

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti ve fotbale, florbale a házené.

Bakalářská práce

Autor: Marek Tkadlec, Tělesná výchova a historie se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Marek Tkadlec

Název bakalářské práce: Rozvoj dovedností a v rámci pohybové gramotnosti ve florbale, fotbale a házené

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení a her na rozvoj dovedností v rámci pohybové gramotnosti ve florbale, fotbale a házené pro žáky druhého stupně základní školy. Teoretická část práce se zabývá základními dovednostmi v jednotlivých sportech. Praktická část je věnována vytvořením obrázkové podpory průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her v programu Easy sport graphic 2.0.

Klíčová slova: florbal, fotbal, házená, průpravné hry, herní cvičení, průpravná cvičení, starší školní věk, didaktické formy, vyučovací jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Marek Tkadlec

Title of the thesis: Development of basic skills in physical literacy in floorball, football, and handball.

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The aim of this thesis is to create a list of exercises and games that will develop skills within physical literacy in football, floorball and handball concentrating on the pupils of secondary school. The theoretical part deals with the basic skills in each individual sport. The practical part consists of graphics of preparatory exercises, game exercises and preparatory games that were created in the Easy sport graphic 2.0 programme.

Keywords: football, floorball, handball, preparatory games, game exercises, school-age, didactic forms, teaching unit

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod odborným vedením pana
Mgr. Petra Reicha, Ph.D. a taktěž uvedl veškerou použitou literaturu a další odborné zdroje.

V Olomouci dne

Tímto srdečně děkuji panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý jeho čas, který mi byl poskytnut při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1. ÚVOD	1
2. PŘEHLED POZNATKŮ	2
2.1 Periodizace lidského věku	2
2.1.1 Starší školní věk	2
2.1.2 Tělesný vývoj	2
2.1.3 Motorický vývoj	2
2.1.4 Psychický vývoj	3
2.1.5 Sociální vývoj	3
2.2 Florbal	4
2.2.1 Základní charakteristika florbalu	4
2.2.2 Florbal ve školní tělesné výchově	4
2.2.3 Úprava pravidel pro školní prostředí	4
2.2.4 Základy florbalových dovedností	5
2.2.5 Útočné herní činnosti	5
2.2.6 Obranné herní činnosti	8
2.3 Fotbal	9
2.3.1 Základní charakteristika fotbalu	9
2.3.2 Fotbal ve školní tělesné výchově	9
2.3.3 Úprava pravidel pro školní prostředí	9
2.3.4 Základy fotbalových dovedností	9
2.3.5 Útočné herní činnosti	10
2.3.6 Obranné herní činnosti	13
2.4 Házená	15
2.4.1 Základní charakteristika házené	15
2.4.2 Házená ve školní tělesné výchově	15
2.4.3 Úprava pravidel pro školní prostředí	15
2.4.4 Základy pohybových dovedností	15
2.4.5 Útočné herní činnosti	16
2.4.6 Obranné činnosti hráče	17
2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách	19
2.5.1 Metodicko-organizační formy	19
2.5.2 Sociálně-interakční formy	22
2.5.3 Organizační formy v tělesné výchově	22
3. CÍLE PRÁCE	25
3.1 Hlavní cíl práce	25

3.2	Dílčí cíle	25
4.	METODIKA	26
4.1	Analýza odborné literatury	26
4.2	Grafické znázornění pomocí programu Easy sport graphic 2.0	26
5.	VÝSLEDKY A DISKUSE	27
5.1	Vysvětlivky	27
5.2	Florbal	28
5.2.1	Průpravná cvičení.....	28
5.2.2	Herní cvičení	32
5.2.3	Průpravné hry.....	36
5.3	Fotbal.....	39
5.3.1	Průpravná cvičení.....	39
5.3.2	Herní cvičení	42
5.3.3	Průpravné hry.....	46
5.4	Házená	49
5.4.1	Průpravná cvičení.....	49
5.4.2	Herní cvičení	53
5.4.3	Průpravné hry.....	57
6.	ZÁVĚRY	60
7.	SOUHRN.....	61
8.	SUMMARY	62
9.	REFERENČNÍ SEZNAM.....	63

1. ÚVOD

Sportovní hry mají v našem světě dlouhodobou historii. První zmínky o nich dostáváme již ze staré Číny, avšak k rozšíření sportovních her převážně dochází až ve 20. století, kdy se kromě rozšiřování sportovních her také upřesňují či vytvářejí pravidla. V této době se také sportovní hry zařazují do tělesné výchovy ve školách, kdy se postupem času stávají nedílnou a velice oblíbenou částí tělesné výchovy.

Téma mé bakalářské práce je Rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti ve florbale, fotbale a házené. Od dětství mám ke sportovním hrám hluboký vztah. Ze sportovních her jsem si vybral výše zmíněné, protože ve mně probudily zájem a nacházely se po určitou dobu v mém životě. V budoucnu bych se v profesním životě chtěl věnovat učitelství tělesné výchovy, a proto si myslím, že mi tato metodika bude velkým přínosem.

V první části bakalářské práce se věnuji vymezení základních dovedností florbalu, fotbalu a házené, specifikuji věkovou skupinu staršího školního věku, ke které se budu ohlížet v druhé části bakalářské práce a vymezuji didaktické formy ve sportovních hrách.

Ve druhé části bakalářské práce se věnuji praktické části, která obsahuje 60 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her. Na každou sportovní hru, která je zmíněna v názvu bakalářské práce, je zaměřeno dvacet průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, které jsou doplněny o grafické zpracování. Cvičení jsou navržena pro žáky druhého stupně základní školy.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Periodizace lidského věku

Mnoho biologů, pedagogů a lékařů se pokusilo periodizovat lidský věk do přesně vymezených období. Přesné hranice jednotlivých období, ale určit nelze. Je to dáno především intersexuálními, etnickými a individuálními rozdíly každého jedince. Délka trvání jednotlivých životních období je proto jen přibližná a informativní (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

2.1.1 Starší školní věk

Do staršího školního věku řadíme jedince ve věku 11 až 15 let. Toto období lze charakterizovat jako přechod z dětství do dospělosti. Období je spojeno s velkými biologickými změnami, které nerovnoměrně ovlivňují především tělesný, psychický a sociální vývoj. Toto období rozdělujeme do dvou částí: prepuberty a puberty. Prepuberta probíhá dříve a končí přibližně 13. rokem jedince. Po prepubertě přichází puberta, která trvá přibližně do 15. roku. V obou obdobích probíhá pohlavní zrání, které je v prepubertě bouřlivější než v pubertě (Perič, 2012).

Tělesný, sociální a psychický vývoj probíhá do malé míry souběžně a závisle, ale je běžné, že děti, které nevykazují žádné změny tělesného vývoje, začínají myslet abstraktním způsobem, který je typický pro dospívající. Naopak na jiných jedincích lze poznat, že započal tělesný vývoj, ale stále jsou emočně, intelektuálně a sociálně dětinšší (Langmeier & Krejčířová, 1998).

2.1.2 Tělesný vývoj

Tělesná proměna je významným signálem dospívání. Projevuje se viditelnými a pocíťovanými důsledky. U chlapců je významný především růst a posléze rozvoj svalů. Sekundární pohlavní znaky nejsou na první pohled až tak nápadné (Vágnerová, 2005). U dívek dochází ke zvětšení boků a pánve. Na bocích a nohou se tvoří vrstva podkožního tuku. Sekundární pohlavní znaky jsou nápadnější než u chlapců. U obou pohlaví dochází také k růstu a zrání vnitřních pohlavních orgánů sloužících k reprodukci (Říčan, 2004).

2.1.3 Motorický vývoj

Ve všeobecném vývoji motoriky je jako vrchol považován konec mladšího věku a prepuberta. V tomto období dochází ke zlepšení přesnosti a mrštnosti provedení jednotlivých

činností. Dochází ke zlepšení orientace v prostoru, vnímání ostatních účastníků a předvídání pohybu náčiní a sportovních předmětů. Mezi nejdůležitější také patří rychlejší učení nových pohybových dovedností (Perič, 2012).

Pohyby naučené v tomto období jsou pevnější než pohyby, které jsou naučeny za dospělého života (Dovalil, 2009).

Vstupem do puberty dochází ke zhoršení koordinačních schopností. Zhoršení je dáno především rychlým nárůstem těla a neschopností se přizpůsobit této změně. Kvůli rychlému růstu kostí dochází ke zmenšení svalové elasticity a zhoršení kloubní pohyblivosti (Hájek, 2001).

2.1.4 Psychický vývoj

Psychický vývoj v období staršího školního věku patří mezi klíčová období. Vztahy a projevy dětí začíná ovlivňovat hormonální aktivita, která může působit pozitivně i negativně na jejich chování, ať ve sportovní činnosti, tak v jiných činnostech lidského působení. Děti se začínají vyvíjet rozumově a objevuje se logické a abstraktní chápání. Mají předpoklady pro vyvíjení duševní aktivity a vydrží se delší dobu soustředit. Tento rozvoj mění chování dětí v tréninkových situacích, zvyšuje rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování (Perič, 2019).

Dochází také ke změnám v oblasti citového prožívání. Pro toto období je typická labilita, dráždivost, přecitlivělost, nárůst emočního zmatku a změny nálad, u kterých nejsou jedinci schopni vysvětlit příčinu. Změny emočního prožívání se mohou navenek projevat větší impulsivitou a nedostatkem sebeovládání, které přispívají ke vzniku konfliktu (Vágnerová, 2012).

2.1.5 Sociální vývoj

V tomto období dochází ke změně vztahů, jak s dospělými, tak s vrstevníky. Vztahy s dospělými jsou v období prepuberty a puberty problémové. Dítě odmítá podřízené postavení vůči autoritám, jako jsou například rodiče a učitelé. Je k nim kritický a nadřazenou pozici je ochoten uznat jen v případě, když má pocit, že si ji autorita zaslouží. Rodina je stále důležitou součástí, ale dítě se od ní začíná odpoutávat a osamostatňovat se. Dochází k úpravě autority a redukci nadřazenosti. Vztahy s vrstevníky jsou pro děti stále více důležité. Dítě se mezi vrstevníky identifikuje a ti se pro něj stávají zdrojem emoční a sociální opory (Vágnerová, 2012).

2.2 Florbal

2.2.1 Základní charakteristika florbalu

Florbal je kolektivní halový sport, ve kterém proti sobě hrají 2 týmy. Každý tým má obvykle pět hráčů v poli a jednoho brankáře. Hráči jsou vybaveni halovou obuví, oblečením skládajícího se z dresu, kraťasů, štulpen a hokejky. Brankář je vybaven obličejovou maskou a na sobě musí mít dlouhý dres a kalhoty. Brankáři na rozdíl od hráčů nemají hokejku. Cílem hry je vstřelit hokejkou plastový míček do soupeřovy brány. Tým, který za zápas vstřelí více míčků do soupeřovy brány, vyhrává (Kysel, 2010).

2.2.2 Florbal ve školní tělesné výchově

Florbal představuje nenáročnou kolektivní hru, která je oblíbená u dětí a dospívajících obou pohlaví. Při tomto halovém sportu dochází u žáků k rozvoji pohybových schopností a ke zlepšení pohybových dovedností. Florbal dále pozitivně ovlivňuje houževnatost, kreativitu, odolnost, smysl pro fair play atd. I přes to, že je fyzická náročnost o něco nižší než u ledního hokeje, stále dochází k výraznému nárůstu celkové zdatnosti. Důležitý význam florbalu nacházíme i v sociální oblasti (Kysel, 2010).

2.2.3 Úprava pravidel pro školní prostředí

Úprava pravidel u školního florbalu je nutná zejména kvůli vybavenosti školy a školnímu systému výuky. Většina škol musí upravit hrací čas utkání. Do vyučovací hodiny většinou není možnost vměstnat celé florbalové utkání, a proto se utkání zkracuje na dobu 2x15 minut. Další modifikací typickou pro většinu škol je řízení hry jen jedním rozhodčím (pedagogem), který při kratším čase redukuje čas vyloučení (obvykle z 2 min na 1 min). Při hře na menších hřištích zohledňuje velikost prostoru vzhledem ke vzdálenostem při vhazování, rozehrávání a volných úderech (třímetrová vzdálenost se zkracuje na dvoumetrovou nebo dokonce na jedna a půl metrovou).

Další modifikace jsou závislé na vybavenosti školy. Pokud ve škole není dostupná brankářská výstroj nebo florbalové branky, tak lze hrát florbal bez brankářů. Branku je možné vytvořit z kuželů, popřípadě florbalové branky snížit položením nebo do ní alespoň umístit předmět, který hráčům ztíží vstřelit branku (například část švédské bedny). Malé brankoviště i při hře bez brankáře ponecháváme. Může v něm bránit hráč, který má zakázáno sedat si či lehat.

Při nedostatku prostoru se hřiště zmenšuje na velikost basketbalového hřiště nebo na hřiště ještě menší. Při hře s brankářem je doporučeno omezit hru brankáře zmenšením nebo

úplným zrušením velkého brankoviště. Malé brankoviště se zachovává, protože chrání brankáře před zraněním. Při hře na malém prostoru maximálně zmenšíme velikost malého brankoviště.

Počet hráčů volíme podle jejich schopností, vyspělosti a velikosti tělocvičny. Efektivním způsobem hry jsou minihry. Tělocvična se při minihrách rozdělí mantinely nebo lavičkami na více menších hřišť. Mantinely se také umístí na místa bez rovné zdi (žebřiny, dveře). Zápas se hraje v počtu 3 na 3. Díky vyššímu počtu hřišť hraje ve stejnou dobu více hráčů, kteří se kvůli menšímu počtu spoluhráčů dostávají častěji do kontaktu s míčkem, chodí častěji do soubojů, více střílí a přihrávají (Kysel, 2010).

2.2.4 Základy florbalových dovedností

Mnozí z žáků se s florbalem mimo školní výuku nesetkali, proto je můžeme považovat za začátečníky. Z tohoto důvodu začneme od základních florbalových dovedností, jako je držení hokejky a správný postoj.

Držení hokejky je individuální věcí každého hráče. V první řadě je potřeba zvolit si vhodnou velikost hokejky. Hokejka by měla být vysoká hráči po oblast pupíku, u dětí může být hokejka o 5 maximálně 10 centimetrů delší. Příliš krátká hůl bude nutit hráče hrbít se a tím pádem mu bránit v držení správného florbalového základního postoje, příliš dlouhá hůl bude zase hráči zavazet, například při přihrávce nebo při střelbě. Po zvolení vhodné výšky si hráč musí vyzkoušet, jestli se mu hokejka drží lépe na levou nebo na pravou stranu. Pokud bude hráči více pasovat držení hokejky na levou stranu, tak pravou rukou uchopí hokejku na konci hole a levou rukou uprostřed hole. Pokud bude hráči více pasovat držení hokejky na pravou stranu, tak levou rukou uchopí hokejku na konci hole a pravou uprostřed (Skružný 2005).

2.2.5 Útočné herní činnosti

2.2.5.1 Vedení míčku

Vedení míčku je individuální útočná činnost hráče, která se využívá při pohybu hráče s míčkem po hřišti. Hráč se díky vedení míčku snaží dostat do výhodnějšího postavení, ze kterého mu bude umožněno střílet nebo přihrávat. Míček musí být při vedení pod neustálou kontrolou hráče (Skružný, 2005).

Podle Karczmarzyka (2006) jsou tři způsoby vedení míčku:

Nejvíce využívaným způsobem je dribling, při kterém hráč drží hokejku oběma rukama a posouvá míček střídavě doleva a doprava. Pro florbal je však typičtější dribling, při kterém

míček zůstává pouze na forhendové straně čepele a pohybuje se převážně vpřed a vzad. Samotný míček zároveň rotuje od patky čepele ke špičce. (Roubal, 1996).

Dalšími způsoby vedení míčku jsou tažení a tlačení. Tyto způsoby se využívají hlavně při rychlém přesunu do útoku. Míček se pohybuje přímo dopředu beze změny směru.

Hokejka se při obou způsobech drží jednou rukou, většinou v horní části rukojeti. Tyto dva způsoby rozděluje pozice míčku vůči tělu, zatím co při tlačení je míček tlačěn před tělem, tak u tažení se míček vyskytuje za tělem (Karczmarzyk, 2006).

2.2.5.2 Příhrávání a zpracování míčku

Lze jej definovat jako úmyslné předání míčku spoluhráči. Tato činnost se skládá ze dvou fází, a to samotné přihrávky a následného zpracování míčku. Nejčastějším typem přihrávky je přihrávka po ruce. Přihrávku po ruce lze provést i vzduchem. Přihrávka však vyžaduje přesné načasování. Po provedení přihrávky by měla čepel hokejky pokračovat ve směru pohybu míčku, avšak hráč by měl při provedení přihrávky dbát na to, aby neporušoval pravidla, které omezují výšku čepele florbalové hokejky.

Dalším typem přihrávky je přihrávka přes ruku. Tato přihrávka je o něco náročnější z důvodu zahnutí florbalové hole. Jako přihrávku můžeme považovat také tzv. střílenou přihrávku. Tato přihrávka obvykle míří do prostoru před bránou. Cílem hráče, na kterého tato přihrávka směřuje není míček zpracovat, ale pouze tečovat do brány.

Zpracování míčku je stejně důležitou dovedností jako přihrávka. Úspěšné zpracování míčku otevírá hráči různé možnosti při rozvíjení útoku (např. přihrávka, střelba). Postavení hráče, který přijímá přihrávku je buďto čelem ke směru přihrávky nebo bokem ke směru přihrávky. Pro obě postavení je důležité, aby hráč florbalovou hůl držel oběma rukama a aby se florbalová čepel dotýkala země. Těsně před dotykem florbalové hole s míčkem, hráč posouvá hůl ve směru přihrávky, míček poté zachytává středem čepele. Florbalová hůl by po převzetí míčku měla v tomto pohybu pokračovat, váha hráče se přesouvá na nohu blíže k míčku. Zpracování míčku je možné pouze florbalovou holí. Zpracování míčku jakoukoliv částí těla je nepřipustné a považováno jako přestupek proti pravidlům (Karczmarzyk, 2006).

2.2.5.3 Střelba

Patří mezi individuální činnosti, při kterých se hráč švihem, přiklepnutím nebo úderem snaží dopravit míček do brány. Ke střelbě je možné využívat obě strany čepele.

- První způsob střelby se nazývá střelba švihem, ten se využívá hlavně pro svou přesnost a možnost překvapení brankáře. Může být provedena ať forhendovou stranou, tak bekhendovou stranou. Střelba bekhendovou stranou se ve florbale využívá jen

výjimečně. Tento typ střelby lze vidět většinou pouze u dorážky z blízké vzdálenosti brány (Skružný, 2005).

- Druhým způsobem je střelba přiklepnutím. Střelba začíná nejprve pohybem čepele od míčku, na který následuje zrychlený pohyb proti míčku. Tento typ lze využívat, jak forhendovou, tak bekhendovou stranou. Při bekhendové straně má hráč možnost zvolit si vhodné natočení čepele vůči míčku (Skružný, 2005).
- Poslední způsob střelby se nazývá střelba golfem. Střely tímto způsobem jsou charakteristické velkou razancí, avšak na druhou stranu nejmenší přesností ze všech zmíněných střel. Hráč se při střelbě napřahuje hokejkou až do oblasti pasu, což dá brankáři a obráncům čas uvědomit si, co má daný hráč v úmyslu (Kysel, 2010).

2.2.5.4 Uvolňování hráče s míčkem

Cílem uvolňování hráče s míčkem je zajistit si lepší pozici pro střelbu, přihrávku nebo se jen díky úspěšnému překonání soupeře dostat blíže k brance soupeře. Útočící hráč musí v přímém souboji udržet míč proti bránícímu soupeři. Využívá k tomu vedení míčku a následné kličky, prohození nebo obhození soupeře. Hráč v uvolňovací fázi využívá změny směru a rychlosti, čímž se snaží zmást bránícího hráče a rozhodit jej z jeho bránícího postavení.

Nejvíce využívaným způsobem na obcházení hráče je klička. Ta při dobrém provedení pohybově splývá s vedením míčku. Samotná klička většinou začíná klamavým pohybem rameny, trupem nebo jinou částí těla či samotnou florbalovou holí. Následuje prudká změna směru pohybu těla a míčku. Hráč po provedení klamavého pohybu zrychluje svůj pohyb, aby se co nejdříve dostal za bránícího hráče. Čepelí a tělem se snaží zabránit bránícímu hráči vypíchnout míček.

Kromě kličky má hráč u mantinelu možnost využít obhození soupeře, kdy si míček přihraje o mantinel a následným rychlým pohybem se dostává za obránce. Podobně probíhá prohození, kde si však hráč nepřihrává o mantinel, ale posílá ho pod obráncovým tělem a jeho florbalovou holí nebo přímo mezi jeho nohama (Karczmarzyk, 2006).

2.2.5.5 Vhazování míčku

Vhazování míčku je ceněnou dovedností. Při této aktivitě se hráč snaží vyhrát míček v souboji jeden na jednoho proti soupeři. Získat se jej snaží tak, že míček udrží ve své moci nebo ho jednoduše usměrní k některému ze svých spoluhráčů. Výhra ve vyhazování je závislá na reakci, technice hole a síle rukou (Skružný 2005).

2.2.6 Obranné herní činnosti

Obranná hra stejně jako v ostatních týmových sportech zaujímá i ve florbale velice důležitou roli. Obranu můžeme rozdělit na individuální a týmovou. Cílem individuální obrany by mělo být úspěšné odebrání míčku soupeři v rámci pravidel florbalu a následné založení protiútoku nebo postupného útoku. Týmová hra by měla pokrývat všechny hráče druhého týmu, měla by se pohybovat koordinovaně a bránit tomu, aby došlo k přečíslení (Karczmarzyk, 2006).

2.2.6.1 Obsazování hráče

Obsazování hráče s míčkem patří do individuální obranné činnosti jedince, při které je cílem bránícího hráče získat míček, donutit hráče svým napadáním ke špatné přihrávce, nebo alespoň zpomalit a narušit útočnou akci soupeře. Obsazení soupeře, který má pod kontrolou míček, se provádí napadáním a záměrným vytvářením prostorového tlaku na soupeře (Zlatník, 2001).

Dalším typem individuální obranné činnosti jedince je obsazení hráče bez míčku. Tato činnost zabraňuje útočícímu hráči převzít míček a pokračovat v útoku. Úspěch závisí na správném postavení bránícího hráče, včasném dostoupení hráče, čtení pohybu soupeře a trajektorie přihrávky. Bránící hráč může zaujmout pozici mezi protihráčem a protihráčem s míčkem, nebo mezi protihráčem s míčkem a vlastní bránou (Skružný, 2005).

2.2.6.2 Blokování střelby

Další činností, která může zabránit od obdržení branky, je blokování střel. Hráč se snaží dostat do přímky míček-blokující hráč-branka. Nejlepší pozice na blokování střel je klek na jednom kolenu. Hráč si však musí dávat pozor, aby útočící hráč pouze střelu nenaznačil a následně dále nepokračoval v driblingu (Skružný, 2005).

2.2.6.3 Činnost brankáře

Postavení a herní činnosti brankáře se liší od postavení a herních činností hráčů v poli. Brankář na rozdíl od hráčů obvykle odehraje celý zápas. V porovnání s hráči musejí být brankáři psychicky odolnějšími, přece jenom pokud udělají chybu, znamená to většinou obdržení branky. Na rozdíl od hráčů v poli má brankář povoleno mít položena obě kolena na zemi, popřípadě si i lehat. Základní postavení brankáře je na obou kolenou, která jsou mírně skrčená a postavena přibližně na šířku ramen. Pánev je zvednutá a brankář se tudíž neopírá o paty. Váha je rozložena na obě nohy a nejenom na kolena, ale také na holeně a nártý. Horní část trupu je mírně předkloněná, ruce jsou upaženy v loktech pokrčeny. Tato pozice na střelce působí dojmem, že má brankář pokrytou celou bránu. Brankář se v brankovišti hýbe po kolenou, s tím že je neustále připraven zasáhnout proti potenciální střele (Zlatník, 2001).

2.3 Fotbal

2.3.1 Základní charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní, týmová, míčová a branková hra, ve které proti sobě nastupují 2 týmy o 11 hráčích. Cílem je dostat míč povoleným způsobem, co nejčastěji do brány soupeře a zároveň bránit soupeři, aby míč dostal do brány vašeho týmu. Zápas limituje čas, který je určen podle věkové kategorie (Večeřa & Nováček, 1995).

2.3.2 Fotbal ve školní tělesné výchově

Fotbal u nás i ve světě patří k nejoblíbenějším sportovním hrám. Žák si u něj osvojuje herní dovednosti a vědomosti, rozvíjí pohybové schopnosti, které jsou s fotbalem spojeny. Žák v něm rozvíjí také procesy vnímání, rychlé reakce, rozhodování ve složitých situacích a tvůrčí myšlení (Votík, 2003).

2.3.3 Úprava pravidel pro školní prostředí

Úprava pravidel by měla především zajistit větší plynulost hry a zároveň by měla být jednodušší pro začínající hráče. Ve školách je doporučeno začít s pravidly minifotbalu, která jsou oproti dospělému fotbalu jednodušší. Hráči si nemusí hlídat offside a mohou využívat malou domů. Hra probíhá na menším hřišti v menším počtu hráčů, takže se žáci dostávají častěji do hry a mají více dotyků s míčem. Střídání, která probíhají hokejovým způsobem, nekladou tak velké nároky na fyzickou kondici. Hráči si tak mají možnost odpočinout a primárně zlepšovat své technické dovednosti (Votík, 2003).

2.3.4 Základy fotbalových dovedností

Fotbal patří mezi sportovní odvětví, kde je technika rozhodující. Velký podíl na atraktivitě této hry mají techničtí hráči, kteří mají nadprůměrný cit pro míč. Využití těchto schopností jednotlivých hráčů ve prospěch celého týmu je základem úspěšné hry (Kollath, 2006).

2.3.5 Útočné herní činnosti

2.3.5.1 Přihrávání a zpracování míče

Přihrávka je úmyslné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby míč mohl zpracovat. Dovednost přihrávání patří mezi podmínky pro vzájemnou spolupráci v týmu. Tuto podmínku ovšem limituje například dovednost zpracovat míč. Větší zodpovědnost za přihrávku ale nese hráč, který přihrává. Je to z důvodu, že hráč na míči vyhodnocuje danou situaci a volí jaký způsob přihrávky a jaký moment na přihrávku bude nejlepší. Současný fotbal klade stále větší nároky na včasnost, přesnost, výšku a rychlost přihrávky (Votík, 2001).

Podle Votíka (2003) způsob provedení přihrávky rozdělujeme na:

Přihrávky nohou: vnitřní stranou nohy (placírkou), vnější stranou nohy, přímým nártem, vnějším nártem (šajtlí), patou a špičkou (bodlem).

Přihrávky hlavou: středem čela, bokem hlavy a temenem ve stoje, ve skoku a v pádu.

Přihrávky mohou mít různý směr, vzdálenost, výšku a rotaci. Do trénování této dovednosti je doporučeno přidávat další herní činnosti, zejména zpracování míče, nabíhání, uvolňování a po základním osvojení způsobu provedení, především v herních podmínkách (Votík, 2003).

S přihrávkou je spojena dovednost zpracování míče. Zpracováním míče rozumíme zmocnění se míče hráčem, který zůstává dále pod jeho kontrolou. Současný fotbal klade čím dál vyšší nároky na rychlost zpracování a dostání míče pod svou kontrolu. Tato činnost může být ztížena napadáním protihráčem, v tomto případě musí hráč nejenom míč dostat pod svou kontrolu, ale zároveň si ho i uchránit před protihráčem, například za využití klamavých pohybů nebo pokrytí míče tělem. Téměř nezbytnou dovedností se stalo převzetí míče do pohybu. Hráč je v tomto případě nucen míč dostat pod svou kontrolu a zároveň se s ním posunout do zvoleného prostoru na malý počet doteků (Votík, 2020).

Podle Votíka (2011) rozlišujeme několik způsobů zpracování míče. Tyto způsoby mohou být využity na místě, do pohybu nebo v pohybu.

- Prvním ze způsobů je převzetí míče: míč pohybující se po zemi našim směrem zastavíme (vnější nebo vnitřní stranou nohy, podrážkou, nártem).
- Druhým způsobem je tlumení: s tlumením se setkáme hlavně při zpracovávání polovysokých a vysokých míčů. Míč je těsně po dopadu ztlumen částí těla a tím mu je

zabráněno v odrazu. Nejčastěji se na tlumení využívá chodidlo, popřípadě vnější a vnitřní strana nohy.

- Třetím způsobem je stažení: stažení se využívá pro zpracování polovysokých vysokých míčů. Tímto způsobem hráč dostává míč pod kontrolu ještě před okamžikem, kdy se dotkne země. Stahování se nejčastěji provádí vnější a vnitřní stranou nohy, nártem, stehnem, hrudníkem a hlavou. Technická stránka tohoto druhu zpracování je založena na principu krátkého zpětného pohybu, při němž míč ztrácí svou rychlost. Hráči využívající tento způsob musejí již mít vyvinutý cit pro míč a odpovídající pohybovou koordinaci.

2.3.5.2 Vedení míče

Podle Votíka (2003) je vedení míče „útočná herní činnost jednotlivce charakterizovaná plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou. Realizována je posouváním míče vpřed opakovanými dotyky některou částí nohy.“ (p. 72).

Vedení míče lze rozdělit na vedení přímým směrem a na vedení se změnou směru. Tyto dva typy se od sebe liší formou provedení a účelností. Účelnost chápeme jako ideální vyřešení herní situace nebo herního úkolu. Základním požadavkem při vedení míče je vést míč vzdálenější nohou od soupeře, hráč vedoucí míč si tak může lépe pokrýt míč druhou nohou a tělem (Votík, 2003).

Podle Votíka (2003) rozlišujeme vedení míče podle způsobu kontaktu s míčem:

Vedení míče vnitřní stranou nohy: tento způsob vedení míče je pomalejší, ale hráč v něm má míč plně pod kontrolou a je těžší mu jej odebrat. Nejčastěji jej využíváme na zhuštěném prostoru, kde si tímto způsobem můžeme efektivně pokrýt míč.

- Vedení míče vnějším nártem: umožňuje hráči rychlou změnu směru a efektivně si pokrýt míč.
- Vedení míče vnitřním nártem: využívá se převážně ve volnějším prostoru. Technika vedení se podobá technice zaseknutí míče, která se při tomto způsobu často využívá.
- Vedení míče přímým nártem: využívá se především v rychlém běhu ve volném prostoru. Tento způsob umožňuje nejrychlejší přesun s míčem, avšak hráči musí míč posunovat tak, aby jej měli neustále pod kontrolou a zároveň tak, aby je nebrzdil v běhu.

Každý z výše zmíněných způsobů má své výhody, kterých hráč může využít. Každý způsob se dá využít v jiné zápasové situaci, a proto je důležité, aby hráč ovládal všechny způsoby vedení míče. Způsoby lze také kombinovat (Votík, 2003).

2.3.5.3 Obcházení soupeře

Obcházení soupeře je jedna z limitujících herních činností v útočné fázi hry. Obcházením soupeře rozumíme překonání soupeře, který se útočícímu hráči snaží odebrat míč. Existuje mnoho způsobů, jak soupeře obejít. Útočící hráč si způsob obejítí soupeře vybírá především podle postavení bránícího hráče, jeho pohybu, vzdálenosti mezi ním a obráncem a podle vlastních dovedností.

Postavení soupeře ovlivňuje výběr jeho překonání. Nejčastější postavení bránícího hráče jsou boční postavení vůči míči a čelní postavení vůči míči. Pokud hráč stojí v bočním postavení využíváme především změnu rychlosti, změnu směru, zaseknutí míče nebo jeho zašlápnutí. Pokud obránce zaujme čelné postavení, překonáme ho nejčastěji pomocí krátké kličky, dlouhé kličky, prohozením, obhozením nebo stahovačkou. Zvláštní případ nastává, jestliže chce útočící hráč obejít hráče, který stojí za ním. V tomto případě je možné využít rychlého obratu kolem hráče, při kterém se tělo dostane mezi míč a bránícího hráče, a tím obránci zabránit vypíchnutí míče. Před samotným obratem útočící hráč často zkouší zmást soupeře za pomoci klamavých pohybů nebo překročení míče (Votík, 2011).

2.3.5.4 Střelba

Cílem střelby je usměrnit míč do brány tak, aby nebyl zblokován brankářem či jiným protihráčem. Samotné provedení má spoustu možností (Votík, 2001).

Votík (2001) rozděluje střelbu podle provedení na:

- střelbu nohou (placírkou, přímým nártem, vnějším nártem...)
- střelbu hlavou (čelem hlavy, bokem hlavy...)

Samotný výběr vhodného zakončení v zápase ovlivňuje spoustu faktorů, jako např. vzdálenost místa střelby od brány, úhlu střelby, rychlost letu míče a podle toho, jak míč obdrží střelící hráč. Střelbu považujeme za úspěšné vyvrcholení kombinační nebo individuální útočné akce týmu (Votík, 2001).

2.3.6 Obranné herní činnosti

Hlavním cílem obranné činnosti je získání míče, který má v držení soupeř, po případě mu alespoň zabránit rozvinout útočnou akci nebo ohrozit bránu. Obranné činnosti se účastní všichni hráči týmu (Votík, 2011).

2.3.6.1 Obsazování prostoru

Patří k základům obranné hry týmu. Využívá se především v momentu, kdy nehrozí přímé ohrožení branky, nebo když soupeř útočí v přečíslení. Pokrýváním prostoru se snažíme především zpomalit akci soupeře a získat tak čas pro návrat spoluhráčů do obranné pozice nebo vytlačit soupeře do méně nebezpečné pozice (Votík 2011).

2.3.6.2 Obsazování hráče bez míče

Patří k základům obranné hry jednotlivce, ale je také dána týmovou taktikou. Podle vzdálenosti, která je mezi oběma hráči, je možné rozdělit obsazování na těsné a volné. V obou případech by měl bránící hráč zaujímat postavení mezi svou brankou a soupeřem. Cílem je zabránit nebo znepříjemnit obsazovanému hráči spolupráci se spoluhráčem, který má míč v držení a připravit vhodnou situaci na získání míče. Pro obrannou hru je důležité, aby měl bránící hráč neustále obsazeného soupeře a při ztrátě míče se co nejrychleji vrátit do obranné pozice a hráče znovu obsadit, aby nedošlo k protiútoky a přečíslení obrany (Votík, 2011).

2.3.6.3 Obsazování hráče s míčem

Patří k základům obranné hry jednotlivce. Hráče s míčem obsazujeme těsně, protože představuje nebezpečí pro bránu bránícího týmu. Postavení bránícího hráče by mělo být v ose útočící hráč s míčem-bránící hráč-brána. Cílem obsazování hráče s míčem je zpomalit akci soupeře a vytlačit jej do strany hřiště. Hráče s míčem je možno obsazovat bočním nebo čelním postavením. V obou postaveních se bránící hráč pohybuje mezi bránou a míčem. Při bočním postavení dělá bránící hráč kratší kroky, díky nimž je schopný rychleji reagovat na změny směru a změny rychlosti útočnicka. V čelním obranném postavení stojí bránící hráč v mírně rozkročeném postoji. Váhu má na přední části chodidel. Toto postavení mu umožňuje rychlou reakci na činnost soupeře (Votík, 2011).

2.3.6.4 Odebírání míče

Odebírání míče je finální obrannou činností jednotlivce. Cílem odebrání míče je získání míče od soupeře a dostání ho pod svou kontrolu. Ne každá situace je vhodná pro odebrání míče. Bránící hráči si proto pomocí výše zmíněných obranných činností snaží tuto situaci vytvořit.

Získání míče je nejučelnější v momentě, kdy útočící hráč míč zpracovává a nemá míč plně pod kontrolou, nebo jej ještě neobdržel (Votík, 2011).

2.3.6.5 Hra brankáře

Kromě samotného chytání má brankář spoustu dalších povinností. Jako jediný hráč téměř vždy vidí všechny své spoluhráče, kterým tak může pomoci jednoduchým pokynem, a tak se podílet na řízení hry. Další ceněnou dovedností je správné čtení hry a zaujmutí správného postavení. Základní postavení brankáře je uprostřed brány přibližně metr před brankovou čarou. Postavení se však často mění kvůli pozici míče. Při hrozícím ohrožení brány by měl být brankář v připravené pozici zasáhnout. Tato pozice se nazývá brankářský střeh. Brankář zaujme podřep mírně rozkročenýma nohama. Váha těla se nachází na přední části chodidel. Trup je nakloněn dopředu, dlaně jsou proti sobě s mírně roztaženými prsty a hlava sleduje míč (Votík, 2001).

2.4 Házená

2.4.1 Základní charakteristika házené

Házená je sportovní míčová hra, která se vyvinula postupným spojováním her založených na házení míče, které se objevily v Evropě na začátku 20. století. Na formování hry měla největší vliv hra Handball pocházející z Dánska (Tůma, 2002).

2.4.2 Házená ve školní tělesné výchově

Při házené dochází k rozvoji týmových i individuálních schopností. Házená jako kolektivní hra umožňuje u žáků zlepšit spolupráci v týmu. Samotný žák se dostává do situací, ve kterých se musí rozhodovat pod tlakem. Rozvíjí pohybovou dovednost, pohybovou schopnost, psychiku, motoriku žáka, jeho tvořivost a schopnost přizpůsobit se jednotlivých herním situacím (Šafaříková, 1990).

2.4.3 Úprava pravidel pro školní prostředí

Pro hraní házené ve školách využíváme jen základní pravidla, která slouží k dodržování principů hry. Pokud to lze, pravidla zjednodušíme, aby byla pro žáky co nejlépe pochopitelná. Pro zapojení většího počtu žáků je vhodné rozdělit tělocvičnu na více malých hřišť, na kterých současně hrají týmy o menším počtu hráčů než při obvyklé házené. Menší počet hráčů dává jedincům možnost se častěji zapojit do hry. Pokud do školní výuky chceme zařadit hru 6 na 6, rozdělíme hřiště v polovině a hrajeme současně na obou polovinách. Problémem škol bývá nedostatek vybavení, především branek a míčů. Je nutné si uvědomit, že děti mají jinou velikost brány, jak dospělí. Házenkářskou branku lze jednoduše upravit přidáním pásu, či gumy, která sníží její výšku. Pokud škola nemá brány, lze místo nich použít žíněnku nebo bránu vyznačit na zeď pomocí pásky. Zvolení správného míče je ve školním prostředí důležité. Žáci se mohou správně naučit házet pouze v případě, že velikost míče odpovídá velikosti jejich ruky, popřípadě je velikost o něco menší (Heimkem, Lund & Späte, 2000).

2.4.4 Základy pohybových dovedností

V házené patří do pohybových základů herních činností jednotlivce přirozené pohyby jako starty, běhy, postoje, skoky, pády, zastavování, hody a údery do míče. V každé herní činnosti můžeme hodnotit: fyzickou náročnost, taktickou stránku a morální stránku (Šafaříková, 1990).

2.4.5 Útočné herní činnosti

2.4.5.1 Přihrávání a zpracování

Cílem přihrávky je efektivně předat míč spoluhráči tak, aby jej zpracoval. K předání se využívá hod, odbití nebo také podání míče spoluhráči. Mezi nejdůležitější přihrávky patří přihrávka vrchní jednoruč, přihrávka jednoruč spodní a přihrávka jednoruč vrchem za tělem. U pivota se také často objevuje přihrávka od prsou obouruč. Na přihrávky jsou kladeny vysoké nároky. Správná přihrávka musí být přesná, rychlá, zpracovatelná a popřípadě v určitých situacích i překvapivá.

U úspěšného předání míče spoluhráči je kromě přihrávky důležité zpracování (chytání) míče. Nejjistějším a nejčastějším zpracováním míče je chytání obouruč s prsty vytočenými vzhůru (palce jsou u sebe). Pokud přihrávka letí pod úroveň pasu, tak ji hráč většinou chytá obouruč s prsty vytočenými dolů (malíčky jsou u sebe). Při hře může dojít i k přihrávkám, které se kutálí po zemi. V tomto případě míč zvedáme jednoruč za současného podřepu či předklonu (Šafaříková, 1990).

2.4.5.2 Uvolňování se s míčem

Uvolnění s míčem využívá útočník k překonání obránce a dostání se do výhodnější pozice pro střelbu či přihrávku. Pohyb s míčem rozlišujeme na uvolnění s míčem, který držíme, a na dribling. Pod pojmem uvolňování s drženým míčem chápeme uvolnění za pomoci tří povolených kroků, které hráč může udělat bez toho, aby dribloval. V zápase ovšem nastávají situace, ve kterých tři kroky nestačí a v těchto případech hráč využívá driblingu. Dribling by měl hráč využívat až po vyčerpání povolených tří kroků, protože při driblingu si nelze pokrýt míč tak dobře jako při uvolnění s míčem v ruce. Při obcházení obránce technikou driblingu využívá útočník především změnu směru a rychlosti. Při driblingu by se měl útočník držet základním doporučením, že dribling má provádět ruka vzdálenější od protihráče. Tímto způsobem si driblující hráč může pokrýt míč tělem (Tůma, 2002).

Tůma (2002) mezi způsoby uvolnění útočníka od obránce dále zmiňuje obrátku. U obrátky se útočící hráč obtáčí kolem obránce. Tento způsob uvolnění se nejčastěji využívá v prostoru pivota. K uvolnění dále může dojít za využití výskoku. Ten se však samostatně využívá jen výjimečně. Kreativní hráč dokáže kombinovat jednotlivé způsoby uvolňování podle herní situace.

2.4.5.3 Střelba

Cílem střelby je dopravit míč do soupeřovy brány podle povolených pravidel. Rozdíl mezi střelbou a přihrávkou je především v intenzitě. Mezi nejvyužívanější druhy střelby patří: vrchní střelba jednoruč ze země, vrchní střelba jednoruč ve výskoku, střelba v pádu, střelba v náskoku a střelba v letu (Bělka, 2014).

Podle Šafaříkové (1990) úspěšnost střelby závisí na: dynamických vlastnostech vystřeleného míče (rychlost, umístění, rotace), na pohybu paže a celého těla střelce (střelba v pádu, výskoku...), na vzdálenosti a úhlu místa střelby vůči brance, na vhodnosti situace pro střelbu (postavení brankáře a obrany, spoluhráčů) a na překvapivosti střelby.

2.4.6 Obranné činnosti hráče

2.4.6.1 Zaujímání obranného postavení

Podle Šafaříkové (1990) zaujmutím obranného postavení rozumíme návrat hráče po ztrátě míče do určeného místa v systému obrany. Obranné postavení se liší podle postů hráčů, například obranné postavení brankáře, vysunutého obránce, zadáka, krajního obránce.

2.4.6.2 Obsazování hráče bez míčku

Podle Šafaříkové (1990) obsazování hráče bez míče patří mezi obranné činnosti jednotlivce. Cílem je zaujmout a udržet obranné postavení mezi útočником a brankou, popřípadě díky obsazení zabránit předání míče obsazovanému hráči. Obsazování lze rozdělit podle vzdálenosti bránícího hráče k útočnikovi na těsné obsazení (vzdálenost od dotyku do 2 metrů) a volné obsazení (vzdálenost nad 2 metry).

Bránění hráčů bez míče lze dále rozdělit podle toho, jestli obranná činnost hráče probíhá při návratu do obrany nebo již ve zformované obraně. Při návratu do obrany mají bránící hráči za cíl zabránit rychlému protiútoky tím, že těsně obsazují útočníky, kteří vyraží do protiútoky v první vlně a následně útočícímu hráči odebrat míč, popřípadě ho donutit k pohybu do stran. Zbylí hráči by mezitím měli zaujmout základní obranné postavení. Při obsazování hráče ve zformované obraně závisí především na pozici útočícího hráče. Obránce by měl být v postavení, které mu umožňuje reagovat na pohyb útočníka a následně mu zabránit v úniku nebo v obdržení míče (Jančálek, 1973).

2.4.6.3 Získávání míče

Cílem této činnosti je získat míč do svého držení. Míče se lze zmocnit pouze dvěma způsoby. Prvním způsobem je zmocnění se míče, který nepatří ani jednomu z týmu. Tento způsob nejčastěji nastává po střelbě, kdy se míč odráží od brankáře, tyče nebo blokujícího

hráče. Druhým způsobem je odebrání míče soupeři, nejčastěji se tak děje vystihnutím přihrávky soupeře, vypíchnutí míče soupeři, který se uvolňuje, nebo při špatném zpracování míče (Tůma, 2002).

2.4.6.4 Obsazování hráče s míčem

Patří mezi obranné činnosti jednotlivce, ve které je cílem zabránit útočícímu hráči s míčem ve střelbě, v uvolnění pro střelbu a pokud možno tak i v přihrávce. I v tomto případě můžeme obsazování rozlišovat na těsné a volné. Jejich využití závisí především na dané situaci. Těsné obsazování se využívá především v momentech, kdy se útočící hráč nachází v prostoru, ze kterého může ohrozit bránu. Využít jej také můžeme v momentě, kdy soupeř zakládá protiútok. I pokud se nakonec soupeři podaří obejít obránce, zabere mu to nějaký čas, který bránící hráči mohou využít k návratu do své obranné pozice. Volnější postavení se využívá především v momentě, kdy již útočník drží míč. Jeho cílem by mělo být zpomalení soupeře nebo úplné zastavení útočníka, které je pro obránce výhodou (Tůma, 2002).

2.4.6.5 Jednoblok

Jednoblok je obranná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zabránit útočnickovi vystřelit, popřípadě zblokovat vyslanou střelu. Jelikož blokování již vyslané střely nebývá tak úspěšné, tak se obránce snaží zasáhnout již v momentě, kdy je útočník v nápřahu. Bloky rozlišujeme podle počtu a polohy rukou, podle způsoby střelby, která má být blokována a podle polohy těla. Úspěšný blok závisí především na včasném zaujmutí postoje a polohy paží v předpokládané dráze letu míče. Kromě pohybových dovedností vyžaduje blok i rozhodnost a čtení hry (Jančálek, 1973).

2.4.6.6 Hra brankáře

Postavení brankáře závisí na místě míče na hřišti. Při přenášení míče okolo obranné formace se společně s míčem přemísťuje i brankář pomocí krátkých úkoků. Pohybem a postavením by měl brankář zabírat co největší plochu střeleckého úhlu. Brankář by se měl přesunovat a stát ve správném postoji (brankářském střehu). Správný postoj by měl dát možnost brankáři dosáhnout na téměř všechny místa v brance za pomoci výponu, výpadu, skoku nebo rychlého pohybu rukou a nohou. Postoj brankáře závisí na místě, na kterém se brankář nachází. Kromě obranných povinností brankáře je také brankář velmi často ten, který zahajuje útok a svou činností rozhodne, jestli půjde o útok rychlý nebo útok postupný (Šafaříková, 1990).

2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách

Podle Dobrého (1988) jsou „„didaktické formy způsoby uspořádání vnějších podmínek umožňující efektivní řízení tréninkového procesu k jeho určitým cílům““ (p. 113).

Didaktické formy se rozdělují do tří skupin:

- metodicko-organizační formy
- sociálně-interakční formy
- organizační formy

2.5.1 Metodicko-organizační formy

Podle Dobrého (1988) jsou metodicko-organizační formy způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úkoly. Mezi vnější situační podmínky patří především přítomnost či nepřítomnost soupeře a počet možností vedoucí ke splnění daného cvičení.

Metodicko-organizační formy rozdělujeme na:

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

2.5.1.1 Pohybové hry

Podle Bělky (2014) je pohybová hra prostorem a časem ohraničená aktivita určená alespoň jedním pravidlem. Je provázena veselím, radostí, uplatňováním pohybových dovedností a tvořivou činností.

2.5.1.2 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou specifická nepřítomností soupeře a předem určenými relativně neměnnými podmínkami. Cvičení se zaměřují na opakování dané dovednostní úlohy, čímž podporuje zdokonalení dané pohybové činnosti (Dobrá, 1988).

Podle Dobrého (1988) rozdělujeme průpravná cvičení na:

- Průpravné cvičení 1. typu: jsou charakteristická nepřítomností soupeře. Podmínky jsou předem dané a jsou relativně neměnné.

- Přípravné cvičení 2. typu: cvičení probíhají také bez soupeře, může však docházet k limitované proměnlivosti podmínek.

Podle Bělky (2014) do hlavních úkolů přípravných cvičení patří:

1. Naučit žáka, že je součástí týmu, ve kterém existují sociálně interakční vazby.
2. Přiblížit žákům aktivní pojetí útočné hry.

2.5.1.3 Herní cvičení

Při herních cvičení již hráč hraje proti soupeři. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Složitost cvičení určujeme především podle počtu hráčů, velikostí herního prostoru a časového úseku. Herní cvičení je možné provádět soutěživou formou (Bělka 2014).

Dobry (1988) rozděluje herní cvičení na:

- Herní cvičení 1. typu: vytvářejí podmínky pro vykonávání jednoho řešení dané herní činnosti. Řešení herní činnosti je předem dáno. Činnost protihráče je přesně definována. Hráč se soustředí především na pohybové vykonávání herní činnosti daným způsobem, vnímání herní situace a poznávání vztahů k soupeřům a spoluhráčům.
- Herní cvičení 2. typu: tyto herní cvičení modelují herní situace. Podmínky se náhodně proměňují. Cvičení jsou charakteristická přítomností soupeře. Tento druh cvičení umožňuje opakovaně řešit složité herní situace. Složitost situací je dána především počtem hráčů a časovým a prostorovým omezením.

Dobry (1988) následně rozlišuje herní cvičení podle počtu obránců a útočníků na:

- Herní cvičení s početní převahou útočníků nad obránci: cvičení jsou využívána na držení míče, uvolnění hráče bez míče, zpracování a přihrávku. Dále jsou cvičení využívána na nácvik přečíslení.
- Herní cvičení s vyrovnaným počtem obránců a útočníků: tyto herní cvičení nabízejí širokou škálu herních činností, která lze ovlivňovat pomocí počtu hráčů, velikosti prostoru a způsobem opakování útočných či obraných úloh.
- Herní cvičení s vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s využitím jednoho či více pomocníků: pomocníci umožňují rychle měnit herní situace. Činnost pomocníků je přesně stanovena a omezena (většinou pomáhají útočícímu týmu).

Pravidla podle Dobrého (1988) pro všechny typy herních cvičení:

- Činnost obránců, útočníků a organizace celého herního cvičení je přesně určena.
- Předem určíme počet opakování a dobu trvání činnosti.
- Obranné a útočné situace, ve kterých se hráči nachází, se opakují a jejich počet by měl být stejný.
- Ukončení akce střelbou by měla být uvážena a zdůvodněná. Odmítáme střelbu za každou cenu, pokud to není cílem cvičení.
- Nesnažíme se dokončovat akce za každou cenu. Pokud se akce nepovede, vrátíme ji do počátečního postavení.
- Hráče vedeme k tomu, aby si míče vážili. Soustředíme se ale především na úspěšnost hráčů.
- Vedeme hráče ke zvětšování herního prostoru, delším únikům bez míče a náhlým změnám. Neustálý pohyb by měl probíhat ať s míčem, tak bez míče.
- Při zdokonalování různých činností připomínáme hráčům individuální využívání soupeřovy chyby.
- Průběžně sledujeme a hodnotíme výkon skupiny a jednotlivce.
- Úkoly, které mají být při cvičení plněny, formulujeme jednoduše a co nejmenším počtem slov (zdvojit, nedriblovat...).
- U každého herního cvičení kontrolujeme a analyzujeme zátěž pomocí frekvence a intenzity zatížení činnosti.
- Při herních cvičeních se snažíme dosahovat vysoké intenzity obránců, která přinutí útočníky ke kvalitativně jiné činnosti.

2.5.1.4 Průpravné hry

Podle Votíka (2003) jsou průpravné hry charakteristické přítomností soupeře a souvislým herním dějem umožňující zdokonalování dovedností v podobných podmínkách jako jsou při utkání. Při průpravných hrách dochází k výměně obranné a útočné činnosti a změn rolí hráčů.

Podle Dobrého (1988) může být průpravná hra:

- Řízená: herní děj se rozvíjí bez sledování konečného výsledku. Trenér činnost kontroluje a zasahuje do ní.
- Soutěživá: je charakteristická cílem obou jednotlivců nebo družstev zvítězit. Trenér do hry vstupuje pouze jako rozhodčí.
- Volná.

Průpravné hry slouží jako mezičlánek mezi metodicko-organizačními formami a zápasem. Zvolené podmínky v průpravných hrách se podobají komplexním požadavkům při zápase (Dobry 1988).

2.5.2 Sociálně-interakční formy

Základním kritériem sociálně-interakčních forem je vzájemné působení učitele na žáka a mezi žáky navzájem (Psotta, 2009).

Podle Psotty (2009) sociálně-interakční formy rozdělujeme na:

- Hromadnou formu: všichni hráči v týmu vykonávají stejnou pohybovou aktivitu. Výhoda této formy je jednoduchá kontrola učitelem a poměrně jednoduchá příprava činnosti. Při této formě dochází v malé míře k individuálnímu přístupu k jednotlivým žákům, na žáka je hleděno přes skupinu.
- Skupinovou formu: žáci pracují v menších skupinkách. Skupiny lze rozdělovat na stejnorodé skupiny (podle herní pozice, výkonosti) a různorodé (náhodný výběr žáků). Samotné skupiny mohou vykonávat stejný úkol nebo každá skupina vykonává jiný úkol. Ve skupinové formě dochází k větší míře individuálního přístupu než při formě hromadné. Skupinová forma využívá efektivně učební čas, umožňuje individualizaci a specializaci hráčů.
- Individuální forma: při individuální formě pracují žáci samostatně podle svého tempa. Individuální formu nejčastěji využíváme při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, hráčů po zranění a hráčů kteří se zaměřují na zahrávání standartních situacích. Trénink v této formě může být zaměřen na odstranění individuálních, herních či kondičních nedostatků. Tato forma není pro školní tělesnou výchovu typická (Bělka 2014).

2.5.3 Organizační formy v tělesné výchově

Organizační formě můžeme rozumět jako vnějšímu uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, nichž realizujeme výchovný vzdělávací proces (Bělka, 2014).

Podle Bělky (2014) lze organizační formy rozdělit:

- Povinné (vyučovací hodina, výchova v přírodě, sportovní kurzy).
- Nepovinné (nepovinné předměty, volitelné předměty).
- Doplňkové (cvičení v hodinách jiných předmětů, rekreační cvičení).

- Zájmové (školní soutěže, jednorázové akce, zájmové kroužky).

2.5.3.1 Vyučovací jednotka TV

Podle Bělky (2014) je vyučovací jednotka „relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických zkušeností“ (p. 15).

Ve škole je to základní organizační jednotka, která trvá 45, popřípadě 90 minut. Vyučovací jednotku vede učitel a je specifická svou vnitřní strukturou (Bělka, 2014).

Podle Bělky (2014) vyučovací jednotku strukturujeme:

Úvodní část

- Formální část: trvá 3 až 8 minut. Jejím obsahem je nástup, evidence, seznámení žáků s obsahem a cílem hodiny.
- Rušná část: slouží k uvedení žáků do další tělocvičné aktivity, například běžecká abeceda, honičky, přesun během na signál (Bělka, 2014).

Průpravná část

Podle Bělky (2014) průpravnou částí rozumíme „přípravení žáků po tělesné a psychické stránce na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky a v rámci možností i k plnění cílů školní tělesné výchovy“ (p. 16).

Obsah průpravné části se skládá z průpravných cvičení a speciálních průpravných cvičení jednotlivých sportovních odvětví. Doba trvání je 5 až 12 minut. Probíhá zde příprava těla (prokrvení, zvýšení frekvence, zvýšení plicní ventilace), za kterou následuje statické protažení následované protažením dynamickým (Bělka, 2014).

Podle Bělky (2014) průpravnou část dále rozdělujeme:

- Všeobecná část: plní se zde především obecné cíle. Začínáme se v ní soustředit na požadavky herních vyučovacích jednotek a na kondiční požadavky.
- Speciální část: Plní speciální úkoly, které vyplývají ze specifčnosti obsahu. Žáci se připravují speciálním rozvíčením na obsah hlavní části.

Hlavní část

Je základem vyučovací hodiny, především na ní záleží, jakých výsledků bude v hodině dosaženo. Hlavní část trvá 20 až 30 minut. Začátek hlavní části je většinou věnován nácviku nových dovedností, které se poté společně s ostatními dovednostmi rozvíjí a zdokonalují pomocí průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných her a samotných her. Na závěr hlavní části se může zařadit kondiční cvičení (Nykodým, 2006).

Závěrečná část

Podle Nykodýma (2006) je důležitou a často opomíjenou částí hodiny. Trvá v rozmezí od 3 do 10 minut. Zaměřuje se především na protažení a na kompenzační cvičení.

Nykodým (2006) ji rozdělujeme na:

- Uklidňující část: má relaxační, kompenzační, uklidňující, někdy i kontrolní a soutěžní charakter.
- Formální část: do této části řadíme nástup a zhodnocení dosažených výsledků, vyzdvihnout klady a nedostatky, pochválit žáky a motivovat je do další hodiny.

3. CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cíle práce bylo vytvořit zásobník o počtu dvaceti průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her ke sportovním hrám florbalu, fotbalu a házené zaměřené na rozvoj dovedností u žáků druhého stupně základní školy.

3.2 Dílčí cíle

Analyzovat odbornou literaturu.

Vybrat vhodná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

Graficky znázornit cvičení a hry pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

4. METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Informace, které byly využity k napsání bakalářské práce, jsem čerpal z knih v písemné podobě a knih v internetové podobě.

- Ústřední knihovna ÚP Zbrojnice:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnic/>
- Knihovna Cyrilometodějské teologické fakulty:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/cmtf/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Národní digitální knihovna:
<https://www.ndk.cz/>

K analýze poznatků byly knihy hledány pomocí vyhledávače knihoven, do kterého byla zadána klíčová slova z obsahu bakalářské práce: vývojová psychologie, florbal, fotbal, basketbal, didaktika sportovních her.


V praktické části jsem na základě odborné literatury a svých zkušeností zvolil šedesát průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her.


4.2 Grafické znázornění pomocí programu Easy sport graphic 2.0


Znázornit šedesát průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her mi pomohl program Easy sport graphic 2.0, který vytvořila společnost Easy Sports-Softwares (<http://easy-sports-software.com/en/>). Program nabízí grafické zpracování mnoha sportů. Uživatel si tak může vybírat hřiště na daný sport, základní pomůcky, které se využívají v tréninku, postavení hráčů, učitele a pro znázornění pohybu hráče a míče slouží jednotlivé čáry. S programem se pracuje dobře, je přehledný a ve zpracovaná cvičení v systému lze lépe vnímat a orientovat se v nich.


5. VÝSLEDKY A DISKUSE


5.1 Vysvětlivky


Hráč (útočník)..... 

Obránce..... 

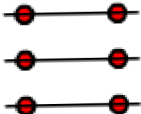
Přihrávka..... 


Střelba..... 

Pohyb bez míče..... 

Pohyb s míčem 

Kužel..... 

Tyče..... 

Bedna 

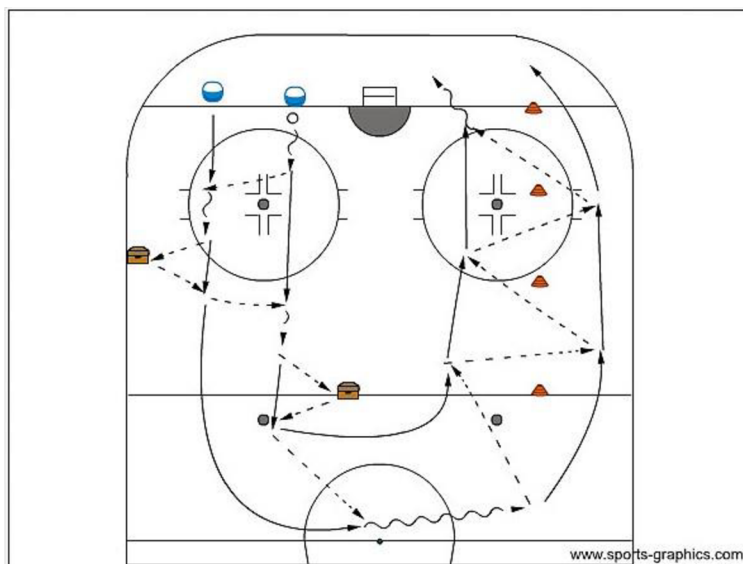
Část bedny..... 

5.2 Florbal

5.2.1 Průpravná cvičení

Přihrávky ve dvojicích

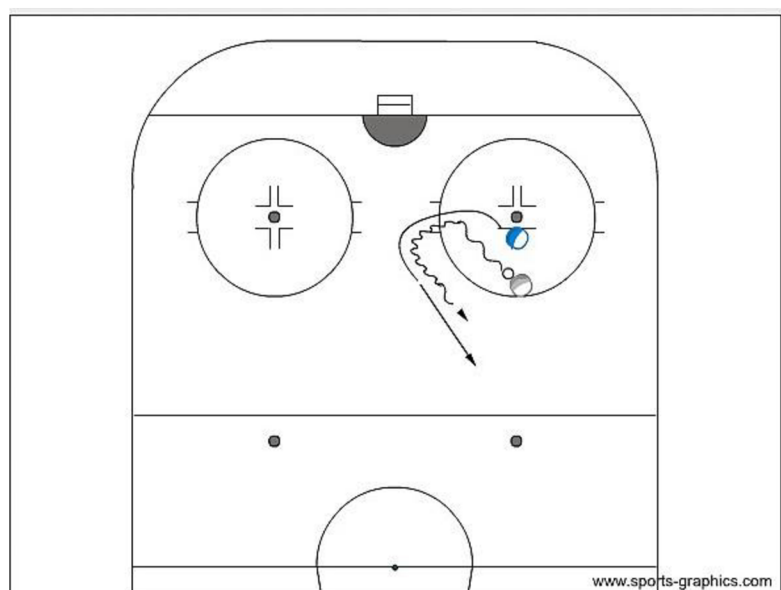
Dva hráči vedle sebe běží a přihrávají si míček. Pro vyšší náročnost je možno do prostoru umístit lavičky o které si musí narazit, postavit kužely mezi které musí přihrávka směřovat nebo projít slalomem určenou trasu (Zlatník, 2001).



