Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Vytvoření programu nácviku pro zvládnutí techniky míče ve fotbale

Bakalářská práce

(v nezkrácené podobě)

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster
Práci vypracoval: Martin Švec

České Budějovice 2008

University of south Bohemia in České Budějovice

Pedagogic fakulty
Department of Physical culture

Creation of a program of rehearsal for mastering the ball technique in football

Baccalaureate work

Leadership work: Mgr. Jan Schuster
Work up: Martin Švec

in České Budějovice 2008

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně podle rad pana konzultanta Jana Schustera a uvedené literatury.

V Českých Budějovicích dne 24. dubna 2008

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Martin Švec

Děkuji,

vedoucímu mojí bakalářské práce, panu Mgr. Janu Schusterovi, za ochotu, se kterou ke mně vždy přistupoval, a za cenné rady, které mi dával při vytváření této práce.

Martin Švec

Bibliografická identifikace

Název:	Vytvoření programu nácviku pro zvládnutí techniky míče ve fotbalu
Pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu JU PF
Autor:	Martin Švec
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce:	Mgr. Jan Schuster
Rok obhajoby:	2008

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá vytvořením programu nácviku pro zvládnutí techniky míče ve fotbalu. Práce se skládá ze dvou částí, z teoretické části a praktické části. Teoretická část zahrnuje charakteristiku fotbalu, herní výkon a popis jednotlivých cviků. Praktická část obsahuje popis průběhu natáčení a videoprogram na DVD s názornou ukázkou provedení jednotlivých cviků. Práce by měla sloužit jako metodická pomůcka pro trenéry fotbalu všech věkových kategorií.

Klíčová slova: fotbal, míč

Bibliographic identification

Title:	Creation of a program of rehearsal for mastering the ball technique in football
Workplace:	Department of Physical culture JU PF
Author:	Martin Švec
Field of study:	Physical training and sport
Leadership work:	Mgr. Jan Schuster
Defence year:	2008

Annotation:

The baccalaureate work deals with the creation of a program of rehearsal for mastering the ball technique in football. The work consists of two parts – theoretical and practical. The theoretical part includes football characterization, performance and description of individual exercises. The practical part includes the description of the recording progress and the video programme on DVD with illustrating the execution of individual exercises. The work should serve as a methodical aid for football coaches of all age groups.

Key words: football, foot ball

Obsah:

1. Úvod 8
2. Cíl a metodologie 9
2.1 Cíl a úkoly práce 9
2.2 Metody použité při vypracování 9
2.3 Rozbor pramenů literatury 10
3. Charakteristika fotbalu 11
4. Herní výkon 13
4.1 Obsah herního výkonu 13
4.1.1 Základní pojmy 13
4.1.2 Přehled obsahu herního výkonu 15
4.2 Druhy herních výkonů 17
4.2.1 Individuální herní výkon 17
4.2.2 Týmový herní výkon 17
5. „Cit pro míč “ 19
6. Popis jednotlivých cviků 20
6.1 Rolování míče 20
6.2 Vedení míče 21
6.3 Žonglování 23
6.4 „Parádičky“ 24
7. Průběh natáčení 26
8. Závěr 28
9. Seznam použité literatury 29
10. Příloha 30

1. Úvod

Fotbal patří již řadu let mezi nejpopulárnější sporty na naší planetě. Tento sport má všude na světě mnoho příznivců - aktivních i pasivních. Člověk při jeho sledování či hraní prožívá pocity štěstí, euforie, krásy, ale také smutku a zklamání. Spoustu diváků na stadionu zvedne ze sedaček krásné provedení kličky, dokonalé vedení míče, nádherně střelený gól. Někteří hráči světových formátů předvádí stále nové kličky a finty, jak přelstít soupeře. Toto všechno by hráči nezvládli bez perfektního zvládnutí a ovládání míče.

