

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK SPECIFICKÝCH BRANKÁŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ A  
METODICKÝCH CVIČENÍ PRO TRÉNINK BRANKÁŘŮ VE  
SPORTOVNÍ HŘE FOTBAL**

Bakalářská práce

Autor: Jakub Obzina

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání / Geografie pro  
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Jakub Obzina

**Název práce:** Zásobník specifických brankářských dovedností a metodických cvičení pro trénink brankářů ve sportovní hře fotbal

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Hrubý

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je zpracována jako metodický zásobník specifických brankářských dovedností a cvičení, která tyto dovednosti rozvíjejí. Zásobník může sloužit jako výukový materiál pro trenéry, kteří nemají zkušenosti s tréninkem brankářů a chtějí rozvíjet brankáře svých družstev. V práci je charakterizována sportovní hra fotbal, definováno motorické učení, popsán post brankáře a jeho herní činnosti a dovednosti. Součástí praktické části práce jsou fotografie a videozáznamy správných a chybných provedení brankářských dovedností a videozáznamy jednotlivých cvičení.

### **Klíčová slova:**

fotbal, brankář, trénink, učení, herní činnosti

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Jakub Obzina  
**Title:** A repository of specific goalkeeper skills and methodical exercises for training goalkeepers in the sport of soccer

**Supervisor:** Mgr. Michal Hrubý  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2024

**Abstract:**

The bachelor thesis is processed as a methodological repository of specific goalkeeper skills and exercises that develop these skills. The repository can serve as teaching material for coaches who lack experience in goalkeeper training and want to develop the goalkeepers of their teams. The thesis characterizes the sport of soccer, defines motor learning, describes the goalkeeper position and his game activities and skills. The practical part of the thesis includes photographs and video recordings of correct and incorrect execution of goalkeeper skills and video recordings of individual exercises.

**Keywords:**

soccer, goalkeeper, training, learning, game activities

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Hrubého, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2024

.....

Touto cestou bych rád poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Michalu Hrubému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Zároveň bych chtěl poděkovat mé rodině a přítelkyni za podporu během celého mého studia.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	10
2 Přehled poznatků .....	11
2.1 Fotbal .....	11
2.1.1 Charakteristika fotbalu .....	11
2.2 Motorické učení .....	12
2.2.1 Fáze motorického učení .....	13
2.2.2 Druhy motorického učení .....	14
2.3 Didaktické formy .....	16
2.3.1 Metodicko-organizační formy .....	16
2.3.2 Sociálně-interakční formy .....	18
2.3.3 Organizační formy .....	19
2.4 Didaktické styly .....	20
2.5 Post brankáře .....	22
2.5.1 Herní činnosti brankáře .....	22
2.5.2 Herní dovednosti brankáře .....	23
2.6 Sportovní trénink .....	24
2.6.1 Brankářský trénink .....	24
3 Cíle .....	26
3.1 Hlavní cíl .....	26
3.2 Dílčí cíle .....	26
4 Metodika .....	27
4.1 Výzkumný soubor .....	27
4.2 Tvorba zásobníku .....	27
4.3 Metody sběru dat .....	27
4.4 Metody zpracování dat .....	27
5 Výsledky a diskuze .....	28
5.1 Základní postavení .....	28

5.2	Chtání míče ve stoji .....	29
5.2.1	Chtání míče do prstů .....	29
5.2.2	Chtání míče do koše .....	31
5.2.3	Chtání míče se zásadou dvojího krytí .....	32
5.3	Chtání míče v pádu .....	34
5.3.1	Chtání přízemního míče .....	34
5.3.2	Chtání polovysokého a vysokého míče .....	35
5.4	Řešení situací 1 na 1 .....	37
5.4.1	Pád pod nohy .....	38
5.4.2	Brankářský blok .....	39
5.4.3	Brankářský rozklek .....	41
5.5	Centrované míče .....	42
5.5.1	Chtání .....	43
5.5.2	Boxování .....	44
5.6	Rozehrávání míče z rukou .....	46
5.6.1	Vyhazování spodním obloukem .....	47
5.6.2	Vyhazování vrchním obloukem .....	48
5.6.3	Výkop z ruky .....	49
5.7	Cvičení pro rozvoj brankářských dovedností .....	51
5.7.1	Chtání míče ve stoji s vykrýváním střeleckých úhlů .....	51
5.7.2	Chtání míče do prstů s obratem o 180° .....	52
5.7.3	Chtání míče v pádu ve čtverci .....	53
5.7.4	Chtání polovysokého nebo vysokého míče .....	54
5.7.5	Řešení situací 1 na 1 .....	55
5.7.6	Přihrávky s pádem pod nohy .....	56
5.7.7	Obratnostní prvek a brankářský rozklek nebo blok .....	57
5.7.8	Chtání přízemního míče a centrovaného míče s vyhazováním spodním obloukem .....	58
5.7.9	Boxování centrovaného míče s následnou střelou .....	59
5.7.10	Vyhazování vrchním obloukem do břevna .....	60
6	Závěry .....	61
7	Souhrn .....	62



8	Summary .....	63
9	Referenční seznam .....	64
10	Přílohy.....	66
	10.1 Informovaný souhlas .....	66

# 1 ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá fotbalovým brankářem, a to zejména specifickými brankářskými dovednostmi a jejich rozvojem v tréninkovém procesu. Sám jsem s brankářským postem spjat prakticky celý život. Ať už jako aktivní brankář a v poslední době i jako trenér brankářů.

Post brankáře je nedílnou součástí fotbalového utkání a častokrát jeho výkon ovlivňuje vývoj a výsledek celého utkání. Od brankáře se očekává vždy bezchybný výkon a kolikrát jediná chyba rozhodne o výsledku utkání a v horších případech o vývoji celé kariéry brankáře. Brankář je specifický fotbalový post, při utkání má jinou barvu dresu než ostatní spoluhráči, platí pro něj jiná pravidla než pro ostatní hráče, jako jediný se může dotknout míče rukou ve vymezeném území. Dá se říct, že je to tak trochu individuální sport v kolektivním sportu. Proto je vhodné se tímto postem zabývat samostatně a nahlížet na něj jinak než na ostatní fotbalové posty.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První část je teoretická a zabývá se základní charakteristikou fotbalu, motorickým učením a jeho druhy a fázemi, didaktickými formami a styly, základní charakteristikou sportovního a brankářského tréninku a v neposlední řadě charakteristikou postu brankáře a jeho herními činnostmi a dovednostmi. Druhá část je tvořena zásobníkem specifických brankářských dovedností a cvičeními, která jednotlivé dovednosti rozvíjejí.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Fotbal

#### 2.1.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je nejpopulárnějším sportem na světě, podle odhadů ho provozuje více než 250 milionů hráčů ve více než 200 zemích světa (O’Kane, 2016). Fotbal je mezi sportovními hrami absolutní fenomén. Na profesionální úrovni fotbal ovlivňuje dění v politických i ekonomických sférách. Na amatérské úrovni je fotbal vhodná forma rekreace a aktivního odpočinku (Votík & Zalabák, 2011).

Hraní fotbalu je spojeno se spoustou zdravotních výhod, zejména co se týče zlepšení kardiovaskulární kondice (Hammami et al., 2018). Při soutěžním utkání se tepová frekvence pohybuje v rozmezí 150 až 170 tepů za minutu, přičemž občas hodnota tepové frekvence přesáhne 180 tepů za minutu. Tepová frekvence během utkání nebývá stabilní. Většina hráčů využívá během utkání 75-80 % své kapacity, čímž se podle standardní interpretace řadí fotbal mezi aerobní cvičení (Kirkendall, 2013).

Fotbal je kolektivní sport, který se vyznačuje náhodným soutěžním požadavkem na intermitentní aktivitu, a to jak v intenzitě, tak v délce trvání, kdy se střídají období zotavení s obdobími vysoké intenzity (Serrano et al., 2019). Fotbal je rychlá a dynamická sportovní hra, která je charakterizována mnoha různě složitými dynamickými aktivitami. Tyto aktivity jsou pak cyklické nebo acyklické pohyby (Gardasevic et al., 2020).

Podle Kirkendalla (2013) je cíl fotbalu podobný jako u spousty jiných kolektivních sportů, tedy vstřelit více branek než soupeř. Během jednoho fotbalového utkání padne průměrně 1,5-2 branky. Je to sport, který se neustále mění a vyvíjí. Příprava na fotbalové utkání si vyžaduje osvojení herních dovedností, mentální přípravu, taktickou přípravu a v neposlední řadě tělesný trénink.

Při hraní fotbalu se stále zvyšují požadavky na intenzitu herních činností během utkání a zároveň se zvyšuje náročnost provedení těchto činností. Jinak řečeno, hráč je během utkání pod stále větším časoprostorovým tlakem. Mimo to se zvyšuje i náročnost na psychiku hráčů. Hráči během utkání reagují na měnící se situace, rozhodují se během vteřiny a pokouší se řešit herní úkoly buď individuálně nebo ve spolupráci se spoluhráči (Votík & Zalabák, 2011).

## 2.2 Motorické učení

Motorické učení může být definováno několika způsoby. Podle Schmidta et al. (2019) jsou v definici motorického učení zahrnuty čtyři odlišné charakteristiky. (1) Učení je proces získávání schopnosti provádět pohybové dovednosti. Jinými slovy, učení představuje soubor událostí, jevů nebo změn, které v praxi umožňují lidem stát se zručnějšími v nějaké dovednosti. (2) Učení nastává jako přímý důsledek praxe nebo zkušenosti. (3) Učení nelze pozorovat přímo, neboť procesy vedoucí ke změnám v chování jsou vnitřní a obvykle nejsou k přímému zkoumání, spíše je nutné usoudit, že procesy učení se mohou projevit na základě změn v chování. (4) Předpokládá se, že učení by mělo vytvářet relativně trvalé změny v schopnosti provádět pohybové dovednosti, z tohoto důvodu se nepovažují za důsledek učení změny v chování, které mohou být způsobené změnou nálady, motivace nebo vnitřních stavů (např. únava).

Spojením těchto čtyř charakteristik definují Schmidt et al. (2019) motorické učení jako soubor procesů, který je spojený s nácvikem nebo zkušenostmi vedoucích k relativně trvalým změnám v dané pohybové dovednosti.

Shumway-Cook a Woollacott (2012) definují motorické učení jako učení získání a\nebo změny pohybu. Podle nich se motorické učení zaměřuje na porozumění získání a\nebo modifikace pohybu.

Choutka et al. (1999) definují motorické učení jako „proces v němž probíhá osvojování a zdokonalování pohybových dovedností“ (p. 52).

Podle Choutka et al. (1999) je motorické učení nejdůležitější součástí didaktiky tělesné výchovy, „nejdůležitější je proto, že pohyb a jeho učení je hlavním předmětem obsahu didaktiky, a proto i východiskem pro výběr optimálních forem, prostředků, metod, postupů a stylů“ (p. 68).

Průběh motorického učení je ovlivněn celou řadou faktorů. Tyto faktory mohou být druh osvojované dovednosti, věk sportovce, jeho zkušenosti aj. Vliv jednotlivých faktorů se mění také podle fáze motorického učení, ve které se sportovec nachází (Jansa et al., 2018).

„Výsledkem motorického učení je: relativně stálé zlepšení dovednosti vyplývající z praxe a odvozené z výkonu“ (Svoboda, 2007, p. 75).

Motorické učení se zejména zabývá pohybovými dovednostmi a je závislé na zdokonalování motorických úkonů a dále na zlepšování návyků a vědomostí, které jsou s těmito úkony spojeny. Děti ve věku mezi 8. až 11. rokem se mohou velmi snadno naučit novým dovednostem. Toto období se v literatuře nazývá jako „zlaté období motoriky“ (Bělka et al., 2021).

### **2.2.1 Fáze motorického učení**

Motorické učení probíhá ve fázích, které na sebe navazují. Návaznost těchto fází je neměnná a jejich posloupnost by měla být dodržována, aby docházelo k účelnému učení nových pohybových dovedností a následně k zdokonalování pohybových dovedností (Votík et al., 2020).

Podle Vilímové (2009) probíhá proces motorického učení ve třech až čtyřech fázích. Tyto fáze na sebe navazují a dochází k jejich plynulému překrývání. Doba trvání každé fáze může být rozdílná. Avšak stejně jako Votík et al. (2020) tvrdí, že jejich posloupnost musí být dodržena.

Různí autoři uvádí různé názvy jednotlivých fází motorického učení. Bělka et al. (2021) uvádí názvy těchto čtyř fází motorického učení:

- 1. fáze (generalizace),
- 2. fáze (diferenciace),
- 3. fáze (automatizace),
- 4. fáze (kreativní).

Během první fáze motorického učení se sportovec seznámí s pohybovou dovedností, kterou má zvládnout. To probíhá jednak skrze smyslové vnímání předvedené ukázky (od trenéra, demonstrátora nebo videozáznamu) a zároveň prostřednictvím verbálních informací, jako jsou instrukce, popisy a vysvětlení (Buzek, 2007).

Výsledek první fáze motorického učení obvykle přináší získání hrubých obrysů pohybu, přičemž dovednost je charakterizována nízkou stabilitou v jednotlivých provedeních. Projev není plynulý ani přesný, a během něj se objevují chyby a nedostatky (Perič & Dovalil, 2010).

Druhá fáze motorického učení je etapa nácviku a opakování, hlavním principem této fáze je zpevňování. Z velmi základních pohybů se upevňují ty pohyby, které vedou ke správnému provedení nacvičované dovednosti (Rychtecký & Fialová, 2000).

Ve druhé fázi je nacvičovaná dovednost prováděna v nejjednodušší podobě a cvičenec je schopen si uvědomovat průběh pohybu v samostatných parametrech. Výchozím bodem je neustálé zdokonalování a přesnější vnímání pohybu, což vede k odstraňování chyb a jasnější diferenciaci prováděného pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

Tato diferenciaci následně umožňuje přesnější vnímání poloh jednotlivých částí těla vzhledem k okolí i vzhledem k sobě samému. Prováděný pohyb má plynulý charakter a cvičenec jej dokáže provádět ve stále vyšším tempu (Hájek, 2001).

Během této fáze může nácvik nabývat monotónního charakteru, úvodní nadšení z učení nové dovednosti již odeznělo, což má za následek pokles zájmu a aktivity cvičenců (Vilímová, 2009).

Třetí fáze motorického učení je fáze automatizace. V této fázi je již nacvičovaná dovednost plně zvládnutá a její nácvik je směřován spíše na ovlivňování různých detailů. Nacvičovaná dovednost se několikanásobným opakováním automatizuje. Její průběh je přesný a je možné ji provádět i v momentě, kdy na cvičence působí vnější vlivy, které narušují kvalitu prováděné dovednosti (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Bělky et al. (2021) by během této fáze nemělo docházet k poklesu výkonnosti. Jestliže nácvik probíhá ve stejné podobě je nutné změnit podobu nácviku.

Čtvrtá fáze je kreativní. V této fázi již nedochází k učení pohybové dovednosti, ale dochází k jejímu tvůrčímu využití a spojení s jinými dovednostmi při řešení herních situací (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Bělky et al. (2021) je čtvrtá fáze charakteristická tím, že prováděná pohybová dovednost je na velmi vysoké úrovni, avšak dosažení této fáze není běžné. Pokud k ní dojde, je to výsledek dlouhotrvajícího tréninku.

Existují autoři (Schmidt et al., 2019), kteří uvádí pouze fáze generalizace, diferenciacce a automatizace.

Podle Vilímové (2009) autoři tvrdí, že třetí fáze představuje otevřený systém neustále probíhajícího učení. Nicméně, z neurochemického a neurofyziologického hlediska je toto stádium považováno za ukončené.

### **2.2.2 Druhy motorického učení**

V edukačním procesu se podle kognitivních procesů, interakčních vztahů, regulace a aktivity učících se subjektů rozlišuje pět základních druhů motorického učení:

- imitační,
- instrukční,
- problémové,
- zpětnovazební,
- ideomotorické (Jansa et al., 2018).

Imitační učení se řadí mezi nepoužívanější druh motorického učení a využívá se zejména u začátečníků, ale dá se využívat i u složitějších cvičení, která jsou náročná na abstraktní a myšlenkové zpracování a u cvičení, kde je vyžadována přesnost (Jansa et al., 2018).

Imitační učení spočívá v tom, že cvičenci pozorují pohybovou dovednost a napodobují ji v celém jejím rozsahu. Ustálení dovednosti spočívá v mnohonásobném opakování a v korekci chyb (Choutka et al., 1999).

Instrukční učení je založeno na verbální instrukcích. Cvičenci provádí pohybovou dovednost podle přesných slovních pokynů a před zahájením cvičení musí zpracovat veškeré instrukce, proto je nezbytně nutné, aby cvičenci znali veškeré poznatky o dané pohybové dovednosti a také aby znali termíny, které se vyskytují v instrukcích (Jansa et al., 2018).

Dále se uvádí, že „toto cvičení se aplikuje především při nácvičku obtížnějších pohybových struktur u dětí s již částečně rozvinutým abstrakčním učením (od 10-11 let výše)“ (Bělka et al., 2021, p. 57). Podle Choutka et al. (1999) doplnění verbálních instrukcí vizuálními značně zvyšuje účinnost tohoto druhu motorického učení.

Problémové učení se řadí mezi náročné druhy motorického učení, hlavní podstatou problémového učení je využití kognitivních přístupů. Ze strany cvičence je vyžadována značná zkušenost, samostatnost a také tvořivost. Před každým provedením pohybové dovednosti předchází myšlenkové řešení situace (Buzek, 2007).

Problémové učení je vhodné aplikovat u vyspělejších jedinců. Dále je vhodné jej využívat u cvičení, která jsou otevřenější a nemají automatické řešení (Jansa et al., 2018). Choutka et al. (1999) uvádí, že při tomto druhu učení se nejprve objevuje fáze navození problémové situace, dále stanovení hypotézy, následně výběr optimálního řešení a je zakončeno verifikací v praxi.

Zpětnovazební učení je založeno na principu metody pokus a omyl. Cvičenec dostává zpětnou informaci buď od trenéra, nebo si může sám vyhodnotit, zda dosáhl požadovaného cíle (Buzek, 2007).

Zpětná informace je v procesu motorického učení velmi zásadní a dá se říct, že bez ní nelze dosáhnout pokroku v učení. Jak již bylo zmíněno, zpětná informace může probíhat mezi cvičencem a trenérem anebo si ji cvičenec vyhodnotí sám. V případě zpětné informace mezi cvičencem a trenérem se jedná o tzv. vnější zpětnou informaci (extrinzevní). V případě, že si zpětnou informaci vyhodnotí sám cvičenec, jedná se o tzv. vnitřní zpětnou informaci (intrinzevní) (Jansa et al., 2018). Zpětná informace může být získána i pomocí videozáznamu, což umožňuje vyhodnotit výsledek pokusu a provést korekci chyb (Choutka et al. 1999).

Ideomotorické učení je málo využívaným druhem motorického učení. Je založeno na faktu, že kinestetické buňky v centrální nervové soustavě se dají dráždit aktivním pohybem (periferní dráždění), ale i představováním pohybu (centrální dráždění) (Bělka et al., 2021).

Jansa et al. (2018) uvádí, že „centrální podráždění může být evokováno slovem, pojmem (vysloveným učitelem) nebo si je může vybavit žák sám tím, že si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb (pohybovou dovednost)“ (p. 159).

Tento druh motorického učení nedokáže zcela nahradit celou pohybovou činnost, ale je vhodným doplňkem nácvičku pohybových dovedností. Zejména v případě, že je cvičenec zraněný anebo se jinak nemůže aktivně zapojit do tréninkové jednotky (Buzek, 2007).

Způsoby motorického učení, jak byly uvedeny výše, se v edukačním procesu zřídka objevují v takto jednoznačně izolované formě. Většinou se vzájemně prolínají, kombinují a logicky na sebe navazují. Konkrétní volba druhu motorického učení je ovlivněna faktory, jako je věk cvičence, sportovní úroveň cvičence, obtížnost osvojované dovednosti aj. (Buzek, 2007).

## **2.3 Didaktické formy**

Bělka et al. (2021) tvrdí, že didaktické formy se zabývají vnitřním uspořádáním řízení didaktického procesu hráčů ve sportovním tréninku nebo žáků ve vyučovací jednotce. Tyto formy lze zařadit do následujících kategorií:

- metodicko-organizační formy,
- sociálně-interakční formy,
- organizační formy.

Podle Votíka et al. (2020) by měl být výběr a poměr jednotlivých metodicko-organizačních forem vhodně zvolený podle věkové kategorie, u které probíhá sportovní trénink. Výběr a poměr jednotlivých forem je mimo věkovou kategorii závislý na výkonnosti hráčů, stavu a situaci družstva, vnějších podmínkách a také na cílech, kterých je v daném období tréninkového procesu nutno dosáhnout.

### **2.3.1 Metodicko-organizační formy**

Nykodým (2006) uvádí, že metodicko-organizační formy představují různé způsoby, jak strukturovat vnější podmínky a obsah didaktického procesu s cílem realizovat dané herní úlohy, sloužící k nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce.

Mezi hlavní kritéria, která odlišují jednotlivé typy metodicko-organizačních forem, se řadí přítomnost či nepřítomnost soupeře a míra proměnlivosti herně situačních podmínek (Psotta, 2009).

Podle Bělky et al. (2021) se ve sportovních hrách uplatňují tyto metodicko-organizační formy:

- průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- průpravné hry,
- pohybové hry.



Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře. Vnější podmínky jsou předem určené a relativně neměnné. Hlavním cílem průpravných cvičení je opakování daného pohybového úkolu a následné zdokonalení herní činnosti (Bělka et al., 2021).

Psotta a Velenský (2009) rozdělují průpravná cvičení na dva typy:

- Průpravná cvičení 1. typu – herní činnost je prováděna v relativně neměnném prostředí s nepřítomností soupeře.
- Průpravná cvičení 2. typu – herní činnost je prováděna v náhodně proměnlivých podmínkách s nepřítomností soupeře, avšak proměnlivé podmínky jsou limitovány.

Herní cvičení jsou oproti průpravným cvičením charakterizována přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem limitovány nebo jsou náhodně proměnlivé. Obtížnost herních cvičení je určována počtem hráčů a vytvořením časoprostorového tlaku, což znamená vymezením prostoru a nastavením časového intervalu pro realizaci dané herní činnosti (Bělka et al., 2021).

Psotta a Velenský (2009) uvádí dva typy herních cvičení:

- Herní cvičení 1. typu – situačně herní podmínky jsou neměnné. Hráči si osvojují jeden způsob řešení herní situace, který je předem stanoven. Pozornost se zaměřuje na individuální provedení dané herní situace a také na skupinovou herní činnost. Při herních cvičení 1. typu jsou již kladeny vyšší nároky na zpracování vizuálních informací týkajících se měnících prostorových vztahů mezi hráči.
- Herní cvičení 2. typu – situačně herní podmínky jsou náhodně proměnlivé. Náhodná proměnlivost je docílena tím, že předem nejsou stanoveny způsoby řešení herních situací, přitom jsou limitována vymezeným prostorem a časem. Při herních cvičení 2. typu tak vznikají neočekávané herní situace. Tím rostou nároky na vizuální vnímání, rozpoznání jednotlivých herních situací a zvolení účinného řešení dané situace.

Podle Bělky et al. (2021) se dále rozlišují herní cvičení podle počtu zapojených hráčů na:

- s početní výhodou útočníků nad obránci a naopak,
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců,
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců za pomoci jednoho nebo více pomocníků.

Průpravné hry jsou podobně jako herní cvičení charakterizovány přítomností soupeře. Oproti herním cvičením je zde kontinuální herní děj, při kterém dochází k zdokonalování herních činností. Podmínky průpravných her jsou velmi podobné až totožné s podmínkami v soutěžním utkání. V průběhu průpravných her probíhá střídání mezi útočnými a obrannými fázemi, což přináší také změnu rolí jednotlivých hráčů. (Votík et al., 2020).

Bělka et al. (2021) tvrdí že, současný trend ve sportovních hrách udává využívání průpravných her, u kterých jsou možné různé modifikace, které spočívají ve změnách počtu hráčů, velikosti hrací plochy, počtu a velikosti branek nebo počtu míčů ve hře.

Pohybové hry ve sportovních hrách jsou ve většině případů pojaty jako jednodušší pohybové činnosti. Do sportovního tréninku mohou být zařazovány v různých formách štafetových soutěží, honiček, soutěživou formou úpolových činností apod. Pohybové hry jsou ve sportovních hrách využívány pro nácvik pohybu hráče bez míče, klamavých pohybů, rozvoj pohybových schopností, rychlost reakce a pro osvojení manipulace s míčem (Votík et al., 2020).

### **2.3.2 Sociálně-interakční formy**

Základním kritériem sociálně-interakčních forem je interakce mezi subjektem (trenér) a objektem (hráč) (Nykodým, 2006).

Votík (2005) uvádí, že vhodné zvolení a kombinace jednotlivých sociálně-interakčních forem výrazně ovlivňuje kvalitu tréninkového procesu v tréninkové jednotce.

Bělka et al. (2021), Nykodým (2006) a Votík (2005) rozdělují sociálně-interakční formy na:

- hromadnou,
- skupinovou,
- individuální.

Hromadná forma je charakterizována současným vykonáváním jedné činnosti všemi hráči pod vedením trenéra. Mezi přednosti hromadné formy se řadí jednoduchá organizace tréninkové jednotky. Oproti tomu nevýhodou hromadné formy je, že v ní nelze uplatnit individuální přístup k hráčům (Nykodým, 2006).

Bělka et al. (2021) uvádí, že hromadná forma může být užitečná při situacích, kdy je nutné udržet disciplínu a kázeň nebo kdy je nutné rozvinutí sociálních vztahů mezi subjektem a objektem (například tréninková jednotka u nové skupiny) anebo když je nutné pozorovat všechny hráče současně.

Skupinová forma spočívá v rozdělení hráčů do menších skupin. Mezi výhody skupinové formy se řadí vhodnější využití prostoru, didaktického času a tréninkových pomůcek. Nevýhodou skupinové formy je její náročnost na organizační, řídicí a realizační činnost trenéra (Bělka et al., 2021).

Skupiny, do kterých se hráči rozdělují, mohou být homogenní (stejnorodé) a heterogenní (různorodé). Homogenní skupiny se mohou rozdělovat podle hráčských postů (brankář, obránce, záložník apod.), podle herní výkonnosti jednotlivých hráčů anebo podle somatických predispozic jednotlivých hráčů. Homogenní i heterogenní skupiny se mohou lišit podle skupinového úkolu na diferencované skupiny, přičemž každá skupina realizuje odlišný pohybový úkol a jejich činnost probíhá současně a na nediferencované skupiny, přičemž skupiny realizují stejný pohybový úkol ve stejném čase (Psotta & Velenský, 2009).

Při využívání individuální formy stanovuje trenér úkoly každému hráči individuálně. Tyto úkoly mohou zahrnovat odstraňování herních nedostatků jednotlivců, řešení specifických úkolů v rámci role v družstvu nebo specifické herní dovednosti z hlediska herního postu. Úkoly mohou být prováděny v rámci tréninkové jednotky nebo v rámci individuálního tréninku (Votík et al., 2020).

Bělka et al. (2021) uvádí, že dochází k individuálnímu kontaktu mezi trenérem a hráčem a trenér má větší prostor pro korekci hráčů. Dále uvádí, že individuální forma není vhodná pro výuku tělesné výchovy ve škole.

### **2.3.3 Organizační formy**

Základní organizační formou při výuce sportovních her ve školní tělesné výchově je vyučovací hodina. Vyučovací hodina může mít různou náplň a různé úkoly (Nykodým, 2006).

Votík et al. (2020) popisují organizační formy jako model struktury a obsahu tréninkové jednotky a strukturuje tréninkovou jednotku následovně:

- Úvodní část – měla by zahrnovat seznámení s obsahem a cíli tréninkové jednotky, jednotlivé organizační záležitosti, psychickou přípravu a motivaci. Dále by měly následovat pohybové činnosti, které probíhají v mírné intenzitě (běhy se střídáním poloh a směrů, běžecká abeceda, poskoky apod.). Poté by se měl provést dynamický strečink a následně dynamická činnost, ve které by se už měly objevovat prvky s míčem. V závěru dynamické činnosti by mělo dojít k zvýšení intenzity, což připravuje organismus hráčů na zatížení v hlavní části (Votík et al., 2020).
- Hlavní část – na začátek hlavní části se zařazuje nácvik nových herních dovedností, rozvoj koordinačních schopností a poté rozvoj rychlostních schopností, případně

explozivně silové schopnosti (Votík et al, 2020). Bělka et al. (2021) říkají, že další část by měla být tvořena herními cvičeními a průpravnými hrami, při kterých dochází k zdokonalování herních činností jednotlivce a které korespondují s cílem tréninkové jednotky. Dále tvrdí, že na závěr hlavní části je vhodné rozvíjet kondiční schopnosti formou utkání nebo průpravné hry.

- Závěrečná část – v závěrečné části by se měla objevovat uklidňující pohybová činnost, protahovací cvičení a kompenzační cvičení (Votík et al., 2020).

## 2.4 Didaktické styly

Podle Dovalila (2008) jsou didaktické styly „relativně vymezené způsoby charakteristické pro realizační činnosti trenéra, uplatňují se bezprostředně hlavně v tréninkové jednotce“ (p.45). Při výuce sportovních her se počítá s využitím celého spektra didaktických stylů. To znamená, aby nedominoval příkazový nebo praktický styl, které jsou charakteristické omezeným prostorem pro aktivitu a samostatnost hráčů a jsou nejčastěji využívány (Psotta & Velenský, 2009).

Bělka et al. (2021) uvádí, že při výuce sportovních her se využívají následující didaktické styly:

- příkazový styl,
- praktický styl,
- reciproční styl,
- styl se sebehodnocením,
- styl s nabídkou,
- styl s řízeným objevováním,
- styl se samostatným objevováním.

Při didaktickém příkazovém stylu hráči provádí cvičení přesně podle příkazu trenéra. Trenér vymezuje prostor, dobu cvičení, začátek a konec cvičení a náplň cvičení (Bělka et al., 2021). Příkazový styl „je vhodný při požadavcích na přesné pohybové provedení a zajištění bezpečnosti ve cvičení“ (Psotta & Velenský, 2009, p. 20).

Didaktický praktický styl spočívá v tom, že hráči si volí prostor, začátek cvičení a určují si intenzitu zatížení podle sebe (Bělka et al., 2021). Tím se při využití praktického stylu může trenér zaměřit na sledování jednotlivých hráčů, korekci chyb případně povzbuzování. Bere v potaz individuální úroveň a rozdíly mezi hráči (Psotta & Velenský, 2009).

Didaktický reciproční styl je charakteristický interakcí mezi hráči. Vybraní hráči realizují dané cvičení a ostatní hráči jsou v roli pozorovatelů, poskytují zpětnou vazbu a provádí korekci (Psotta & Velenský, 2009). Dovalil (2008) tvrdí, že „čím dříve se sportovec dozví, jak úkol provedl, tím větší má možnost ho případně korigovat“ (p.46). Trenér není v interakci s hráči, kteří provádí cvičení, ale zejména s pozorovateli. Častá interakce mezi trenérem a pozorovateli rozvíjí nezávislost na trenérovi (Dovalil, 2008).

Didaktický styl se sebehodnocením navazuje na reciproční styl, hráč využívá zpětné informace k sebehodnocení (Dovalil, 2008). Hráč hodnotí sám sebe, porovnává svůj výkon s předem stanovenými kritérii, zkoumá pohyb a utváří si představu o něm. Současně si je vědom svých vlastních odlišností a limitů (Bělka et al., 2021).

Didaktický styl s nabídkou nabízí u jednoho cvičení více úrovní obtížnosti. Hráč si sám vybere úroveň, na které chce dané cvičení realizovat. Pokud je provedení úspěšné, může hráč postoupit na obtížnější úroveň. V případě neúspěšného provedení hráč přechází na snadnější úroveň (Dovalil, 2008). Každý hráč má za úkol posoudit jednotlivé úrovně obtížnosti a vybrat pro sebe obtížnost, kterou je schopen provést (Buzek, 2007). Podle Bělky et al. (2021) je při využití didaktického stylu s nabídkou pozitivní to, že se cvičení přizpůsobují individuálním úrovním dovedností každého hráče.

Při didaktickém stylu s řízeným objevováním si trenér určuje obsah cvičení a posloupnost kroků, při kterých se trenér snaží formou otázek dovést hráče ke správnému řešení herní situace. V případě, že se hráči nedaří najít správné řešení, musí mít trenér přichystané pomocné otázky, které hráči pomohou, avšak nikdy nesmí říct správné řešení herní situace trenér. Tento didaktický styl požaduje u trenéra trpělivost a klid (Buzek, 2007).

Při didaktickém stylu se samostatným objevováním hráči aktivně hledají řešení prostřednictvím vlastních praktických pokusů a následně svá nalezená řešení prezentují ve skupině. Na rozdíl od předchozího stylu s řízeným objevováním, který sleduje předem stanovený standard provedení, tento didaktický styl umožňuje nalezení alternativních řešení (Psotta & Velenský, 2009). Podle Dovalila (2009) je při využití didaktického stylu se samostatným objevováním vyžadováno od hráčů samostatné nalezení správného řešení herní situace. Dále tvrdí, že většinou neexistuje pouze jedna správná odpověď řešení. Je tedy možné hledat alternativy a různé způsoby provedení dané herní situace.

## 2.5 Post brankáře

Post brankáře nese velkou zodpovědnost a jeho role má zásadní vliv na průběh celého utkání. Chyba brankáře častokrát rozhodne o výsledku utkání. Pro post brankáře oproti ostatním herním postům jsou vyžadovány odlišné fyziologické, dovednostní a psychické předpoklady (Votík et al., 2020). Rozdíly fyziologických předpokladů mezi postem brankáře a hráčem v poli jsou zejména větší průměrná váha s větším procentuálním podílem tuku, vyšší průměrná výška a menší aerobní kapacita (Otte et al., 2020).

Podle Luxbachera a Kleina (1993) z psychologického a fyzického hlediska zaujímá brankář možná nejtěžší post v družstvu. Špičkoví brankáři kombinují správný mentální přístup s vynikající fyzickou připraveností.

Na postu brankáře se zvyšují nároky jak v obranné fázi (zachytávání protiútoků mimo pokutové území), tak i v útočné fázi (rozehrávání míče) (Votík & Zalabák, 2006).

Na profesionální úrovni fotbalu vykonávají brankáři největší část nízko-intenzivních akcí, což je rozdílné od hráčů v poli, kteří vykazují více běhu, držení míče a vysoko-intenzivní aktivity (Hall et. al., 2022).

### 2.5.1 Herní činnosti brankáře

Otte et al. (2020) ve své studii popisují herní činnosti brankáře jako specifické brankářské dovednosti, kterými brankáři zabraňují obdržení branky, brání prostor před bránou, iniciují útok nebo udržují držení míče ve prospěch svého družstva.

Různí autoři rozdělují herní činnosti rozdílně. Votík a Zalabák (2011) rozdělují herní činnosti brankáře následovně:

- Obranná fáze bez míče: řízení hry, komunikace se spoluhráči v obranné fázi a při přechodu z útočné fáze do obranné, volba optimálního postavení při přímém ohrožení branky (situace 1 na 1, střelba), volba optimálního postavení při nepřímém ohrožení branky (zachytávání protiútoků soupeře, vytváření nabídky pro přihrávku od spoluhráče).
- Obranná fáze s míčem: chytání míče ve stoji, chytání míče v pádu, vyražení míče, odebírání míče.
- Útočná fáze bez míče: řízení hry, komunikace se spoluhráči v útočné fázi a při přechodu z obranné fáze do útočné, výběr místa (zpětná přihrávka od spoluhráče).
- Útočná fáze s míčem: zakládání útoku, vykopávání míče, vyhazování míče, přihrávání míče, zpracování míče, vedení míče, obcházení soupeře.

V obranné fázi musí brankář číst herní vývoj a současně sledovat především míč. Komunikuje se spoluhráči pomocí jasných, zřetelných pokynů, jelikož ze svojí pozice na hřišti má přehled o celé herní situaci. V útočné fázi je důležité hledat konstruktivní řešení situace, ale zároveň klást důraz na bezpečnost provedení (Votík & Zalabák, 2011).

Vencel (2009) rozděluje herní činnosti brankáře na obranné a útočné. Nejdůležitější herní činnosti brankáře jsou postavení brankáře, zákrok brankáře, zakládání útoku a řešení zpětné přihrávky. Veškeré herní činnosti by měly být doprovázeny slovním projevem.

### **2.5.2 Herní dovednosti brankáře**

Otte et al. (2020) rozdělují dovednosti brankáře na specifické dovednosti brankáře a na fotbalové dovednosti. Mezi fotbalové dovednosti řadí přihrávání a zpracování přihrávky.

Luxbacher a Klein (1993) popisují tyto dovednosti brankáře:

- základní postavení,
- chytání míče ve stoji (do prstů, do koše, se zásadou dvojího krytí),
- chytání míče v pádu (přízemní, polovysoká, vysoká střela),
- chytání centrovaných míčů,
- boxování centrovaných míčů,
- souboje 1 na 1 (pád pod nohy, blok, rozklek),
- vyhazování míče (spodním obloukem, vrchním obloukem),
- vykopávání míče (ze země, po odrazu, ze vzduchu).

Podle Vencela (2013) se brankáři učí jednotlivé dovednosti v různých etapách, které na sebe navazují. První etapa probíhá ve věku mezi 6. a 11. rokem. V této etapě se brankáři věnují zejména základnímu postavení, chytání míče do prstů, do koše, se zásadou dvojího krytí. Dále se věnují chytání přízemní střely v pádu a chytání míče v pádu. Druhá etapa probíhá ve věku mezi 12. a 15. rokem. V této etapě zdokonalují dovednosti, které znají již z předchozí etapy a dále se věnují chytání polovysokých a vysokých míčů. Dále se setkávají s dovednostmi, které jsou nutné při soubojích 1 na 1 a centrovaných míčů. V poslední etapě, která je mezi 16. a 19. rokem se zdokonalují již naučené brankářské dovednosti a zároveň se klade větší důraz na taktické chování a součinnost brankáře se zbytkem družstva. Ve všech etapách se prolíná učení dovedností, které souvisí se zakládáním útoku a řešením zpětné přihrávky.

## 2.6 Sportovní trénink

Na sportovní trénink lze pohlížet ze spousty úhlů, avšak společnými klíčovými body jsou osvojování a zdokonalování vybraných pohybových činností (Perič & Dovalil, 2010). Lehnert et al. (2001) charakterizují sportovní trénink „jako dlouhodobý systémově řízený proces přípravy sportovce prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně“ (p. 5). Z pedagogického hlediska je sportovní trénink výchovně-vzdělávací proces, při kterém dochází k poznávání, osvojování vědomostí a dovedností, rozvoji schopností a celkovému rozvoji osobnosti sportovce (Jansa et al., 2007).

Cílem sportovního tréninku je dosáhnout individuálně maximální sportovní výkonnosti v dané sportovní disciplíně na základě všestranného rozvoje sportovce. Sportovní trénink si klade za cíl rozvíjet sportovce ve dvou klíčových oblastech. V oblasti výkonnostní, což znamená dosahování lepších výsledků v dané sportovní disciplíně a v oblasti lidského rozvoje, což zahrnuje výchovné aspekty, jako je například respektování fair play a dodržování pravidel sportu (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Lehnerta et al. (2001) je obsah sportovního tréninku tvořen následujícími procesy:

- sociálně-biologická adaptace,
- motorické učení,
- sociálně interakční (jedná se o vztahy sportovce k trenérům, spoluhráčům, soupeřům apod.).

Z didaktických a organizačních důvodů se obsah sportovního tréninku rozděluje do jednotlivých složek. Tyto složky jsou kondiční, taktická, technická a psychologická příprava (Jansa et al., 2007).

### 2.6.1 Brankářský trénink

Fajfer (2009) tvrdí, že specializovaný trénink brankářů by měl být odlišný od tréninku ostatních hráčů. Odlišnost tréninku se netýká pouze technické a taktické stránky přípravy, ale i prováděné pohybové schopnosti jsou odlišné. Perez-Arroniz et al. (2023) ve své studii uvádí, že v brankářském tréninku by se měly především rozvíjet silové schopnosti, rychlostní schopnosti a koordinační schopnosti před vytrvalostními schopnostmi.

Vencel (2009) tvrdí, že účinnost brankářského tréninku a dosažení maximální výkonnosti je podmíněno dlouhodobou, systematickou a cílevědomou prací brankáře s trenérem.



Podle Fajfera (2009) by brankář měl absolvovat trénink s ostatními hráči družstva, ale i individuální brankářský trénink. Při individualizaci je důležité se zaměřit na činnosti, které má brankář s ostatními hráči společné a které jsou pro něj specifické.

Specifické brankařské činnosti v brankářském tréninku jsou:

- cvičení pro stimulaci specifických schopností,
- cvičení pro nácvik a zdokonalení specifických dovedností,
- taktická příprava,
- psychologická příprava (Fajfer, 2009).

Podle Vencela (2013) musí být jasně stanovený cíl a zaměření brankářského tréninku. Dále rozděluje zaměření brankářského tréninku podle časové dotace na:

- samostatný brankářský trénink (celá tréninková jednotka pouze s ostatními brankáři),
- připravení brankáře na tréninkovou jednotku se zbytkem družstva (rozcvičení, rozchytání, zejména úvodní část tréninkové jednotky),
- tréninková jednotka s dvěma hlavními částmi (brankařský i trénink se zbytkem družstva jsou časově vyrovnané).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu obsahující popis a videozáznam provedení specifických brankářských dovedností a cvičení pro jejich rozvoj.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvoření popisu obsahující prvky správného a chybného provedení, natočení videozáznamu a vytvoření fotografií se správným a chybným provedením.
- 2) Vytvoření zásobníku 10 cvičení pro rozvoj specifických brankářských dovedností, vytvoření nákresu jednotlivých cvičení a natočení videozáznamu jednotlivých cvičení.
- 3) Vygenerování QR kódu odkazující na videozáznam provedení specifických brankářských dovedností a na videozáznam jednotlivých vybraných cvičení.

## **4 METODIKA**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor této bakalářské práce je tvořen brankáři fotbalového klubu se statutem klubové akademie úrovně 1 (KA1), kteří spadají do věkových kategorií U11, U12 a U13. V první části zásobníku, která se zabývá specifickými brankářskými dovednostmi, se vyskytuje 1 brankář kategorie U13. V druhé části zásobníku, která se zabývá cvičeními, se vyskytují 3 brankáři kategorie U13, 2 brankáři kategorie U12 a 2 brankáři kategorie U11. Samotní brankáři a jejich zákonní zástupci byli seznámeni s cílem práce a souhlasili s účastí formou informovaného souhlasu.

### **4.2 Tvorba zásobníku**

Metodický zásobník je rozdělen na dvě části. První část zásobníku se zabývá specifickými brankářskými dovednostmi. Jsou zde popsány prvky správného a chybného provedení, která se mohou u brankářů vyskytovat. Popis je doplněn fotografiemi a videozáznamem s jednotlivými dovednostmi.

Druhá část zásobníku se zabývá cvičeními, které rozvíjí brankářské dovednosti z první části. Tato cvičení obsahují název, počet brankářů, potřebné pomůcky, popis cvičení, nákres cvičení a videozáznam.

### **4.3 Metody sběru dat**

Videa byla natočena na mobilní telefon iPhone 11. Natáčení probíhalo na umělé trávě sportovního areálu, kde probíhají tréninky klubové akademie (KA1). Natáčení jednotlivých videí brankářských dovedností a cvičení, které je rozvíjejí, probíhalo v rámci brankářských tréninků klubové akademie (KA1).

### **4.4 Metody zpracování dat**

K úpravě videozáznamů byl využit program Kdenlive, ve kterém byly videozáznamy sestříhány a upraveny. Z upravených videozáznamů byly vybrány a ořezány fotografie. Všechny videozáznamy byly následně publikovány na platformě Youtube. QR kódy byly vygenerovány na webové stránce qrgenerator.cz. Nákresy cvičení byly vytvořeny v programu XPS.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Základní postavení

Základní postavení brankáře je výchozí postavení brankáře před zahájením jakéhokoliv brankářského zákroku, u správného základního postavení brankáře se dbá na správné provedení následujících prvků:

- dlaně brankáře se nachází ve středu těla,
- lokty jsou v pozici mírně od těla a jsou mírně pokrčeny,
- postavení nohou je na šíři ramen,
- mírné pokrčení v kolenou,
- před zákrokem se chodidla dotýkají země,
- brankář je mírně v předklonu,
- hlava je v prodloužení trupu.

Při základním postavení brankáře se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- ruce se nachází pod úroveň pasu, nebo naopak příliš blízko hrudníku,
- paže nejsou uvolněné,
- chodidla jsou příliš u sebe nebo naopak od sebe,
- brankář je v záklonu,
- kolena jsou propnutá,
- před zákrokem brankář poskakuje,
- brankář stojí na patách nebo na špičkách.

## Obrázek 1

*Správné a chybné provedení základního postavení*



## 5.2 Chytání míče ve stoji

Brankář chytá míč ve stoji v případě, že míč letí do prostoru, ve kterém se brankář nachází. Podle výšky letícího míče chytá brankář míč do prstů, do koše nebo chytá míč se zásadou dvojího krytí.

### 5.2.1 Chytání míče do prstů

Brankář chytá míč do prstů v případě, že míč letí do oblasti mezi hlavou a hrudníkem. Při chytání míče do prstů se dbá na správné provedení následujících prvků:

- zákrok vychází ze základního postavení,
- brankář stojí na obou chodidlech,
- postavení nohou je na šíři ramen,
- mírné pokrčení v kolenou,
- brankář je mírně v předklonu,
- hlava je v prodloužení trupu,
- paže jsou pokrčeny v loktech,

- brankář chytá letící míč před sebou do lehce pokrčených paží,
- tělo je v pozici za míčem,
- prsty jsou roztažené a palce směřují k sobě.

Při chytání míče do prstů se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- jedna noha je více vpředu než druhá,
- chodidla jsou příliš u sebe nebo naopak od sebe,
- chytání míče v záklonu,
- lokty směřují od sebe,
- špatné postavení palců, tedy palce směřují od sebe,
- chytání míče do natažených rukou.

## Obrázek 2

*Správné a chybné provedení chytání míče do prstů*



### Obrázek 3

Odkaz na videozáznam chytání míče do prstů



#### 5.2.2 Chytání míče do koše

Brankář chytá míč do koše v případě, že míč letí do oblasti mezi hrudníkem a pasem. Při chytání míče do koše se dbá na správné provedení následujících prvků:

- zákrok vychází ze základního postavení,
- tělo je v pozici za míčem,
- postavení nohou je na šíři ramen,
- vyhrbení v zádech tzv. kočičí hřbet,
- uzavření míče lokty,
- přitáhnutí brady k hrudníku.

Při chytání míče do koše se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- jedna noha je více vpředu než druhá,
- chytání míče v záklonu,
- pozice těla není za míčem,
- lokty jsou příliš daleko od sebe.

#### Obrázek 4

*Správné a chybné provedení chytání míče do koše*



#### Obrázek 5

*Odkaz na videozáznam chytání míče do koše*



#### **5.2.3 Chytání míče se zásadou dvojího krytí**

Brankář chytá míč se zásadou dvojího krytí v případě, že míč letí po zemi nebo do úrovně pasu. Při chytání míče se zásadou dvojího krytí se dbá na správné provedení následujících prvků:

- zákrok vychází ze základního postavení,
- tělo je v pozici za míčem,
- brankář chytá míč v pokleku,
- jedna noha je vybočená a koleno směřuje k patě,



- brankář podebírá míč s dlaněmi u sebe, přičemž malíčky směřují k sobě,
- přitáhnutí míče více k tělu do koše,
- přitáhnutí brady k hrudníku.

Při chytání míče se zásadou dvojího krytí se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- příliš velká mezera mezi kolenem a patou,
- chytání míče s absencí pokleku,
- tlumení míče pouze dlaněmi,
- chytání na kolenou,
- noha, která má být vybočena, je za tělem,
- umění dvojího krytí pouze dominantní nohou.

### Obrázek 6

*Správné a chybné provedení chytání míče se zásadou dvojího krytí*



## Obrázek 7

Odkaz na videozáznam chytání míče se zásadou dvojího krytí



### 5.3 Chytání míče v pádu

Brankář chytá míč v pádu v případě, že míč letí do prostoru, ve kterém se brankář nenachází. To znamená, že brankář vykonává pohyb do strany a chytá míč v pádu. Podle výšky letícího míče chytá brankář přízemní míč, polovysoký míč, vysoký míč.

#### 5.3.1 Chytání přízemního míče

Brankář chytá přízemní míč v případě, že míč letí do strany po zemi nebo těsně nad zemí. Při chytání přízemního míče se dbá na správné provedení následujících prvků:

- zákrok vychází ze základního postavení,
- brankář nakročí šikmo dopředu nohou do strany, na kterou letí míč,
- pohyb těla kopíruje směr nakročené nohy,
- brankář se odráží z nakročené nohy a snaží se dostat tělo co nejbližší k zemi,
- brankář dopadá na zem postupně, nejdříve stehno následně bok a na závěr rameno,
- ruce jsou natažené a tlumí míč,
- brankář chytá míč do dlaní, přičemž palce směřují k sobě,
- brankář by měl při zakončení zákroku ležet na boku a trup by měl být v pozici před nohama.

Při chytání přízemního míče se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- brankář při zakončení zákroku leží v pozici, kdy jsou nohy před trupem,
- brankář se odráží směrem k brankové čáře a pohyb těla nejde proti míči,
- brankář se odráží z opačné nohy,
- brankář nevyužívá nároku,

- brankář nedopadá na bok, ale na břicho,
- brankář se přetáčí na břicho nebo na záda.

### Obrázek 8

*Správné a chybné provedení chytání přízemního míče*



### Obrázek 9

*Odkaz na videozáznam chytání přízemního míče*



### 5.3.2 Chytání polovysokého a vysokého míče

Brankář chytá polovysoký míč nebo vysoký míč v případě, že míč letí do strany vzduchem přibližně v úrovni hrudníku a výše. V případě, že je vzdálenost letícího míče daleko od brankáře, využívá brankář odrazu od země. Při chytání polovysokého míče a vysokého míče se dbá na správné provedení následujících prvků:

- zákrok vychází ze základního postavení,
- brankář nakročí šikmo dopředu nohou do strany, na kterou letí míč,
- pohyb těla kopíruje směr nakročené nohy,
- brankář dopadá na zem postupně, nejdříve na vnější stranu kotníku, následně na vnější stranu kolene, následně bok a na závěr rameno,
- míč se brankář snaží chytit do natažených rukou,
- v případě, že je brankář nucen využít odrazu, odráží se z nohy, která je blíže letícímu míči,
- v případě, že míč nelze chytit, snaží se brankář míč vyrazit vzdálenější rukou (tzv. zákrok přes horní ruku).

Při chytání polovysokého míče se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- brankář při zakončení zákroku leží v pozici, kdy jsou nohy před trupem,
- brankář se odráží směrem k brankové čáře a pohyb těla nejde proti míči,
- brankář se odráží z opačné nohy,
- brankář nevyužívá nároku a pouze se svalí na zem,
- brankář nedopadá na bok, ale na břicho,
- brankář se přetáčí na břicho nebo na záda,
- brankář chytá míč do pokrčených rukou.

## Obrázek 10

*Správné a chybné provedení chytání polovysokého a vysokého míče*



## Obrázek 11

*Odkaz na videozáznam chytání polovysokého a vysokého míče*



## 5.4 Řešení situací 1 na 1

Brankář řeší během utkání situace 1 na 1, přičemž je jeho úkolem zabránit soupeři vstřelit branku. Většinou se jedná o rychlý protiútok soupeře, samostatný nájezd nebo střelu uvnitř pokutového území. Standardní řešení situací 1 na 1 jsou pád pod nohy, brankářský blok a brankářský rozklek.

### **5.4.1 Pád pod nohy**

Brankář řeší situaci 1 na 1 pádem pod nohy v případě, že míč letí po zemi do pokutového území a brankář je u míče dříve než soupeř. Při pádu pod nohy se dbá na správné provedení následujících prvků:

- brankář vyhodnocuje situaci, kdy je vhodné tento zákrok využít,
- brankář snižuje těžiště těla,
- vybíhá proti míč a snaží se jej chytit,
- brankář chytá míč do natažených rukou,
- tělo i ruce jsou zpevněné,
- brankář si před zákrokem zakřičí.

Při pádu pod nohy se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- ruce nejsou natažené ani zpevněné,
- brankář obíhá míč a nejde proti míči,
- brankář jde nohama vpřed do skluzu,
- brankář si před zákrokem nezakřičí.

**Obrázek 12**

*Správné a chybné provedení pádu pod nohy*



**Obrázek 13**

*Odkaz na videozáznam pádu pod nohy*



#### **5.4.2 Brankářský blok**

Brankář řeší situaci 1 na 1 brankářským blokem v případě, že je soupeř u míče dříve než brankář a snaží se vstřelit branku. Při brankářském bloku se dbá na správné provedení následujících prvků:

- brankář vyhodnocuje situaci, kdy je vhodné tento zákrok využít,
- brankář snižuje těžiště těla,
- ruce jsou roztažené a zabírají maximum prostoru,

- koleno směřuje k patě,
- brankář vyhodnocuje, které koleno použít podle toho, z jaké strany běží útočník,
- tělo je zpevněné,
- ruce jsou zpevněné,
- brankář je při bloku v mírném předklonu.

Při brankářském bloku se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- brankář otáčí hlavu do strany,
- brankář je v předklonu a přepadá dopředu,
- brankář je v záklonu a přepadá dozadu,
- mezera mezi kolenem a patou a je příliš velká,
- brankář nevyužívá ruce k vykrytí prostoru.

#### Obrázek 14

*Správné a chybné provedení brankářského bloku*





## Obrázek 15

Odkaz na videozáznam brankářského bloku



### 5.4.3 Brankářský rozklek

Brankář řeší situaci 1 na 1 brankářským rozklekem v případě, že je soupeř u míče dříve než brankář a snaží se vstřelit branku. Při brankářském rozkleku se dbá na správné provedení následujících prvků:

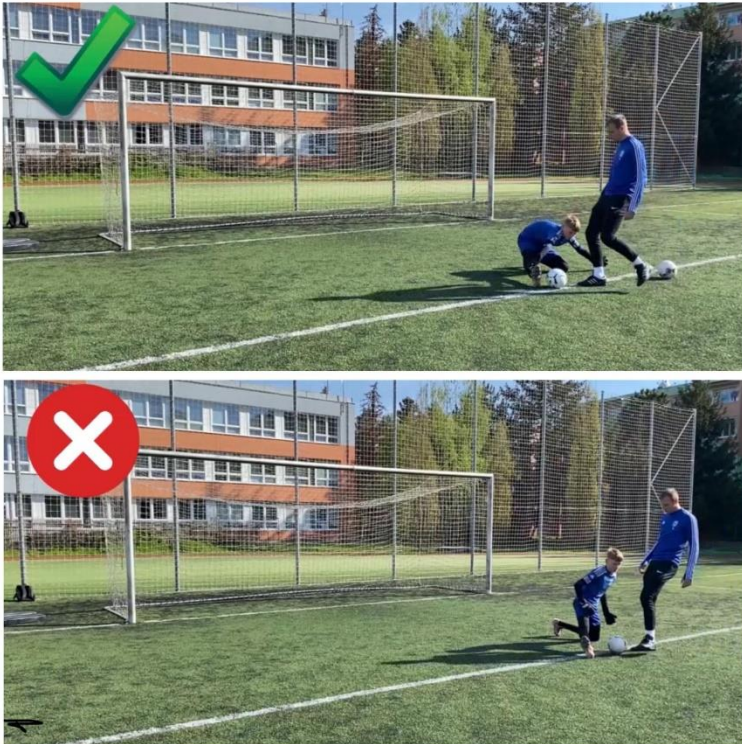
- brankář vyhodnocuje situaci, kdy je vhodné tento zákrok využít,
- brankář snižuje těžiště těla,
- ruce jsou roztažené a zabírají maximum prostoru,
- brankář se snaží dostat tělo v rozkleku co nejnižší k zemi,
- jedna noha je natažená a blokuje míč chodidlem, druhá je pokrčená a brankář se opírá o koleno,
- brankář vyhodnocuje, kterou nohu použít podle toho, z jaké strany běží útočník,
- tělo je zpevněné,
- ruce jsou zpevněné,
- brankář je při rozkleku v mírném předklonu.
- špička chodidla vystrčené nohy směřuje vzhůru.

Při brankářském rozkleku se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- brankář otáčí hlavu do strany,
- brankář je v záklonu a přepadá dozadu,
- brankář je pouze v mírném podřepu,
- brankář nevyužívá ruce k vykrytí prostoru,
- špička chodidla nesměřuje vzhůru,
- trup je příliš vzpřímený.

## Obrázek 16

*Správné a chybné provedení brankářského rozkleku*



## Obrázek 17

*Odkaz na videozáznam brankářského rozkleku*



## 5.5 Centrované míče

Brankář řeší během utkání centrované míče, které letí z pravé nebo levé strany do pokutového území. Brankář se míč snaží podle náročnosti buďto chytit nebo vyboxovat mimo pokutové území.

### 5.5.1 Chytání

Brankář chytá centrovaný míč v případě, že je to možné a bezpečné. Při chytání centrovaných míčů se dbá na správné provedení následujících prvků:

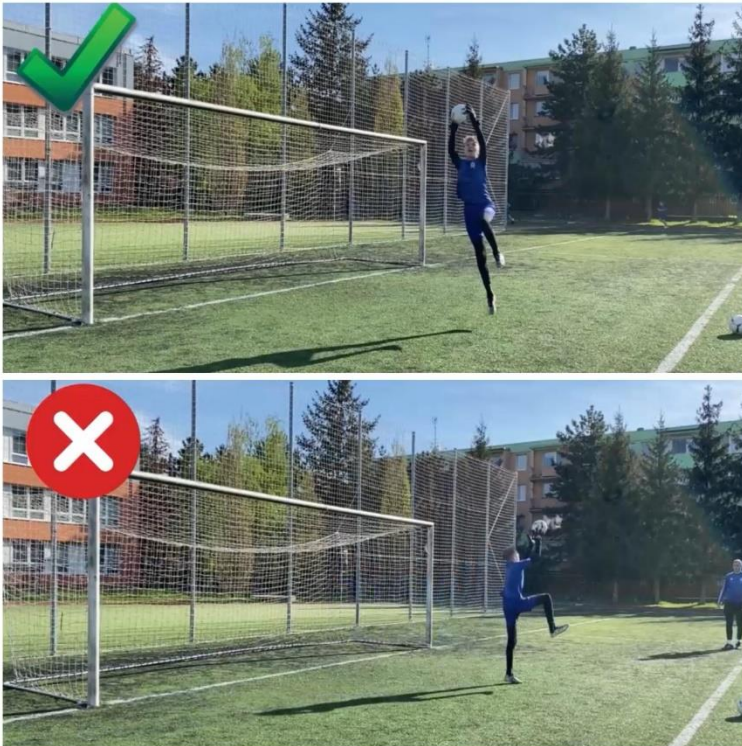
- základní postavení je upravené, brankář stojí mírně natočen do strany, ze které letí centrovaný míč,
- brankář stojí mírně před brankovou čárou a uprostřed brány,
- odhad letu míče,
- odraz z jedné nohy,
- pokud míč letí z levé strany, tak se brankář odráží z levé nohy a pravé koleno pokrčí, čímž se chrání před útočníky, pokud míč letí z pravé strany, provádí opačnou kombinaci,
- chytání míče do natažených rukou,
- chytání míče v nejvyšším možném bodě,
- před zákrokem si brankář zakřičí,
- po zákroku brankář míč přesouvá do bezpečné pozice.

Při chytání centrovaných míčů se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- brankářovo základní postavení není upraveno,
- brankář stojí na brankové čáře,
- odraz z obou nohou,
- provedení opačné kombinace, tzn. při centrovaném míči z pravé strany se brankář odráží levou nohou a naopak,
- chybné odhadnutí letu míče,
- chytání v nízkém bodě,
- brankář si před zákrokem nezakřičí nebo zakřičí pozdě.

## Obrázek 18

*Správné a chybné provedení chytání centrovaného míče*



## Obrázek 19

*Odkaz na videozáznam chytání centrovaného míče*



### 5.5.2 Boxování

Brankář boxuje centrovaný míč v případě, že jej není možné chytit. Brankář boxuje míč jednou nebo oběma rukama. Při boxování centrovaných míčů se dbá na správné provedení následujících prvků:

- základní postavení je upravené, brankář stojí mírně natočen do strany, ze které letí centrovaný míč,
- brankář stojí mírně před brankovou čarou a uprostřed brány,

- odhad letu míče,
- odraz z jedné nohy,
- pokud míč letí z levé strany, tak se brankář odráží z levé nohy a pravé koleno pokrčí, čímž se chrání před útočníky, pokud míč letí z pravé strany, provádí opačnou kombinaci,
- boxování míče pěstmi,
- boxování míče jednou nebo oběma rukama,
- boxování míče probíhá v lehce pokrčených rukou,
- boxování míče v nejvyšším možném bodě,
- boxování míče mimo pokutové území,
- před zákrokem si brankář zakřičí.

Při boxování centrovaných míčů se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- brankářovo základní postavení není upraveno,
- brankář stojí na brankové čáře,
- odraz z obou nohou,
- provedení opačné kombinace, tzn. při centrovaném míči z pravé strany se brankář odráží levou nohou a naopak,
- vyrážení dlaní,
- schovávání palce do pěsti,
- chybné odhadnutí letu míče,
- boxování míče v nízkém bodě,
- brankář si před zákrokem nezakřičí nebo zakřičí pozdě.

## Obrázek 20

*Správné a chybné provedení boxování centrovaného míče*



## Obrázek 21

*Odkaz na videozáznam boxování centrovaného míče*



## 5.6 Rozehrávání míče z rukou

Brankář rozehrává míč z rukou v případě, že jej chytí a míč neopustí hrací plochu. Podle vzdálenosti rozehrává míč výhozem spodním obloukem, výhozem vrchním obloukem nebo výkopem z ruky.

### 5.6.1 Vyhazování spodním obloukem

Brankář vyhazuje míč spodním obloukem na krátkou vzdálenost, nejčastěji na střední a krajní obránce. Při vyhazování spodním obloukem se dbá na správné provedení následujících prvků:

- správné držení míče v dlani,
- vykročení opačné nohy oproti ruce, kterou je prováděn výhoz,
- výhoz je prováděn v pokleku,
- pohyb paží jde zezadu a míč v dlani jde obloukem těsně nad zemí.

Při vyhazování spodním obloukem se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- výhoz probíhá ze stoje,
- vykročení stejnou nohou oproti ruce, kterou je prováděn výhoz,
- míč neletí po zemi a poskakuje.

#### Obrázek 22

*Správné a chybné provedení vyhazování spodním obloukem*



## Obrázek 23

*Odkaz na videozáznam vyhazování spodním obloukem*



### **5.6.2 Vyhazování vrchním obloukem**

Brankář vyhazuje míč vrchním obloukem na středně dlouhou vzdálenost, nejčastěji na střední a krajní záložníky. Při vyhazování vrchním obloukem se dbá na správné provedení následujících prvků:

- správné držení míče v dlani,
- vykročení opačné nohy oproti ruce, kterou je prováděn výhoz,
- natažení opačné ruky ve směru kam, chce brankář míč vyhodit,
- pohyb paží jde zezadu a míč v dlani jde obloukem přes hlavu,
- rotace v ramenním kloubu,
- přenos váhy do vykročené nohy.

Při vyhazování vrchním obloukem se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- vykročení stejnou nohou oproti ruce, kterou je prováděn výhoz,
- vyhození míče do země před sebe,
- pohyb paže nejde obloukem přes hlavu, ale jde stranou,
- brzké vypuštění míče z dlaně.



## Obrázek 24

*Správné a chybné provedení vyhazování vrchním obloukem*



## Obrázek 25

*Odkaz na videozáznam vyhazování vrchním obloukem*



### 5.6.3 Výkop z ruky

Brankář vykopává míč z ruky na dlouhou vzdálenost, nejčastěji na útočníky. Při vykopávání míče z ruky se dbá na správné provedení následujících prvků:

- nahození míče opačnou rukou oproti noze, kterou je prováděn výkop,
- brankář pouze pouští míč a nevyhazuje jej do výšky,
- vyhození míče do strany, kterou je výkop prováděn,
- trefení kopu do středu míče,

Při vykopávání míče z ruky se mohou u brankářů vyskytovat následující chyby:

- špatné trefení míče,
- nahození míče do příliš velké výšky,
- nahození míče stejnou rukou oproti noze, kterou je výkop prováděn,
- nahození oběma rukama před sebe,
- kop probíhá těsně nad zemí.

### Obrázek 26

*Správné a chybné provedení výkopu z ruky*



### Obrázek 27

*Odkaz na videozáznam výkopu z ruky*



## 5.7 Cvičení pro rozvoj brankářských dovedností

### 5.7.1 Chytání míče ve stoji s vykrýváním střeleckých úhlů

**Počet brankářů:** 1 až 5

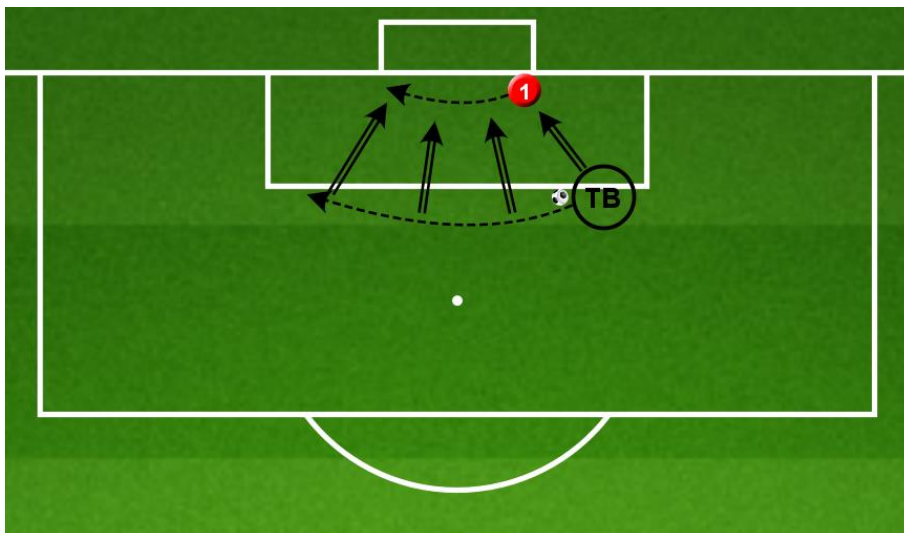
**Pomůcky:** míče

**Zaměření:** chytání míče ve stoji, vykrývání střeleckých úhlů

**Popis cvičení:** Brankář vykrývá úhel střelce (trenéra brankářů). Trenér záměrně kope míč na chytání míče ve stoji (chytání míče do prstů nebo chytání míče do koše nebo chytání se zásadou dvojího krytí). Brankář následně odhazuje míč zpět trenérovi brankářů, který se posouvá do jiného postavení a opět kope míč. Následně se činnost opakuje 3x až 4x.

#### Obrázek 28

*Chytání míče ve stoji s vykrýváním střeleckých úhlů*



#### Obrázek 29

*Odkaz na videozáznam chytání míče ve stoji s vykrýváním střeleckých úhlů*



### 5.7.2 Chytání míče do prstů s obratem o 180°

**Počet brankářů:** 2 až 5

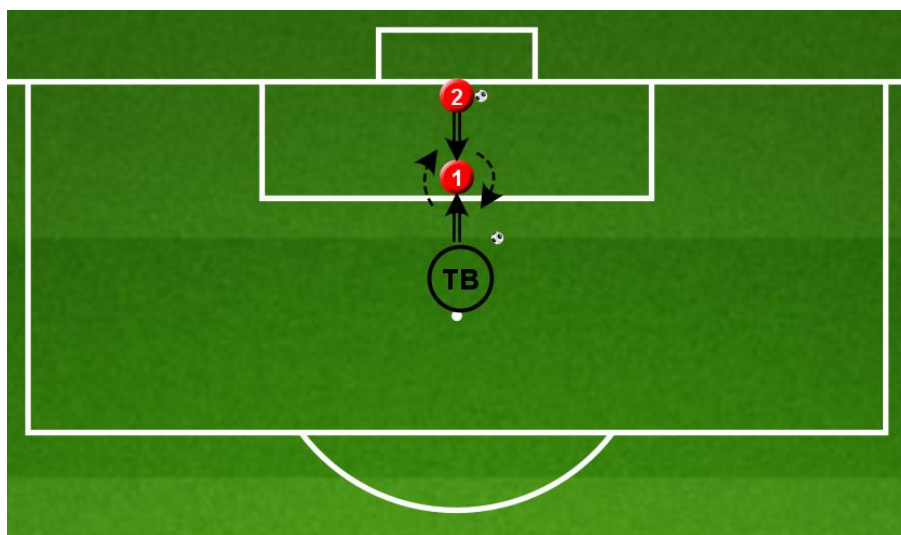
**Pomůcky:** míče

**Zaměření:** chytání míče do prstů

**Popis cvičení:** Brankář č. 1 stojí mezi trenérem a brankářem č. 2. Trenér kope míč na chytání míče do prstů. Brankář č. 1 chytá míč, následně odhazuje míč zpět trenérovi, provádí obrat o 180° a chytá míč od brankáře č. 2, odhazuje míč zpět a provádí znovu obrat o 180°. Následně se činnost opakuje 3x až 4x.

#### Obrázek 30

*Chytání míče do prstů s obratem o 180°*



#### Obrázek 31

*Odkaz na videozáznam chytání míče do prstů s obratem o 180°*



### 5.7.3 Chytání míče v pádu ve čtverci

**Počet brankářů:** 4 až 5

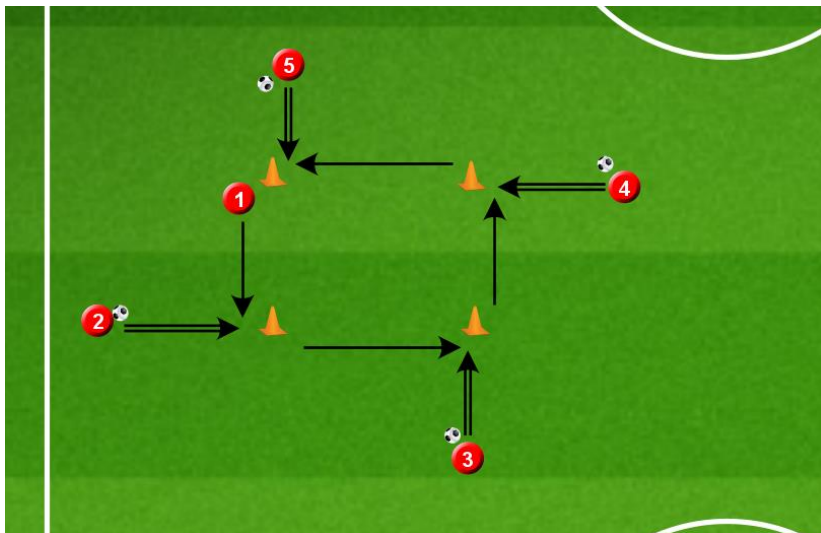
**Pomůcky:** míče, mety

**Zaměření:** chytání míče v pádu (přízemní nebo polovysoký míč)

**Popis cvičení:** Brankář č. 1 stojí u jednoho rohu čtverce. Brankář č. 2 kope míč na chytání míče v pádu (přízemní nebo polovysoký míč). Následně se brankář č. 1 posouvá do dalšího rohu střelce a provádí stejnou činnost, přičemž na něj míč kope brankář č. 3. Brankář č. 1 se opět posouvá do dalšího rohu, kde na něj míč kope brankář č. 4. Brankář č. 1 se naposledy posouvá do dalšího rohu, kde na něj kope míč brankář č. 5.

#### Obrázek 32

*Chytání míče v pádu ve čtverci*



#### Obrázek 33

*Odkaz na videozáznam chytání míče v pádu ve čtverci*



#### 5.7.4 Chytání polovysokého nebo vysokého míče

**Počet brankářů:** 2 až 4

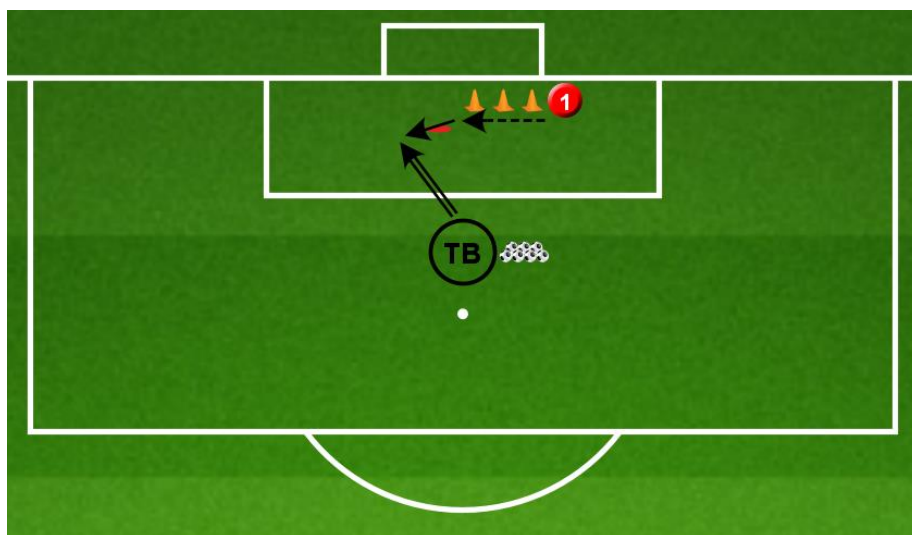
**Pomůcky:** míče, mety, kruhy

**Zaměření:** chytání polovysokých a vysokých míčů

**Popis cvičení:** Brankář č. 1 stojí u jedné tyče a brankář č. 2 stojí u druhé tyče. Brankář č. 1 provádí vysoká kolena bočně přes mety a zastaví ve středu brány. Následně provádí odrazovou nohou nákok do kruhu, ze kterého se odráží a chytá polovysoký nebo vysoký míč. Následně provádí brankář č. 2 stejnou činnost z druhé strany.

#### Obrázek 34

*Chytání polovysokého nebo vysokého míče*



#### Obrázek 35

*Odkaz na videozáznam chytání polovysokého nebo vysokého míče*



### 5.7.5 Řešení situací 1 na 1

**Počet brankářů:** 2 až 4

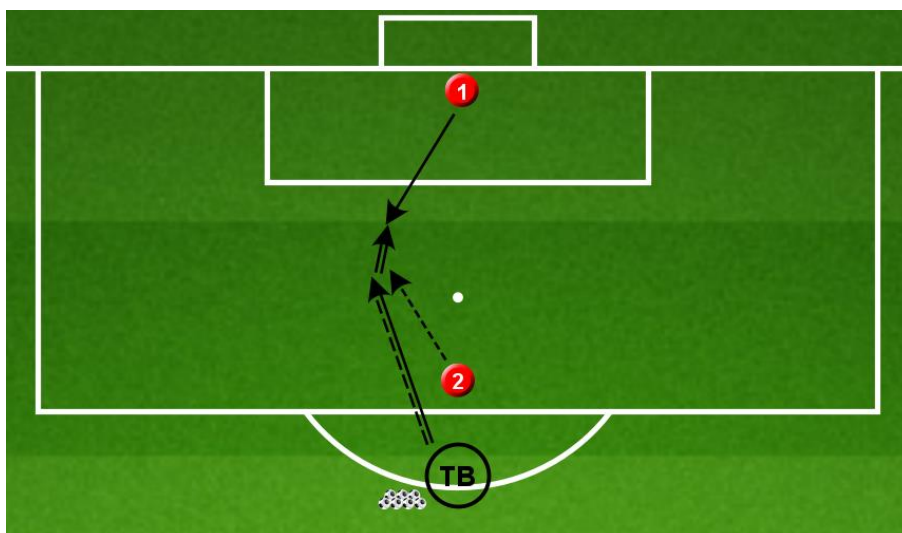
**Pomůcky:** míče

**Zaměření:** řešení situací 1 na 1 (brankářským blokem, rozklekem, pádem pod nohy)

**Popis cvičení:** Brankář č.2 stojí u trenéra brankářů zády k bráně. Trenér brankářů vytváří přihrávkou kolem brankáře č. 2 situaci 1 na 1. Brankář č. 2 se snaží vstřelit branku. Brankář č. 1 vyhodnocuje situaci a využívá brankářský blok, rozklek nebo pád pod nohy.

#### Obrázek 36

*Řešení situací 1 na 1*



#### Obrázek 37

*Odkaz na videozáznam řešení situací 1 na 1 QR kód*



### 5.7.6 Přihrávky s pádem pod nohy

**Počet brankářů:** 1 až 5

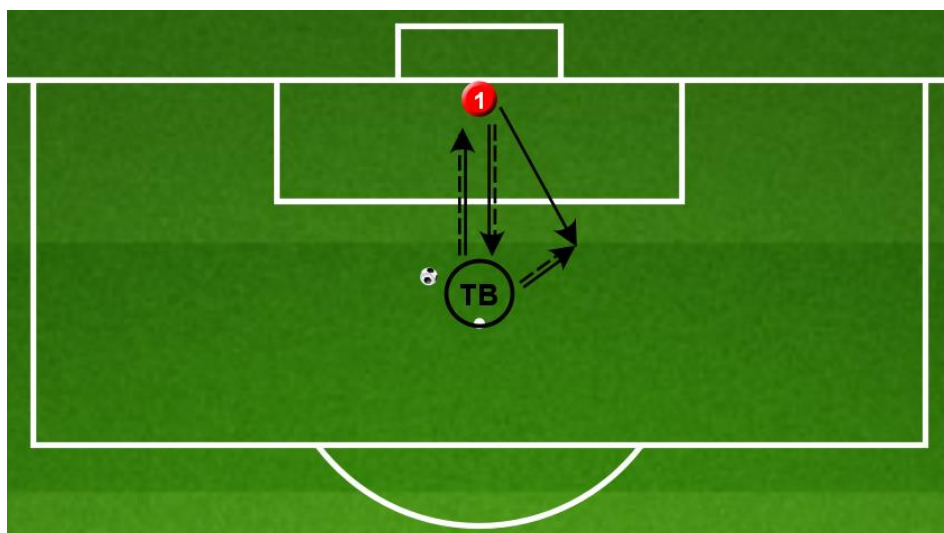
**Pomůcky:** míče

**Zaměření:** přihrávky, pád pod nohy

**Popis cvičení:** Brankář si přihravá míč s trenérem brankářů, který po několika přihrávkách posouvá míč do strany. Brankář vybíhá proti míči a využívá pád pod nohy. Trenér brankářů následně kope do míče, který drží brankář a imituje tím kontakt se soupeřem.

**Obrázek 38**

*Přihrávky s pádem pod nohy*



**Obrázek 39**

*Odkaz na videozáznam přihrávky s pádem pod nohy*





### 5.7.7 Obratnostní prvek a brankářský rozklek nebo blok

**Počet brankářů:** 1 až 5

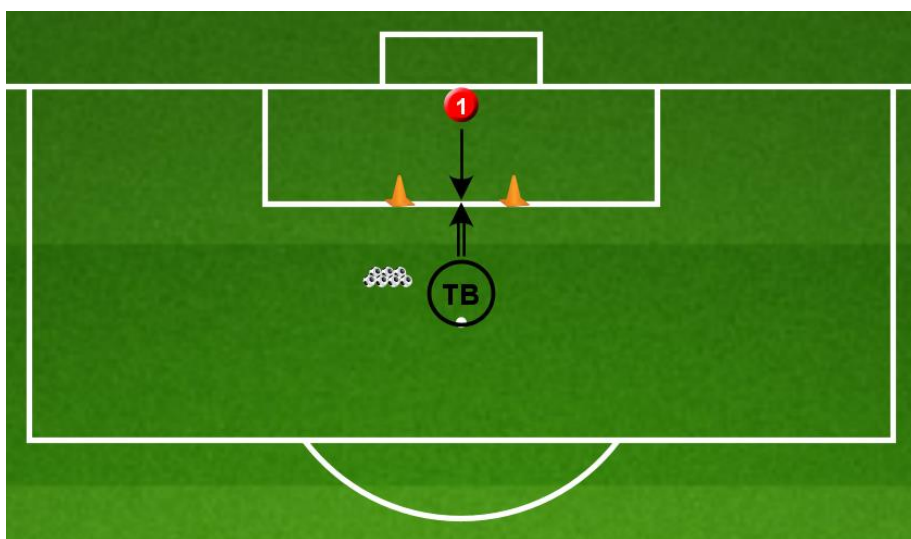
**Pomůcky:** míče, mety

**Zaměření:** brankářský blok, rozklek

**Popis cvičení:** Brankář provádí obratnostní prvek, následně vyběhá do branky z mety a provádí brankářský blok nebo rozklek.

**Obrázek 40**

*Obratnostní prvek a brankářský rozklek nebo blok*



**Obrázek 41**

*Odkaz na videozáznam obratnostního prvku a brankářského rozkleku nebo bloku*



### 5.7.8 Chytání přízemního míče a centrovaného míče s vyhazováním spodním obloukem

**Počet brankářů:** 1 až 5

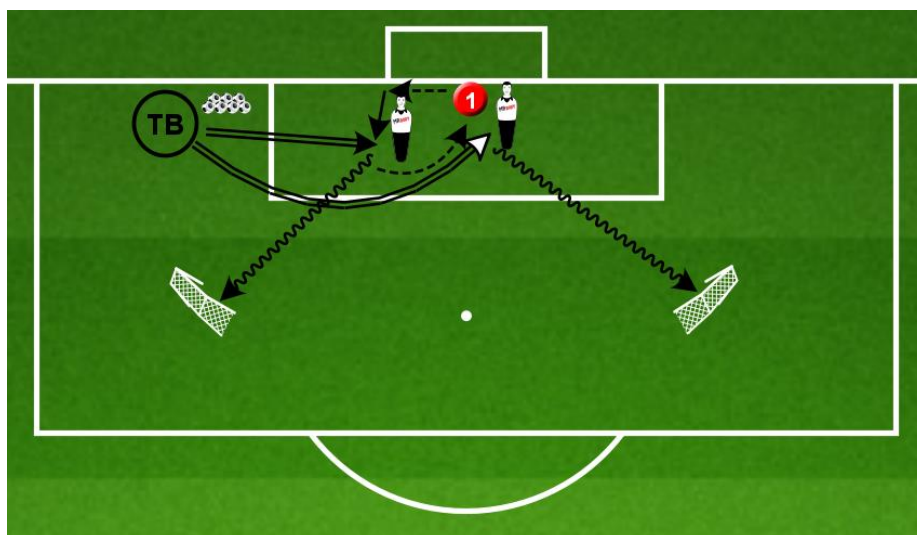
**Pomůcky:** míče, malé branky, 2 nafukovací panáči

**Zaměření:** chytání přízemního míče, chytání centrovaného míče, výhoz spodním obloukem

**Popis cvičení:** Brankář začíná ve středu brány v základním postavení. Následně vybíhá k tyči a chytá přízemní míč před nafukovacím panákem od trenéra brankářů. Poté vyhazuje míč spodním obloukem do malé branky. Vrací se do středu brány a chytá centrovaný míč. Poté opět vyhazuje míč spodním obloukem do druhé malé branky.

#### Obrázek 42

*Chytání přízemního míče a centrovaného míče s vyhazováním spodním obloukem*



#### Obrázek 43

*Odkaz na videozáznam chytání přízemního míče a centrovaného míče s vyhazováním spodním obloukem*



### 5.7.9 Boxování centrovaného míče s následnou střelou

**Počet brankářů:** 2 až 5

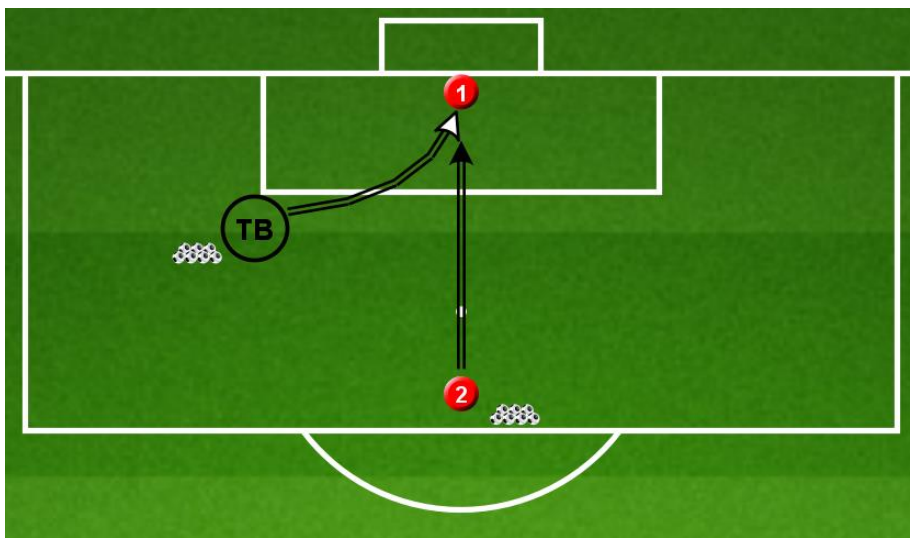
**Pomůcky:** míče

**Zaměření:** boxování centrovaných míčů, chytání míče v pádu nebo ve stoji

**Popis cvičení:** Brankář boxuje nahozený míč od trenéra brankářů, následně chytá střelu od brankáře č. 2.

**Obrázek 44**

*Boxování centrovaného míče s následnou střelou*



**Obrázek 45**

*Odkaz na videozáznam boxování centrovaného míče s následnou střelou*



### 5.7.10 Vyhazování vrchním obloukem do břevna

**Počet brankářů:** 2 až 5

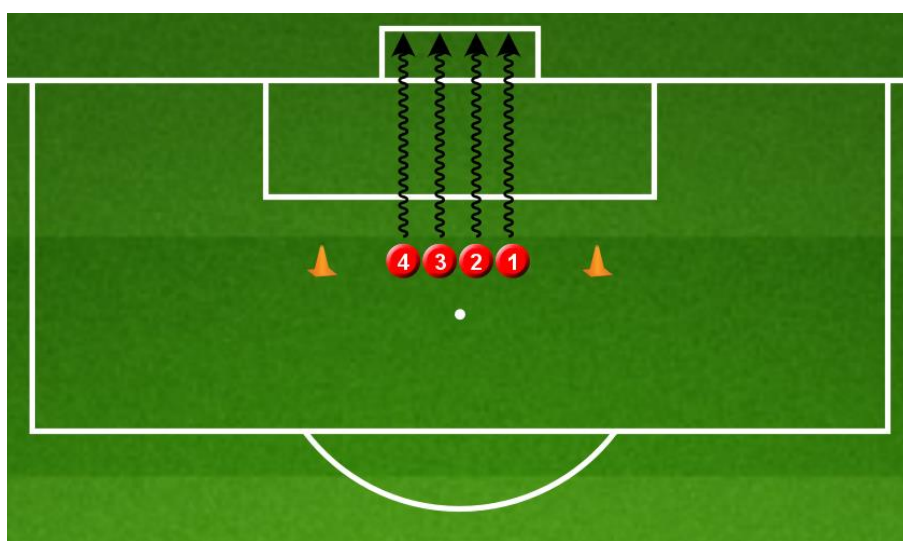
**Pomůcky:** míče

**Zaměření:** výhoz vrchním obloukem

**Popis cvičení:** Brankáři hází z určité vzdálenosti vrchním obloukem míč do břevna. Počítají si přesné zásahy za stanovený čas. Cvičení probíhá soutěživou formou.

**Obrázek 46**

*Vyhazování vrchním obloukem do břevna*



**Obrázek 47**

*Odkaz na videozáznam vyhazování vrchním obloukem do břevna*



## 6 ZÁVĚRY

Celkově byl vytvořen zásobník 14 specifických brankářských dovedností, u kterých je detailní popis správného a chybného provedení, fotografie a odkaz na videozáznam provedení. Brankářské dovednosti jsou rozděleny podle situací, při kterých je brankář využívá. První brankářskou dovedností je základní postavení brankáře, které je ilustrováno pouze fotografií. Další brankářské dovednosti u kterých je doplněn i videozáznam jsou chytání míče do prstů, chytání míče do koše a chytání se zásadou dvojího krytí, které se řadí do chytání míče ve stoji. Dále následuje chytání míče v pádu, kam spadá chytání přízemního míč a chytání polovysokého a vysokého míče. Následují brankářské dovednosti, které využívá brankář při situacích 1 na 1 a to pád pod nohy, brankářský blok a brankářský rozklek. Další dovednosti jsou chytání a boxování centrovaných míčů. Posledními dovednostmi, které se v zásobníku vyskytují jsou vyhazování spodním a vrchním obloukem a výkop z ruky.

Dále byl vytvořen zásobník 10 cvičení, které rozvíjejí právě brankářské dovednosti. U všech 10 cvičení je popsán průběh cvičení, počet brankářů, kteří se mohou do cvičení zapojit, potřebné pomůcky, dále zaměření na danou dovednost, kterou cvičení rozvíjí, náskres cvičení, vytvořen v programu XPS a odkaz na videozáznam s ukázkou cvičení. Celkově bylo vytvořeno 23 QR kódů, 13 QR kódů odkazuje na brankářské dovednosti a 10 QR kódů odkazuje na cvičení. Cvičení byla vybrána z mé trenérské praxe, cvičení jsou proveditelná u kategorií U11 a starší. Zároveň se mohou cvičení modifikovat podle počtu brankářů a pomůcek, které jsou k dispozici.

## 7 SOUHRN

V přehledu poznatků je vyjasněna základní charakteristika fotbalu, motorické učení a jeho druhy a fáze, didaktické formy a styly, základní charakteristika sportovního a brankářského tréninku a v neposlední řadě charakteristika postu brankáře a jeho herní činnosti a dovednosti.

Hlavním cílem bylo vytvoření zásobníku specifických brankářských dovedností a cvičení, která je rozvíjejí.

V dílčích cílech byl vytvořen zásobník brankářských dovedností, doplněn o popis provedení, fotografie a odkaz na videozáznam a zásobník cvičení, doplněn o popis, nákres a odkaz na videozáznam.

V metodice práce je popsán výzkumný soubor, tvorba zásobníku, metody sběru dat a metody zpracování dat.

Výsledky práce se skládají ze zásobníku 14 specifických brankářských dovedností a zásobníku 10 cvičení, které je rozvíjejí. U brankářských dovedností je detailní popis správného a chybného provedení, fotografie a odkaz na videozáznam provedení. U všech 10 cvičení je popsán průběh cvičení, počet brankářů, kteří se mohou do cvičení zapojit, potřebné pomůcky, dále zaměření na danou dovednost, kterou cvičení rozvíjí, nákres cvičení, vytvořen v programu XPS a odkaz na videozáznam s ukázkou cvičení. Tento vytvořený zásobník, může sloužit zejména fotbalovým trenérům, kteří nemají k dispozici trenéra brankářů a snaží se rozvíjet dovednosti brankářů u svých družstev.

V závěrech práce jsou detailně popsány obě části zásobníku, tedy zásobník 14 specifických brankářských dovedností a zásobník 10 cvičení, které je rozvíjejí.

## 8 SUMMARY

In the knowledge overview, the basic characteristics of soccer, motor learning and its types and phases, didactic forms and styles, basic characteristics of sports and goalkeeper training, and last but not least, the characteristics of the goalkeeper position and their playing activities and skills are clarified.

The main goal was to create a repository of specific goalkeeper skills and exercises that develop them.

In the sub-goals, a repository of goalkeeper skills was created, supplemented by a description of execution, photographs, and a link to a video recording, and a repository of exercises, supplemented by a description, drawing, and a link to a video recording.

In the methodology section, the research sample, the creation of the repository, data collection methods, and data processing methods are described.

The results of the work consist of a repository of 14 specific goalkeeper skills and a repository of 10 exercises that develop them. For goalkeeper skills, there is a detailed description of correct and incorrect execution, photographs, and a link to a video recording of the execution. For all 10 exercises, the course of the exercise is described, the number of goalkeepers who can participate in the exercise, the necessary equipment, further focus on the specific skill that the exercise develops, a drawing of the exercise created in the XPS program, and a link to a video recording demonstrating the exercise. This created repository can serve especially soccer coaches who do not have a goalkeeper coach available and are trying to develop goalkeeper skills in their teams.

In the conclusions of the work, both parts of the repository are described in detail, namely the repository of 14 specific goalkeeper skills and the repository of 10 exercises that develop them.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J., Hrubý, M., Reich, P., Háp, P., Hůlka, K., & Dudová, K. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Buzek, M. (2007). *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Nakladatelství Olympia.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku* (2. vyd.). Karolinum.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)* (1. vyd.). Olympia.
- Gardasevic, J., Bjelica, D., Vasiljevic, I., & Masanovic, B. (2020). Differences in body composition between young soccer players (U19) members of the best soccer clubs in Serbia, Bosnia and Herzegovina, and North Macedonia. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(4), 175-80. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0404>
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hall, E. C. R., Larruskain, J., Gil, S. M., Lekue, J. A., Baumert, P., Rienzi, E., Moreno, S., Tannure, M., Murtagh, C. F., Ade, J. D., Squires, P., Orme, P., Anderson, L., Whithworth-Turner, C. M., Morton, J. P., Drust, B., Williams, A. G., & Erskine, R. M. (2022). Playing Position and the Injury Incidence Rate in Male Academy Soccer Players. *Journal of Athletic Training*, 57(7), 696–703. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0346.21>
- Hammami, A., Randers, M. B., Kasmi, S., Razgallah, M., Tabka, Z., Chamari, K., & Bouhlel, E. (2018). Effects of soccer training on health-related physical fitness measures in male adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 169–175. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.009>
- Choutka, M., Brklová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Západočeská univerzita.
- Jansa, P., Krauskopf, J., Rychtecký, A., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management* (1. vyd.). Q-art.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2018). *Pedagogika sportu* (2. vyd.). Univerzita Karlova.
- Kirkendall, D. T. (2013). *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Lehnert, M., Neuls, F., & Novosad, J. (2001). *Základy sportovního tréninku* (1. vyd.). Hanex.
- Luxbacher, J. A., & Klein, G. (1993). *The soccer goalkeeper* (2nd ed.). Human Kinetics.



- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her* (1. vyd.). Masarykova univerzita.
- O'Kane, J., W. (2016). Is Heading in Youth Soccer Dangerous Play?. *The Physician and Sportsmedicine*, 44(2), 190-194. <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1149423>
- Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train? - An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1465–1473. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1643202>
- Perez-Arroniz, M., Calleja-González, J., Zabala-Lili, J., & Zubillaga A. (2023). The soccer goalkeeper profile: bibliographic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 51(3), 193-202. <https://doi.org/10.1080/00913847.2022.2040889>
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her* (1. vyd.). Karolinum.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2000) *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Schmidt, R. A., Wulf, G., Zelaznik, H. N., Lee, T. D., & Winstein, C. J. (2019). *Motor control and learning: a behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Serrano, C., Paredes-Hernández, V., Sánchez-Sánchez, J., Gallardo-Peréz, J., Da Silva, R., Porcel, D., Colino, E., García-Unanue, J., & Gallardo, L. (2019). The team's influence on physical and technical demands of elite goalkeepers in LaLiga: a longitudinal study in professional soccer. *Research in Sports Medicine*, 27(4), 424-438. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1555755>
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. (2012). *Motor Control: Translating Research Into Clinical Practice*. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Vencel, A. (2009). *Brankár 2*. ITEM.
- Vencel, A. (2013). *Tréner brankárov*. ITEM.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu B licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)* (2. vyd.). Olympia.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2006). *Trenér fotbalu "C" licence* (3. vyd.). Olympia.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Grada Publishing.
- Votík, J., Denk, M., & Špottová, P. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava* (1. vyd.). Grada Publishing.

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Informovaný souhlas



Fakulta  
tělesné kultury

#### Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovoluji si Vás touto formou požádat o souhlas s účastí Vašeho syna ve studii, která se zabývá rozvojem brankářských herních činností. Tato studie je součástí bakalářské práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Veškerá účast Vašeho syna bude probíhat v rámci brankářského tréninku klubové akademie (KA1). Vybraná cvičení budou natáčena a následně umístěna na platformu YouTube. Video budou sloužit jako videoukázka pro lepší názornost cvičení.

Děkuji Vám za pochopení a souhlas.

V Olomouci 4. 11. 2023

Jakub Obzina

Vyplní zákonný zástupce:

1. Já níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého syna.....  
narozen..... ve studii.
2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejich postupech a zároveň beru na vědomí, že prováděná činnost je výzkumnou činností.
3. Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že účast mého syna ve studii mohu kdykoliv přerušit nebo jí zanechat. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého syna se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis zákonného zástupce: