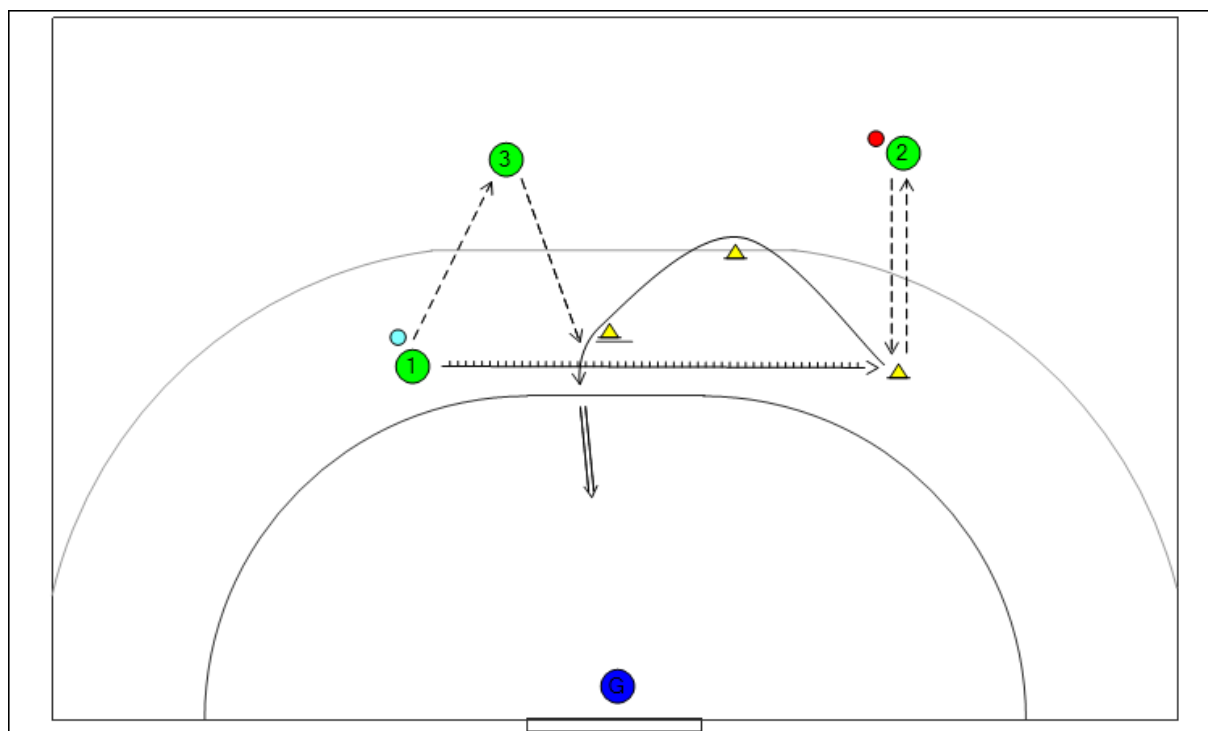
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 3 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává míč hráči 3 a běží cvalem ke kuželu, kde dostává nahrávku medicinbalem od hráče 2 a vrací jí zpět. Poté obíhá kužel na hranici čáry volného hodu a běží k poslednímu kuželu, kde dostane nahrávku od hráče 3 a posléze střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 20. Střelba po běhu cvalem, přihrávce medicinbalem a oběhu kuželů

16. Střelba po přihrávce medicinbalem, oběhu kužele a překonání žebříku

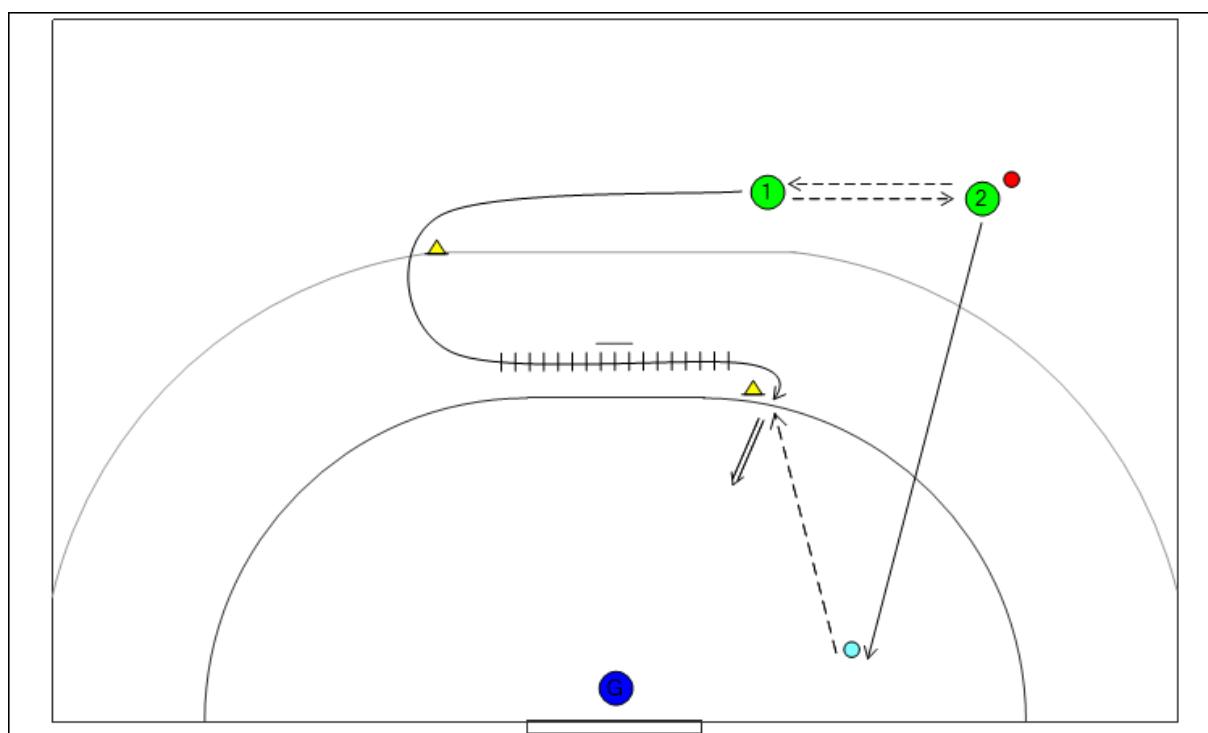
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 1 žebřík, 2 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 2 přihrává medicinbal hráči 1, který mu nahrávku vrací. Poté hráč 1 vyběhává za kuželem, který obíhá a následně překonává žebřík (3) a obíhá kužel. Mezitím hráč 2 běží přes brankoviště kde je připravený míč. Po překonání žebříku hráč 1 dostává přihrávku o zem a poté střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s nahrávačem.



Obrázek 21. Střelba po přihrávce medicinbalem, oběhu kužele a překonání žebříku

17. Střelba s pádem po překonání překážek a žebříku

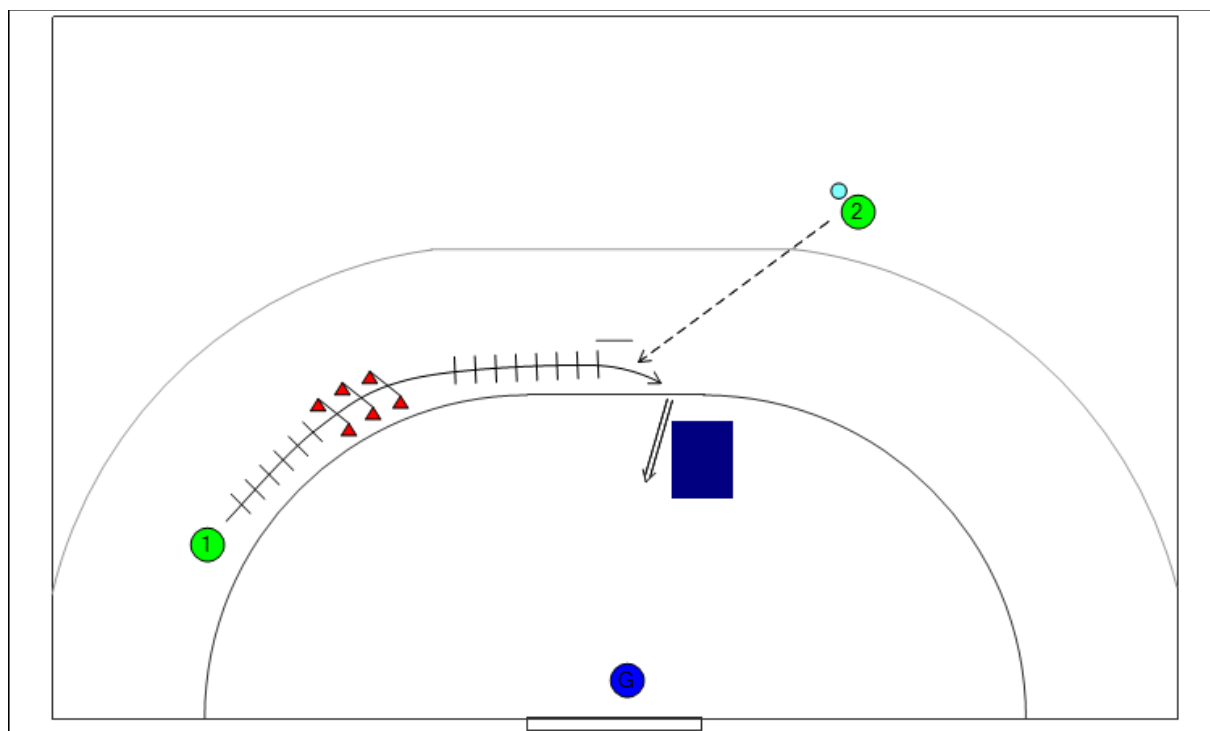
Pomůcky: 5 míčů, 2 žebříky, 3 dvojité kužely, duchna

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení:

Popis cvičení: Hráč 1 překonává žebřík (1) a následně i tři dvojité kužely, poté znovu žebřík (2). Po překonání žebříku dostává v běhu nahrávku od hráče 2 a střílí v pádu na branku. Dopadá na duchnu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 22. Střelba s pádem po překonání překážek a žebříku