Při fotbale je velice důležitý nejen týmový, ale také individuální herní projev. Tento projev nezávisí pouze na rychlosti, důrazu a vytrvalosti, ale jedním z nejdůležitějších aspektů je ovládání míče. Ovládání míče nelze zvládnou za jeden trénink. Hráč by se ovládáním míče měl věnovat každý den, aby tzv. s míčem srostl, a míč ho na slovo poslouchal.

V této práci jsem se zaměřil na zlepšení ovládání míče ve fotbalu. Toto téma jsem si vybral, protože již odmalička hraji fotbal a vím, jak je těžké získat „cit pro míč“. Věřím, že tato práce pomůže mnoha trenérům a hráčům při zlepšení ovládání míče ve fotbalu.

2. Cíl a metodologie

2.1 Cíl a úkoly práce

Cílem této práce je vytvoření programu nácviku pro zvládnutí techniky míče ve fotbalu. Tento program by měl sloužit jako metodická pomůcka pro trenéry fotbalu všech věkových kategorií.

Úkolem této práce je seznámení s cviky, které zlepšují zvládnutí techniky s míčem ve fotbalu a jejich podrobný popis provádění. Video by mělo sloužit jako ukázka trenérům i hráčům k správnému provedení cviků.

2.2 Metody použité při vypracování

Při vytvoření této práce jsem v písemné formě využil metody obsahové analýzy.

Při vytváření videoprogramu jsem použil metodu názorné ukázky a také metody popisu provedení cviků. Samotný videoprogram je názornou metodou k správnému provádění cviků.

2.3 Rozbor literatury

Při vypracování této práce jsem studoval a čerpal z dostupné literatury. O fotbale bylo vydáno mnoho knih. Většina uvádí statistický a historický vývoj jednoho fotbalového klubu. Jiné se věnují fotbalovým začátkům a životu určitého hráče. Jsou ale také knihy pro trenéry a lidi, kteří se chtějí fotbalem zabývat a učit se ho.

S vývojem fotbalu se mění i povrchy, kde se fotbal hraje. Ve starší literatuře se uvádí o hraní na povrchu, jako je škvára, písek, atd. Dnes už se vyvíjí stále nové povrchy, v každém větším městě je umělá tráva různých generací. Se škvárou nebo pískem se už nesetkáme ani v malé vesnici.

V knize *Trenér fotbalu „C“ licence* je velký zásobník cviků pro zařazení do jakékoliv části tréninkové jednotky. (VOTÍK, J.,ZALABÁK J. *Trenér fotbalu „C “ licence*. Praha: Olympia, 2003.)

Nejlépe jsem se orientoval v knize *Fotbal trénink budoucích hvězd*, kde je popis s ilustracemi jednotlivých cviků velmi přehledný. (VOTÍK, J. *Fotbal trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing a.s., 2003.)

Tak jako i jiné sporty má i fotbal zastoupení na webových stránkách. Na internetu je mnoho portálů, které obsahují historii, informace o klubech, výsledky soutěží a spoustu dalších informací o fotbalu.

3. Charakteristika fotbalu

„Fotbal je sportovní, týmová, branková hra, ve které soutěží dva celky, z nichž se každý snaží vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Vše se děje v utkání, které probíhá podle určitých pravidel.“ (Votík, 1995, s.19)

Fotbal patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám.

Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může také ale sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy.

Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností průběhů utkání. Výsledky posledních analýz utkání nejlepších světových mužstvech dokazují, že hráči v průběhu utkání překonají v závislosti na jejich místě v sestavě přibližně 9000 – 11000 m. Z toho např. hráč středové řady absolvuje přibližně 4800 m chůzí, 3100 m klusem, 2200 m rychlým během a 900 m sprintem. Délka sprintu je nečastěji 16 až 30 m (cca 30krát za utkání). (Votík, Zalabák, 2003, s. 9)

„Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšování požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru.“ (Votík, Zalabák, 2003, s. 9)

Vysoké nároky na hráče plynou ze značného objemu a intenzity zatížení v utkání. Intenzita zatížení je nepravidelná – od maximální přes submaximální, až ke střední a nízké. Je závislá na úrovni soutěže, kondiční a technické úrovni hráčů, postu soupeře, kvalitě soupeře atd. (Votík, Zalabák, 2003, s. 9)

Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervové a humorální regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena. Regulují činnost analyzátorů, pohybovou činnost a zajišťují vyrovnanost metabolických potřeb. Úspěšná hra je podmíněna dokonalou činností všech analyzátorů, která se v průběhu tréninkového procesu rozvíjí a posiluje. Můžeme hovořit o tzv. komplexním analyzátoru, v němž analyzátor zrakový je dominující. Z celkové pohybové činnosti, která je charakterizována řadou údajů na nejrůznějších úrovních zatížení hráče, je patrné, že funkční odezva odpovídá daným požadavkům výkonu hráče v utkání. (Navara, 1986, s. 9)

> Z psychologického hlediska je fotbal stále náročnější. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly. Musí být odolný psychicky i fyzicky a prokazovat přiměřenou úroveň sebeovládání, aby byl schopen v jakýchkoliv podmínkách podat co nejoptimálnější výkon. (Votík, 1995, s. 19)

Podle Navara (1986, s. 10) „z psychologického hlediska klade kopaná velké nároky na rozvoj osobnosti hráče vzhledem k požadavkům výkonu v utkání, na rozvoj schopnosti soutěžit, na regulaci psychických stavů podmiňujících podání maximálního výkonu."

„Z biomechanického hlediska je kopaná velmi složitou činností. Zahrnuje různé druhy cyklických a acyklických pohybů, které tvoří v celkové činnosti hráče určitou dialektickou jednotu." (Navara, 1986, s. 10)

„Také morfologické hledisko u hráče je nutno respektovat v souvislosti s charakteristikou fotbalu. Pro náročné požadavky hry jsou nejvhodnější mezomorfní typy s dobrou pohyblivostí, vytrvalostí, rychlou reakcí, rychlou frekvencí nohou a dostatečnou silou zvláště dolních končetin." (Navara, 1986, s. 10)

4. Herní výkon

4.1 Obsah herního výkonu

4.1.1 Základní pojmy

V kterékoli týmové brankové hře, tedy i ve fotbalu, se střídají útočné a obranné fáze hry. Mužstvo se nachází v útočné fázi od okamžiku, kdy získalo míč pod kontrolu a naopak v okamžiku ztráty kontroly nad míčem přechází do obrané fáze hry. Se zvyšující frekvencí střídání útočné a obranné fáze narůstá v současném fotbalu význam přechodových fází (přechod z obrany do útoku a z útoku do obrany). Fáze hry se člení na menší části, tzv. úseky hry, které představují obsahově, časově a prostorově ohraničené části hry v útoku nebo v obraně. Vlastním obsahem fází a úseků hry jsou herní situace. Jedná se o okamžitý stav ve hře, který představuje pro hráče i mužstvo taktickou úlohu různé složitosti. Herní situace je řešena buď individuálně herními činnostmi jednotlivce či jejich řetězci nebo skupinově herními situacemi. (Votík, 2003)

Herní činnosti jednotlivce (obrané a útočné) jsou nacvičené soubory pohybových úkolů (učením získané herní dovednosti). Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je ovlivněna mimo jiné úrovní kondiční a psychické připravenosti (emoce, motivace, morálka, apod.). Technická stránka herních činností jednotlivce je vnějším vyjádřením fotbalisty, podmíněním biomechanickými zákonitostmi. Chápeme ji jako vhodný způsob provedení herní činnosti či určitého řetězce herních činností realizovaných v závislosti na situačních (kvalita soupeře, klimatické podmínky atd.) a dispozičních (technická a taktická vyspělost fotbalisty) faktorech, které podmiňují průběh herní situace. Taktická stránka herních činností jednotlivce je limitována úrovní psychických procesů (vnímáním, hodnocením a rozhodováním) a kvalitou technické stránky herních činností jednotlivce. Jedná se o výběr optimálního způsobu řešení herní situace v závislosti na podmínkách a průběhu hry. Nutno opakovaně zdůraznit, že jedním z faktorů významně ovlivňujících kvalitu taktického řešení je úroveň technického vybavení hráče. (Votík, 2003)