Obrázek 1 Přihrávky ve dvojicích

Sledování hráče

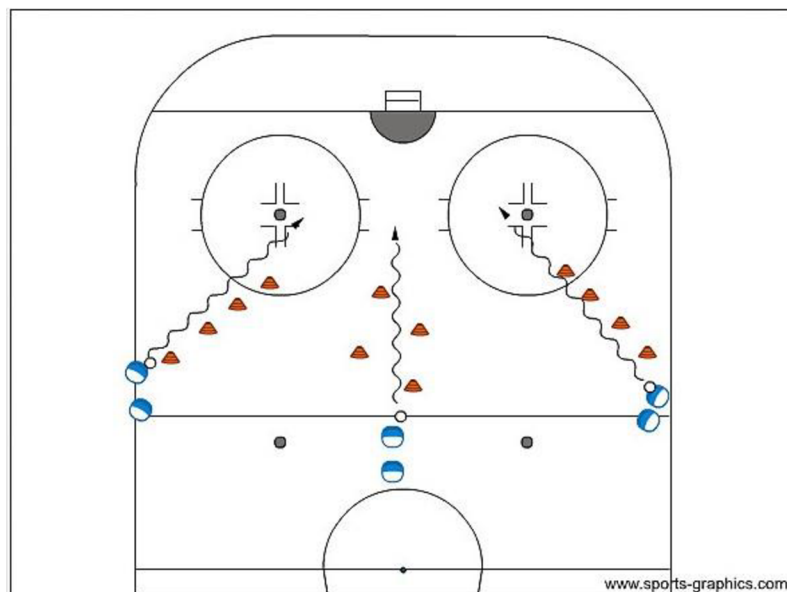
Hráči se rozdělí do dvojic, ve kterých se první hráč volně pohybuje po tělocvičně a druhý hráč jej sleduje s míčkem a přitom využívá pro danou situaci nejvhodnější způsob vedení míčku (Roubal, 1996).



Obrázek 2 Sledování hráče

Slalom a střelba na bránu

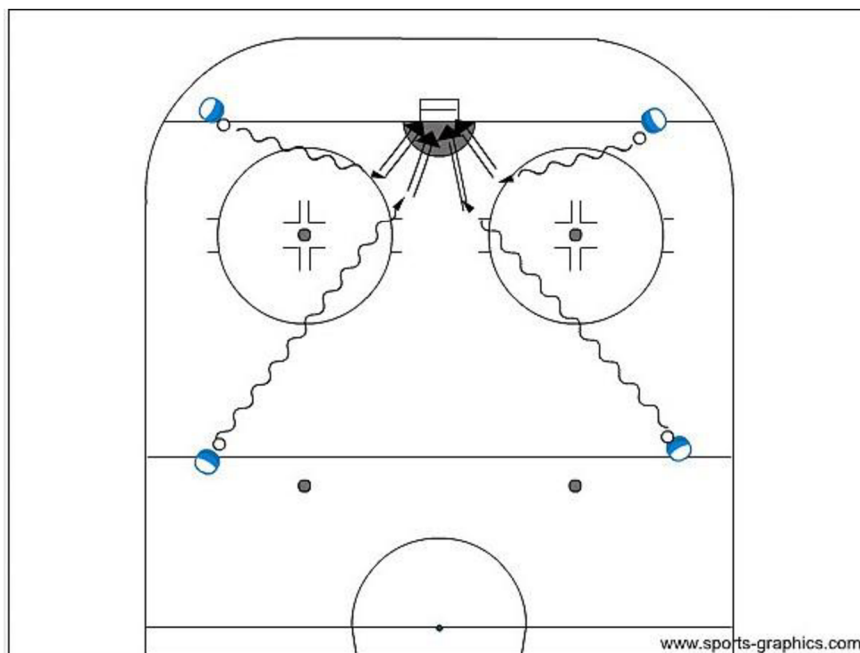
Na hrací plochu rozestavíme několik slalomových tras, které hráči prochází a poté navádí míček na zakončení.



Obrázek 3 Slalom a střelba na bránu

Střelba z rohů hřiště

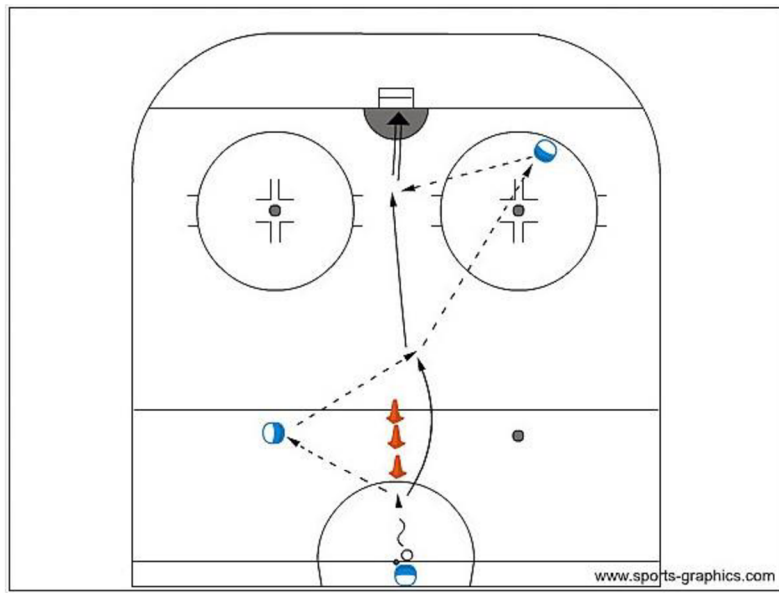
Hráči jsou rozděleni do čtyř zástupů, které se nachází v rozích hřiště. Z těch hráč navádí míček na branku a střelí. Po střelbě jde do dalšího zástupu. Pro začátečníky je doporučeno začínat střelbou švihem. Způsob střelby a vedení míčku ale můžeme měnit (Zlatník, 2001).



Obrázek 4 Střelba z rohů hřiště

Střelba po přihrávce

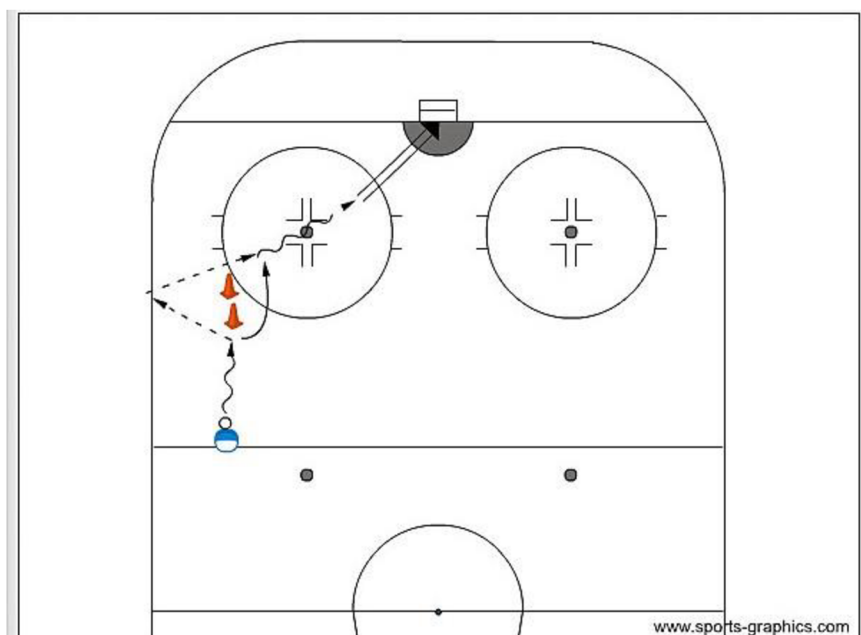
Hráč se uvolňuje kolem kuželů pomocí kombinace přihráj a běž, poté přihrává spoluhráči, nabíhá si před bránu a střílí. Do cvičení je ještě možno přidat před bránou uvolnění od kužele (Skružný, 2005).



Obrázek 5 Střelba po přihrávce

Střelba po narážence o mantinel

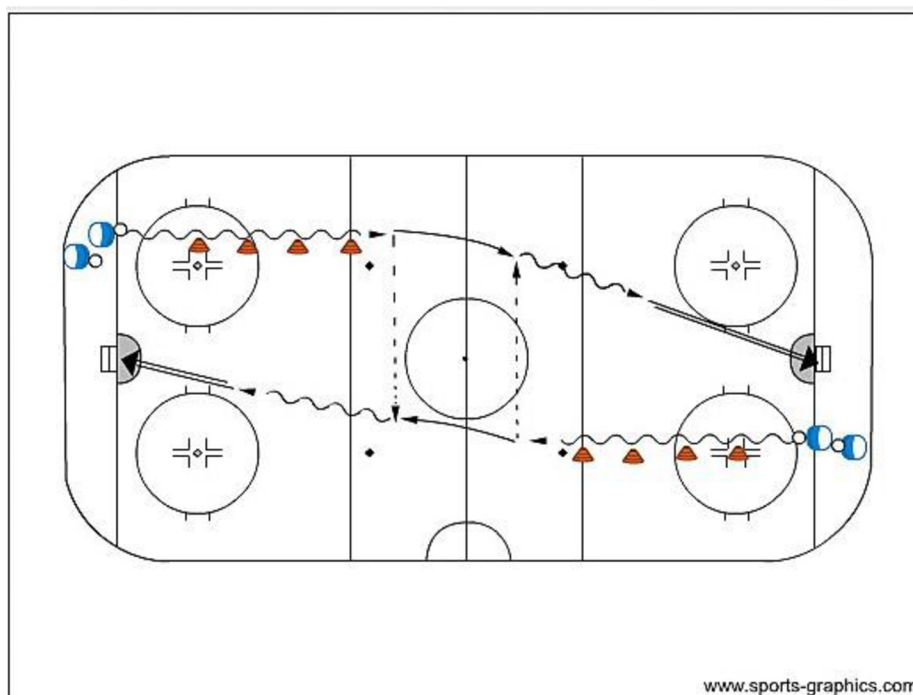
Hráč navádí míček na kužel, kolem kterého si naráží o mantinel a pokračuje ve vedení míčku do zakončení. U cvičení lze měnit způsob zakončení.



Obrázek 6 Střelba po narážence o mantinel

Střelba po výměně míčku

Hráči na opačných stranách hřiště zároveň prochází slalomem, uprostřed hřiště se potkávají, vymění si míčky a dále pokračují do zakončení na bránu (Kysel, 2010).

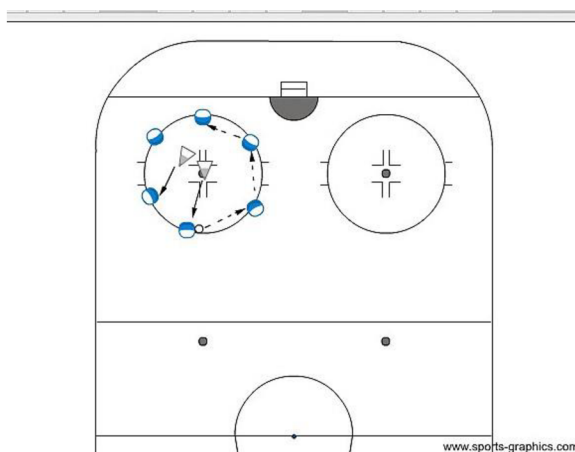


Obrázek 7 Střelba po výměně míčku

5.2.2 Herní cvičení

Bago

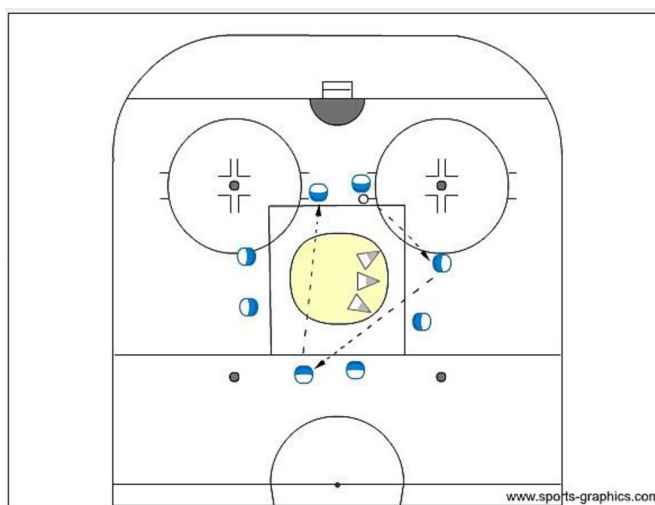
Hráči ve vymezeném prostoru vytvoří kruh, do kterého si stoupne jeden či (dva) hráč(i). Cílem prostředního hráče je získat nebo se alespoň dotknout míčku, který si přihrávají hráči na obvodu kruhu. Po získání či dotyku prostředního hráče míčku, dochází k výměně prostředního hráče. Náročnost herního cvičení je daná velikostí prostoru, ve kterém se hraje, počtem hráčů na obvodu, počtem bránících hráčů a maximálním počtem dotyků na které je možno hrát (Skružný, 2005).



Obrázek 8 Bago

Přihrávka kruhem

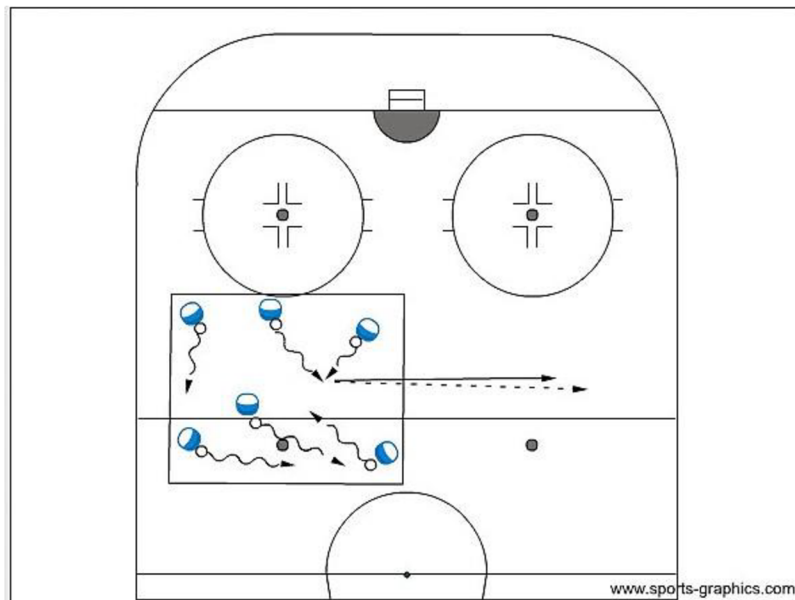
Hráče rozdělíme na obránce a útočníky. Obránce se postaví do kruhu a útočníci se rozmístí po obvodu obdélníku. Úkolem útočníků je za daný čas nasbírat co nejvíce úspěšných přihrávek, které projdou kruhem. Úkolem obránců je přihrávku přes kruh zachytit nebo ji tečovat tak, aby ji další útočník nezachytil. Cvičení lze realizovat formou soutěže v družstvech.



Obrázek 9 Přihrávka kruhem

Vystřelovaná

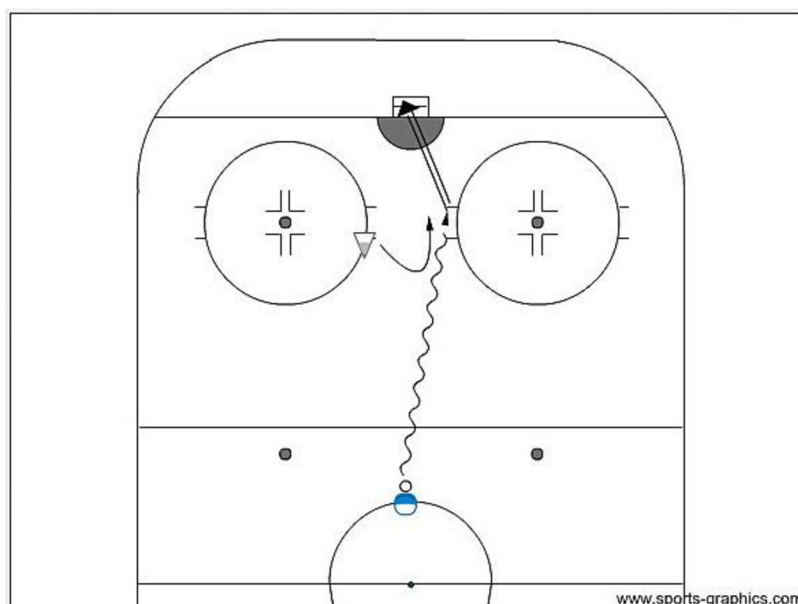
Všichni hráči driblují s míčkem v určeném prostoru. Na pokyn trenéra je jejich úkolem udržet si kontrolu nad svým míčkem a zároveň vypíchnout co nejvíce míčků ostatním hráčům. Potom co je hráči vypíchnut míček, jde pro něj a vrací se zpět do hry. Výhercem je ten hráč, který vypíchnul nejvíce míčků nebo hráč který nejméně krát ztratil míček (Skružný, 2005).



Obrázek 10 Vystřelovaná

Situace jeden na jednoho

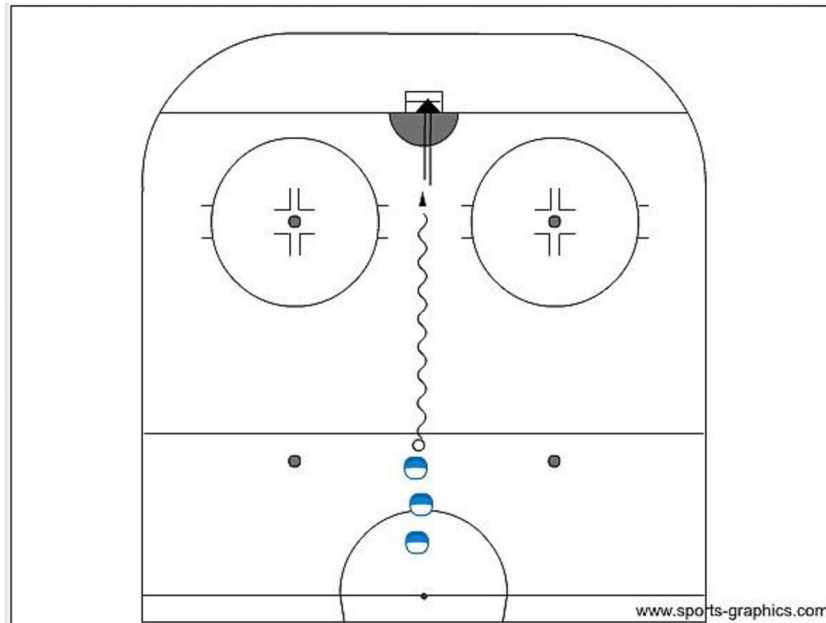
Útočník s míčkem obchází obránce, který je omezen prostorem, ve kterém může bránit. Po překonání obránce zakončuje na bránu. Bránícího hráče je ze začátku možnost omezit například zmenšením prostoru nebo tím, že drží hokejku pouze v jedné určené ruce (Roubal, 1996).



Obrázek 11 Situace jeden na jednoho

Nájezd

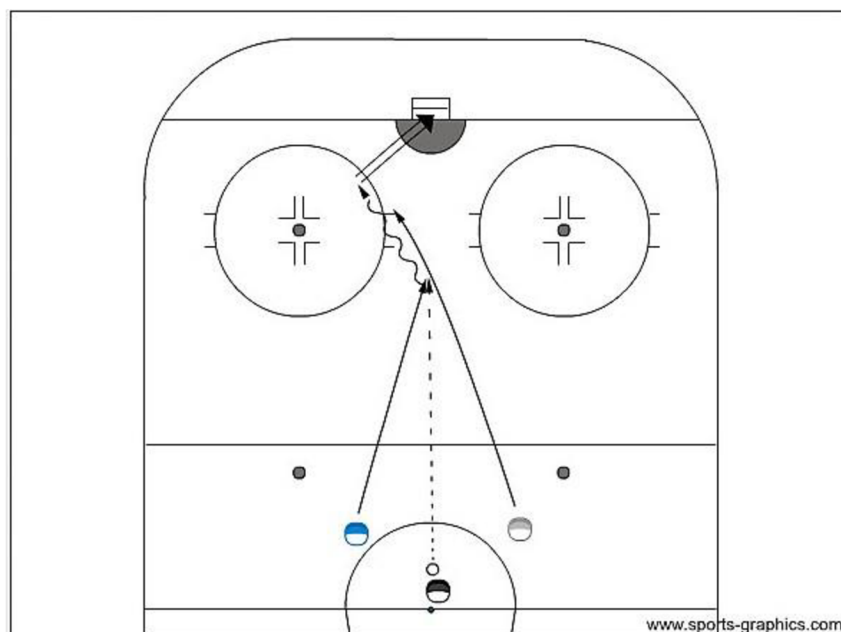
Útočník od pülky navádí míček sám na bránu a snaží se překonat brankáře. Ve cvičení můžeme měnit způsob jakým hráč překoná brankáře jako například: přehozením, kličkou nebo střelbou (Kysel, 2010).



Obrázek 12 Nájezd

Střelba po rychlostním souboji

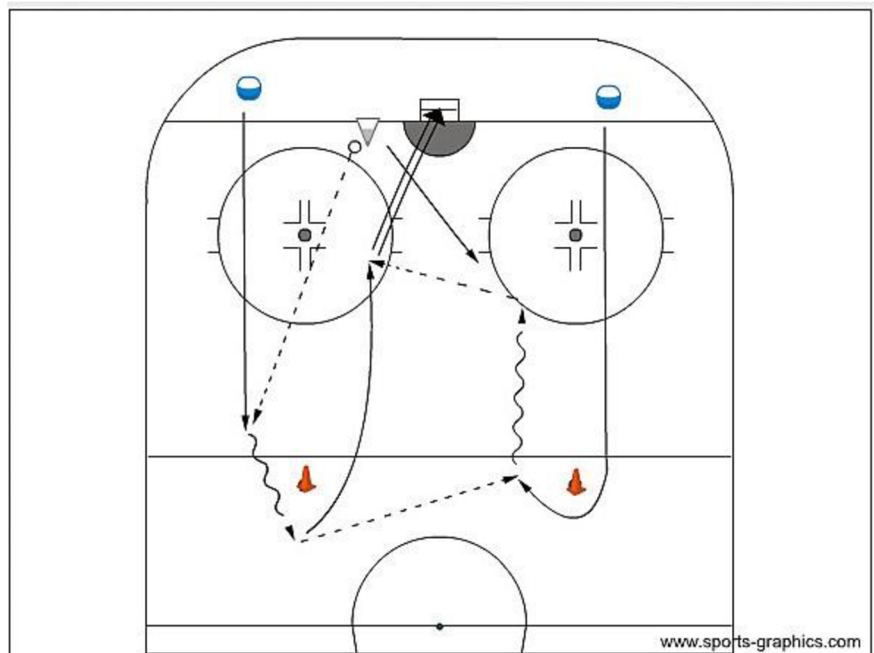
Hráči vyrážejí za míčkem, který pomocník vhodil do prostoru. Hráč, který se k míčku dostane jako první, se stává útočníkem a jeho úkolem je zakončit na bránu. Druhý hráč se stává obráncem a snaží se mu v tom zabránit (Kysel, 2010).



Obrázek 13 Střelba po rychlostním souboji

Přečíslení dva na jednoho

Dva útočníci vybíhají zpoza brány na půlku hřiště, kde dostávají přihrávku od obránce. Na půlce se otáčejí a snaží se překonat obránce a zakončit na bránu (Zlatník, 2001).

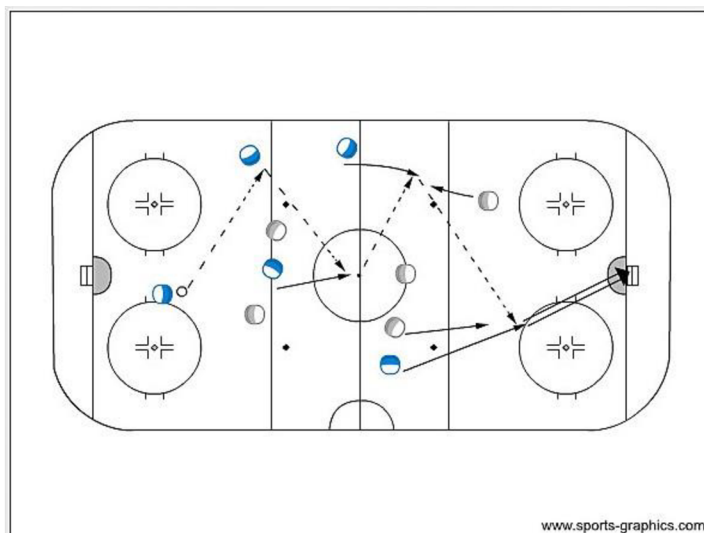


Obrázek 14 Přečíslení dva na jednoho

5.2.3 Průpravné hry

Pohyb bez míčku

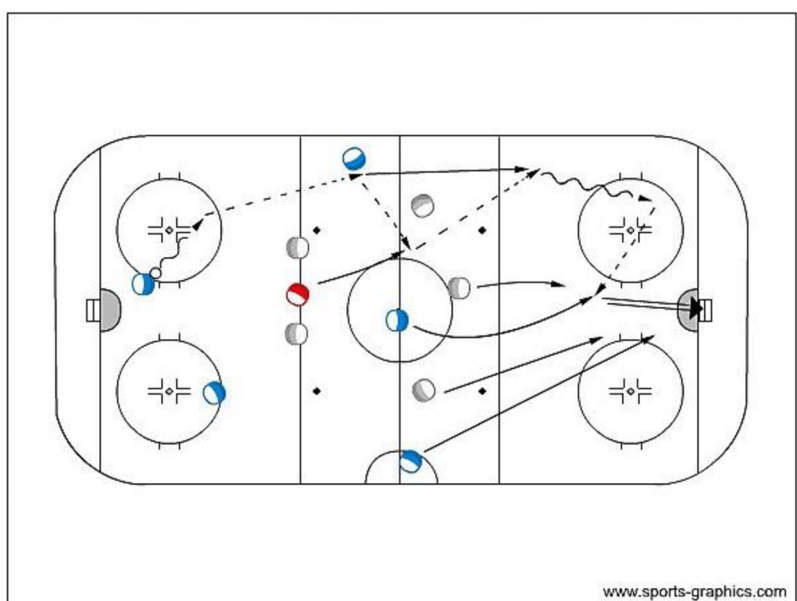
Hráče rozdělíme na dva týmy. Každý tým má svou vlastní bránu. Úkolem týmů je vstřelit co nejvíce branek. Hráči se s míčem nemohou pohybovat, postupovat mohou pouze díky přihrávkám. Pro zvýšení náročnosti můžeme určit maximální časovou dobu, po kterou může hráč míč držet, a pokud jej do vypršení doby nepřihraje, tak daný tým ztrácí míček (Zlatník, 2004).



Obrázek 15 Pohyb bez míčku

Hra v přečíslení

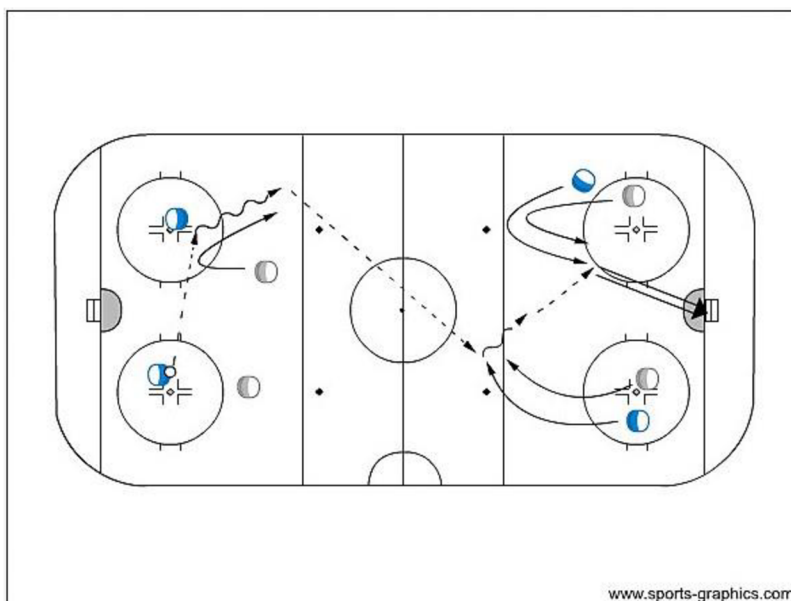
Hráče rozdělíme do dvou týmů. Úkolem týmu je vstřelit co nejvíce branek soupeři a zároveň obdržet co nejméně. Po hřišti se však pohybuje žolík, který hraje vždy s týmem, který drží míček. Útočící tým je tak v přečíslení.



Obrázek 16 Hra v přečíslení

Průpravná hra s vymezenými prostory

Hřiště rozdělíme na obrannou a útočnou půlku. Na každé půlce hrají proti sobě hráči dva na dva. Hráči nesmí půlku opustit. Míček z obranné půle posouvají do útočné pomocí přihrávky. Tým, který má míček pod kontrolou, se snaží se jej snaží přihrát na útočnou polovinu a následně vstřelit branku. Obranný tým se snaží získat míček a posunout ho na útočnou polovinu nebo rovnou vstřelit branku (Kysel, 2010).

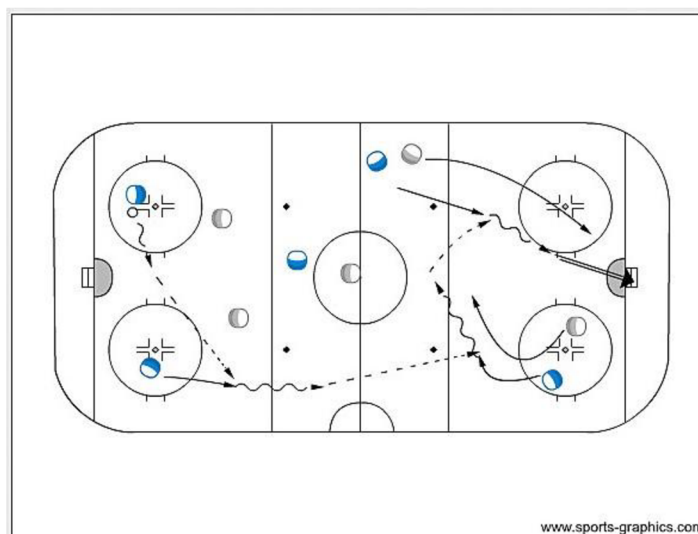


www.sports-graphics.com

Obrázek 17 Průpravná hra s vymezenými prostory

Průpravná hra na pohyb s míčkem

Dva týmy proti sobě hrají florbal na dvě brány. Vždy když hráč dostane míček, musí si jej pokrýt tělem tak, aby byl schopen třikrát zadriblovat. Poté co úspěšně třikrát zadribluje může míček přihrát nebo vystřelit (Skružný, 2005).

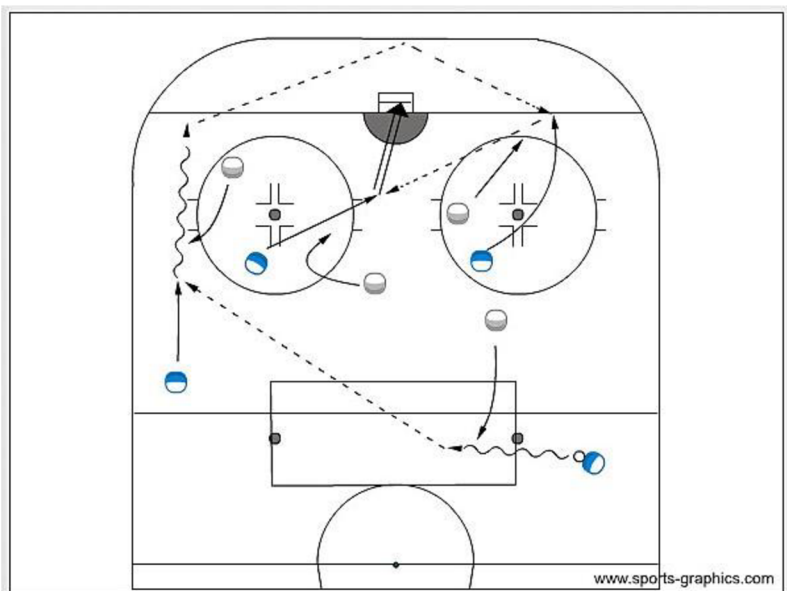


www.sports-graphics.com

Obrázek 18 Průpravná hra na pohyb s míčkem

Hra na jednu bránu

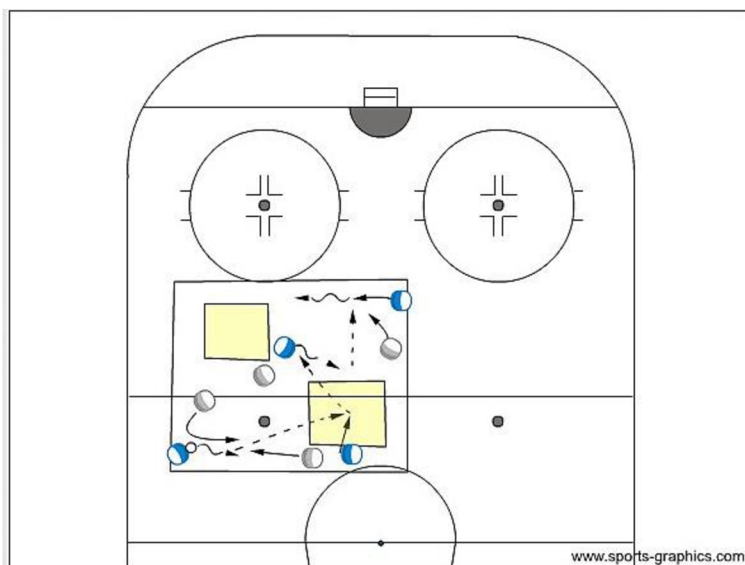
Dvě družstva hrají v prostoru s jednou bránou. Úkolem útočícího týmu je vstřelit branku. Bránící tým se snaží získat míček a následně ho přihrát do vymezeného území, odkud zahájí útok na branku. Náročnost hry můžeme ovlivnit velikostí prostoru, počtem dotyků s míčkem a způsobem přihrávky (Skružný, 2005).



Obrázek 19 Přípravná hra na jednu bránu

Hra na jeden dotek ve vyznačených částech

Dva týmy proti sobě hrají ve vymezeném prostoru, ve kterém jsou vyznačené části. Ve vyznačených částech se může hrát pouze jedním dotykem. Úkolem týmu je získat co nejvíce přihrávek bez přerušení nebo dotyku soupeře (Kysel, 2009).



Obrázek 20 Přípravná hra na kombinaci na jeden dotek

5.3 Fotbal

5.3.1 Průpravná cvičení

Přihrávky přes branku

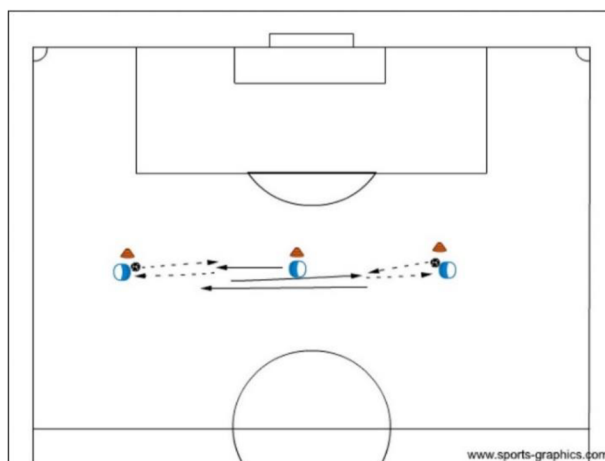
Hráči si přihrávají míč malou bránou. Po přihrávce vykonávají cvik (výskok, dřep). Variantou cvičení je přihrávat míč kolem malé brány. Hráč se v této variantě kromě přihrávky také uvolňuje do vhodného prostoru a následně si přebírá míč do prostoru. Hráči si mohou přihrávat také přes branku a trénovat tak zpracování míče a přihrávku vzduchem (Votík, 2011).



Obrázek 21 Přihrávání přes branku

Přihrávky ve trojicích

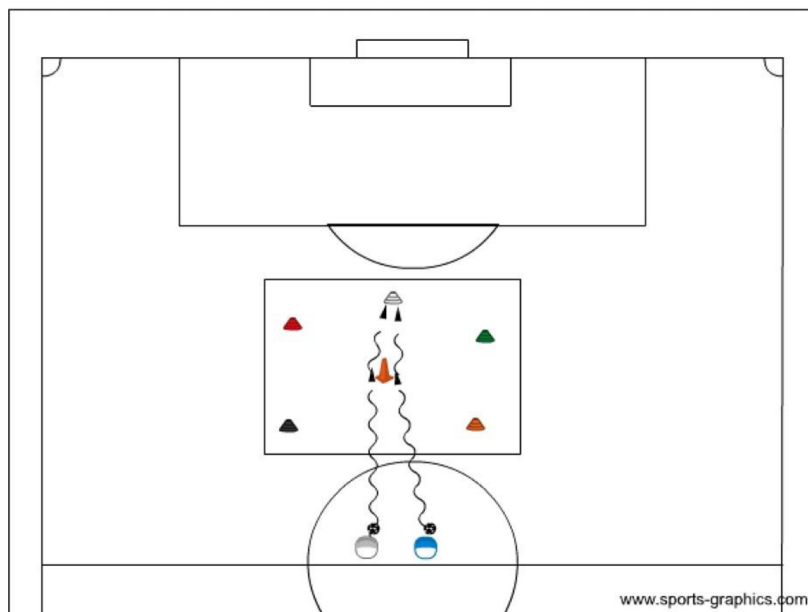
Cvičení probíhá ve trojicích, ve kterých mají dva krajní hráči míč. Prostřední hráč se uvolňuje pohybem k jednomu hráči, přihrává si s ním a po vrácení míče se pohybem uvolňuje k druhému krajnímu hráči. Ve cvičení můžeme měnit počet dotyků prostředního hráče, vzdálenost přihrávek a způsob přihrávky. Krajní hráči také mohou nahazovat míč prostřednímu hráči na hlavu či volej.



Obrázek 22 Přihrávky ve trojicích

Vedení míče ke kuželu

Hráči vedou míč do středu čtverce. Trenér hráčům oznamuje barvu kužele, ke kterému mají míč vést a následně jej zvednout. Cvičení lze udělat formou soutěže (Votík, 2005).



Obrázek 23 Vedení míče ke kuželu

Obcházení kužele

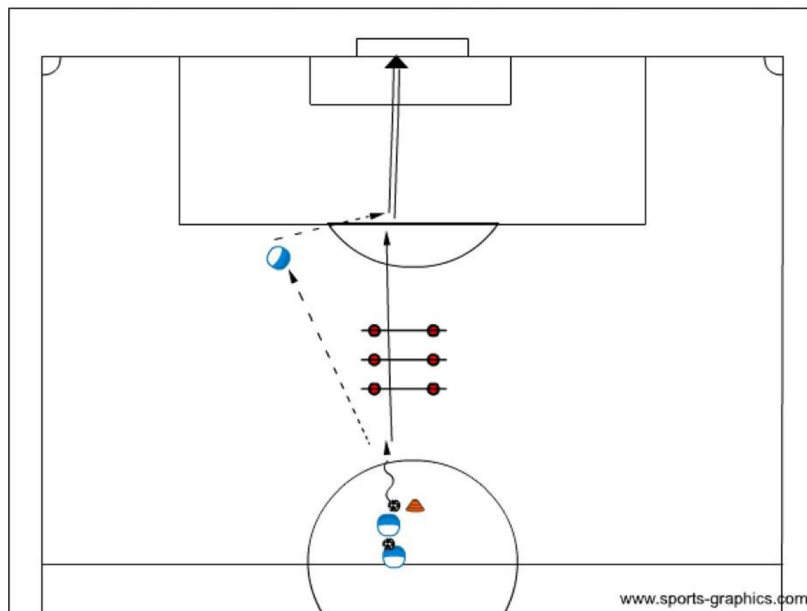
Hráči jsou rozděleni do čtyř zástupů, které stojí na stranách čtverce. První hráč ze zástupu navádí míč směrem doleva k nejbližšímu kuželu, ten obchází za pomoci kličky, následně přihrává hráči v nejbližším zástupu a řadí se na jeho konec (Votík, 2005).



Obrázek 24 Obcházení kužele

Střelba po přihrávce

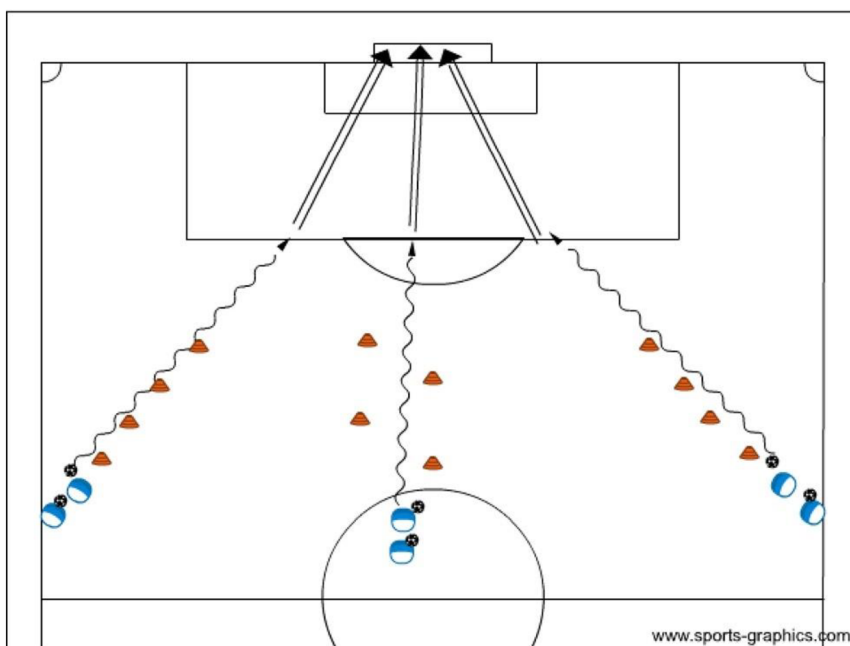
Hráč přihrává míč spoluhráči a bez míče překonává tyče. Po překonání tyčí spoluhráč vrací míč hráči a ten zakončuje na bránu. Spoluhráč může vracet míč hráči různými způsoby (proti noze, vzduchem, do prostoru).



Obrázek 25 Střelba po přihrávce

Slalom a střelba na bránu

Hráč prochází slalomem určenou trasu. Ve cvičení je možno měnit rozestavení kuželů a způsob vedení míče. Cvičení je možno zakončit střelbou nebo předáním míče dalšímu hráči, který se chystá projít slalomem určenou trasu.

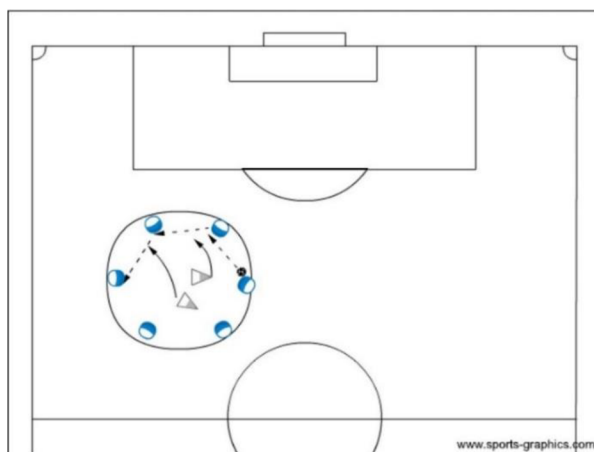


Obrázek 26 Slalom a střelba na bránu

5.3.2 Herní cvičení

Bago

Hráči vytvoří kruh ve vymezeném prostoru, do jehož středu si stoupnou dva hráči. Úkolem prostředních hráčů je získat míč, který si přihrávají hráči na obvodu. Poté co získá míč jeden z prostředních hráčů, tak dochází k jeho výměně s hráčem na obvodu kruhu. Náročnost herního cvičení je daná velikostí prostoru, počtem hráčů na obvodu, počtem bránících hráčů a maximálním počtem dotyků na které je možno hrát.



Obrázek 27 Bago

Přenášení míče

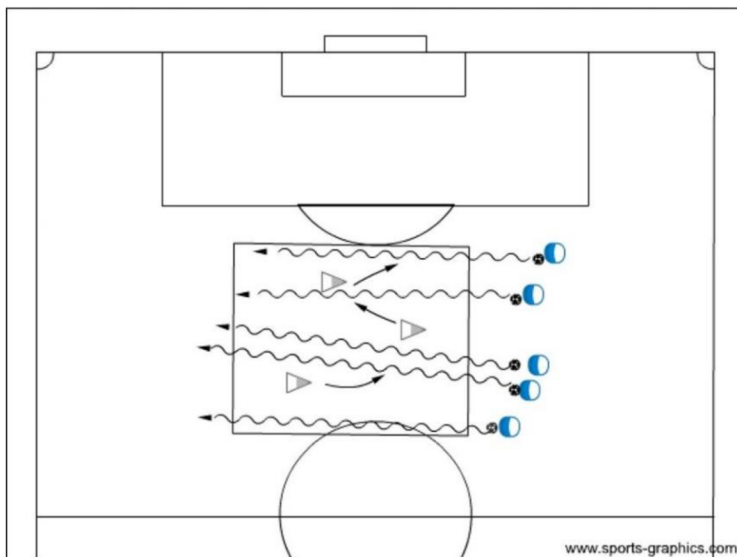
Herní prostor rozdělíme na tři části. V krajních částech se nachází útočníci. Týmy útočníků mají po dvou míčích. Úkolem je přihrávat si na jednom kraji a najít možnost, jak míč přihrát na druhý kraj přes prostřední část obránců, tak aby míč nezachytili. Cílem obránců je zachytit všechny čtyři míče. Cvičení lze provozovat formou soutěže. Bránící tým, který získá všechny čtyři míče za nejkratší čas, vyhrává. Přihrávat lze pouze do úrovně pasu (Votík, 2011).



Obrázek 28 Přenášení míče

Převádění míče

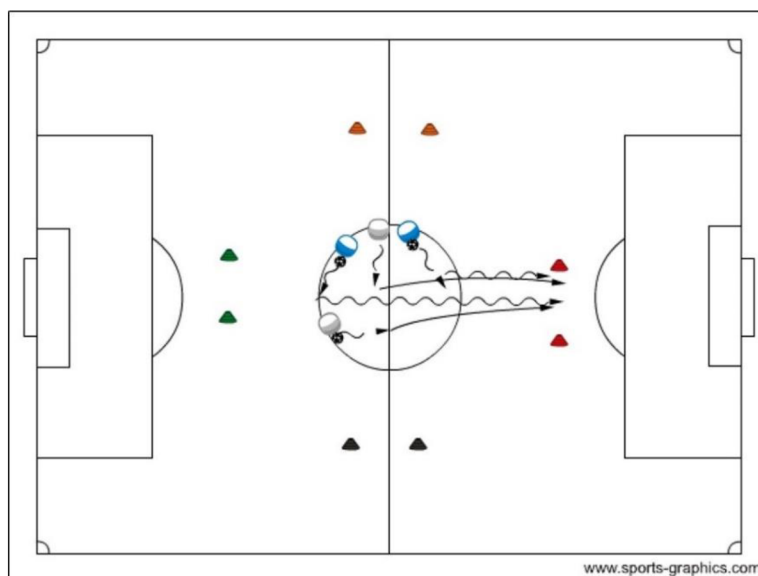
Rozdělíme hráče na bránící a útočící tým. Útočící tým stojí na kraji vyznačeného území a jeho úkolem je územím projít na druhou stranu tak, aby jim nebyl vykopnut nebo odebrán míč. Toto cvičení lze hrát formou soutěže mezi týmy (Votík, 2005).



Obrázek 29 Převádění míče

Červení a bílí

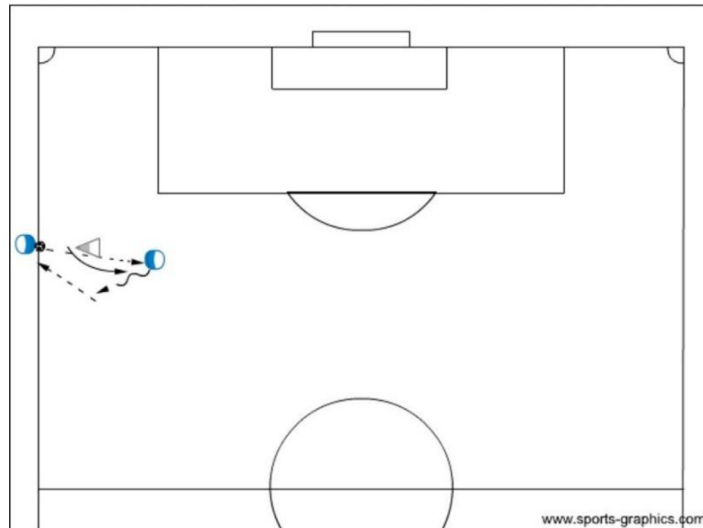
Hráči se pohybují s míčem ve středovém kruhu. Jsou rozděleny do dvou týmu (červení a bílí). Na pokyn trenéra hráči jednoho týmu vyráží s míčem k určeným kuželům, zatímco druhý tým nechává míče ve středovém prostoru a snaží se zabránit hráči s míčem dovést míč za kužely. Cvičení můžeme provádět také pouze ve dvojicích. Směr, do kterého hráči vyráží může být určen již před zahájením cvičení nebo v se může měnit podle toho, jakým směrem trenér ukáže (Votík 1998).



Obrázek 30 Červení a bílí

Vhazování

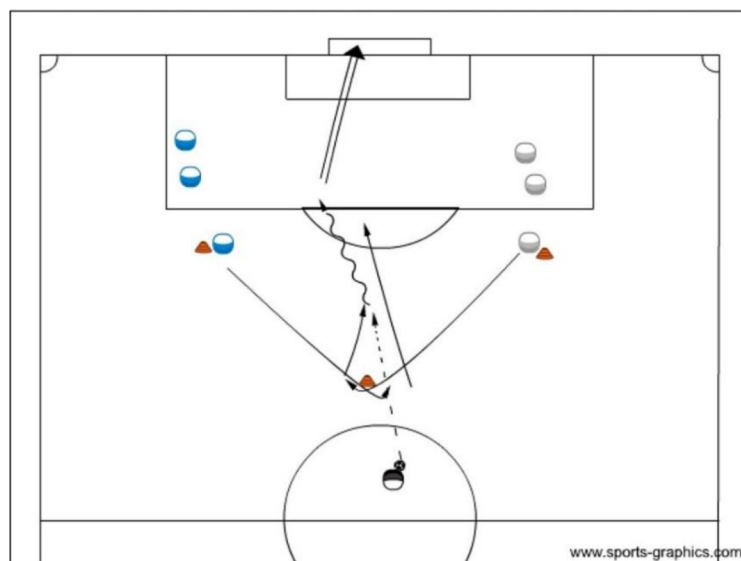
Hráč stojící na lajně hází míč přes hlavu obránce na útočníka. Úkolem útočníka je míč vrátit hráči na lajně k noze nebo míč nejdříve dostat pod svou kontrolu a následně jej vrátit. Obránce zpočátku jen stojí, následně brání s omezením (ruce za zády) a poté brání bez omezení (Votík, 1998).



Obrázek 31 Vhazování

Střelba v rychlosti

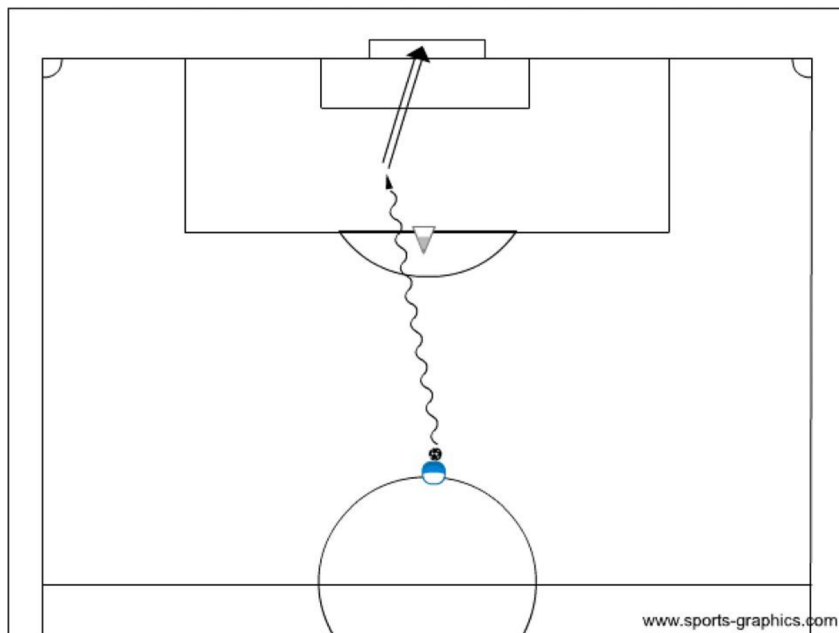
Hráči jsou seřazeni ve dvou zástupech. Z každého zástupu vybíhá hráč, který obíhá kužel a snaží se dostat k míči jako první a zakončit na bránu nebo obejít druhého hráče a následně zakončit. Hráč, který nezíská míč se snaží ubránit hráče s míčem. Hráči mohou startovat z různých poloh nebo cestou ke kuželu vykonávají koordinačně náročnější činnost (kotoul, běh pozadu, projít žebříkem).



Obrázek 32 Střelba v rychlosti

Situace jeden na jednoho

Hráč s míčem navádí míč na obránce, kterého se snaží obejít a následně zakončit na bránu. Bránícího hráče je možno zpočátku omezit (prostorem ve kterém brání, obránce dá ruce za záda).

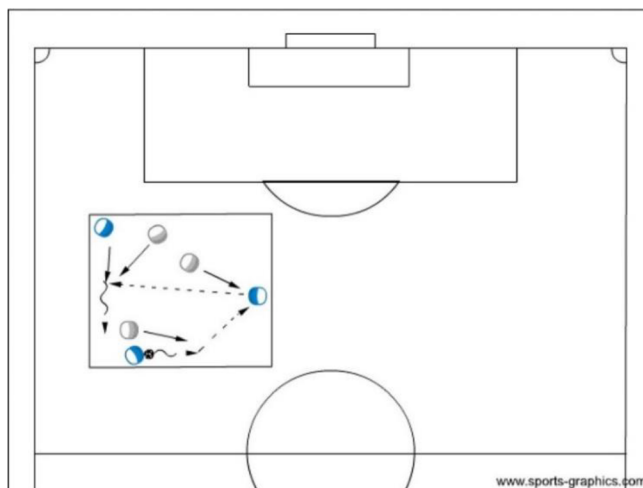


Obrázek 33 Situace jeden na jednoho

5.3.3 Průpravné hry

Průpravná hra na držení míče

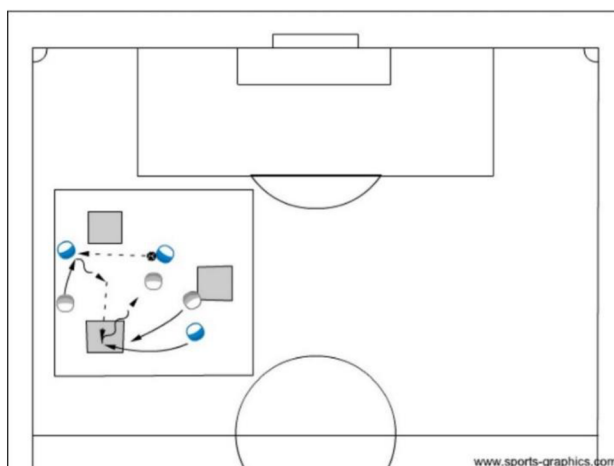
Hra dvou týmů probíhá ve vymezeném prostoru. Úkolem týmu, který má míč v držení je získat co nejvíce přihrávek bez přerušení nebo dotyku soupeře. Bránící tým se snaží míč získat. Po ztrátě míče se role týmů mění. U hry lze upravit náročnost velikostí prostoru, počtem dotyků a hrou pouze slabší nohou.



Obrázek 34 Průpravná hra na držení míče

Bod za převzetí míče ve čtverci

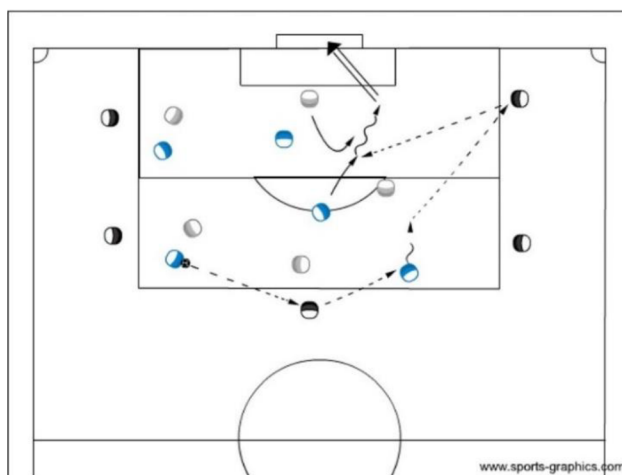
Dva týmy proti sobě hrají ve vymezeném prostoru, ve kterém je umístěno několik čtverců. Úkolem útočícího týmu je přihrát a převzít přihrávku od spoluhráče ve čtverci. Pokud se hráči povede míč převzít, jeho tým získává bod. Bránící tým má za úkol získat míč. Po ztrátě míče se role týmů mění. Náročnost hry lze měnit velikostí prostoru, počtem dotyků a povolením napadat ve čtverci (Votík, 2020).



Obrázek 35 Bod za převzetí míče ve čtverci

Průpravná hra na jednu bránu s narážeci

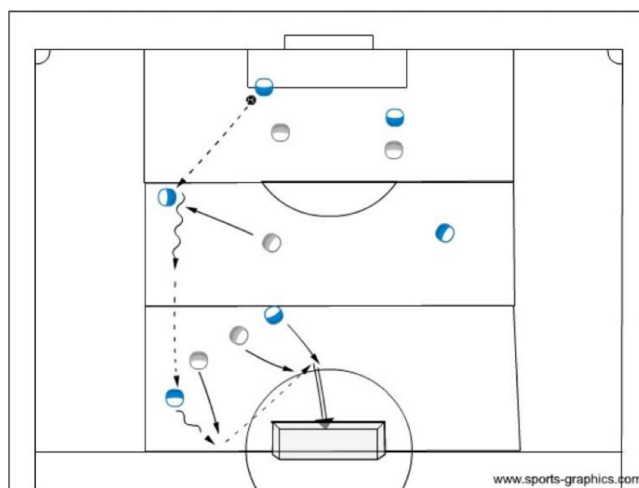
Hra probíhá pouze na jednu bránu. Po bocích hřiště a ze strany, kde není branka jsou za vymezeným prostorem umístěni narážeci, kteří hrají s útočným týmem. Cílem útočícího týmu je vstřelit branku. Bránící tým se snaží získat míč, poté si narazit s narážecem, který stojí na čáře, která nesousedí s brankovou čarou a zahájit útok. Do hry může edukátor zasahovat počtem dotyků ať hráčů v poli, tak narážeců, určením způsobu přihrávky nahrávačů (centr, přihrávka po zemi), počtem povolených dotyků hráčů a velikostí herního prostoru (Votík,2020).



Obrázek 36 Průpravná hra na jednu bránu s narážeci

Průpravná hra ve třech pásmech

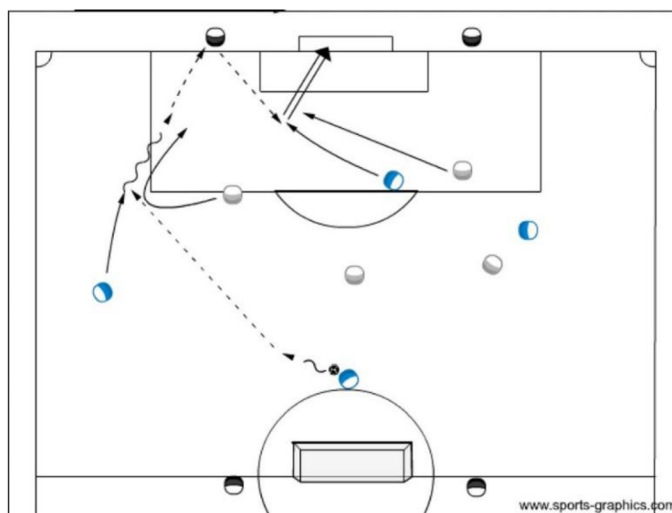
Herní prostor rozdělíme na tři pásma, ve kterých budou stát od každého týmu dva hráči. Hráči zůstávají pouze ve svém pásmu, kde se uvolňují od protihráče, obcházi ho a posouvají míč do další části. Ve třetí části se útočící hráč snaží dostat do zakončení. Bránící tým se snaží získat míč a hned založit svůj útok. Hru je možno hrát na dvě velké brány s brankáři nebo pouze na malé brány (Votík, 2020).



Obrázek 37 Průpravná hra ve třech pásmech

Průpravná hra s narážeči za bránami

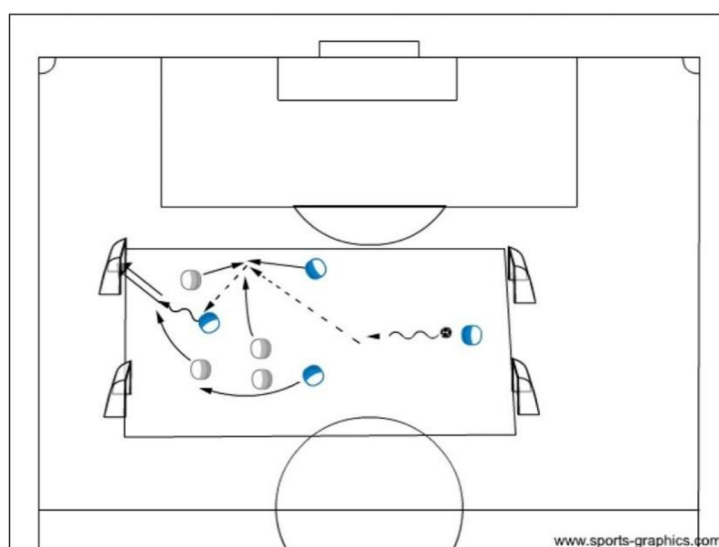
Hra probíhá ve vymezeném prostoru. Hráče rozdělíme do dvou týmů. Hraje se podle pravidel fotbalu s tím rozdílem, že branka platí pouze po narážečce s hráčem stojícím na brankové čáře. Variantami cvičení mohou být střelba s pracováním po přihrávce od nahrávače, střelba s první nebo může hráč na brankové čáře útočníkovi míč připravit na volej či hlavičku.



Obrázek 38 Průpravná hra s narážeči za bránami

Průpravná hra na čtyři malé brány

Dva týmy proti sobě hrají ve vymezeném prostoru. Každý z týmů má možnost útočit na dvě malé brány. Úkolem útočícího týmu je vstřelit míč do jedné ze soupeřových branek. Bránící tým se snaží míč získat. Po získání míče se role týmů mění. Hru lze ovlivňovat velikostí hřiště, umístěním branek, počtem dotyků, způsobem přihrávky a střely (Kollath, 2006).



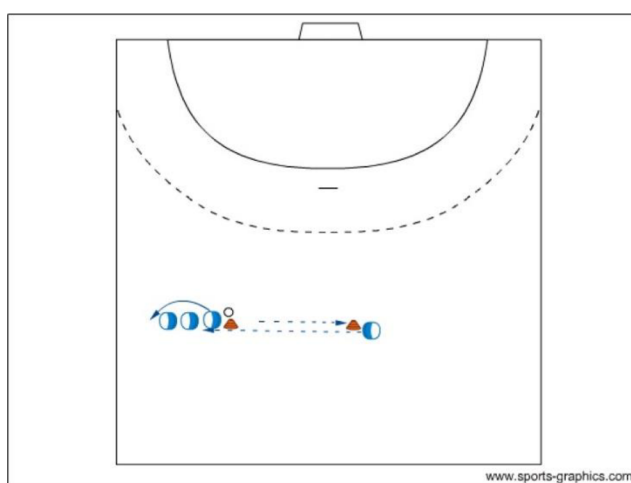
Obrázek 39 Průpravná hra na čtyři malé branky

5.4 Házená

5.4.1 Průpravná cvičení

Přihrávky v zástupu

Hráči vytvoří zástup, naproti kterému se postaví jeden hráč s míčem. Hráč s míčem přihrává míč prvnímu hráči v zástupu, ten jej chytá a následně přihrává zpět. Po přihrávce uvolňuje prostor hráči, který stojí v řadě za ním a řadí se na konec zástupu. Ve cvičení je možno měnit postavení hráče s míčem, druh přihrávky. Pokud hráči zvládnou chytání míče a přihrávání ve stoje, lze přihrávku směřovat do předem určeného pohybu hráče. Cvičení lze udělat formou soutěže mezi týmy (Jančálek, 1973).



Obrázek 40 Přihrávky v zástupu

Přihrávky ve čtverci

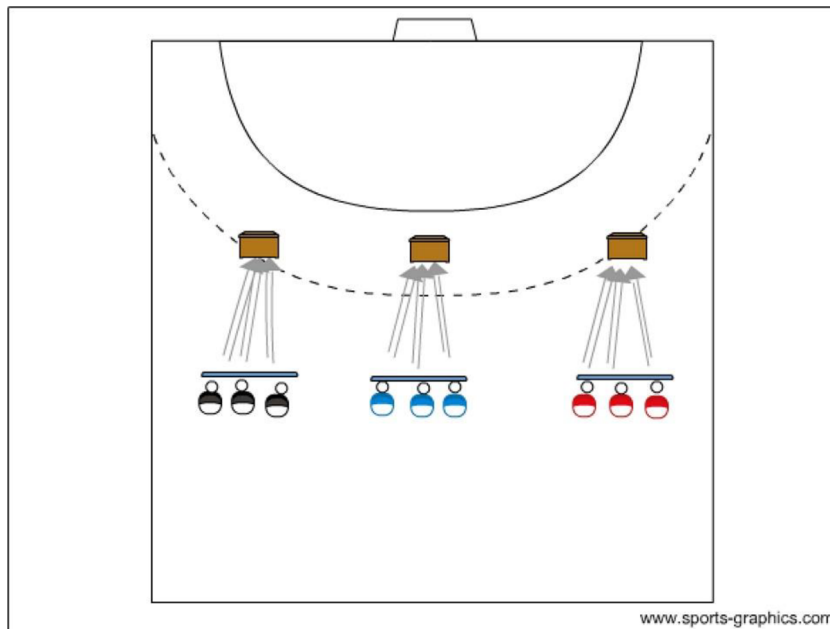
Hráči vytvoří čtverec, po jehož obvodu si přihrávají. Po přihrávce se uvolňují na určené místo a vrací se do výchozí pozice dříve, než na ně jde další přihrávka. Cvičení lze obměňovat druhem přihrávky, směrem uvolnění a pohybem v uvolnění (Šafaříková, 1998).



Obrázek 41 Přihrávky ve čtverci

Hod na bednu

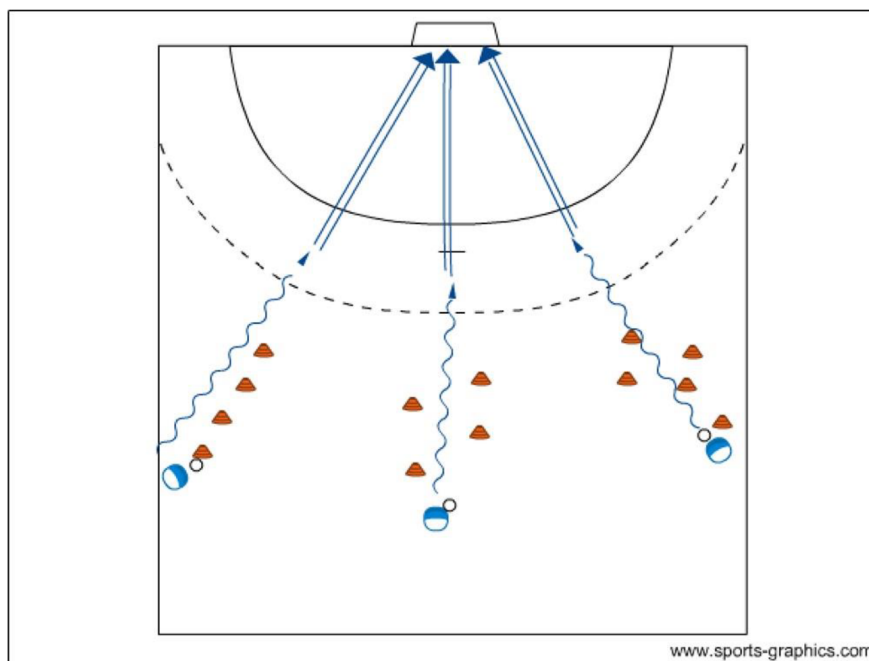
Hráči stojí za čarou s míčem v ruce. Jejich úkolem je posunout bednu pomocí zásahu míče. Cvičení je možné realizovat formou soutěže mezi družstvy. Tým, který posune bednu co nejdále v daném časovém úseku, vyhrává (Bělka, 2014).



Obrázek 42 Hod na bednu

Slalom

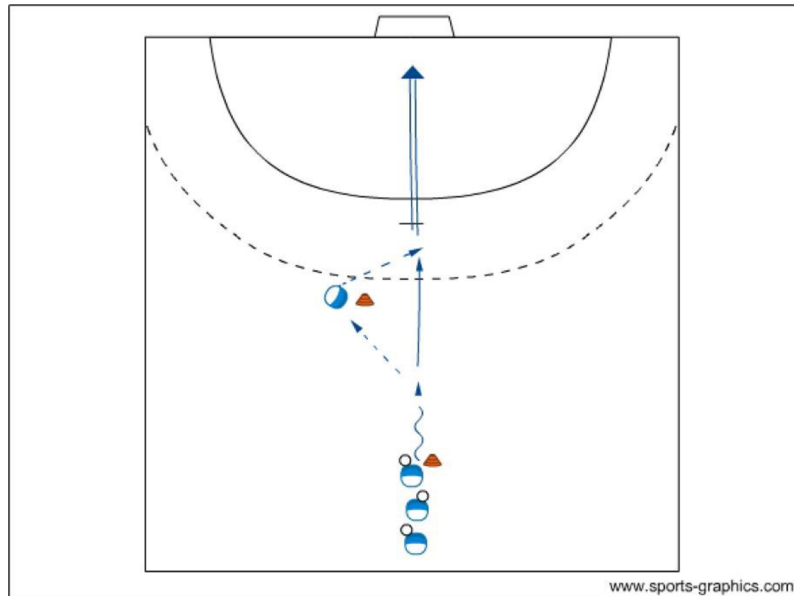
Hráči se postaví s míčem ke slalomové dráze. Jejich úkolem je projít slalomem určenou trasu. Cvičení je vhodné zakončit střelbou nebo přihrávkou dalšímu hráči, který bude procházet slalomovou dráhou (Šafaříková, 1986).



Obrázek 43 Slalom

Střelba po přihrávce

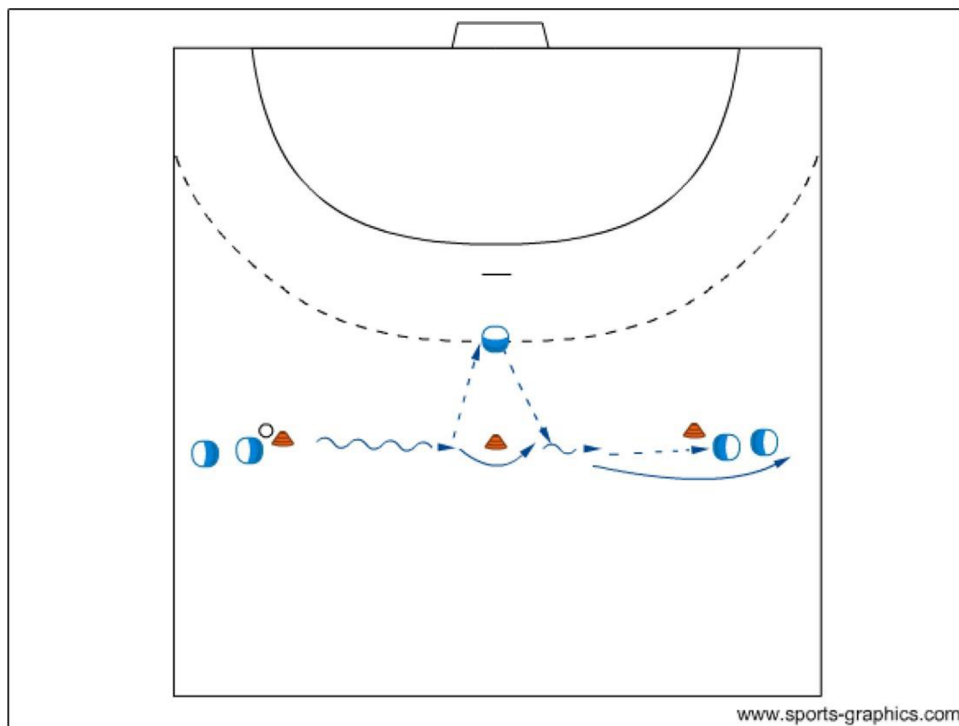
Hráči s míčem vytvoří zástup. Jednoho hráče postavíme mezi zástup a bránu. Hráč v zástupu vede míč k hráči bez míče narazí si s ním a pokračuje střelbou na bránu (Šafaříková, 1990).



Obrázek 44 Střelba po přihrávce

Uvolnění bez míče

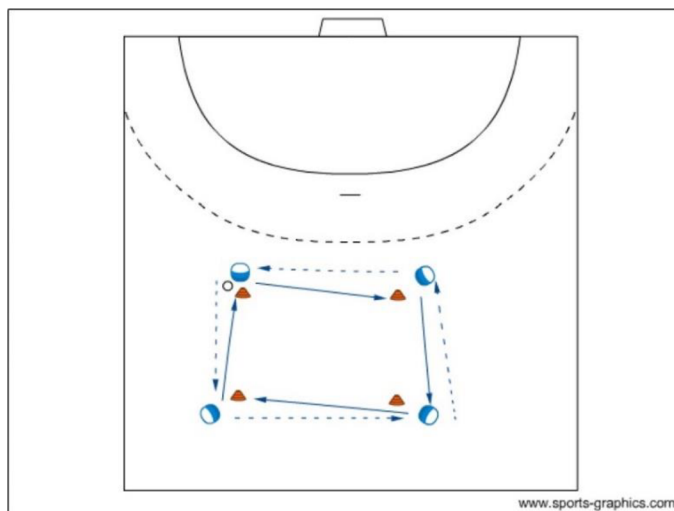
Hráč vede míč ke spoluhráči, před kuželem mu přihrává, uvolňuje se kolem kužele, dostává zpětnou přihrávku a přihrává dalšímu hráči (Šafaříková, 1990).



Obrázek 45 Uvolnění bez míče

Přihrávky ve čtverci

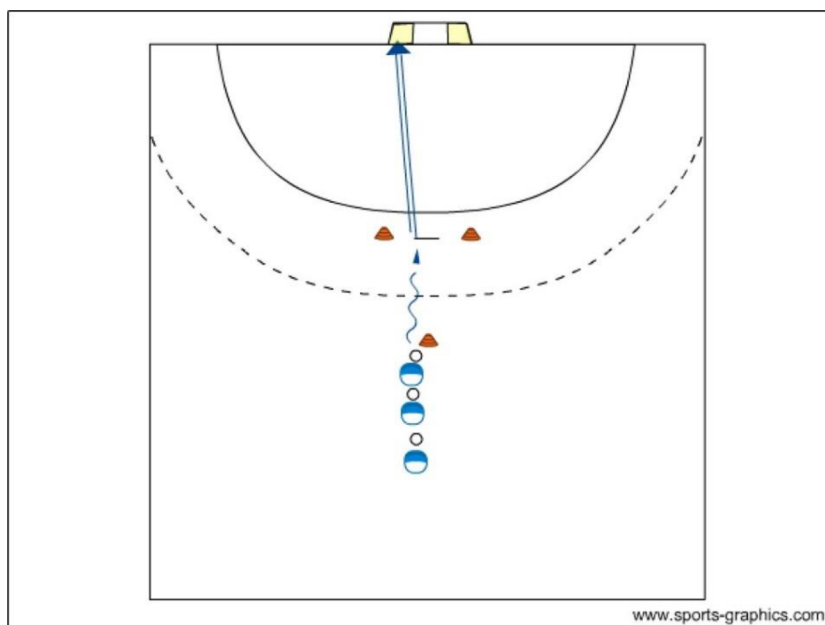
Hráči jsou rozděleni do 4 skupin o stejném počtu hráčů. Každá skupina stojí v jednom rohu čtverce. Míč je přihráván po obvodu čtverce a po přihrávce hráč přebíhá. Pohyb hráčů můžeme různě kombinovat (kam hráč přihraje tam běží, přihrává doleva, běží do doprava...). Pro vyšší náročnost cvičení je možnost přidat do cvičení další míč (Jančálek, 1973).



Obrázek 46 Přihrávky ve čtverci

Hod na přesnost

Hráči vytvoří zástup a formou driblingu se přibližují k bráně, která je rozdělena pomocí lan na několik částí. Jejich úkolem je z předem určené vzdálenosti trefit trenérem zvolenou část. Cvičení může realizovat formou soutěže v družstvech (Bělka, 2014).

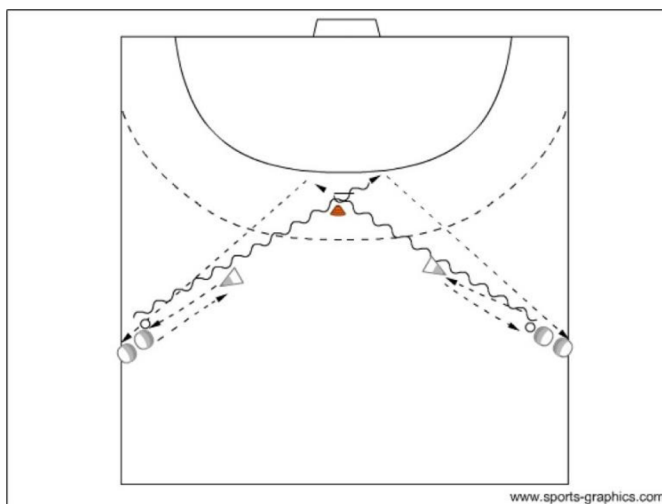


Obrázek 47 Hod na přesnost

5.4.2 Herní cvičení

Obcházení obránce

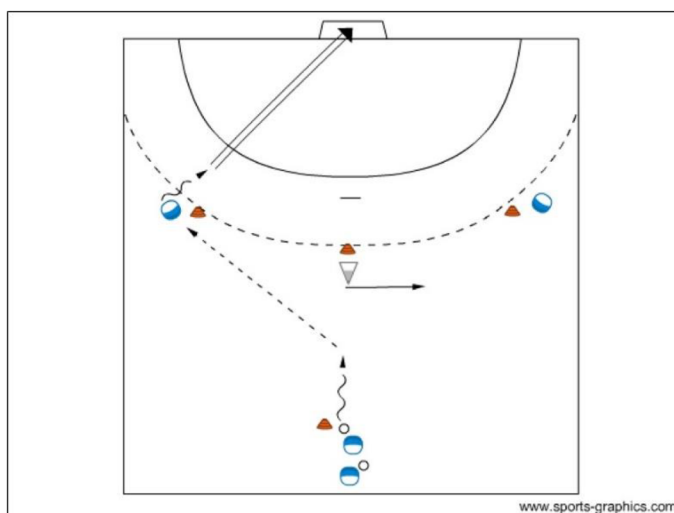
Útočník si narazí s pomocníkem, který se po vrácení přihrávky stává obráncem. Úkolem útočníka je obránce obejít a dostat se ke kuželu, který je za ním. Po objetí kužele dribluje směrem k druhému zástupu a přihrávkou předává míč dalšímu hráči. Obránce je možno omezit prostorem ve kterém mají bránit (brání pouze na čáře nebo v určeném čtverci) (Šafaříková, 1986).



Obrázek 48 Obcházení obránce

Střelba po kombinaci v přečíslení

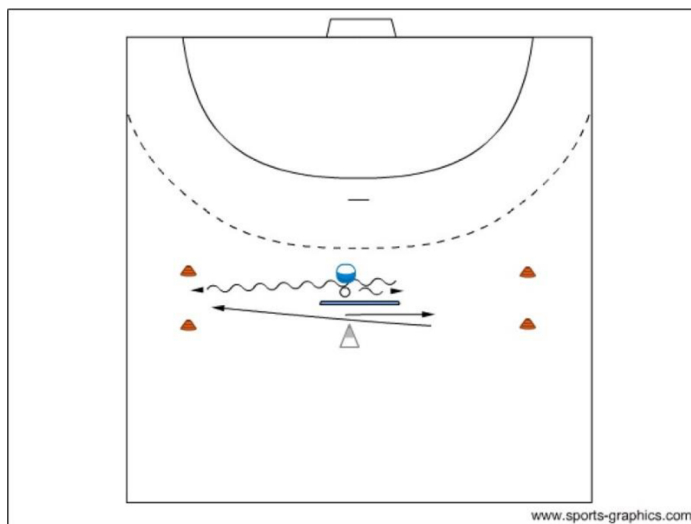
Hráči vytvoří zástup u půlící čáry hřiště. První ze zástupu vybíhá s míčem směrem k bráně. Před sebou má 2 útočníky vzdálené od sebe 5-6 metrů a mezi nimi jednoho obránce. Obránce obsazuje jednoho z útočníků. Hráč s míčem přihrává druhému útočníkovi, který jde do zakončení. Je možná obměna hry obránce. Ten neobsazuje jednoho hráče, ale snaží se vystihnout přihrávku a tím přerušit akci (Šafaříková, 1990).



Obrázek 49 Střelba po kombinaci v přečíslení

Klamavý pohyb s míčem

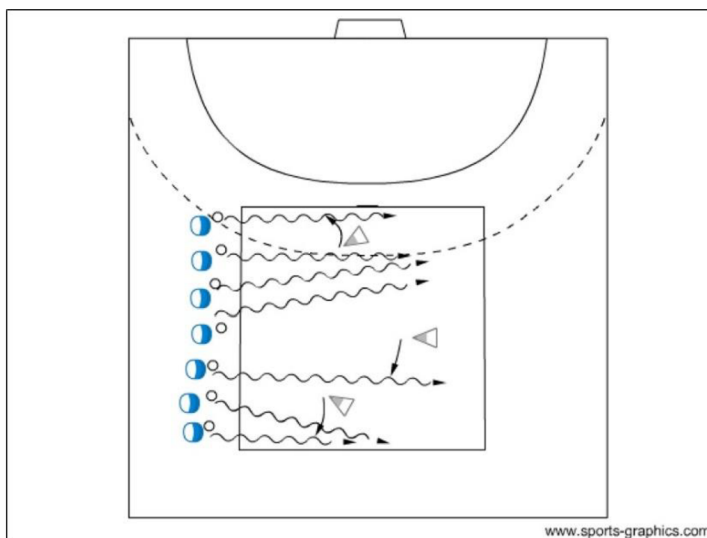
Útočník a obránce stojí naproti sobě. Mezi nimi je vytvořena 2 metry dlouhá lajna. Útočník se pomocí klamavých pohybů snaží uvolnit od obránce, který kopíruje jeho pohyb. Jakmile má útočník pocit, že se uvolnit, tak vyrazí do jednoho z určených prostorů, do kterého se musí dostat dříve, než se ho obránce dotkne. Obránce se může útočníka dotknout až v době, kdy vyrazí mimo vytvořenou lajnu, do té doby pouze kopíruje jeho pohyb. Cvičení můžeme provádět jak s míčem, tak bez míče (Šafaříková, 1986).



Obrázek 50 Klamavý pohyb s míčem

Převádění míče

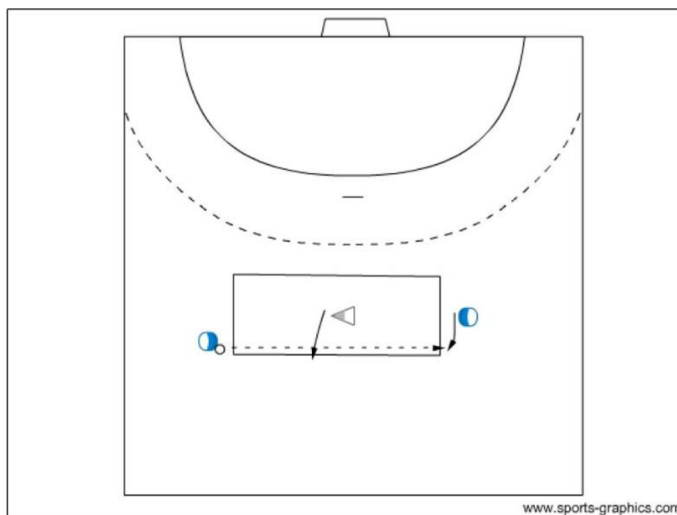
Útočníci stojí s míčem na okraji území, ve kterém jsou obránci. Cílem útočníků je projít driblinkem území tam a zpět, bez toho, aby ztratili míč. Úkolem obránců je odebrat co nejvíce míčů. Náročnost cvičení určuje především velikost území a poměr útočníků a obránců (Šafaříková, 1986).



Obrázek 51 Převádění míče

Přihrávání přes hráče

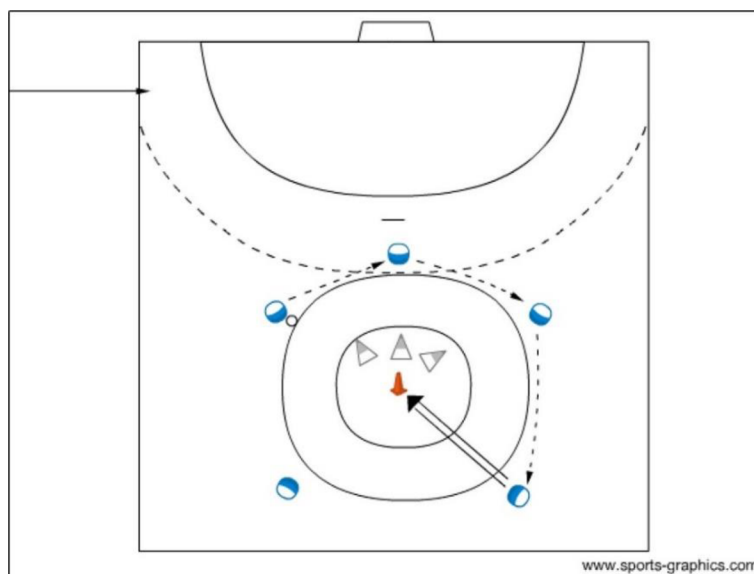
Dva útočníci si přihravají míč na určenou vzdálenost. Mezi nimi stojí obránce, který se snaží přihrávku chytit nebo zblokovat. Útočníci si mohou nabíhat pouze do stran v určeném prostoru. Přihrávky musí být maximálně ve výšce výskoku bránícího hráče (Heimkem, Lund & Späte, 2000).



Obrázek 52 Přihrávka přes hráče

Chraň svůj míč

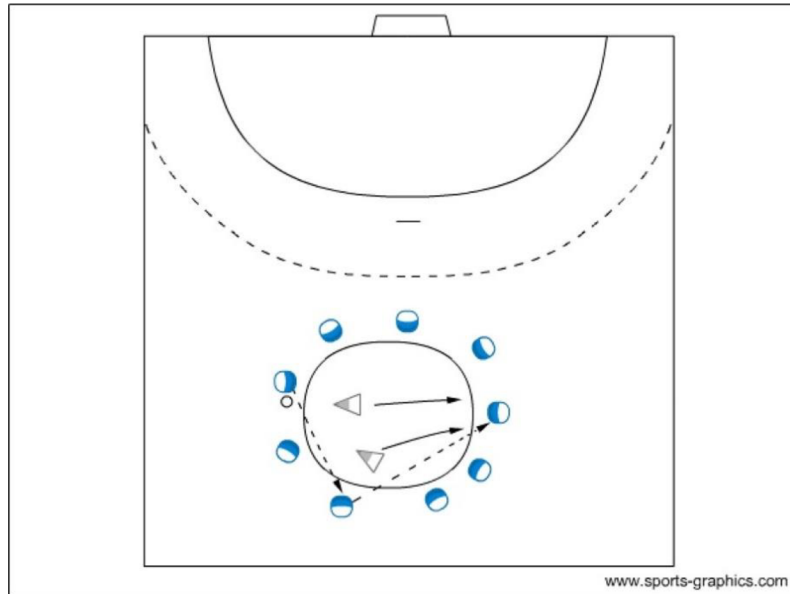
Hráče rozdělíme do dvou týmů. Jeden tým postavíme na lajnu vnitřního kruhu, druhý tým se postaví k čáře vnějšího kruhu. Do středu kruhů umístíme medicinbal (kužel). Úkolem týmu, který stojí na čáře vnějšího kruhu je přihrávat si tak, aby bylo možné zasáhnout medicinbal. Úkolem týmu ve vnitřním kruhu je chránit medicinbal před zasažením. Po určitém časovém úseku nebo určitém počtu zásahů se role týmů vymění. Cvičení lze dělat formou soutěže mezi týmy (Bělka, 2014).



Obrázek 53 Chraň svůj míč

Bago

Hráči vytvoří kruh ve vymezeném prostoru, do jehož středu si stoupnou dva hráči. Úkolem prostředních hráčů je získat míč, který si přihrávají hráči na obvodu. Poté co získá míč jeden z prostředních hráčů, dochází k jeho výměně s hráčem na obvodu kruhu. Náročnost herního cvičení je daná velikostí prostoru, počtem hráčů na obvodu, počtem bránicích hráčů. Při hře je doporučeno využívat přihrávky pouze do výšky postavy a zakázat přihrávku hned vedlejšímu hráči.

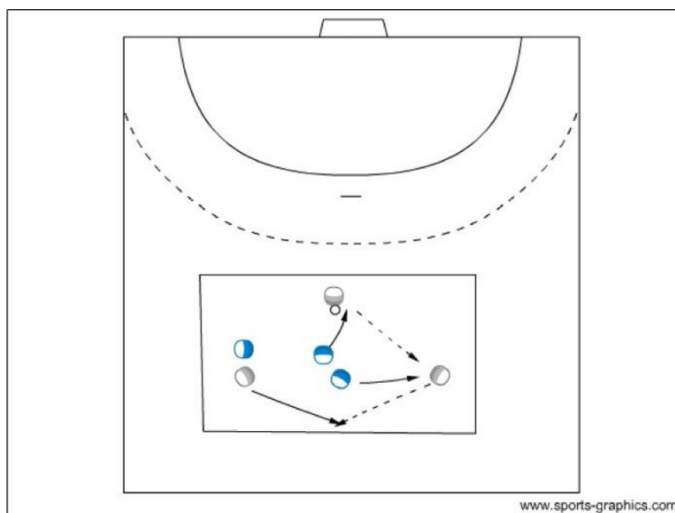


Obrázek 54 Bago

5.4.3 Průpravné hry

Hra na držení míče

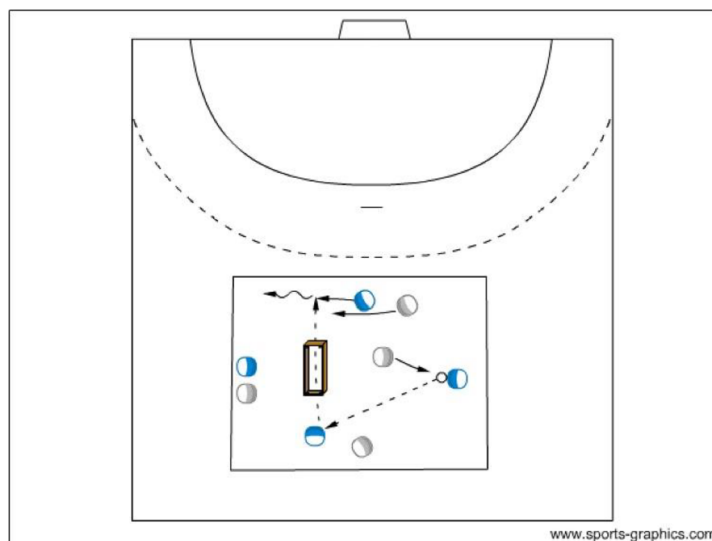
Rozdělíme hráče do dvou stejně početných týmů. Úkolem je získat v ohraničeném území, co nejvíce přihrávek bez přerušení soupeře. Druhý tým se snaží míč získat. Po ztrátě míče se role týmů mění. Vyhrává tým, který dosáhne určitého počtu přihrávek nebo tým, který za určitý čas dosáhne vyššího počtu přihrávek. Průpravnou hru lze ztížit zmenšením prostoru, určením způsobu přihrávky například: ve výskoku, o zem (Jančálek, 1973).



Obrázek 55 Průpravná hra na držení míče

Přihrej přes díl bedny

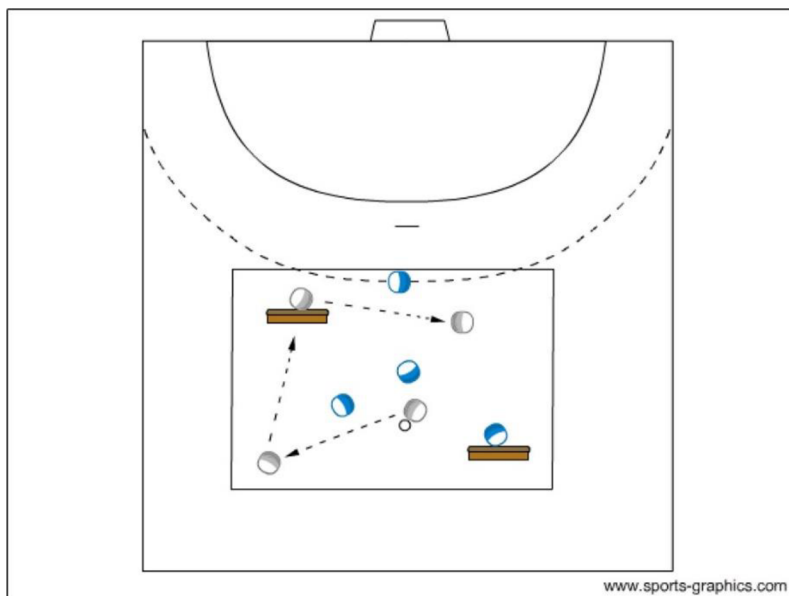
Hráče rozdělíme do dvou týmů. Hra probíhá ve vymezeném prostoru, v němž je umístěna bedna. Úkolem útočícího týmu je co nejvíce krát přihrát skrz bednu. Úkolem bránícího týmu je získat míč. Po získání míče se role týmů mění. Hra končí získáním určitého počtu přihrávek přes bednu nebo po určitém časovém limitu (Heimkem, Lund & Späte, 2000).



Obrázek 56 Přihrej přes díl bedny

Hra králů

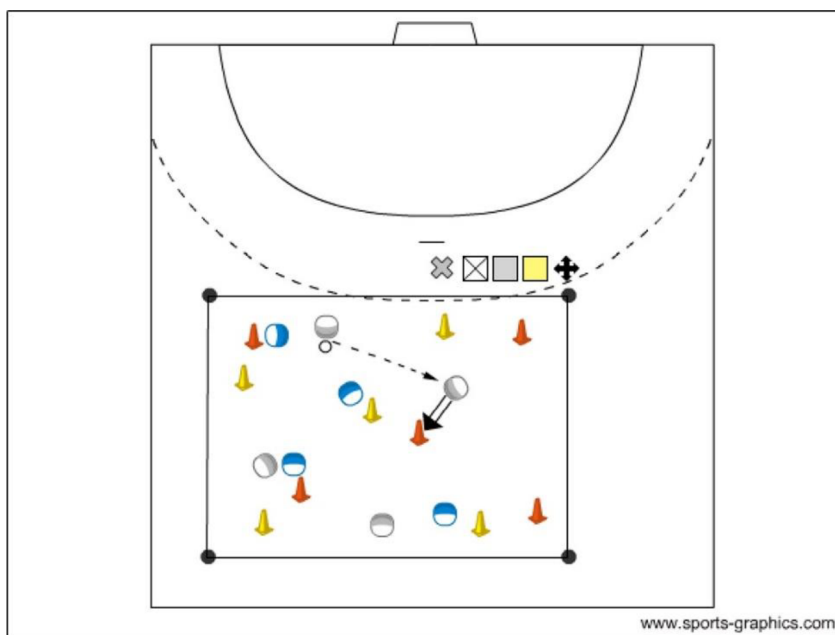
Rozdělíme hráče do dvou týmů. Každý tým postaví jednoho hráče (krále) na švédskou bednu. Cílem hry je co nejvíce krát přihrát králi. Za každou přihrávku králi dostává družstvo bod. Bránící tým se snaží získat míč. Poté co jej získá se role týmů vymění (Heimkem, Lund & Späte, 2000).



Obrázek 57 Hra králů

Sestřel kužel

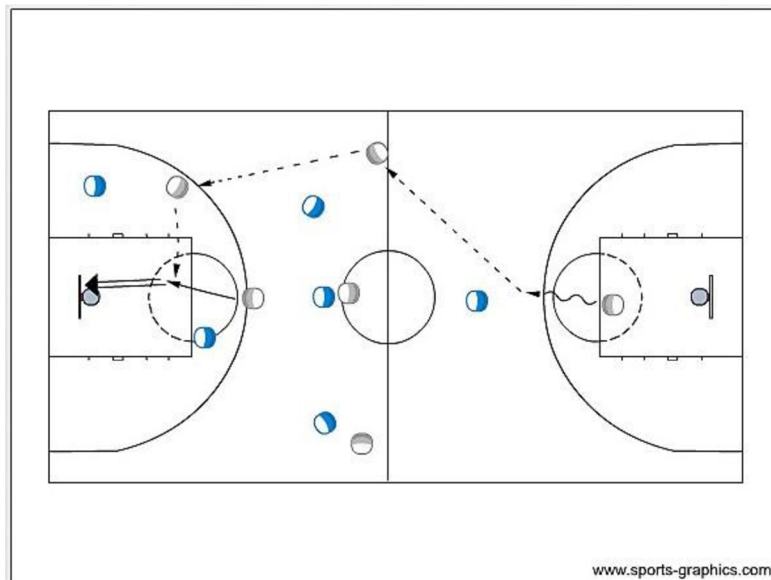
Po hrací ploše rozmístíme kužely o dvou barvách a hráče rozdělíme do dvou týmů. Úkolem týmu je srazit všechny kužely soupeřovy barvy. Při hře je možno omezit hráče počtem kroků a je doporučeno hrát na osobní obranu (Bělka, 2014).



Obrázek 58 Sestřel kužel

Basketbalová deska

Na basketbalovém hřišti proti sobě hrají dva týmy. Úkolem je zasáhnout soupeřovu basketbalovou desku. Vyhrává tým s vyšším počtem zásahů. Při hře je možno hráče omezit počtem kroků, stylem driblingu. Variantou cvičení je, že se zasáhnutá deska počítá pouze v případě, že míč chytne tým, který desku trefil (Bělka, 2014).



Obrázek 59 Basketbalová deska

6. ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her se zaměřením na rozvoj dovedností ve fotbale, florbale a házené pro žáky druhého stupně základní školy

Byl vytvořen zásobník 60 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, Všechny cvičení a hry byly popsány a graficky zpracovány v programu Easy sport graphic 2.0.

Průpravné cvičení, herní cvičení a průpravné hry byly vypracovány na základě odborné literatury a vlastních zkušeností získaných ze studia Fakulty tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci.

Zásobník mohou využít učitelé tělesné výchovy na učící na 2. stupni základních škol, pro zpestření vyučovacích hodin tělesné výchovy. Využít jej dále mohou trenéři fotbalu, florbalu a házené pro rozvoj dovedností a schopností hráčů a pedagogové volnočasových kroužků.

7. SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníků průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her se zaměřením na rozvoj dovedností ve fotbale, florbale a házené pro žáky druhého stupně základní školy

Dílčí cíle:

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Vybrat vhodná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.
- Graficky znázornit cvičení a hry pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

Všechny průpravné cvičení, herní cvičení a průpravné hry byly vypracovány na základě odborné literatury a vlastních zkušeností získaných ze studia Fakulty tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci. Cvičení a hry jsou tvořeny tak, aby rozvíjely základní dovednosti hráčů fotbalu, florbalu a házené. Cvičení a hry byly popsány a poté graficky znázorněny pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

8. SUMMARY

The main aim of this bachelor's thesis was to create a list of preparatory exercises, game exercises and preparatory games, which focus on the development of pupils of secondary school in football, floorball and handball.

Other aims:

- Analyse the academic literature.
- Choose the right preparatory exercises, game exercises and preparatory games.
- Graphically depict the exercises and games using the Easy sport graphic 2.0 programme.

All preparatory exercises, game exercises and preparatory games were created on the bases of the academic literature and experiences gained during the study on Faculty of Physical Culture of Palacky University Olomouc. The exercises and games are designed to develop the basic abilities of players of football, floorball and handball. These exercises and games were then graphically depicted with the Easy sport graphic 2.0 programme.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené)* (Vyd. 1.). Hanex.
- Dobrý, L., & Semigovský B. (1988). *Sportovní hry-výkon a trénink*. Olympia.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Karolinum.
- Heimken, A., Lund, A., & Späte, D. (Eds.). (2000). *Házená ve škole: úvod do házené pro žáky ve věku 5 až 11 let* (přeložil František TÁBORSKÝ). International Handball Federation.
- Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Olympia.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Computer Press.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal: technika a taktika: nácvik a herní trénink, metodika tréninku, herní systémy*. Grada.
- Kysel, J. (2009). *Herní kombinace: příklady tréninkových jednotek*. Česká florbalová unie.
- Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova univerzita.
- Perič, T., & Březina, J. (20019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualizované vydání). Grada.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Karolinum.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. Hanex.
- Roubal, B., Egyházi, T., Rambousek, T., Slavík, R., Šárochová, D., Vaculík, M., & Černý, P. (1996). *Základy florbalu*. Asociace školních sportovních klubů České republiky.
- Řičan, P. (2004). *Cesta životem*. Portál.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Grada.
- Šafaříková, J., Jančálek, S., & Táborský, F. (1990). *Házená: (teorie a didaktika)* (2. přeprac. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.
- Šafaříková, J., & Táborský, F. (1986). *Malá škola házené*. Olympia.
- Šafaříková, J. (1998) *Házená. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků*. NS Svoboda.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Grada.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie* (I, Dětství a dospívání). Karolinum.

- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Večeřa, K., & Nováček, V. (1995). *Sportovní hry "III: Kopaná*. Masarykova univerzita.
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu B licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Olympia.
- Votík, J. (2003). *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Grada.
- Votík, J., Denk, M., & Špottová, P. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava* (První vydání). Grada.
- Votík, J., Zalabák, J., Bursová, M., & Šrámková, P. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Grada.
- Zlatník, D., & Pačes, P. (2004). *Florbalový trénink v praxi: herní činnosti jednotlivce* (2. vyd). Česká florbalová unie.
- Zlatník, D., & Vancl, K. (2001). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Česká obec sokolská.