18. Střelba s pádem po překážkách a kondičním cviku

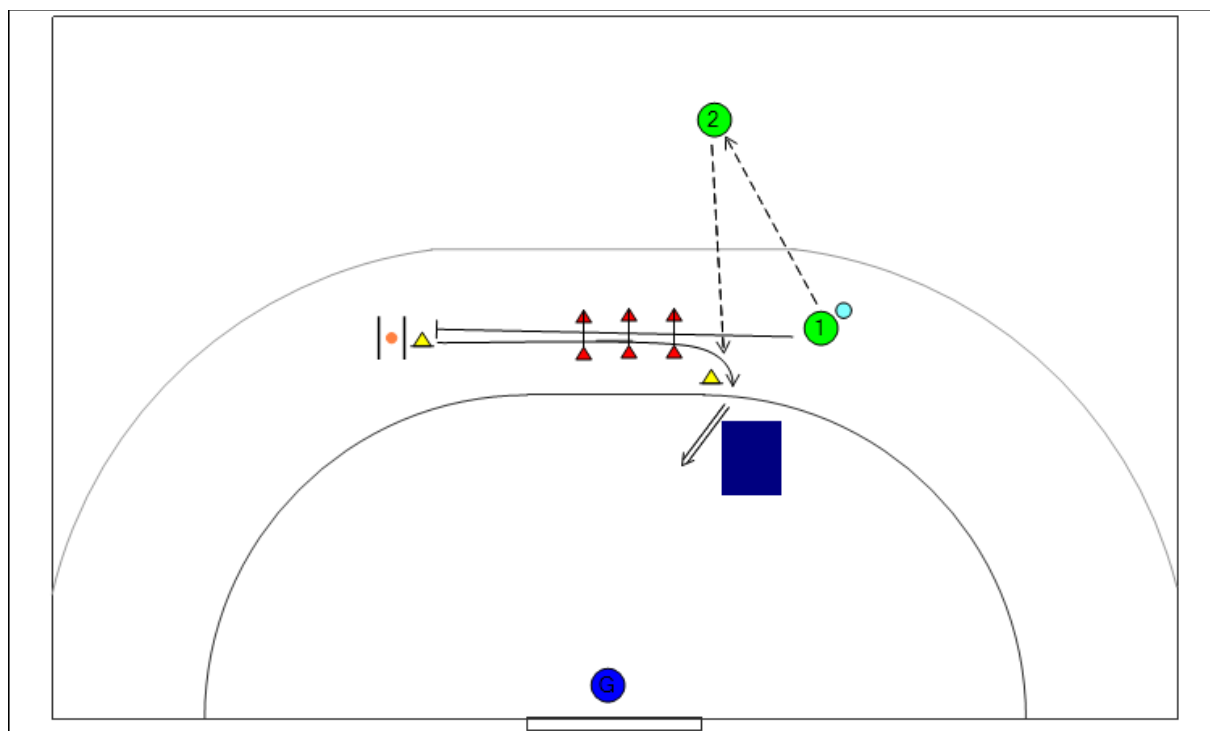
Pomůcky: 5 míčů, 3 dvojité kužely, 1 duchna, 2 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2 následně překonává tři dvojité kužely a běží ke kuželi, kde vykoná dva angličáky. Poté opět přeskáče tři dvojité kužely a u kužele dostane přihrávku od hráče 2. Posléze střílí hráč 1 na branku v pádu s dopadem na duchnu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 23. Střelba s pádem po překážkách a kondičním cviku

19. Střelba s pádem po překonání překážek

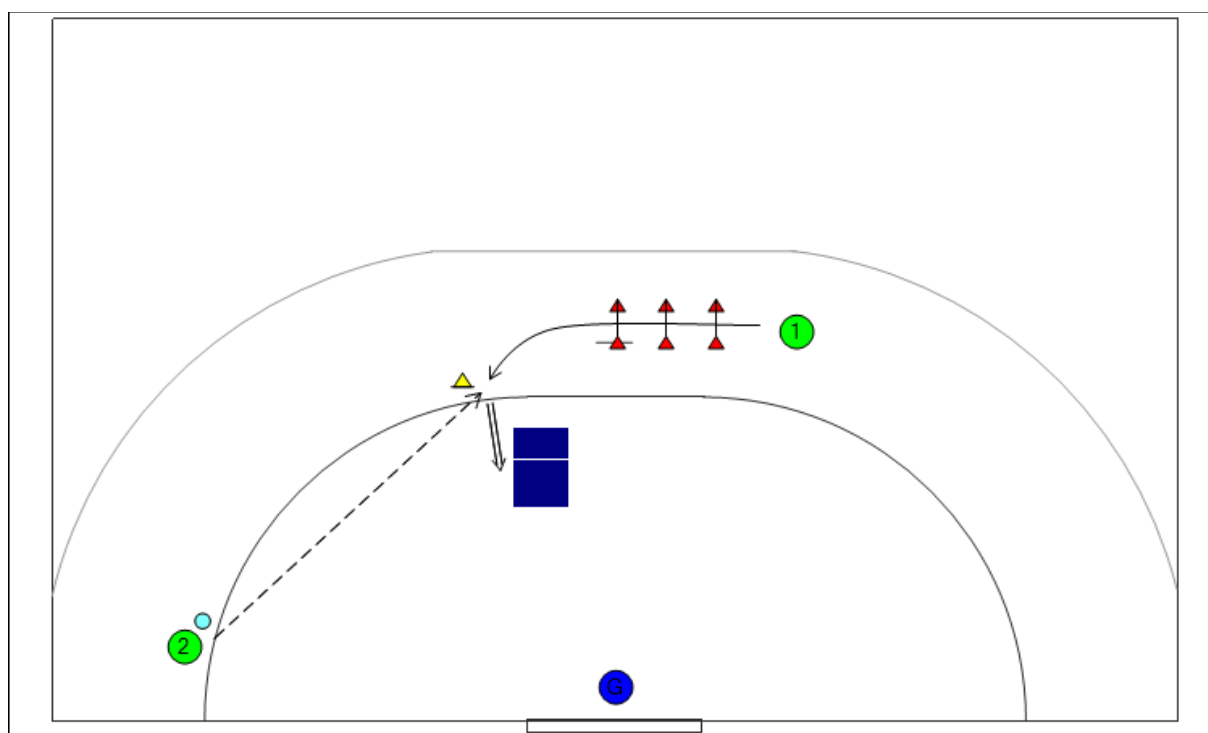
Pomůcky: 5 míčů, 3 dvojité kužely, 1 duchna, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskáče tři dvojité kužely a následně běží ke kuželu, kde dostane přihrávku o zem. Hráč 1 chytá přihrávku ve výskoku a následně střílí na branku a dopadá na duchnu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 24. Střelba s pádem po překonání překážek

20. Střelba s pádem po překážce a kondičním cviku

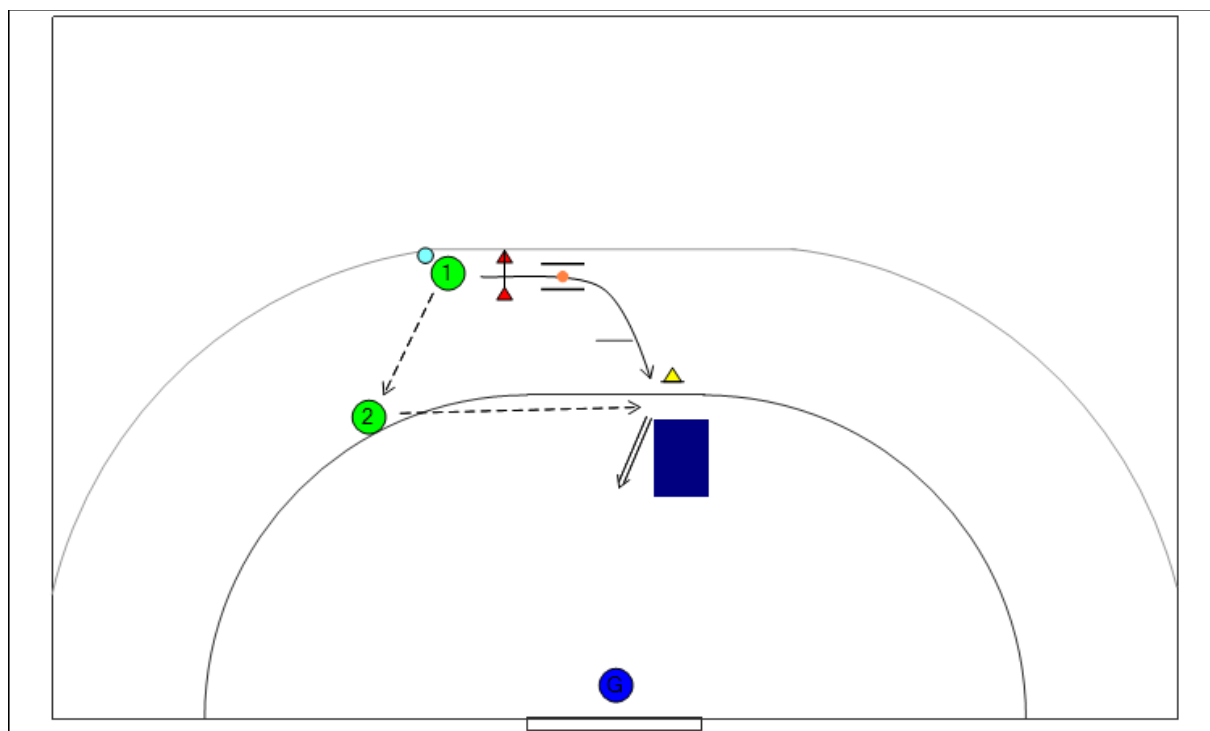
Pomůcky: 5 míčů, 1 dvojitý kužel, 1 duchna, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává hráči 2, přeskakuje dvojitý kužel a udělá 5 kliků. Poté běží ke kužlu, kde mu do běhu (do brankoviště) přihrává hráč 2. Hráč 1 chytá míč ve výskoku a zároveň střílí na branku s dopadem na duchnu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 25. Střelba s pádem po překážce a kondičním cviku

21. Střelba ze dvou pozic po oběhu kuželů a překonání překážek

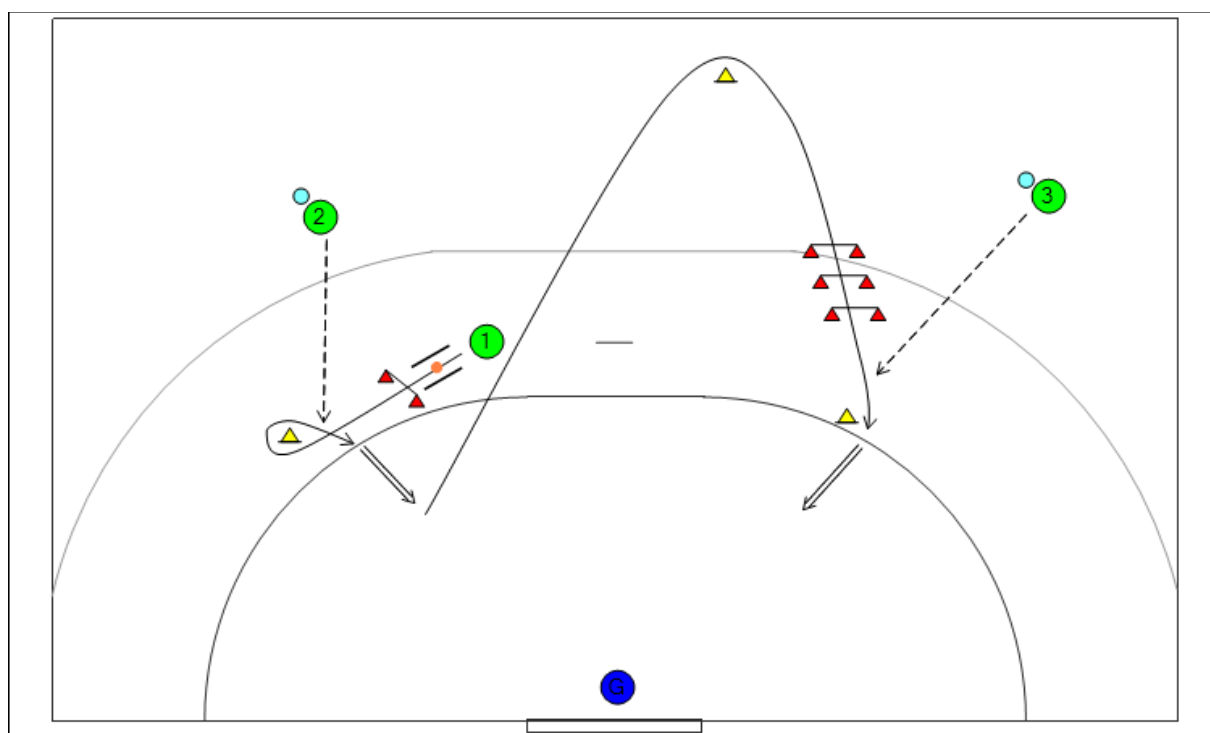
Pomůcky: 10 míčů, 4 dvojité kužely, 3 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Popis cvičení: Hráč 1 udělá angličák a přeskočí dvojité kužely, poté oběhne kužel. Následně dostává přihrávkku od hráče 2 a střílí na branku. Po střele hráč 1 obíhá kužel a překoná 3 dvojité kužely. Poté mu hráč 3 nahraje a posléze střílí na branku v prostoru kužele.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 26. Střelba ze dvou pozic po oběhu kuželů a překonání překážek