Herní kombinace (obranné a útočné) lze definovat jako záměrnou spolupráci dvou a více hráčů sladěnou v prostoru a čase, s jejíž pomocí hráči uskutečňují společný taktický úkol. (Votík, 2003)

„Systémy hry (obranné a útočné) chápeme jako způsoby organizace hry družstva uplatňované v rámci určitého rozestavení hráčů. Jsou charakterizovány vzájemnou dělbou činností a organizací součinnosti mezi jednotlivými hráči a řadami v průběhu utkání.“ (Votík, 2003, s. 19)

4.1.2 Přehled obsahu herního výkonu

Podle Votíka (2003) se rozděluje obsah herního výkonu takto:

A. Herní činnosti jednotlivce

- útočné: výběr místa (hra bez míče)
  přihrávání
  zpracování míče
  vedení míče
  obcházení
  střelba

- obranné: obsazování hráče s míčem
  obsazování hráče bez míče
  obsazování prostoru
  odebírání míče

B. Hra brankáře

- útočná fáze: bez míče - řízení hry
  - výběr místa
  s míčem - vykopávání
  - vyhazování
  - přihrávání
  - vedení
  - obcházení
  - zpracování

- obranná fáze: bez míče - řízení hry
  - volba optimálního postavení
  s míčem - chytání
  - vyrážení
  - odebírání

C. Herní kombinace

- útočné, založené na:
  - přihrávce
  - výměně místa
  - činnosti „ přihraj a běž “

- obranné, založené na:
  - vzájemném zajišťování
  - přebírání hráčů
  - zesíleném obsazování hráčů s míčem
  - součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru

D. Herní systémy

- útočné, systém:
  - postupného útoku
  - rychlého protiútoku
  - kombinovaného útoku

- obranné, systém:
  - zónové (územní) obrany
  - osobní obrany
  - kombinované obrany

E. Standardní situace

- zahájení hry
- míč rozhodčího
- vhazování míče
- kop od branky
- přímý volný kop
- nepřímý volný kop
- kop z rohu
- pokutový kop

4.2 Druhy herních výkonů

Ve fotbale rozlišujeme dva základní druhy výkonu, a to:

- Individuální herní výkon čili herní výkon hráče
- Týmový herní výkon neboli herní výkon družstva

4.2.1 Individuální herní výkon

Individuální herní výkon představuje základ týmového výkonu v utkání a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se ukáže změnou kvality týmového herního výkonu. Má vždy formu herních činností jednotlivce, projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou vyjádřením herních (fotbalových) dovedností. Herní dovednosti jsou učením získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita osvojených herních činností vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu. Realizace individuálního herního výkonu v utkání i v tréninku představuje určitou specifickou zátěž pro vnitřní orgány i metabolické procesy (bioenergetické zajištění pohybové činnosti), dále na funkce hybného systému (kosterního i svalového), na řídící činnost centrální nervové soustavy i na psychické procesy. Kvalita vlastní realizace individuálního herního výkonu je též ovlivněna např. přiměřeností požadavků, které jsou na hráče trenérem kladeny, ale i rušivými vlivy plynoucími z prostředí (klima, tvrdě hrající soupeř apod.) a také osobou hráče (únava, obavy ze soupeře apod.). Složky individuálního herního výkonu tedy tvoří herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické a psychické charakteristiky. Uvedená charakteristika ukazuje, že se jedná o komplikovanou, bohatě strukturovanou a velmi variabilní pohybovou činnost – herní výkon hráče. (Votík, 2003)

4.2.2 Týmový herní výkon

Týmový herní výkon je podmíněn individuálními herními výkony všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se vzájemně doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení.
Týmový herní výkon má sociálně- psychologický rozměr (fotbalové mužstvo je sociální

skupina), neboť finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivaci hráčů. Dalším určujícím faktorem týmového herního výkonu je míra spolupráce a kvalita součinnosti hráčů při uskutečnění herních činností. Prostor pro herní činnost každého hráče v rámci týmového herního výkonu je určen společným cílem – vítězstvím, eventuálně co nejlepším výsledkem. To v praxi znamená bránit soupeři v dosažení cíle a současně prosazovat svůj cíl, tedy nejen předvídat a eliminovat činnost soupeře, ale také časoprostorově zkoordinovat svojí vlastní činnost s činností spoluhráčů a být schopen se co nejvíce podílet na dosažení skupinového cíle (vítězství v utkání) a také se mu podřídit. Obecně je cílem tréninkového procesu zaměřeného na rozvoj týmového herního výkonu zdokonalování struktury družstva ve smyslu optimalizace rolí všech hráčů, organizace jejich činností a jejich vztahů. (Votík, 2003)

5. „Cit pro míč “

Častý kontakt s míčem je základem získání „citu“ pro míč. Fotbalová teorie i praxe potvrzuje, že žádnou herní dovednost se hráč nemůže dokonale naučit za několik tréninků. Zdokonalování a následné perfektní osvojení fotbalových dovedností vyžaduje velký počet opakování. Základem jsou koordinační a rychlostně-koordinační cvičení především dolních končetin, zaměřená na získání „citu pro míč“. Cílem těchto cvičení je zdokonalování pohybů dolních končetin, shodných nebo co nejvíce podobných těm, které hráči uplatňují v utkání při práci z míčem, ale i při činnostech bez míče. Vždyť u nejlepších fotbalistů světa vidíme, jak přesná a rychlá „práce“ nohou patří k jejich nutnému „vybavení“. Fotbalisté se ale musí učit vnímat míč nejen pomocí obou dolních končetin, ale také celým trupem, a to jak v klidu, tak v pohybu i v různých polohách a situacích. „Cit pro míč“, někdy také nazývaný jako „pocit“ míče, a správnou polohu těla při činnostech s míčem rozvíjíme a upevňujeme při tzv. manipulaci s míčem ve cvičení s míči různých velikostí z různého materiálu, tedy i s různou pružností. Cvičení pro manipulaci s míčem by se mělo zařazovat pravidelně do tréninkové jednotky a to obutou i bosou nohou.

> Častými kontakty s míčem se postupně získávají, zdokonalují a automatizují základy komplexní dovednosti manipulace s míčem. Pro jemnou koordinaci při získání „ citu pro míč “ mají velký význam svaly celé dolní končetiny, ale především svaly i šlachy bérce a kloubu hlezenního včetně nártu a chodidla. (Votík, 2003, s. 41)

6. Popis jednotlivých cviků

6.1 Rolování míče

Nácvik rolování míče na místě

Chodidlo jedné nohy je na míči a posunuje míč vpřed a vzad v rozsahu od špičky k patě.
Chodidlo jedné nohy je na míči a posunuje míč doprava a doleva v rozsahu vnitřního nártu a vnějšího nártu.
Chodidlo jedné nohy je na míči, stlačuje míč a zvedá se z míče.
Míč je na místě, chodidly střídavě šlapeme na míč.

Rolování míče vpřed

Opěrná noha došlápne vnitřní stranou chodidla dopředu vedle míče, švihová noha chodidlem (od špičky po patu) posune míč vpřed.

Rolování míče stranou

Opěrná noha došlápne vnitřní stranou chodidla dopředu vedle míče, švihová noha chodidlem (od vnitřního nártu až po vnější nárt) posune míč vpřed.

Rolování míče pozadu jednou nohou

Opěrná noha je za míčem, švihová noha je chodidlem na míči a posunuje míč od paty ke špičce. Opěrná noha se pohybuje poskoky vzad.

Rolování míče pozadu oběma nohama

Opěrná noha je za míčem, švihová noha je chodidlem na míči a posunuje míč od paty ke špičce, kde míč přebírá chodidlo opěrné nohy, ze které se stává noha švihová.

Rolování míče popředu jednou nohou

Opěrná noha je za míčem, švihová noha je chodidlem na míči a posunuje míč od špičky k patě. Opěrná noha se pohybuje poskoky vpřed.

Rolování míče popředu oběma nohama

Opěrná noha je za míčem, švihová noha je chodidlem na míči a posunuje míč od špičky k patě, kde míč přebírá chodidlo opěrné nohy, ze které se stává noha švihová.

6.2 Vedení míče

Vedení míče je útočná herní činnost jednotlivce, která je charakterizována plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž je míč neustále pod kontrolou hráče.

Tato činnost je realizována posouváním míče vpřed opakovanými dotyky některou částí nohy.

Vedení míče vnitřní stranou nohy

Vnitřní strana švihové nohy se po došlápnutí opěrné nohy vytáčí prsty a kolenem ven tak, aby mohla posouvat míč. Potom se noha vrací do původního postavení – hráč pokračuje v pohybu vpřed a dále vede míč stejnou nohou nebo střídavě oběma nohama. Trup je mírně předkloněný, krok kratší, frekvence vyšší, paže pracují uvolněně.

Vedení je pomalejší, ale bezpečnější, nejčastěji se používá ve zhuštěném prostoru. Umožňuje nezbytné krytí míče před atakujícím soupeřem.

Vedení míče vnějším nártem

Po došlápnutí opěrné nohy se špička švihové nohy těsně před dotykem s míčem vytáčí dovnitř a dolů. Míč se v momentě kontaktu stýká s plochou vnějšího nártu. Trup je mírně předkloněný, paže pracují uvolněně.

Tento způsob umožňuje rychlé vedení s krytím míče i s prudkou změnou směru.

Vedení míče vnitřním nártem

Po došlápnutí opěrné nohy se špička švihové nohy těsně před dotykem s míčem vytáčí ven a dolů. Míč se v momentě kontaktu stýká s plochou nártu, kterou kryje vnitřní strana šněrování kopačky. Trup je mírně předkloněný, paže pracují uvolněně.

Tento způsob uskutečňujeme ve volnějším prostoru při vedení přímo i obloukem.

Vedení míče přímým nártem

Před došlápnutím švihové nohy je míč jemně předkopáván přímým nártem. Předkopávání se musí provádět s citem, není žádoucí větší vzdálení míče od nohy hráče. Trup je mírně předkloněn, paže pracují uvolněně.

Tento způsob vedení míče je nejrychlejší, používá se při únicích volným, soupeřem neobsazeným, prostorem.

Vedení míče mezi nohama na místě

Nazývané také jako rychlé lehké („ tančící “) nohy. Provádí se s vahou na přední části chodidel. Míč se pohybuje mezi vnitřními stranami nohou a vnitřními nárty.

Vedení míče mezi nohama dopředu

Váha je na přední části chodidel. Trup je mírně předkloněn, paže pracují uvolněně. Míč se pohybuje dopředu mezi vnitřními stranami nohou.

Vedení míče mezi nohama vzad

Váha je na přední části chodidel. Trup je mírně předkloněn, paže pracují uvolněně. Míč se pohybuje dozadu mezi vnitřními stranami nohou.

Vedení míče zasekáváním

Po došlápnutí opěrné nohy se špička švihové nohy těsně před dotykem s míčem vytáčí ven a dolů. Míč je následně odehrán šikmo dopředu na vzdálenost třetího kroku, pokračuje druhá noha.

Vedení míče ve slalomu oběma nohama

Míč vedeme mezi kužely a střídáme nohy ve vedení míče vnitřním nártem.

Vedení míče ve slalomu jednou nohou

Míč vedeme mezi kužely a střídáme vedení míče vnějším nártem a vnitřním nártem.

6.3 Žonglování

Nácvik žonglování

Míč vyhodíme z rukou a nártem kopneme míč vzhůru, kde ho opět chytíme do rukou. Několikrát opakujeme, střídáme pravou a levou nohu.

Nácvik žonglování stehnem

Míč vyhodíme z rukou a stehnem odrazíme míč vzhůru, kde ho opět chytíme do rukou. Několikrát opakujeme, střídáme pravou a levou nohu.

Nácvik žonglování hlavou

Míč vyhodíme z rukou nad hlavu, čelem odhlavičkujeme vzhůru a necháme spadnout do rukou.

Žonglování s jedním dopadem

Míč hodíme z rukou na zem, po odrazu ho kopneme nártem vzhůru a necháme spadnout na zem. Několikrát opakujeme, střídáme pravou a levou nohu.

Žonglování bez dopadu

Míč vyhodíme z ruky a nártem kopneme vzhůru. Nechytáme míč do ruky, ani ho nenecháme spadnout na zem, ale kopneme míč znovu vzhůru. Několikrát opakujeme, střídáme pravou a levou nohu a výšku odkopu.

Žonglování s různými druhy míčů

Žonglováním s různými druhy míčů získáváme větší cit pro míč. Zkoušíme různé velikosti, materiály, váhy a odskoky míčů.

Žonglování tenisovým míčkem
Žonglování házenkářským míčem
Žonglování volejbalovým míčem
Žonglování fotbalovým míčem
Žonglování basketbalovým míčem

6.4 „Parádičky“

Zvednutí míče přes špičku

Švihová noha je chodidlem na míči. Míč roluje vzad na špičku opěrné nohy a ta míč nártem vykopává vzhůru.

Zvednutí míče špičkami

Míč je mezi vnitřními nárty. Současným pohybem nártů k sobě je míč nárty vykopnut vzhůru.

Zvednutí míče patou

Míč je mezi vnitřními chodidly. Jedna noha míč zvedne o druhou nohu a patou shora kopne do míče, který se odrazí o zem vzhůru.

Udržení míče na noze

Chodidlem stáhneme míč k sobě a podebereme špičkou na nárt. Snažíme se míč udržet co nejdéle na nártu.

Přehození míče z nohy na nohu

Chodidlem stáhneme míč k sobě a podebereme špičkou na nárt. Po chvilce držení míč vyhodíme a ztlumíme na nárt druhé nohy.

Hození míče za hlavu

Chodidlem stáhneme míč k sobě a podebereme špičkou na nárt. Po chvilce držení vyhodíme míč nad hlavu a předklonem trupu ztlumíme míč za hlavou na krku.

Posunutí míče patou

Po došlápnutí opěrné nohy vnější stranou k míči kope švihová noha za opěrnou nohou do míče vnitřní stranou paty.

Přešlapování přes míč jednou nohou

Po došlápnutí opěrné nohy obkrouží švihová noha míč zevnitř.

Přešlapování přes míč oběma nohama

Po došlápnutí opěrné nohy obkrouží švihová noha míč zevnitř a následuje stejným postupem druhá noha.

„Zidanova klička“

Zastavení míče švihovou nohou, otočení na míči o 180 stupňů a chodidlem opěrné nohy rolování míče vzad.

Přehození míče přes hlavu

Opěrná noha se dostane před míč a švihová noha míč nártem nahrne na patu opěrné nohy, která jej vykopne vzhůru dopředu přes hlavu.

7. Průběh natáčení

Přílohu, která je součástí této bakalářské práce, jsem natočil pomocí digitální videokamery. Na vlastním počítači jsem s pomocí softwaru určeného pro střihání videa sestřihal natočený materiál.

Natáčení proběhlo v tělocvičně ZŠ a MŠ v Krásné Hoře nad Vltavou. Pro natáčení sem si vybral účinkující, kteří zastupují tři věkové kategorie. Z již jmenované školy jsem si vybral účinkujícího do kategorie žáků, chlapce z druhého ročníku, Davida Krůtu. V kategorii dorostenců vystupuje Michal Hubička a v kategorii dospělých účinkuji já – Martin Švec. Natáčení probíhalo v odpoledních hodinách, přibližně pět dní. Účinkující se zapojili do natáčení s velkým nadšením, ale toto zaujetí se brzy vytratilo, zvláště tehdy, když jsme některé záběry museli natáčet několikrát.

Nejprve jsem si připravil scénář natáčení podle cviků, které jsem popsal v teoretické části. Při jejich realizaci v praxi jsem se setkal s několika problémy, které jsem se snažil během natáčení odstranit.

Natáčení videa jsem rozdělil do více dnů. Z počátku bylo natáčení videa pouze zkušební. Důležité bylo správně nastavit vzdálenost, úhel kamery a umístění stativu, na nahrávku se podívat a podle potřeb technické parametry upravit.

Nejdříve jsem natáčel na straně tělocvičny, která byla nevyhovující, protože nebylo po celé délce obložení, ale místa pro uskladnění cvičebního nářadí. Další točení probíhalo na straně tělocvičny, kde sice obložení bylo po celé délce a nahrávka vypadá esteticky mnohem lépe, při shlédnutí snímků se však ukázalo, že u některých cviků bylo nevyhovující světlo.

Nejprve jsem natáčel záběry, které byly z větší vzdálenosti a vedly přes celou délku tělocvičny. Jako druhé jsem točil snímky v detailu také přes celou délku tělocvičny. Nakonec se natočily záběry, kde byla kamera zaměřena na jedno místo, obraz se pouze přibližoval nebo oddaloval.

Problémy, které nastaly, byly většinou technického charakteru, jako např. vybitá baterie u videokamery. Jedním z největších problémů bylo silné světlo, které ztmavovalo natáčené video, proto musely být nějaké scény přetočeny na jiné straně tělocvičny. Účinkující měli problémy jen zřídka. V žákovské kategorii byly problémy u provádění cviků v žonglování, proto jsem natočil pouze nácvik žonglování. Další problém byl v ovládání míče slabší nohou. V dorostenecké kategorii byl jeden z mála

problémů zvládnutí míče slabší nohou. V kategorii dospělých se občas objevil stejný problém jako u dorostence.

Účinkující mají na sobě obuv s neklouzavou podrážkou určenou do tělocvičny. Dále mají štulpny, trenky a fotbalové dresy, které byly zapůjčeny z TJ Krásná Hora nad Vltavou.

Hudbu, kterou jsem použil do pozadí videa, nahrál žák základní školy v Krásné Hoře nad Vltavou - Michal Holan.

Všechny střihy, úpravy videa a vkládání hudby jsem prováděl samostatně.

Přes všechna úskalí, která se při realizaci programu vyskytla, musím říci, že se výsledný efekt účinkujícím, ale také žákům základní školy líbil. Z vykonané práce má člověk radost až tehdy, pokud je někým oceněna. A tím největším oceněním pro mě byl zájem dětí, které s velkým nadšením můj pořad sledovaly při hodinách tělesné výchovy, které na jmenované škole učím.

8. Závěr

Cílem mé práce bylo vytvořit program nácviku pro zvládnutí techniky míče ve fotbalu. V teoretické části je popsána stručná charakteristika fotbalu, herního výkonu a jeho rozdělení. Dále je popsán „cit pro míč“, který je velice důležitý pro zvládnutí techniky ovládání míče. V neposlední řadě jsem v této části rozepsal provádění cviků, které zlepšují již zmiňovaný „cit pro míč“. Do praktické části jsem zařadil průběh samotného natáčení a metodický videoprogram, kde jsou natočeny jednotlivé cviky a jejich zvládnutí.

Zvládnutí a práce s míčem je vizitkou každého fotbalisty a proto doufám, že i tato práce pomůže mnoha trenérům a hráčům k získání „citu pro míč“.

9. Seznam použité literatury

1. NAVARA, M., BUZEK, M., ONDŘEJ, O. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)*. Praha: SPN.
2. VOTÍK, J. (1995). *Sportovní příprava v kopané*. Plzeň: ZU.
3. VOTÍK, J. (2003). *Fotbal trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing a.s.
4. VOTÍK, J.,ZALABÁK J. (2003). *Trenér fotbalu „C " licence*. Praha: Olympia.

10. Příloha

Přílohou této práce je metodické DVD v délce 40 minut.