22. Střelba ze tří pozic po oběhu kužle

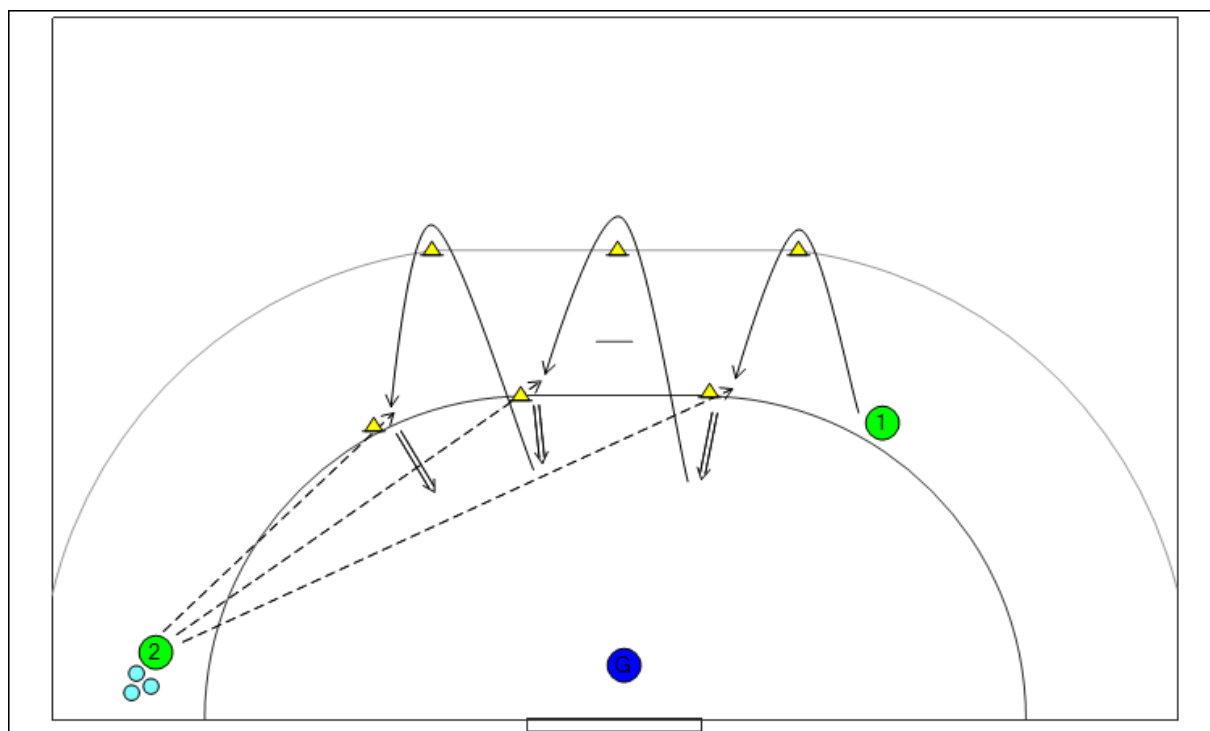
Pomůcky: 9 míčů, 6 kuželů

Počet hráčů: 3 útočníci, 1 nahrávač

Čas cvičení: 10 s (3x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 obíhá kužel a běží k druhému kužlu, kde dostává nahrávku od hráče 2 a střílí na branku. Po střele obíhá třetí kužel a běží ke čtvrtému, kde mu hráč 2 přihrájí o zem a následně střílí. Poté opět oběhne kužel na hranici čáry volného hodu a běží k poslednímu kužlu. Tam dostává přihrávku o zem (více do brankoviště) od hráče 2. Hráč 1 chytá přihrávku ve výskoku a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 27. Střelba ze tří pozic po oběhu kužle

23. Střelba ze dvou pozic po překážkách a po oběhu kuželů

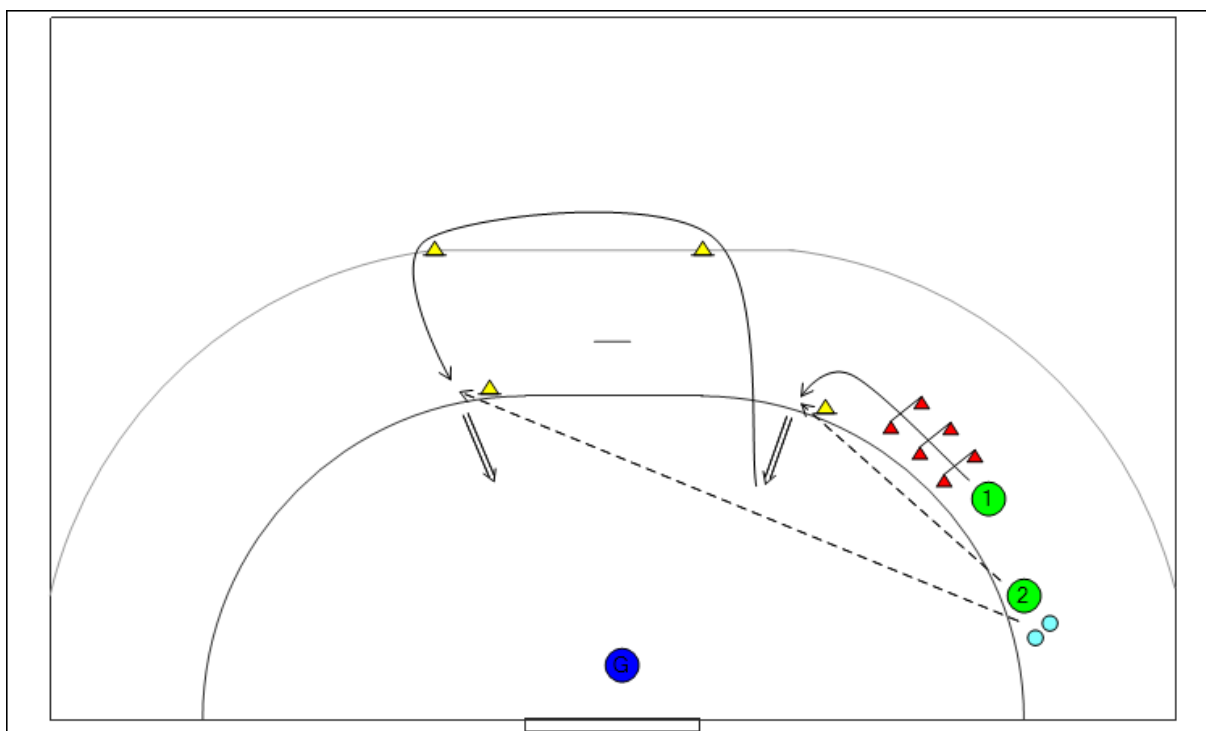
Pomůcky: 10 míčů, 3 dvojité kužely, 4 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskáče tři dvojité kužely a dostává přihrávku o zem od hráče 2. Po střele obíhá dva kužely. Po oběhnutí hráč 2 přihrává o zem hráči 1, který střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice.



Obrázek 28. Střelba ze dvou pozic po překážkách a po oběhu kuželů

24. Střelba po cvičení s expandérem

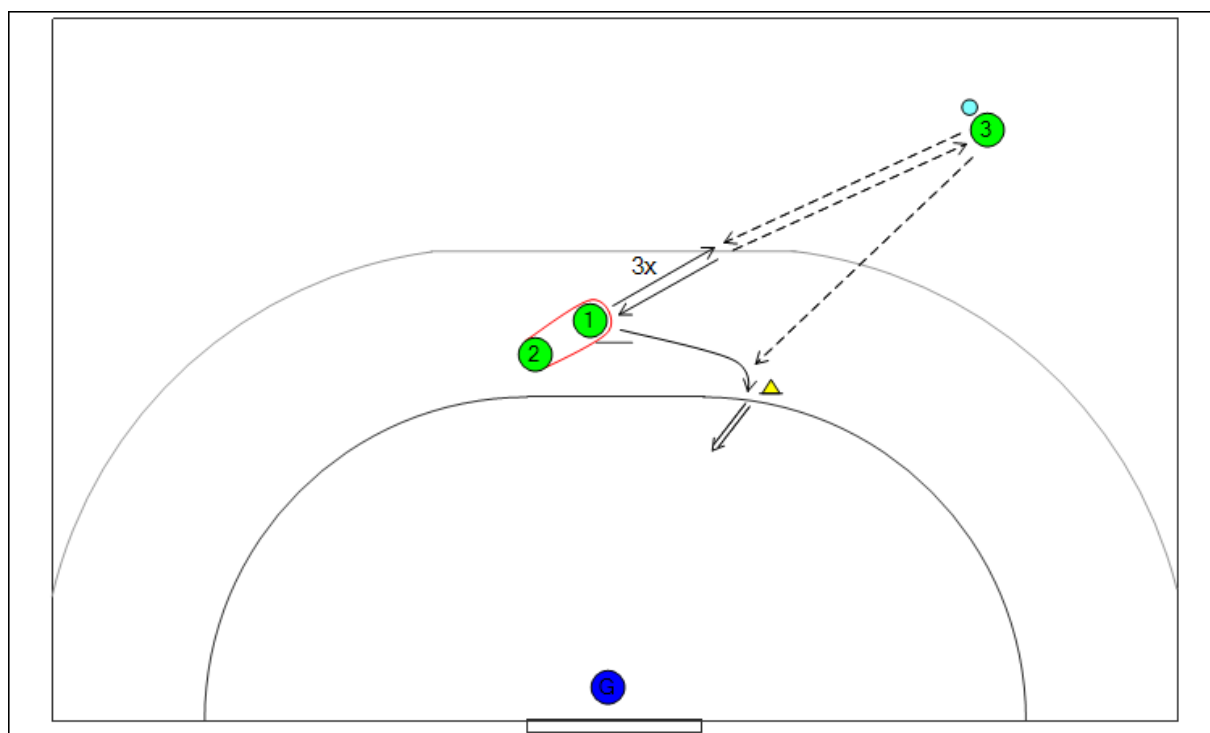
Pomůcky: 5 míčů, 1 expandér, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 trenér/ hráč

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Popis cvičení: Hráč 2 drží hráče 1 expandérem (gumou). Hráč 1 běží 3x (s odporem gumy) na hranici čáry volného hodu, kde dostává přihrávku od hráče 3 a hned mu ji vrací. Následně již bez expandéru běží ke kuželu, kde mu hráč 3 nahraje a hráč 1 střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s nahrávačem.



Obrázek. 29. Střelba po cvičení s expandérem

5.2 Cvičení s obráncem

25. Střelba po překonání překážek a uvolnění se přes obránce

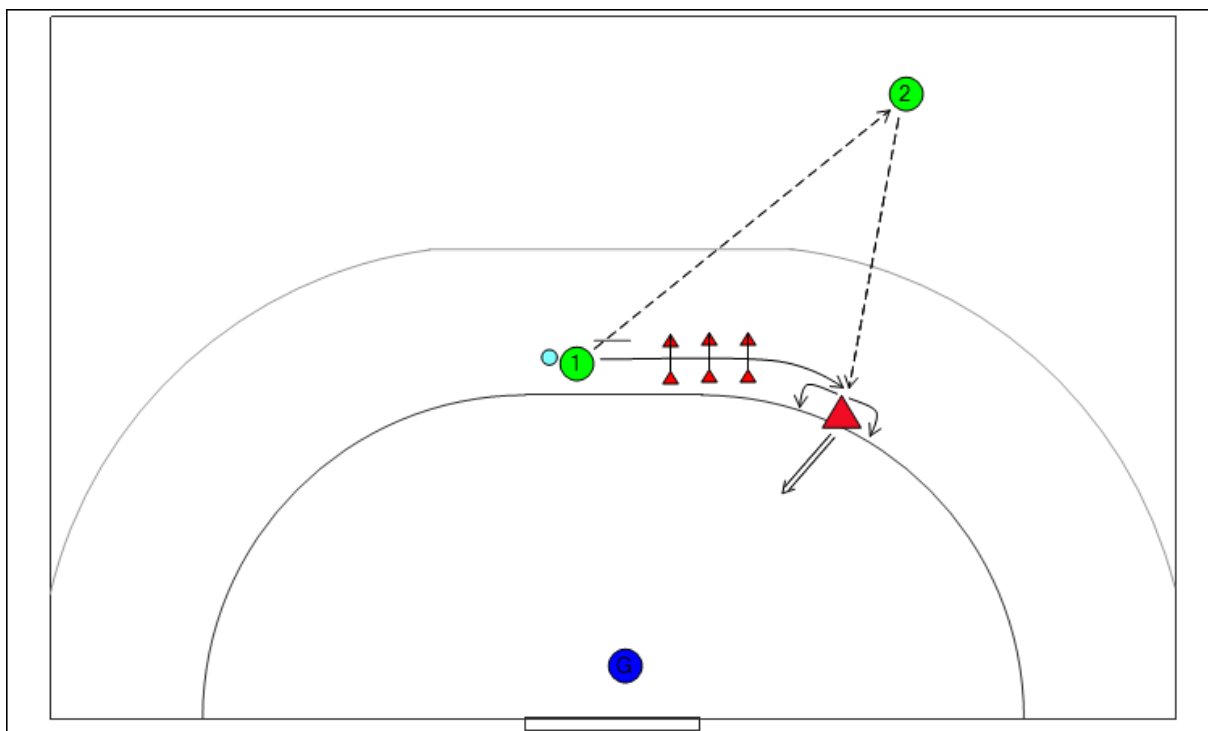
Pomůcky: 5 míčů, 3 dvojité kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 5 s (5x opakování 25 s)

Popis cvičení: Hráč 1 nahrává míč hráči 2 a překonává tři dvojité kužely. Poté dostává přihrávkku od hráče 2 a uvolňuje se přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek 30. Střelba po překonání překážek a uvolnění se přes obránce

26. Střelba po překonání žebříku a uvolnění se přes obránce

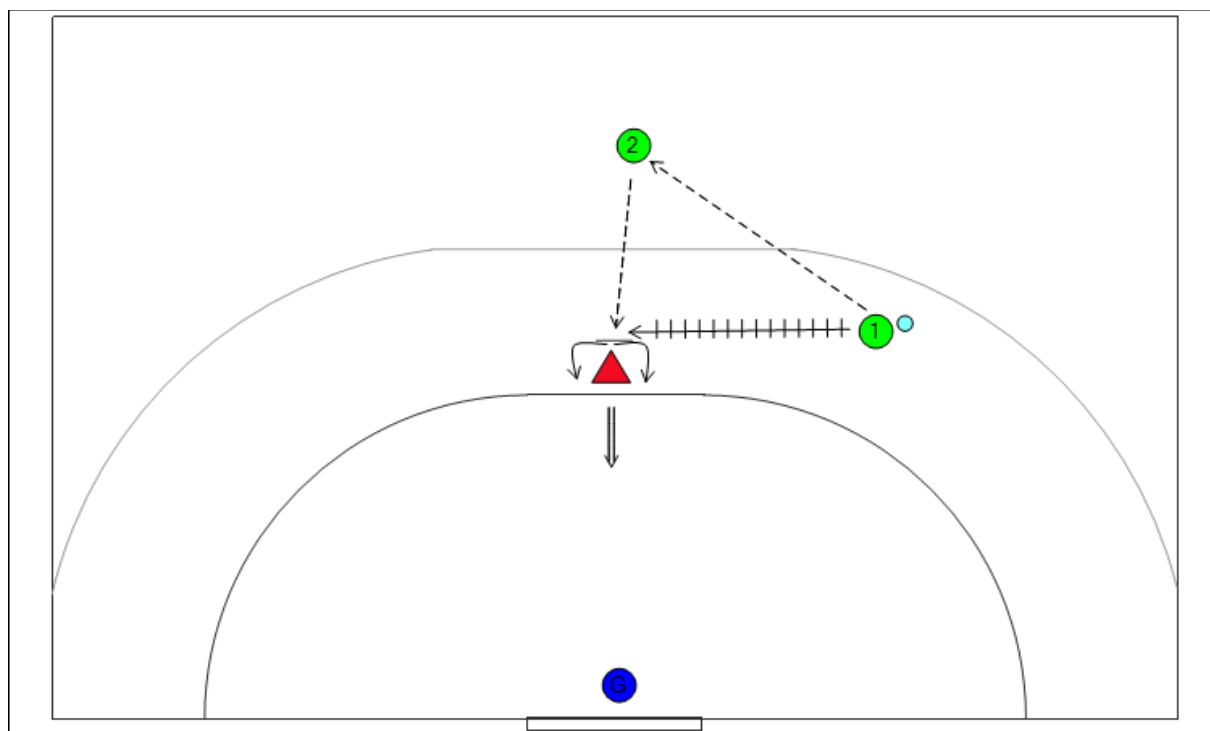
Pomůcky: 5 míčů, 1 žebřík

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2 a přebíhá žebřík (6). Následně mu hráč 2 přihrává míč a hráč 1 se uvolňuje přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek 31. Střelba po překonání žebříku a uvolnění se přes obránce

27. Střelba po kondičním cviku, překonání překážky a uvolnění se přes obránce

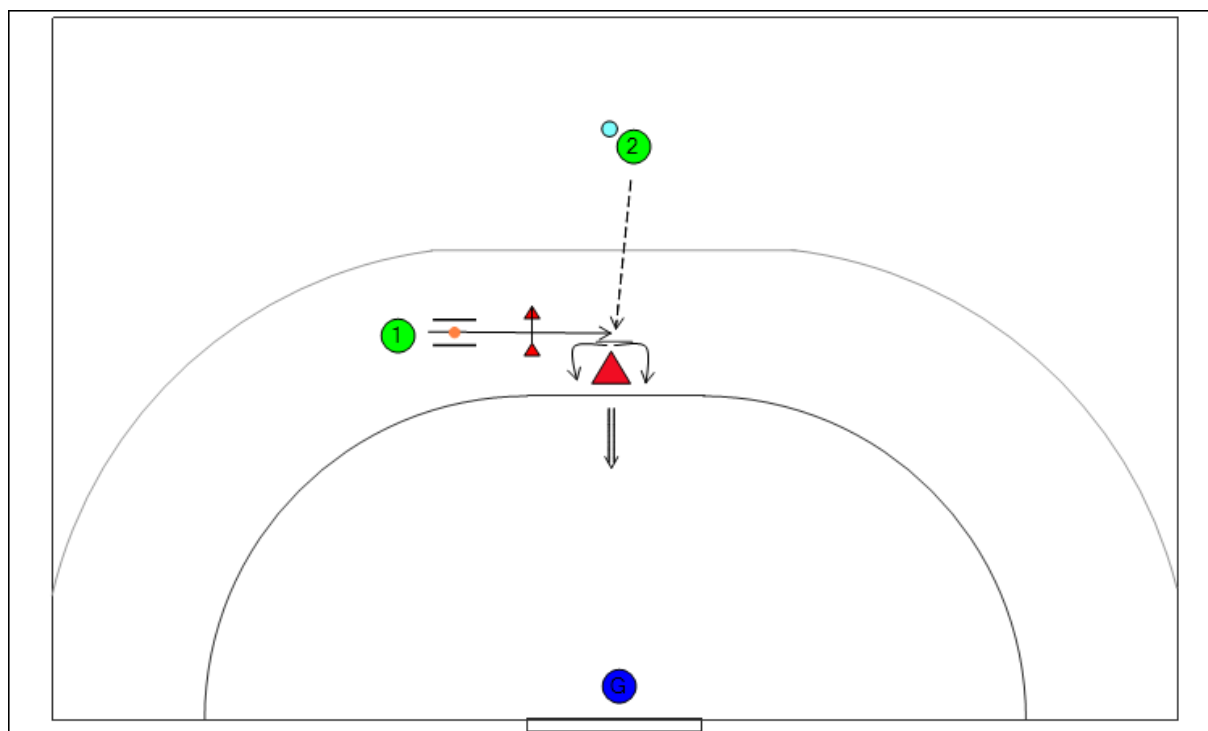
Pomůcky: 5 míčů, 1 dvojitý kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 7 s (5x opakování 35 s)

Popis cvičení: Hráč 1 dělá tři angličáky a přeskakuje dvojitý kužel. Poté dostane přihrávku od hráče 2, uvolňuje se přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek 32. Střelba po kondičním cviku, překonání překážky a uvolnění se přes obránce

28. Střelba po oběhu kuželů, přihrávce medicinbalem a uvolnění se přes obránce

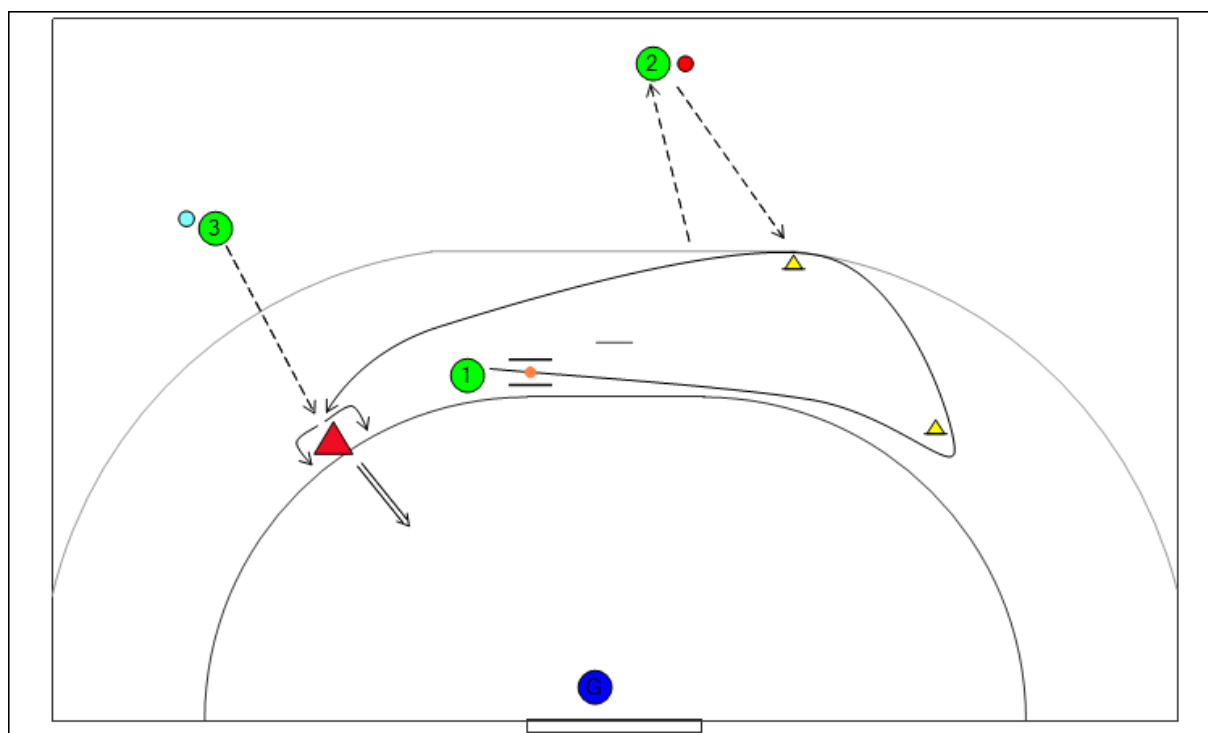
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 2 kužely

Počet hráčů: 5 útočníků, 2, nahrávači, 1 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 1 udělá pět dřepů s výskokem a následně obíhá kužele. U druhého kužele mu hráč 2 nahrává do běhu medicinbal, který v běhu hráč 1 vrací hráči 2. Následně běží k obránci, kde mu hráč 3 přihraje míč a uvolňuje se přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek 33. Střelba po oběhu kuželů, přihrávce medicinbalem a uvolnění se přes obránce

29. Střelba po lajně, kondičním cviku, oběhnutí kužele a uvolnění se přes obránce

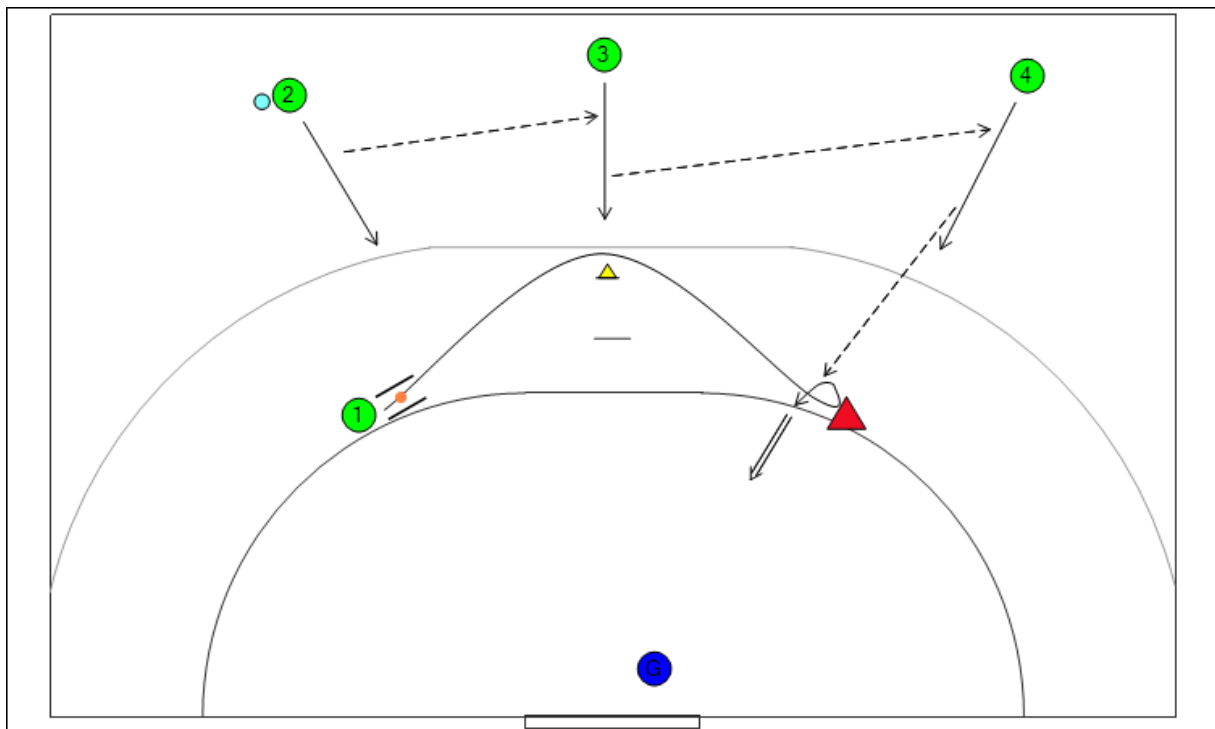
Pomůcky: 5 míčů, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 3 nahrávači, 1 obránce

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 dělá 3 kliky a následně obíhá kužel a běží k obránci. Když hráč 1 vyběhává hráč 2 běží směrem k brance a přihrává do běhu hráči 3, který následně přihrává hráči 4. Hráč 1 jde do kontaktu s obráncem a poté mu hráč 4 přihrává ve výskoku a hráč 1 střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek. 34. Střelba po lajně, kondičním cviku, oběhnutí kužele a uvolnění se přes obránce

30. Střelba po překonání žebříku, kotoulu vzad a uvolnění se přes obránce

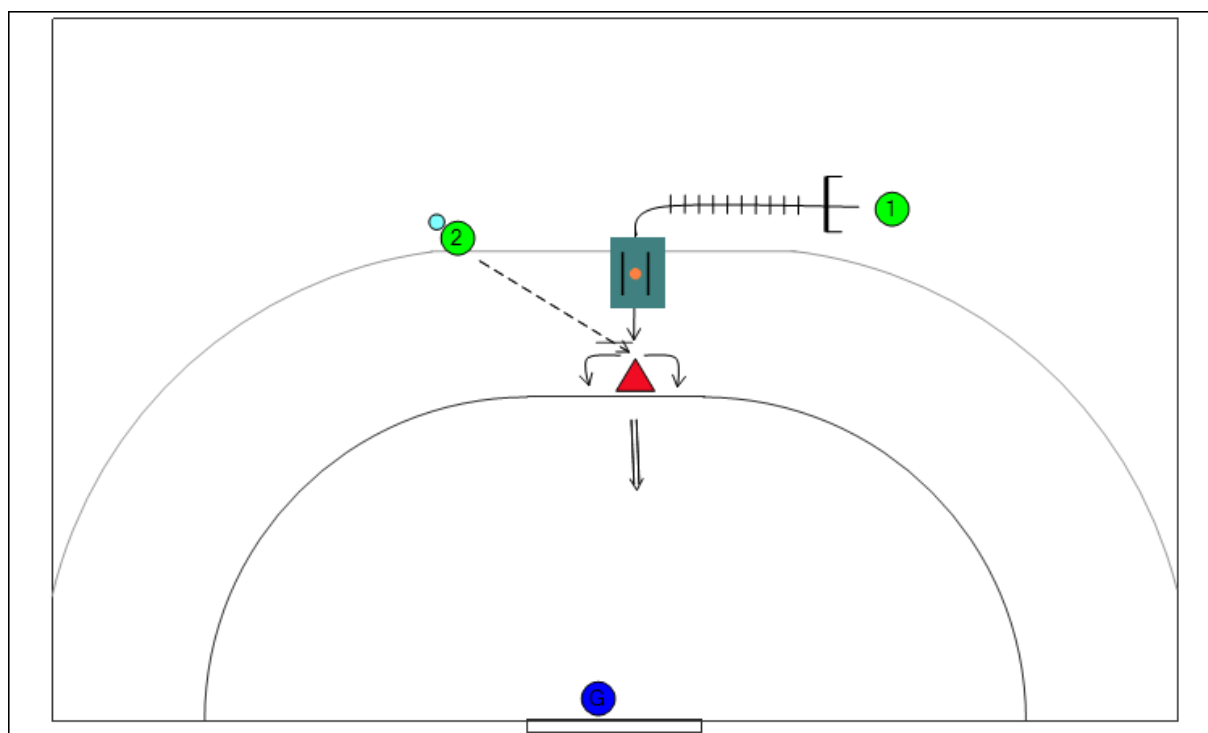
Pomůcky: 5 míčů, 1 žebřík, 1 žíněnka, 1 překážka

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 7 s (5x opakování 35 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskakuje překážku a zády k brance překonává žebřík (6). Poté dělá na žíněnce kotoul vzad a hned po kotoulu mu hráč 2 přihrává míč. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek 35. Střelba po překonání žebříku, kotoulu vzad a uvolnění se přes obránce

31. Střelba po přihrávce medicinbalem, kotoulu vzad a uvolnění se přes obránce

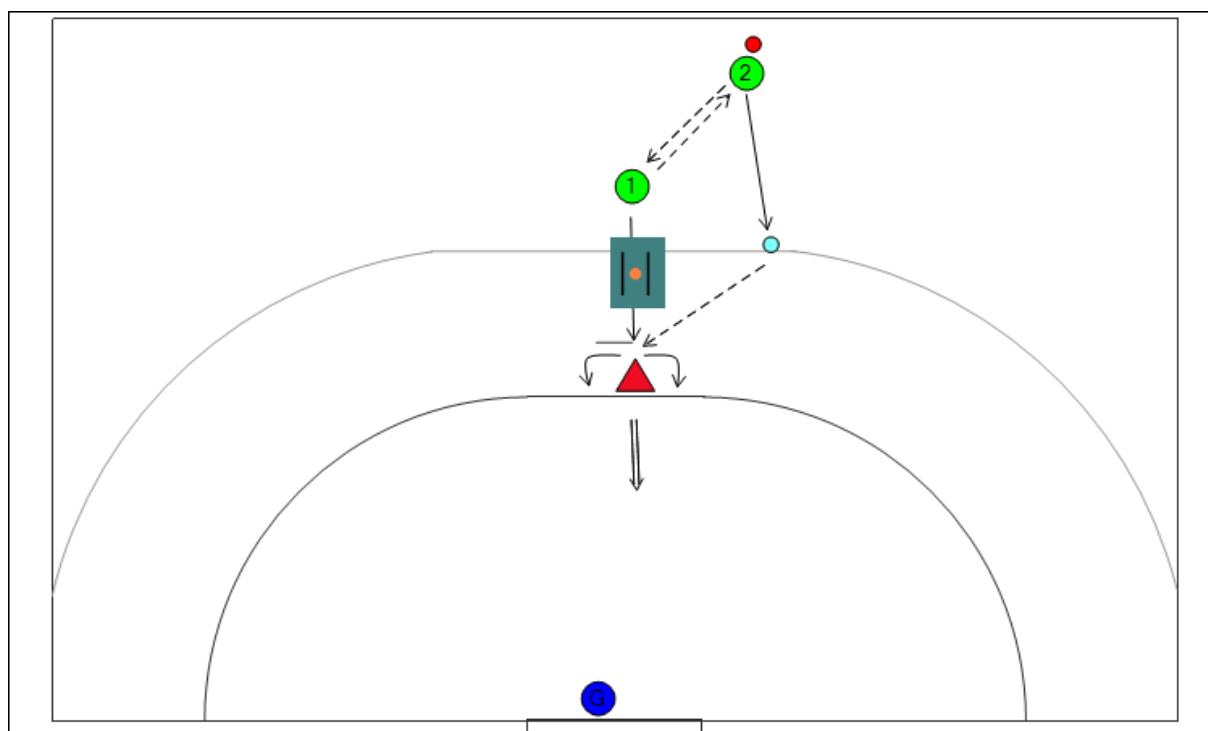
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 1 žíněnka

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 2 přihrává medicinbal hráči 1, který mu ho vrací a dělá kotoul vzad. Během kotoulu hráč 2 běží pro míč a následně ho nahrává hráči 1. Ten se uvolňuje přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem a další s nahrávačem.



Obrázek 36. Střelba po přihrávce medicinbalem, kotoulu vzad a uvolnění se přes obránce

32. Střelba s pádem po kondičním cviku, překonání překážek a uvolnění se přes obránce

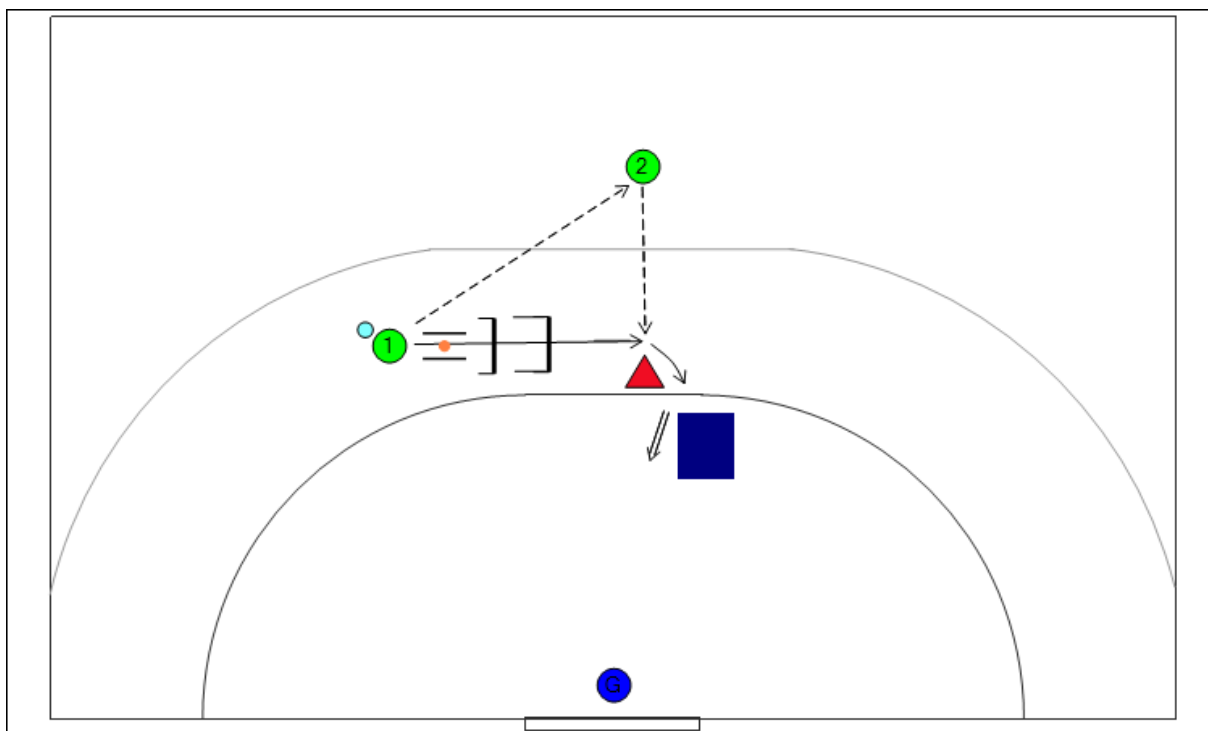
Pomůcky: 5 míčů, 1 překážka, 1 větší překážka, 1 duchna

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 6 s (5x opakování 30 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává míč hráči 2 a dělá angličák. Poté přeskakuje první překážku a druhou podleze. Následně před obráncem dostává přihrávku od hráče 2, uvolňuje se přes obránce na pravou stranu a střílí na branku s dopadem na duchnu

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem.



Obrázek 37. Střelba s pádem po kondičním cviku, překonání překážek a uvolnění se přes obránce

34. Střelba s pádem po přihrávce medicinbalem, překonání žebříku a uvolnění se přes obránce

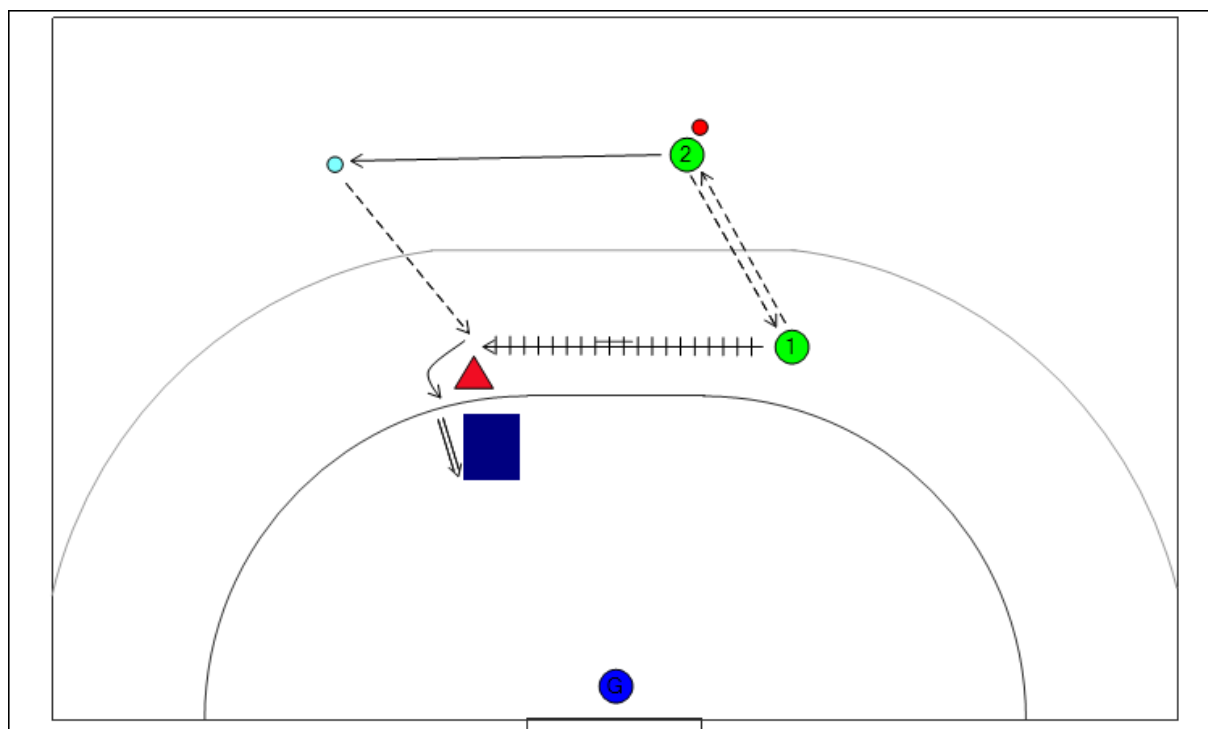
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 1 žebřík, 1 duchna

Počet hráčů: 5 útočníků, 1, nahrávač, 1 obránce

Čas cvičení: 8 s (5x opakování 40 s)

Popis cvičení: Hráč 2 přihrává medicinbal hráči 1, který mu ho vrací. Následně hráč 1 přebíhá žebřík (6), mezitím hráč 2 běží k míči, který posléze přihrává hráči 1. Ten se uvolňuje přes obránce na levou stranu a střílí na branku s dopadem na duchnu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem a další s nahrávačem.



Obrázek 39. Střelba s pádem po přihrávce medicinbalem, překonání žebříku a uvolnění se přes obránce

35. Střelba po překonání překážek, nahrávce medicinbalem, překonání žebříku a uvolnění se přes obránce

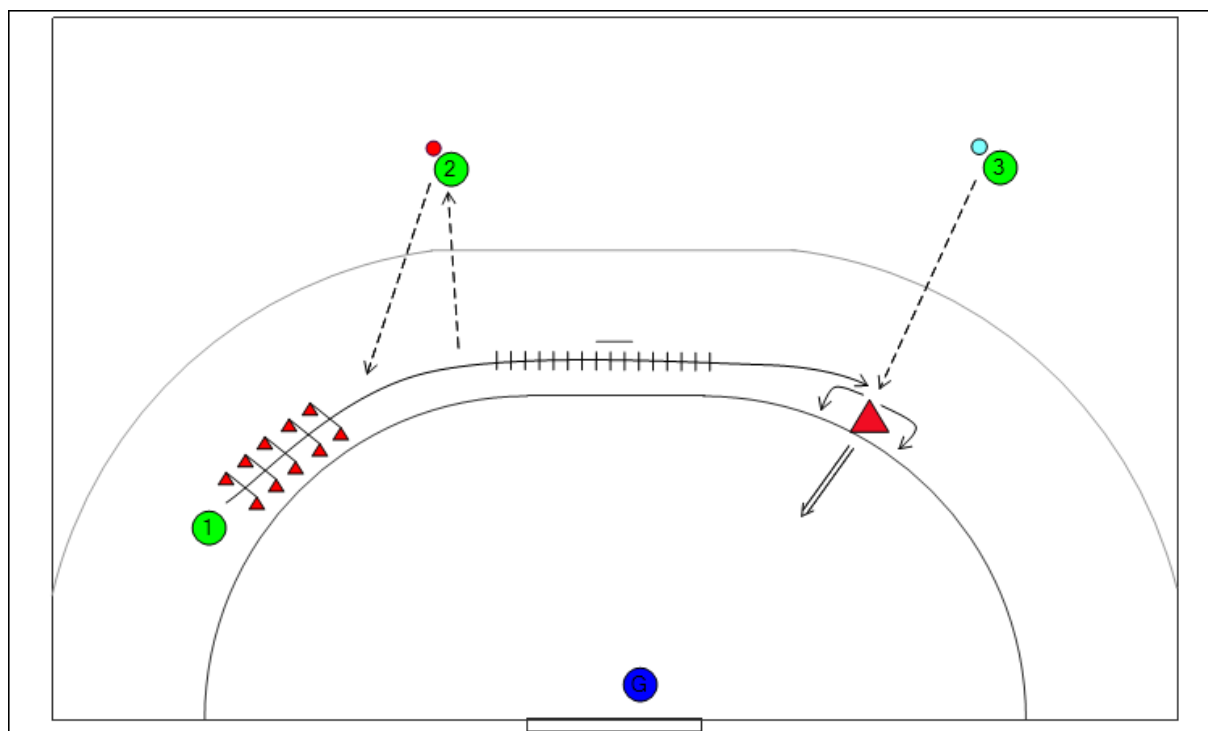
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 5 dvojitých kuželů, 1 žebřík

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači, 1 obránce

Čas cvičení: 12 s (5x opakování 60 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskáče pět dvojitých kuželů a dostává do běhu nahrávku medicinbalem od hráče 2. Nahrávku mu následně v běhu vrací zpět a překonává žebřík (5). Poté běží k obránci, kde mu hráč 3 přihrává míč a hráč 1 se uvolňuje a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem a další s nahrávačem (hráč 2).



Obrázek 40. Střelba po překonání překážek, nahrávce medicinbalem, překonání žebříku a uvolnění se přes obránce

36. Střelba s pádem po překonání překážky, nahrávce medicinbalem a uvolnění se přes obránce

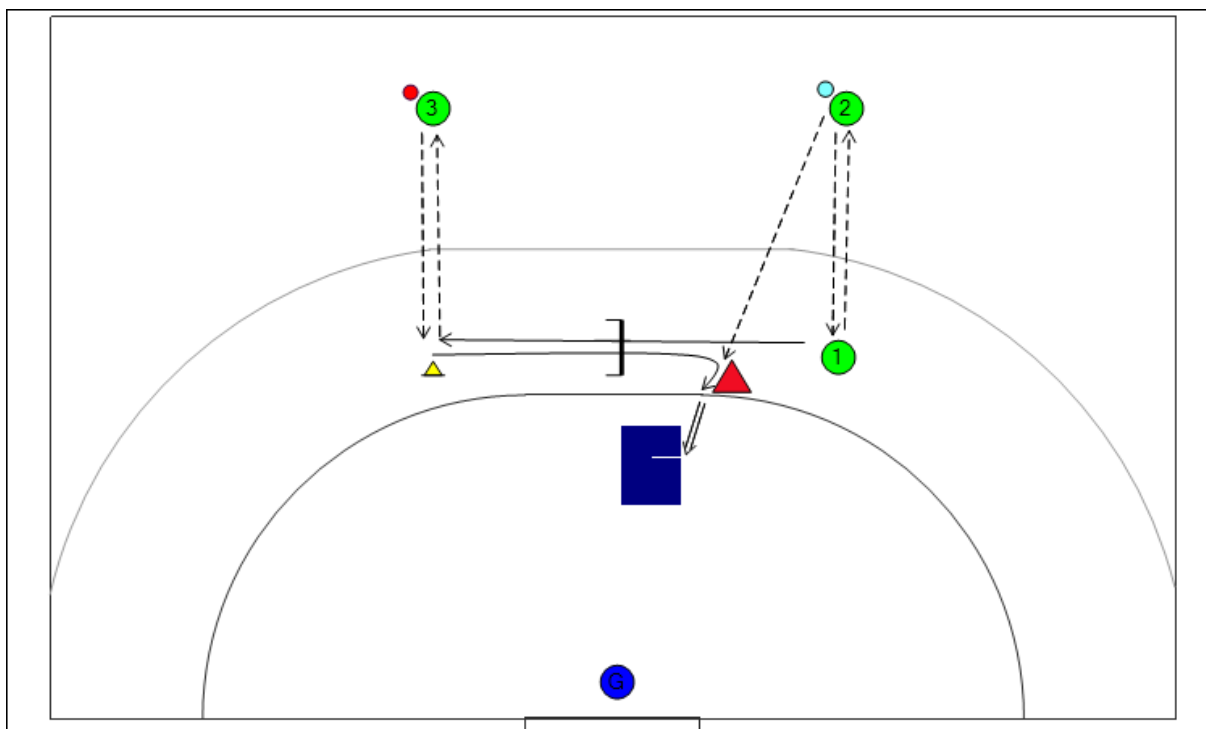
Pomůcky: 5 míčů, 1 medicinbal, 1 překážka, 1 duchna, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 2 nahrávači, 1 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 2 přihrává míč hráči 1, který mu nahrávku vrací a běží ke kuželu, při němž přeskakuje překážku. U kuželu dostává nahrávku medicinbalem od hráče 3 a hned mu jí vrací zpět. Poté běží k obránci, opět přeskočí překážku, a dostává přihrávku od hráče 2. Uvolňuje se přes obránce na levou stranu a posléze střílí na branku s dopadem na duchnu.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, jeden z útočníků se vymění s obráncem a další s nahrávačem (hráč 3).



Obrázek 41. Střelba s pádem po překonání překážky, nahrávce medicinbalem a uvolnění se přes obránce

37. Střelba po lajně, běhu cvalem, překonání překážky a uvolnění se přes obránce

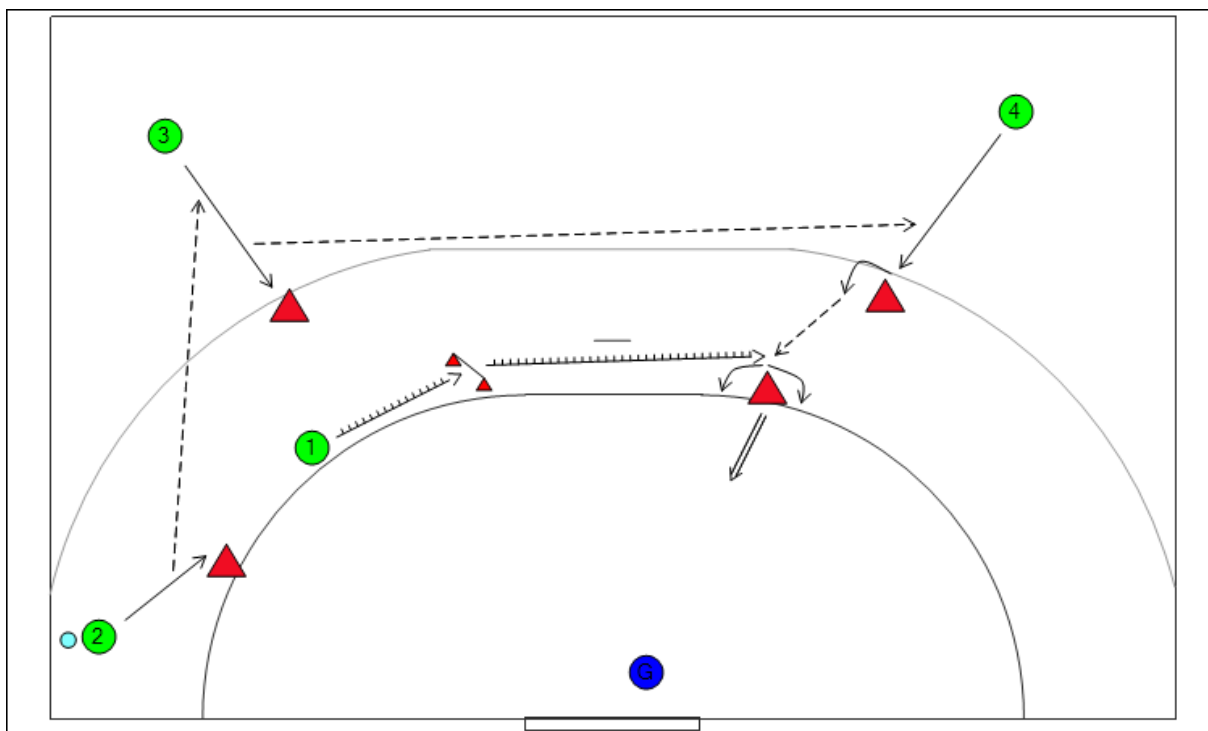
Pomůcky: 5 míčů, 2 žebříky, 1 dvojitý kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 3 nahrávači, 4 obránci

Čas cvičení: 7 s (5x opakování 35 s)

Popis cvičení: Hráč 1 běží cvalem podél brankoviště přitom přeskakuje dvojitý kužel a pokračuje cvalem až k obránci. Když hráč 1 vybíhá začíná od křídla tzv. lajna, kde hráči jdou na branku a poté přihrávají dalšímu hráči. Lajna se provádí v běhu s malým kontaktem od obránců. Tedy hráč 2 nahrává hráči 3 a ten nahrává hráči 4. Ten jde do kontaktu s obráncem a uvolňuje z jeho pohledu na pravou stranu. Následně přihrává dobíhajícímu hráči 1 a ten se uvolňuje přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice.



Obrázek 42. Střelba po lajně, běhu cvalem, překonání překážky a uvolnění se přes obránce

38. Střelba ze dvou pozic po překonání překážky a oběhu kužele, uvolnění přes obránce

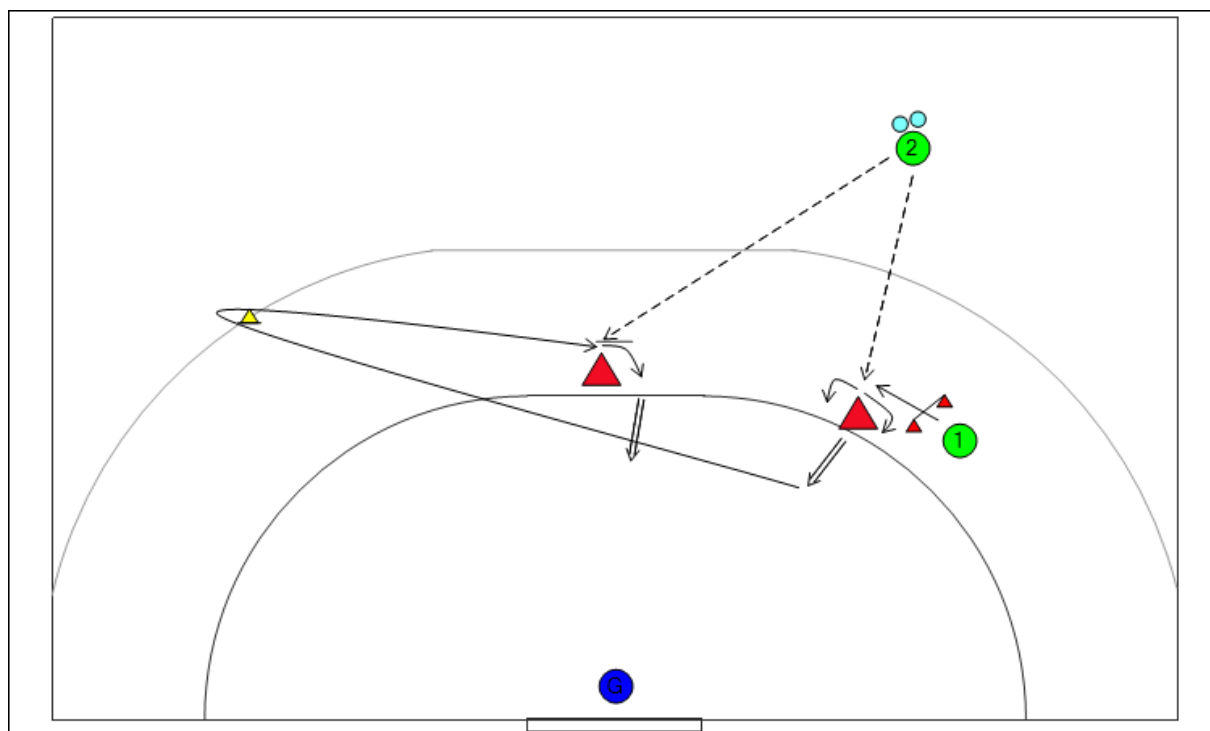
Pomůcky: 10 míčů, 1 dvojitý kužel, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 2 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 1 přeskakuje dvojitý kužel a dostává nahrávku od hráče 2. Následně se uvolňuje přes obránce a střílí na branku. Poté běží sprintem ke kuželu, který obíhá a běží k obránci, kde dostane nahrávku od hráče 2. Posléze se hráč 1 uvolní přes obránce na pravou stranu a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vracejí na svoje výchozí pozice, dva útočníci se vymění s obránci.



Obrázek 43. Střelba ze dvou pozic po překonání překážky a oběhu kužele, uvolnění přes obránce

40. Střelba ze dvou pozic po kotoulu vzad a po překonání překážek, obojí uvolnění přes obránce

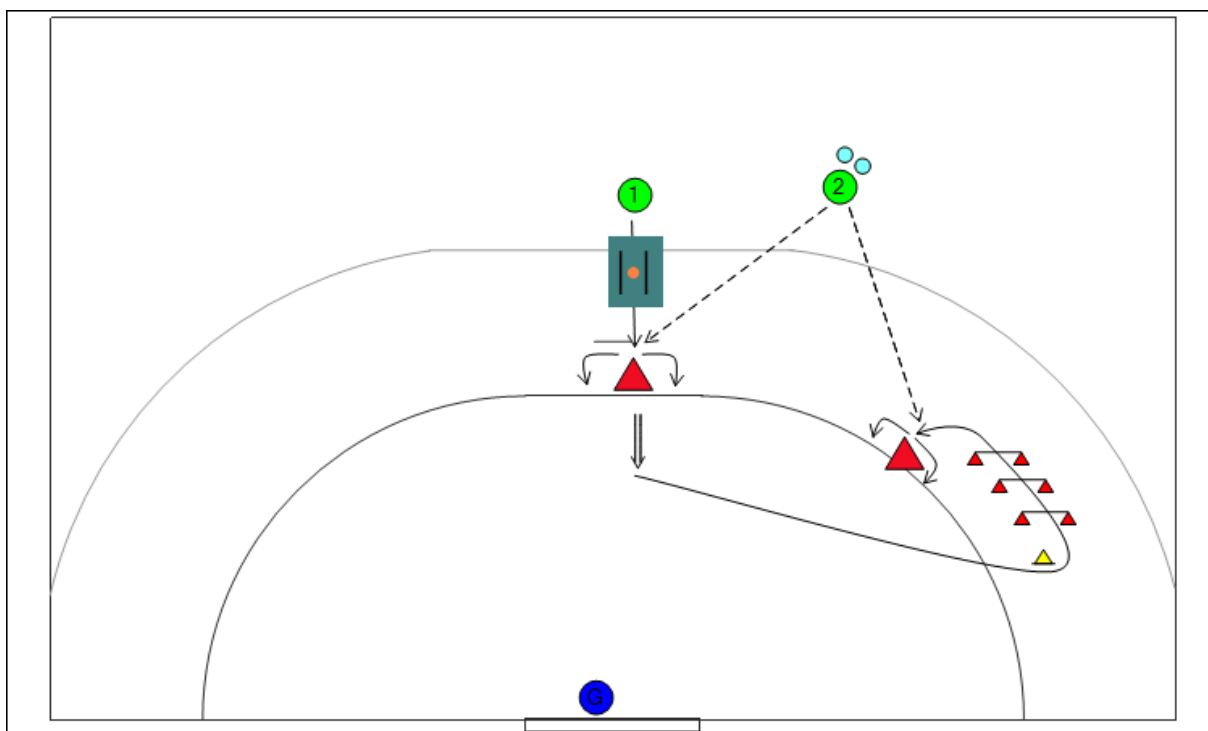
Pomůcky: 10 míčů, 3 dvojité kužely, 1 žíněnka, 1 kužel

Počet hráčů: 5 útočníků, 1 nahrávač, 2 obránce

Čas cvičení: 10 s (5x opakování 50 s)

Popis cvičení: Hráč 1 dělá na žíněnce kotoul vzad a následně mu hráč 2 přihrává míč. Hráč 1 se uvolní přes obránce a střílí na branku. Pak obíhá kužel a přeskakuje 3 dvojité kužely a dostává se před obránce. Tam mu hráč 2 přihrává míč a hráč 1 se uvolní přes obránce a střílí na branku.

Rotace hráčů ve cvičení: Hráči se vrací na svoje výchozí pozice, dva útočníci se vymění s obránci.



Obrázek 45. Střelba ze dvou pozic po kotoulu vzad a po překonání překážek, obojí uvolnění přes obránce

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo sestavení souboru cvičení na rozvoj střelby a kondičních schopností z herního postu pivot. Při tvorbě cvičení jsem vycházel z odborné literatury, internetových zdrojů, a především z vlastních zkušeností.

Soubor obsahuje 40 graficky zpracovaných cvičení které odpovídají daným kritériím. Cvičení byla sestavena v počítačovém programu Drillbook, který se využívá k vytváření tréninkových jednotek nejen v házené, ale i v dalších sportovních odvětví. Každé cvičení je detailně popsáno a spolu s vysvětlivkami v legendě jsou cvičení snadno srozumitelná.

Soubor cvičení se vyznačuje svou různorodostí, a proto se cvičení dají využívat pro veškeré věkové kategorie. Jednotlivé kondiční prvky se postupně přidávají a následně jsou cvičení náročnější, a také se v nich vyskytuje více hráčů. Jednoduchá cvičení trvají jen několik sekund, naopak složitější cvičení trvají přes 10 sekund. Cvičení jsou zaměřena na herní post pivot, takže se v nich často objevují silové prvky, které jsou pro tento post velmi důležité. Celkově cvičení rozvíjí pohybové činnosti hráče, které se ve velké míře vyskytují v házenkářském zápase.

Soubor cvičení může být využit jako inspirace pro trenéry při vytváření tréninkových jednotek.

7 Souhrn

Hlavním cílem práce bylo vytvořit soubor cvičení s kondičními prvky na rozvoj střelby z herního postu pivot.

Díličními cíli bylo vymyslet a sestavit cvičení vhodné pro konkrétní herní post. Následně cvičení graficky znázornit v programu a popsat jejich průběh. Pro tvorbu cvičení jsem čerpal z vlastních zkušeností, z odborné literatury a z internetových zdrojů.

Soubor cvičení byl vytvořen v programu Drillbook. Ten se využívá nejen ke grafickému znázornění cvičení, ale také ke zpracování herních kombinací v různých sportovních odvětví. V Drillbooku se dá také sestavit celá tréninková jednotka. Cvičení jsou detailně popsána a společně s grafickým provedením jsou snadno srozumitelná.

Výsledkem práce jsou všeobecné informace o házené a soubor 40 cvičení, které rozvíjejí střelbu a kondiční činnosti z herního postu pivot. Soubor cvičení může být využit trenéry házené jako inspirace pro vytváření tréninkových jednotek.

8 Summary

The main aim of this bachelor thesis was to create a set of exercises focused on conditioning and shooting skills of pivot players.

Specific aims were to create exercises suitable for the specific position. The exercises were illustrated using a graphical software and thoroughly described. The main references for the exercises were technical literature, internet sources and my personal experience as a player.

The set of exercises was created in Drillbook. It is not only used for illustrating exercises but also in-game combinations in different sports. It is also possible to create whole training units in Drillbook. Exercises are detailly described and thanks to graphical illustration easy to understand.

The outcome of this thesis consists of general handball information and set of 40 exercises for development of shooting skills and player conditioning for the pivot position. The set can be used as an inspiration for handball coaches in creating training units.

9 Referenční seznam

- Bajgorić, S., & Đug, M. (2021). Identification of differences of preliminary groups of the 2020 World handball championship. *Sportspa*, 17(1), 77-81.
- Bělka, J., & Hůlka, K. (2013). *Diagnostika herního výkonu v basketbale a házené*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bělka, J., & Salčáková K. (2013). *Nebojme se házené*. Olomouc: Hanex.
- Curitianu, I. M., & Neamtu, M. (2014). Comparative study regarding physical characteristics at male handball players activating on wing and pivot position at Romanian team Steaua Bucharest. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 7(3), 16-20.
- ČSH. (2016). *Pravidla házené 2016*. Retrieved 15. 5. 2021 from the World Wide Web: https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/assets.is.handball.cz/cms-storage/files/1595848928_659ed07b_pravidlah%C3%A1zen%C3%A9ihf2016.pdf
- Dobrý, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hapková, I., Estriga, L., & Rot, C. (2019). *Výuka házené*. Praha: Wendy.
- Havličková, L., Bartůňková, S., Dlouhá, R., Melichna, J., Šrámek, P., & Vránová, J. (2004). *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Praha: Univerzita Karlova.
- Havoli, J., Bahtiri, A., Kambič, T., Idrizović, K., Bjelica, D., & Pori, P. (2020). Anthropometric Characteristics, Maximal Isokinetic Strength and Selected Handball Power Indicators Are Specific to Playing Positions in Elite Kosovan Handball Players. *Applied Science-Basel*, 10(19), 1-12.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jančálek, S. et al. (1978). *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Praha: Olympia.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Praha: Grada.

- Krahenbühl, T., Souza, N. P., Leonardo, L., Galatti, L. R., & Costa, G. C. T. (2019). The use of the additional field player on handball: analysis of the Rio 2016 Olympic Games. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(57), 295-306.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Leuciuc, F. V. (2018). Women's handball world championship 2017 case study: European teams versus rest of the participating teams efficiency. *Acta Kinesiologica*, 12(1), 19-23.
- Manchado, C., Pueo, B., Chiroso-Rios, L. J., & Tortosa-Martinez, J. (2021). Time-Motion Analysis by Playing of Male Handball Players during the European Championship 2020. *International Journal of Environmental research and public health*, 18(6), 1-15.
- Massuca, L., Branco, B., Miarka, B., & Feagoso, I. (2015). Physical Fitness Attributes of Team-Handball Players are Related to Playing Position and Performance Level. *Asian Journal Sports Medical*, 6(1), 1-5.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Novosad, J. et al. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ohnjec, K., Antekolović, L., & Gručić, I. (2010). Comparison of kinematic parameters of jump shot performance by female handball players of different ages. *Acta Kinesiologica*, 4(2), 33-40.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Saavedra, J. M., Porgeirsson, S., Kristjansdottir, H., Chang, M., & Halldorson, K. (2017). Handball game-related statistics in men at Olympic Games (2004-2016): Differences and discriminatory power. *Retos*, 32(4), 260-2063.
- Saavedra, Y., & Saavedra, J. M. (2020). The Association between Relative Age Effect, Goals Scored, Shooting Effectiveness and the Player's Position, and her Team's Final Classification in International Level Women's Youth Handball. *Monten. Journal Sports Science*, 9(1), 19-25
- Schegel, P., Dostálová, R., & Agricola, A. (2020). *Funkční trénink v tělesné výchově*. Univerzita Hradec Králové: Gaudeamus.
- Sigmund, E. & Šnoblová, R. (2010). *Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Slovík, J. et al. (1989). *Házaná športový tréning*. Bratislava: Šport.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Praha: NS Svoboda.
- Táborský, F. (1996). *Házená ve škole*. Praha: Český svaz házené.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada Publishing.
- Táborský, F. et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova.
- Tesařík, J., Jančálek, S., Mráz, J., Šafaříková, J., Táborský, F., & Vícha, J. (1976). *Házená pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia.
- Tesařík, J., Šafaříková, I., & Táborský, F. (1984). *Házená pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia.
- Tkadlec, J., & Vozobulová, P. (2015). *Házená nejen ve škole*. Praha: Český svaz házené.
- Tůma, M. (2015). *Sportovní hry 2*. Retrieved 20. 5. 2021 from the World Wide Web: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/hazena/index.php?c=1>
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing.
- Zaťková, V. et al. (1991). *Teória a didaktika športovej špecializácie – Házaná*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Zaťková, V., & Hianik, J. (2006). *Házaná: základné herné činnosti*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada.