

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta Tělesné kultury

SOUBOR CVIČENÍ VHODNÝ PRO TRÉNINK KŘÍDELNÍCH
HRÁČŮ V RŮZNÝCH HERNÍCH SITUACÍCH

Bakalářská práce

Autor: Hajda Marek, učitelství pro střední školy

tělesná výchova – anglický jazyk

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D. Olomouc 2021

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Marek Hajda

Název diplomové práce: Trénink křidelních hráčů v různých herních situacích

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá tréninkem křidelních hráčů v situacích vyskytujících se během zápasu házené. V teoretické části jsou uvedeny informace spojené s házenou a jejím tréninkem. Hlavní částí této práce je graficky znázorněný a popsáný soubor 35 cvičení pro trénink křidelních hráčů. V cvičeních se rozvíjí různé herní dovednosti, týmová souhra a taktické myšlení.

Klíčová slova: házená, tréninková jednotka, herní kombinace, křídlo, herní schopnosti, herní dovednosti

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Autor's first name and surname: Marek Hajda

Title of bachelor thesis: The training of wing players in various in-game situations

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: This bachelor thesis deals with training of wing players in various in-game situations that can occur during a match. Theoretical part consists of information connected to handball and its training. There are 35 graphically illustrated and described exercises, in the main part of this thesis, that deal with training of wing players. These exercises develop various in-game skills, team play and tactical thinking.

Keywords: handball, training unit, game combinations, wing, game abilities, game skills

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

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

V Olomouci dne 29. dubna 2021

.....

Poděkování bych chtěl věnovat vedoucímu práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D., za odborné rady, kritiku, vedení a vstřícnost během zpracování práce.

Obsah

1. ÚVOD.....	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Sport.....	9
2.2 Charakteristika házené.....	9
2.2.1 Pravidla házené.....	9
2.2.2 Herní statistiky.....	10
2.3 Herní funkce v házené.....	13
2.3.1 Útočné funkce.....	13
2.3.2 Obranné funkce.....	15
2.4 Tréninková jednotka.....	15
2.5 Metodicko-organizační formy.....	17
2.6 Systematika házené.....	19
2.6.1 Herní činnosti jednotlivce.....	20
2.6.2 Herní kombinace.....	25
2.6.3 Herní systémy.....	27
2.7 Sportovní výkon.....	30
3 Cíle.....	33
3.1 Hlavní cíle.....	33
3.2 Dílčí cíle.....	33
4 Metodika.....	34
4.1 Analýza odborné literatury.....	34
4.2 Popis sběru dat.....	34
4.3 Popis grafického programu.....	34
5 Výsledky.....	37
5.1 Trénink z hlediska prostoru křídla.....	37
5.2 Trénink z hlediska prostoru spojky.....	50
5.3 Trénink z hlediska prostoru pivota.....	59
5.4 Trénink z hlediska rychlých útoků.....	66
6 Závěry.....	72
7 Souhrn.....	73
8 Summary.....	74

9	Referenční seznam.....	75
---	------------------------	----

1. ÚVOD

Házená je sport, který je známý pro své dynamické tempo hry, nepředvídatelné herní výměny a nespočet fyzických potyček.

I přes to, že házená není v Česku tak populární jako fotbal nebo hokej, jedná se o velmi oblíbený a úspěšný sport. Naši sportovci dokazují svými výkony, že česká házená byla a je na světové úrovni. Moderní podoba házené se výrazně liší od toho, jaká byla před čtyřiceti lety, ať už pravidly, či stylem hry. Aby bylo možné navázat na dosažené výsledky i v budoucnu, je třeba aby byly použité novodobé tréninkové programy.

V moderní házené je křídlo spojováno s rychlostí, komplexní a velmi proměnlivou technikou střelby, kdy s každým desetiletím můžeme vidět kreativnější a techničtější střelbu.

Z mé zkušenosti jako rozhodčího a hráče křídla lze pozorovat (speciálně u kategorie mládeže), že u křídelních hráčů chybí dostatečné schopnosti a znalosti, jak správně střílet, nebo řešit jakoukoliv herní situaci s křídlem spojenou. V několika předešlých desetiletích bylo běžné, že křídelní hráči byli ti, kteří neměli dostatečné fyzické parametry (výšku a hmotnost) na spojku. Problém tohoto stereotypu se nejvíce projevuje v nižších soutěžích, kdy herní zapojení křídla je velmi podobné tomu spojkových hráčů. Křídlo by mělo být schopné spojce pomoci, a ne jí zavazet.

Tato práce se věnuje převážně cvičením a jejich metodice, v různých herních situacích. Za účelem tréninku schopností a dovedností potřebné pro hru křídelních hráčů.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sport

Dříve byla sportem brána jakákoliv pohybová aktivita, která se hrála za smyslem zpříjemnění volného času a zábavy (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989,9) dále uvádějí, že „V dnešní podobě představuje sport složitý, bohatě strukturovaný jev obsahující nejen vlastní sportovní činnost, ale i zabezpečování tréninkového procesu, organizaci soutěží a řádu dalších dílčích jevů, které se kolem sportovní činnosti z jakýchkoliv důvodů vytvářejí“.

Přesnější definici ustanovuje Odbor statistik rozvoje společnosti (2019), kde jako sport jsou brány všechny aktivity a jejich formy, týmové či individuální, které, usilují o projevení či zdokonalení fyzické kondice a duševní pohody, navazování společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěži na každé úrovni.

2.2 Charakteristika házené

Házená je, jakožto týmový sport, překvapivě jednoduchá. Dva týmy se během utkání, které trvá 2x30 minut, snaží dostat míč do branky soupeře. Tento proces je provázen základními pohyby jako běh, skok a hod. Rychlé tempo hry, neustále měnící se herní situace a velké množství fyzických potyček vyžadují po hráčích nadstandartní fyzickou kondici (Slovík et al., 1989). Házená však nemá vysoké nároky jen fyzické, ale také morální. Hráči během zápasu musí projevit velkou houževnatost, bojovnost, týmového ducha, pohotovost, rozhodnost, disciplínu a fair play (Zat'ková, & Hianik, 2006).

2.2.1 Pravidla házené

Házená je hrána na obdélníkovém hřišti 40 metrů dlouhém a 20 metrů širokém. Kratší čáry ohraňující hřiště jsou nazývány brankové čáry a v jejich středu jsou umístěny branky. Delší postranní čáry jsou čáry autové, ze kterých se provádí vhazování, když se míč dostane mimo hřiště. Vhazování se také provádí, pokud se míč dostane za vnější brankovou čáru. Před oběma brankami se nachází půlkruhové území o poloměru 6 metrů ohraničené čarou brankoviště. V brankovišti se smí pohybovat pouze brankař příslušného družstva. Před každým brankovištěm se také nachází

čára sedmi metrového hodu a přerušovaná čára volného hodu. V půli hřiště se nachází středová čára, ze které se provádí výhoz na začátku utkání a po vstřelené brance (Český svaz házené, 2016).

V utkání se smí účastnit maximálně 16 hráčů za tým, z toho na hřišti smí být v jeden okamžik pouze 6 hráčů v poli a 1 brankář. Zbytek týmu se nachází v prostoru střídačky, hráči i brankář mohou být střídáni libovolně. Ke střídání však může dojít pouze ve vymezeném území. Házená se hraje s jedním míčem, který může být hrán, jakkoliv a jakoukoliv částí těla, mimo noh (od kolena níž). Pokud se brankář nachází v území svého brankoviště smí se dotknout míče i nohou (Český svaz házené, 2016).

Cílem hry je dostat míč, celým objemem, do branky za brankovou čáru protihráče. Bránící tým (tým bez míče) se snaží míč získat, či zamezit jeho vstřelení do branky. Hráč smí míč druhému hráči otevřenou rukou sebrat či vypíchnout. Ke kontaktu smí docházet pouze při pokrčených pažích, není povoleno svírání, žduchání či jiné držení těla soupeře. Pokud dojde k porušení pravidel dochází k volnému hodu druhého družstva. Volný hod se rozehrává vždy z místa přestupku, pokud byl přestupek proveden mezi čarou volného hodu a brankoviště, je rozehráváno z čáry volného hodu – během rozehrávání žádný z hráčů útočícího družstva se nesmí nacházet ve vnitřním prostoru čáry volného hodu. Dojde-li k vážnějšímu přestupku je rozhodčí oprávněn trestat hráče žlutou kartou, dvouminutovým trestem či kartou červenou (dle závažnosti přestupku). Dojde-li k přestupku, který jasně zamezil brankové příležitosti je házen sedmi metrový hod. Ten je házen z čáry sedmi metrového hodu, které se hráč nesmí dotknout nebo ji překročit. Spoluhráči házejícího hráče se musí nacházet za vnější čarou volného hodu. Stejně pravidlo platí i pro protihráče, ti navíc musí být vzdáleni 3 metry od házejícího hráče (Český svaz házené, 2016).

2.2.2 Herní statistiky

Házená je hra, která prochází neustálým vývojem a získané výkonnostní statistiky jsou proměnlivé. Herní výkon je závislý na spoustě proměnných jako jsou fyziologické parametry, nespočet individuálních dovedností, týmová spolupráce a další. (Haugen, Tønnessen, & Seiler, 2016). Manchado, Pueo, Chiroso-Rios a Tortosa-Martínez (2021) tvrdí, že i přes proměnlivost statistik je třeba stanovit normu výkonu, které by hráči měli dosahovat, jelikož znalost požadavků výkonnostních či fyziologických je důležitým faktorem pro sestavení efektivního tréninku a zvětšení výkonu hráčů. V rámci jejich studie zanalyzovali 414 hráčů Evropského mistrovství 2020,

kde dosáhli následujících výsledků. K podobným hodnotám se dopracovali Mohorič, Šibila a Štrumbelj (2021).

Tabulka 1. Somatické parametry hráčů dle pozic (Manchado, Pueo, Chiroso-Rios, & Tortosa-Martínez, 2021)

	LK	PK	LS	PS	SS	P
Výška (cm)	186,9 ± 5,7	184,6 ± 5,4	196,1 ± 4,2	194,4 ± 5,8	189,7 ± 5,8	196,8 ± 4,6
Hmotnost (kg)	84,4 ± 7,9	83,1 ± 6,3	97,2 ± 6,5	95,7 ± 8,9	90,3 ± 6,9	105,3 ± 8,5
BMI	24,2	24,4	25,3	25,3	25,1	27,2

Vysvětlivky: LK – levé křídlo
PK – pravé křídlo
LS – levá spojka

PS – pravá spojka
SS – střední spojka
P – pivot

Častou metodou analýzy herních výsledků je analýza za pomoci GPS sledovacího zařízení a monitoru srdeční frekvence (Barbero, Granda-Vera, Calleja-González, & Del Cosa, 2014).

Tabulka 2. Překonaná vzdálenost v utkání Mistrovství Evropy 2020 (Manchado, Pueo, Chiroso-Rios, & Tortosa-Martínez, 2021)

	LK	PK	LS	PS	SS	P
Herní čas (min)	32 ± 17	29 ± 18	23 ± 12	24 ± 13	25 ± 13	25 ± 14
Rychlost běhu (m/min)	83 ± 23	85 ± 32	90 ± 35	86 ± 30	98 ± 36	91 ± 42
Uběhnutá vzdálenost (m)	2547 ± 1309	2371 ± 1456	1887 ± 962	1943 ± 1003	2194 ± 1093	1835 ± 979

Vysvětlivky: LK – levé křídlo
PK – pravé křídlo
LS – levá spojka

PS – pravá spojka
SS – střední spojka
P – pivot

Tabulka 3. Srdeční frekvence při mistrovském utkání házené (Barbero, Granda-Vera, Calleja-González, & Del Cosa, 2014)

	Křídla	Spojky	Pivoti
Průměrná SF	182 ± 9	171 ± 9	174 ± 6
Maximální SF	188 ± 9	181 ± 3	178 ± 5

Vysvětlivky: SF – srdeční frekvence

Dle Barbera, Granda-Vera, Calleja-González a Del Cosa (2014) jsou však tyto statistiky velmi zavádějící, jelikož nezohledňují faktory jako intenzitu utkání, soutěžní úroveň a specifické herní funkce. Křídelní hráči dosahují nejdelších uběhlých vzdáleností a nejrychlejších sprintů, ale v útočné fázi nedosahují zdaleka tak velkého množství fyzických potyček jako hráči pivotní. Pozice spojky je kombinací intenzivních běhů a fyzických potyček. I přes to, že charakter zatížení závisí na herní funkci, úroveň intenzity zatížení během utkání je u herních funkcí velmi podobná. Toto tvrzení potvrzují Mohorič, Šibila a Štrumbelj (2021), můžeme vidět, že všechny tři herní funkce dosahují podobné koncentrace laktátu v krvi – křídla $9,19 \pm 3,08$ mmol/l; spojky $9,35 \pm 4,12$ mmol/l; pivoti $9,13 \pm 2,72$ mmol/l.

Úspěšnost střelby, jeden z nejdůležitějších faktorů herního výkonu, prošla za poslední pár desetiletí výraznými změnami. Těsařík, Šafaříková a Táborský (1984) uvádí normy úspěšnosti střelby dle herní funkce: 45 % u křídelních hráčů, rozmezí 35-45 % u spojek a 60-65 % u hráčů pivotních. Výzkum provedený Gruić, Vuleta a Milanović (2006) již uvádí normy o poznání vyšší: 55,65 % křídla, 38,54% spojky a 62,50 % pivoti. Novodobé výsledky analýzy Mistrovství Evropy v házené mužů 2020 posunují hranici ještě výš (European Handball Federation, 2020):

- 61 % křídelní hráči
- 46 % spojky
- 67 % pivoti

Znalost úspěšnosti je klíčovým prvkem pro porovnání výkonnosti, vlastní a soupeře, a následného vymezení cílového modelu výkonnosti (Tesařík, Šafaříková, & Táborský, 1984). Studie provedená Kortem a Lamesem (2019) dále ukázala, že úspěšnost střelby je výrazně ovlivněna herní situací, ze které je střelba prováděna. Přesílení 6 proti 5 roste úspěšnost křídelních hráčů až o 42 % a jedná se o nejčastěji zakončující pozici v této situaci. Systém 5 + 1 výrazně ovlivňuje pravděpodobnost zakončení z postu pivota a zvyšuje úspěšnost zakončení o 17 %. Při

situaci 7 proti 6 dochází nejčastěji k zakončení z pozice spojek, kde dochází k nepatrnému růstu úspěšnosti o 7 % u krajních spojek a o 3 % u střední spojky.

2.3 Herní funkce v házené

Brankář

Brankář se od ostatních funkcí liší tím, plní útočné i obranné činnosti. Tato funkce je speciální v tom, že se řídí jinými pravidly, než zbytek herních funkcí a také má daleko větší podíl na výsledku utkání (Tůma, & Tkadlec, 2002). Hlavním úkolem brankáře je zabránit proniknutí míče do branky, jakoukoliv částí těla. Musí při tom pracovat s různými faktory jako směr ze kterého míč letí, kterou rukou je hozen, rotaci míče, rychlost míče, své postavení a další. Mezi kvality dobrého brankáře patří také schopnost komunikovat s obranou, pohotové reakce, obratnost a odvaha – nemít strach z míče (Zat'ková, & Hianik, 2006). Útočná funkce brankáře spočívá v založení rychlých protiútoků, a to výhozy na křídlo, spojku či postmana, rychlého vhozu, pokud se míč dostal za brankovou čáru. Brankář má také možnost přímo ohrozit branku, pokud je brankář protihráčů mimo pozici (Matoušek, 1995).

2.3.1 Útočné funkce

Křídlo

Tůma a Tkadlec (2002) tvrdí, že křídlo je odpovědné za roztahování útoku – svou pozicí se snaží dostat obránce do co nejdálější pozice na hřišti a tím zvětšit mezery mezi obránci. Dále narušují obranu záběhy či přeběhy. Při útočných akcích se křídlo především podílí na protiútocích či rychlých útocích, kdy vyráží do útoku jako první. V útoku postupném se křídlo podílí na herních kombinacích se spojkou a pivotem. Mezi charakteristické znaky křídla patří vysoká startovní a běžecká rychlost, odrazová schopnost a vysoká úroveň technických dovedností (Matoušek, 1995). Výzkum, který provedli Haugen, Tønnessen a Seiler (2016) ukázal, že herní nároky na křídelní pozici v několika posledních letech velmi vzrostly a jsou téměř na stejné úrovni jako u spojkových hráčů, s výjimkou techničnosti střelby, kde jsou nároky vyšší u křídla.

Pro křídlo je typická střelba skokem do brankoviště z úhlu, kde je vhodné, aby hráč na funkci levého křídla byl pravák a na pravém křídle levák (Zat'ková, & Hianik, 2006). Křídlo se rozbíhá

z rohu hřiště a naskakuje pod úhlem směrem na střed brankoviště, snaží se při tom skočit co nejvýše a mít ruku s míčem co nejvýše, aby došlo ke zvětšení střeleckého úhlu (Tůma, 2015). Tento krok také umožňuje křídlu netradiční způsob střelby (obloukem, střela s rotací), vzhledem k blízkému postavení vůči brankáři střelba nemusí být prudká, aby bylo dosaženo gólu (Tůma, & Tkadlec, 2002).

Spojka

Jak vyplývá z názvu spojka je funkce, která propojuje ostatní posty. V postupném útoku se spojka pohybuje v prostoru 2–3 metry od čáry volného hodů. Úkolem spojky je rozhazovat míče křídům a pivotovi, „rozhýbání“ obrany oponentů (pohyb, kdy je obránce nucen opustit obranně výhodnou pozici), vytvoření střelecké pozice pro křídlo nebo pivota, a zároveň udržovat vlastní útočnou pozici. Pro spojku je také výhodné, když je vyššího vzrůstu a disponuje variabilním způsobem střelby (Matoušek, 1995). Mezi základní a nejčastější způsoby střelby ze spojky patří vrchní střelba jednoruč, spodní střelba jednoruč („podstřel“) a střelba jednoruč ve výskoku (Tůma, 2015).

Vzhledem k početnosti a komplexnosti úkolů, které musí spojka vykonávat, je role náročná na kondici, kreativní herní myšlení, smysl pro herní kombinace a časoprostorovou orientaci. Z uvedených důvodů je vhodné vybírat do role hráče s vysokou mírou zkušeností a herních dovedností (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

Pivot/Postman

Jedná se o hráče pohybujícím se v prostoru těsně u brankoviště, mezi obránci druhého týmu (Matoušek, 1995). Pivot, jako jediná funkce stojí zády k soupeřově brance (Zat'ková, & Hianik, 2006). Hlavními úkoly pivota je narušit obranou formaci protihráčů, vytvářet si místo pro střelbu. Pivot dále úzce spolupracuje se spojkou, kde je spojkou uvolňován, anebo provádí odblok u obránce pro zajištění lepší střelecké pozice spojky (Matoušek, 1995). Jelikož je pivot po většinu útoku vně obrany protihráčů, a tudíž je aktivně bráněn, je role pivota více silově orientována než ostatní. Pivoti jsou častěji obratní a fyzicky nejzdatnější hráči, se schopností zpracovat přihrávku a vystřelit za každé situace – v pádu, naskoku a při faulu (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989). Mezi nejtypičtější způsob střelby u pivota patří střelba po obrátce skokem do brankoviště (Zat'ková, & Hianik, 2006).

Dle Matouška (1995) postman, je pozice úzce spjatá s pozicí pivota. Oproti pivotovi se postman pohybuje okolo čáry volného hodů, kde rozdává přihrávky spojkám, popřípadě křídům.

Dále se od postmana očekává rychlá práce nohou, výborná časoprostorová orientace a znalost způsobů střelby.

2.3.2 Obranné funkce

Krajní obránce

Podle Matouška (1995) krajní obránce zodpovídá za stahování obranné formace a tím snižuje nebezpečí střelby z dálky, pomáhá zadákovi a zajišťuje ho, dále brání střelbě z náskoku křídla a jeho zabíhání.

Zadák

Se pohybuje těsně u čáry brankoviště, snaží se střelcům bránit ve výhodném střeleckém postavení a sbírá míče odražené brankařem. Velmi důležitým úkolem zadáka je bránění pivota. Dle obranného systému zadák buď přistupuje ke střelcům na čáru volného hodů nebo zůstává zatažený (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

Vysunutý obránce

Úkolem vysunutého obránce je posunovat útočnou linii protihráče od své vlastní obrany. Zabráňuje příčnému přihrávání, snaží se přerušit kombinace a snaží se zabránit střelbě z prostoru za sedmi metrovou linií (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

2.4 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninku, dochází zde k realizaci naplánovaného konceptu tréninku (Dovalil et al., 2009) Tréninková jednotka jako celek má ustálenou strukturu, ta by však neměla být chápána jako neměnná ale jako reference (Perič, & Dovalil, 2010). Její stavba by měla vycházet z hledisek fyziologických, psychologických a pedagogických (Dovalil et al., 2009).

Podle Periče a Dovalila (2010, 61) rozeznáváme 3-4 základní části tréninkové jednotky:

- úvodní,
- hlavní,
- závěrečnou.

Někdy bývá uváděna i část průpravná, která je umístěna mezi úvodní a hlavní část.

Úvodní část

V úvodu jednotky by měl trenér navázat kontakt s hráči, určit tempo tréninku tak, aby k němu hráči přistupovali aktivně a zodpovědně. Dochází k vysvětlení úkolu tréninku a vytvoření pozitivní atmosféry pro trénink (Tesařík et al., 1976). Následuje rozcvičení, kde je hlavním úkolem zahřátí/prokrvení organismu rozběháním či pohybovou hrou – aktivace kardiorepiračního systému a tím tělo připravíme na zátěž. Dále dochází k fázi protažení, kde předcházíme zraněním a připravujeme hlavní svalové skupiny na zátěž, často se jedná o cvičení s velkým kloubním rozsahem (Perič, & Dovalil, 2010). Melocchi et al. (2021) také potvrdili, že kvalitní dynamické protažení má pozitivní efekt na sportovní výkon hráče.

Průpravná část

Jedná se o část plynule spojující část úvodní a hlavní. Často obsahuje cvičení o vyšší intenzitě než část úvodní, dokončuje rozcvičení organismu. Charakter těchto cvičení je velmi podobný těm následujících v hlavní části (jsou přípravou na hlavní část), dochází k postupnému zvyšování intenzity až na úroveň hlavní části, v tento moment průpravná část končí (Slovík et al., 1974).

Hlavní část

Náplň hlavní části tréninkové jednotky je udávána sportem. Obsahem může být jediný úkol, nebo několik, to vše závisí na cíli tréninkové jednotky. Při větším počtu úkolů v jednotce by jejich pořadí mělo být systematické, a nemělo by snížit kvalitu tréninku (Dovalil et al., 2012). Jansa et al. (2009) uvádějí, že můžeme typy cvičení rozdělit na rychlostní, silová, vytrvalostní, koordinační a silově rychlostní. Cvičení rychlostní, koordinační nebo silově rychlostní jsou doporučena na začátek hlavní části, kdy organismus ještě není unavený. Dovalil et al. (2012) doplňuje, že do začátku hlavní části jsou vhodná cvičení koordinační a cvičení na osvojování nových dovedností. Silovým cvičením může být dedikována celá hlavní jednotka, tím jí dají specializaci. Silové cvičení jsou často doprovázena cvičeními pohybově rychlostními a silově rychlostními. Cvičení vytrvalostního charakteru jsou často řazena do pozdější fáze hlavní části (Jansa et al., 2009).

Závěrečná část

Tato část by měla být věnována uklidnění a uvolnění organismu. Provádíme cvičení mírné intenzity – vyklusání, vyplavání apod. (Dovalil et al., 2012). V případě házené se jedná o 7m a 9m hody na techniku a přesnost (Tesařík et al., 1976). Při intenzivních trénincích, kde dochází

k vysoké acidóze ve svalech, může mít závěrečná část regenerační zaměření. Pohybové aktivity střední či nízké intenzity mají pozitivní vliv na vyrovnaní acidobazické rovnováhy organismu (Dovalil et al., 2009).

2.5 Metodicko-organizační formy

Bělka a Salčáková (2014) uvádějí, že metodicko-organizační forma je způsob zařazení vnějších situačních podmínek a obsahu, který je tvořen herními činnostmi za cílem umožnit provedení požadavků přetvořených do herních úloh. Spadá sem vymezení prostoru a času, rozdělení žáků apod., metodicko-organizační formy se dají chápat jako vztah mezi vnějšími faktory. Lehnert et al. (2014) uvádí široké uplatnění forem např.: ve výuce sportovních her, tělesné výchově, zdokonalování herních systémů jednotlivce/týmu. Lze je kolektivně rozdělit na:

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

Pohybové hry

Je možno charakterizovat jako činnost, soutěžního charakteru, řízenou určitými pravidly. Podle typu mají pohybové hry vliv na různé pohybové dovednosti. Hry jsou často jednoduché na pochopení a naučení, mají širokou škálu uplatnění a to, volnočasovou, v tělesné výchově a sportovním tréninku (Argaj, 2001). Mezi známé pohybové hry patří např.: soutěže upolového charakteru, honičky, štafetové (týmové) soutěže. Pro házenou jsou významné rozvojem rychlostních reakcí, osvojování základní manipulace s míčem a klamavých pohybů (Bělka, & Salčáková, 2014).

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou charakteristická často předem ustanovenými podmínkami a nepřítomností protihráče. Jejich zaměření je zdokonalení prováděné pohybové činnosti, a to neustálým opakováním pohybového úkolu v neměnných podmínkách (Lehnert et al., 2014).

Dobry a Semiginovský (1988) uvádějí rozdělení na dva typy:

- Průpravná cvičení 1. typu, které jsou s předem určenými náhodnými podmínkami a s absencí soupeře.

- Průpravná cvičení 2. typu, které mají proměnlivé ale limitované podmínky, opět s absencí soupeře.

Rozdělení hlavních úkolů průpravných cvičení uvádí Lehnert et al. (2014):

- Přimět hráče k pochopení, že jsou součástí týmu a podílí se na sociálně interakčních vztazích.

- Dovedst hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a zapojení autonomního rozhodování.

- Přimět hráče reagovat na činnost spoluhráče výběrem vhodného řešení.

Chceme-li nacvičovat dovednosti s míčem je třeba uzpůsobit počet míčů počtu hráčů. Optimálně je 1 hráč na 1 míč, 2 hráči na 1 míč, 3 hráči na 2 míče, 4 hráči na 3 míče atd. Nemáme-li k dispozici dostatečný počet míčů, můžeme uzpůsobit cvičení pro dvojice. Cvičení by měla být jednoduchá, rozvíjené dovednosti a počet opakování by měl odpovídat úrovni hráčů (Bělka, & Salčáková, 2014).

Herní cvičení

Oproti cvičením průpravným jsou herní cvičení typicky prováděna proti soupeři. Herní podmínky mohou být předem učený nebo náhodně proměnlivé. Podoba herního cvičení je závislá na počtu hráčů, prostorovým a časovým úsekem a zda se jedná o cvičení soutěživé (Bělka, & Salčáková, 2014).

Lehnert et al. (2014) uvádějí rozdělení na dva typy:

- Herní cvičení 1. typu, za přítomnosti soupeře, jehož činnost je přesně vymezena, za předem průběhu stanovené herní situace a jejího řešení.

- Herní cvičení 2. typu, za přítomnosti soupeře v časově a prostorově omezených proměnlivých situacích.

Podle počtu žáků rozdělujeme cvičení následovně (Dobry, & Semiginovský, 1988):

- Cvičení, kde dochází k početní převaze útočníků nad obránci, nebo naopak.

- Cvičení, kde je počet útočníků a obránců vyrovnaný.

- Cvičení, kde je počet útočníků a obránců vyrovnaný spolu s jedním nebo více pomocníky.

Základní pravidla pro použití herních cvičení vytyčují Dobry a Semiginovský (1988, 51):

- Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena.

- Počet opakování případně doba trvání cvičení jsou předem stanoveny.

- Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by mělo být stejný.

- Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, ve cvičení by se neměly objevovat unáhlené („hazardní“) pokusy o střelbu.

- V jednotlivých cvičeních bychom měli sledovat úspěšnost jednotlivce a skupiny.

- Vedeme žáky k tomu, aby využívali většího prostoru k delším únikům bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče.

- Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme žákům individuální využívání soupeřovy chyby.

- Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme.

- Úkoly, které mají žáci v herním cvičení plnit, formulujeme jednoduše s minimálním počtem slov, např. nestřílet, nepřebírat atd.

- Ve všech herních cvičeních se snažíme docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky ke kvalitativně jiné činnosti.

- Zvažujeme, jakým způsobem můžeme žáka motivovat.

Průpravné hry

Průpravné hry jsou často varianty sportovních her, kdy hráči procvičují a rozvíjí obranné a útočné herní činnosti. Jsou mezníkem mezi tréninkem a sportovním utkáním, herní podmínky jsou často velmi blízké s mírnými úpravami – v pravidlech nebo herním cvičení. Rozvíjí herní myšlení a učí hráče vybírat vhodné řešení úkolů (Lehnert et al., 2014).

Podle Bělky a Salčákové (2014, 14) „Průpravná hra je řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit), nebo volná“.

2.6 Systematika házené

Systematika se dá charakterizovat jako uspořádání herních činností tak aby byly přehledné, věcné, logicky a teoreticky zdůvodněné (Zaťková, & Hianik, 2006). Úkolem hráčů je vyřešit tyto úkoly lépe, než soupeř a dosáhnout tak vítězství v utkání. Při řešení, nebo vytváření herních situací a plnění úkolů s nimi spojenými, hráči používají řadu dovedností často nazývané jako herní činnosti. Vzhledem k početnosti herních činností je rozdělujeme dle následujících kritérií: počtu hráčů potřebných pro plnění úkolu, vztahu k míči a obsah dovednosti (Tůma, 2015).

Dle těchto kritérií můžeme dále činnosti kategorizovat (Bělka, & Salčáková, 2014):

- herní činnosti jednotlivce
- herní kombinace
- herní systémy

2.6.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnost je prostředek, kterým může hráč (bez pomoci spoluhráče) vyřešit herní úkol. Lze je dále rozdělit na útočné a obranné činnosti (Tůma, 2015). Herní činnosti jsou složeny z jednoduchých herních pohybů: běhy, skoky, pády, náprahy, hody míče, starty, zastavování a postoje. Ty formují jednotlivé herní činnosti v rámci pravidel házené, bezpečnosti a biomechanických zákonitostí. Každá herní činnost musí mít řadu kvalit, které určují její úspěšnost a účinnost, tyto kvality musí být v určité rovnováze. V nácvikové části didaktického procesu jsou činnosti jednotlivce základními pilíři, které spolu utváří dovednost hrát (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

Útočné činnosti jednotlivce

Jsou činnosti, kterými hráč samostatně řeší herní situaci – komplex úkolů vyplývajících z hry (Zat'ková, & Hianik, 2006). Lze je rozdělit podle vztahu k míči na činnosti s míčem a bez míče a útočné činnosti brankáře (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989). Bělka a Salčáková (2014) toto rozdělení doplňují o klamavé činnosti.

1) Útočné činnosti bez míče

Zaujmutí včasného a výhodného postavení bez míče je esenciální pro jakoukoliv další útočnou akci, která je vytvářena hráčem samotným, nebo jeho spoluhráči (Tůma, 2015). Se zaujmutím pozice je úzce spjata uvolňování útočníka bez míče, jeho cílem je odpoutání od obranné činnosti soupeře, aby došlo k bezpečné přihrávce a získání výhodné střelecké pozice – zabíhání, vbíhání, odbíhání, nabíhání (Bělka, & Salčáková, 2014).

2) Útočné činnosti s míčem

Jsou v rámci házené výrazně limitovány pravidly, vzhledem počtu hráčů a jedinému balónu tvoří nepatrnou část útočných činností (Tůma, 2015).

Přihrávání je absolutním základem útočných činností jednotlivce a je součástí téměř každé týmové souhry (Tůma, 2015). Hlavním cílem je zpracovat a dopravit míč ke spoluhráči – dle pravidel a co nejbezpečněji (Slovík et al., 1974).

Přihrávek je několik druhů (Bělka, & Salčáková, 2014):

- jednoruč vrchem
- spodní přihrávka pravoruč vpravo stranou (levoruč – vlevo)
- spodní přihrávka pravoruč před tělem, za tělem (levoruč)
- vrchní přihrávka pravoruč za hlavou (levoruč)
- obouruč trčením
- spodní přihrávka obouruč
- další (o zem, přímá, dlouhá a krátká)

Podobně jako u činností bez míče, hráč s míčem se snaží získat útočně výhodnou pozici pro střelbu nebo přihrávku – tato činnost se nazývá uvolňování (Matoušek, 1995). Uvolnění může hráč dosáhnout několika způsoby: uvolňování s vedením míče (dribling), dvojtakt, trojtakt, obrátka, výkrok, krok a výskok (Bělka, & Salčáková, 2014).

Střelba je dalším důležitým prvkem útočných činností s míčem, jíž cílem je dostat míč do branky soupeře. Je důležité stanovit kritéria, která rozdělují střelbu od přihrávky – síla provedení hodů, rychlost a intenzita (Bělka, & Salčáková, 2014). Pravidla házené umožňují širokou škálu druhů střelby (Matoušek, 1995).

Matoušek (1995) udává základní rozdělení střelby:

- střelba z místa – vrchní střelba jednoruč, vrchní střelba se zkráceným náprahem (předloktím či zápěstím), vrchní střelba s úklonem („vykláněčky“), střelba za tělem, střelba trčením obouruč
- střelba z běhu – vrchní střelba jednoruč, při stojí na shodné noze, při stojí na protichůdné noze
- střelba smečí
- střelba ve výskoku/náskoku
- střelba v pádu – vrchní jednoruč, vrchní jednoruč s otočkou

3) Útočné činnosti brankáře

Role brankáře, ač často vnímána jako defenzivní pozice, má významný podíl na útočných akcích týmu. Jako útočné činnosti bereme veškeré činnosti, které ohrožují branku soupeře. Pod tuto kategorii spadá rychlé chycení míče a následný výhoz (na křídla/vysunutého hráče/volného hráče/rozehrávače, na branku soupeře, pokud ji opustil), rychlé dopravení míče zpět do brankoviště a rozehrávání volných hodů (Matoušek, 1995). Bělka a Salčáková (2014) rozšiřují zmíněné útočné činnosti o zaujímání útočného postavení na 7m a 9m hranici popř. jako 7. útočník.

4) Klamavé činnosti

„Klamání je souhrn všech činností a opatření sloužící k utajení účelu, prostoru a okamžiku realizace perspektivní herní činnosti“ (Bělka, & Salčáková, 2014, 20).

Klamavé činnosti lze provádět míčem, tělem nebo jejich kombinací (Matoušek, 1995). Vždy se jedná o kombinaci nejméně dvou činností, často se jedná o zastavení a opětovné zrychlení. Různé techniky zastavení a přenášení těžiště jsou stavební kameny pro klamavé pohyby. Hráči v dnešní době používají spousty klamů, pro jejich účinnost je důležité provedení a postupnost pohybu. Pouze hráč, který ovládl jednoduchou techniku ji smí rozšířit o další klamavý pohyb (Zat'ková, & Hianik, 2006).

Bělka a Salčáková (2014) rozdělují klamy na:

- náznak přihrávky a střelba (kombinace různých druhů přihrávek a střel)
- náznak střelby a přihrávka (kombinace různých druhů přihrávek a střel)
- náznak zastavení a rychlé vystartování (stejný směr)
- náznak uvolnění jedním směrem a vyražení do druhého směru
- střelba nebo nahrávka jinam, než se dívá hráč.
- náznak střelby ve výskoku a potom dribling

Obranné činnosti jednotlivce

Jejich hlavní funkcí je zamezení úspěšného provedení útočné činnosti. Obránci používají obranné činnosti jako reakci na specifickou činnost útočnou (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989). Obranné reakce jsou různorodé, vysunutý obránce řeší útočné akce jinak než krajní obránce, obránce bránící osobně také reaguje jinak než obránce zasunutý (Zat'ková, & Hianik, 2006). Odpověď obránce je tudíž závislá na pozici v obraně a na tom, zda obránce dobře odhadl úmysl útočníka. Pokud obránce správně odhadl útočnou činnost provádí obranný zákrok a zastavuje útočnou akci, ve druhém případě dochází k preventivnímu obrannému zákroku s úmyslem znevýhodnění či zastavení akce útočníka (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989). Bělka a Salčáková (2014) rozdělují obranné činnosti jednotlivce na: zaujímání obranného postavení, obsazování útočníka bez míče, získávání míče, obsazování útočníka s míčem, jednoblok a obranné činnosti brankáře.

Zaujímání obranného postavení

Základní obranné postavení je nazýváno obranným střehem. Je to postoj, kdy hráč zaujímá pozici mírného podřepu rozkročného, paže upažené dolů, trup a hlava vzpřímené. Tato pozice

umožňuje hráči rychlé reakce a změny směru a zároveň brání větší obranný prostor (Zat'ková, & Hianik, 2006). Úkolem hráče, po ztrátě míče, je zaujmout obranného postavení ve své obranné funkci (Bělka, & Salčáková, 2014).

Obsazování útočníka bez míče

Jedná se o obrannou činnost, při které je úkolem obránce zaujmout takové postavení, aby zamezil útočnickovi v uvolnění pro střelbu nebo nahrávku (Matoušek, 1995). Často se jedná o postavení mezi útočníkem a brankou a je velmi důležité, aby obránce zvolil správnou obrannou vzdálenost (Tůma, 2015). Bělka a Salčáková (2014) rozdělují obsazování dle vzdálenosti na: těsné obsazování (do 2m od útočníka) a na volné obsazování (nad 2m od útočníka).

Získávání míče

Získání míče je jedním z cílů každého bránícího hráče. Jedná se o nejlepší výsledek obranné činnosti (Tůma, 2015). Hráč může získat míč dvěma způsoby: získání míče, který není v držení žádného z týmu, nebo jej získat zpod kontroly druhého týmu (Tůma, & Tkadlec, 2002). Odebrání míče soupeři lze z držení (v rámci pravidel), z driblinku a zachycením letící přihrávky (Bělka, & Salčáková, 2014). Odebrání míče v driblinku je nejsložitější ze situací, vyžaduje po obránci být blízko paže, která má kontrolu nad míčem. Obránce dobře načasovaným, rychlým krokem provádí „vypíchnutí“. O něco bezpečnější je zachycení letící přihrávky, čím je přihrávka delší tím je pro obránce jednodušší ji zachytit (Tůma, 2015). Je však nutné brát v potaz, že neúspěšný pohyb pro zachycení přihrávky/vypíchnutí míče rozbíjí obrannou formaci a uvolňuje prostor pro útočnou činnost soupeře (Tůma, & Tkadlec, 2002).

Obsazování útočníka s míčem

Obránce musí zaujmout postavení, kterým brání útočnickovi v dalších akcích ohrožujících jeho branku (Matoušek, 1995). Mezi tyto akce spadá střelba, uvolnění útočníka pro střelbu a přihrávání (Tůma, & Tkadlec, 2002). Podobně jako u obsazování hráče bez míče i obsazování hráče s míčem lze rozdělit na volné a těsné (Tůma, 2015). Bělka a Salčáková (2014) doporučují těsné obsazování útočníka od 9m hranice. V zápase zkušený obránce střídají těsné a volné obsazení podle herní situace, dále mění své postavení vůči střelecké ruce, tím nutí útočníka změnit postavení (Tůma, 2015). Nabíhá-li hráč do útočného prostoru obránce má za úkol jej obsadit nejpozději v moment, kdy chytá míč. Pokud se hráč pohybuje směrem od bráněné zóny je doporučeno částečné odstoupení, aby nedošlo k narušení obranné formace (Tůma, & Tkadlec, 2002). Pokud se

útočník dostane do těsné blízkosti obránce má obránce následující možnosti (Zaťková, & Hianik, 2006):

- vytlačit hráče – obránce kopíruje pohyb hráče a vytlačí jej do nevýhodné útočné pozice
- zablokování dráhy pohybu – obránce zaujímá takové postavení, aby útočník musel přerušit svou činnost, pokud nechce udělat technickou chybu
- přistoupení – obránce zaujímá pozici, kde se jednou paží snaží dosáhnout na míč útočníka a druhou blokuje směr úniku k brance

Jednoblok

Jednoblok je často brána jako poslední obranná linie před činností brankáře, kterou může obránce zmařit střeleckou činností útočníka (Tůma, 2015). Dochází k němu tehdy, když obránce nedokázal včas přistoupit, nebo jinak zmařit útočnou činnost. Občas k němu dochází, pokud obránce nechce narušit obrannou formaci (Zaťková, & Hianik, 2006). Cílem jednobloku je snížit možnosti účinné střelby, anebo zcela zastavit vystřelený míč (Bělka, & Salčáková, 2014). Obránce se vždy snaží zaujmout polohu paží do předpokládané dráhy letu míče. Blok spadá pod technicky i silově náročné činnosti. Zpevnění paží a mírné sklopení rukou vpřed je velmi důležité pro úspěšné provedení bloku a prevenci zranění (Tůma, 2015).

Jednoblok se dá následně rozdělit podle polohy paží (Bělka, & Salčáková, 2014):

- jednou rukou, dvěma rukama, nad hlavou, stranou, spodní
- ve výskoku, ze země

Obranné činnosti brankáře

Všechny obranné činnosti brankáře jsou spojeny s jediným úkolem – zamezit vstřelení branky (Tůma, & Tkadlec, 2002). Mezi tyto činnosti patří zaujímání obranného postavení a postoje, chytání, vyrážení a srážení míčů (Bělka, & Salčáková, 2014). Brankář zaujímá své postavení vůči poloze na hřišti, ideální postavení je v ose úhlu míče a spojnicemi tyčí branky. Pohybuje se rychlými kroky, dotýkání se země oběma nohama umožňuje rychlé a včasné odrazení do zákroku (Tůma, 2015). Postoj brankáře je do velké míry ovlivněn prostorem, ze kterého je stříleno (Zaťková, & Hianik, 2006). Pokud hráč střílí z prostoru spojky nebo pivota brankář zaujímá postoj podobný obrannému střehu s rozdílem postavení paří – ty jsou v rovině trupu. Z prostoru křídla zaujímá brankář postavení blíže tyči (30cm před ní), vzdálenost mezi tyčí a tělem je menší než velikost míče. Nohy mírně pokrčeny, rozkročná vzdálenost je menší než velikost

míče. Jedna ruka kryje prostor nad hlavou a poloha druhé ruky je individuální (Tůma, & Tkadlec, 2002).

2.6.2 Herní kombinace

„Herní kombináciu zjednodušene možno charakterizovať ako zámernú, vopred dohovorenú spoluprácu dvoch alebo viacerých hráčov, zladenú v priestore a v čase“ (Zaťková, & Hianik, 2006, 57).

Herní kombinace je dobré nacvičovat v posloupnosti podle počtu hráčů – dva hráči, tři hráči, čtyři hráči až n-hráčů (Bělka, & Salčáková, 2014).

Tůma (2015) dále rozděluje herní kombinace na:

- Útočné kombinace
- Obranné kombinace

Útočné kombinace

Cílem útočných kombinací je vytvoření co nejvýhodnější střeleckých příležitostí a následné dosažení gólu. Základem útočných kombinací je znalost a dovednost provést útočné činnosti jednotlivce (Zaťková, & Hiani, 2006). Bělka a Salčáková (2014) uvádí, že útočné kombinace jsou založené na: přihrávání, odlákávání, přebíhání, clonění, kombinacích na signál a zřetězování kombinací.

Kombinace založené na přihrávání

Tůma a Tkadlec (2002) uvádějí tento druh kombinace jako nejběžnější a nejznámější. Pro začátek je důležité vysvětlit rozdíl mezi přihráváním a kombinací založené na přihráváním (často zvaná „hod“ a běž). Samotná přihrávka nemusí týmu přinést žádnou herní výhodu, ale míč v kombinaci je přihráván za účelem vyřešení herního úkolu, jako předání míče lépe situovanému hráči (Tůma, 2015). Podstata této kombinace je v rychlosti a správném načasování, kdy přihrávající hráč vbíhá do uvolněného prostoru (Zaťková, & Hianik, 2006).

Kombinace založené na odlákávání

Podstatou této kombinace je souhra dvou hráčů, v níž jeden odlákává klamavým pohybem (fintou) obránce z pozice (Matoušek, 1995). Odkrývá se prostor, do kterého nabíhá uvolněný hráč. Mezi tento druh kombinací patří např.: náznak přihrávky a odhod do opačného směru, náznak střelby a uvolnění kolem obránce (Tůma, 2015). Důležité je aby obránce sledoval pohyb útočníka,

který vykonává klamavý pohyb. Typicky tyto kombinace probíhají mezi spojkou-pivotem a spojkou-křídlem (Zat'ková, & Hianik, 2006).

Kombinace založené na přebíhání

Jak vyplývá z názvu, jedná se o kombinace, kdy dochází k výměně míst/změně útočného prostoru dvou hráčů. Výměna může být provedena s míčem nebo bez něj (Tůma, 2015). Při přebíhání je zde další varianta, když se dráha hráčů při přebíhání překříží – tuto výměnu nazýváme křížení (Šnitzer, 1991). Úkolem výměny je narušení činnosti obránců (chyba v přebírání nebo obsazování). Úspěch tohoto typu kombinací je závislý na dovednosti útočníků skrýt svůj záměr co nejdéle a ve správný moment přihrát, střílet, dál se uvolnit (Tůma, 2015). Přebíhání i křížení vyžaduje přesné načasování a pohyb od obou hráčů (Zat'ková, & Hianik, 2006).

Kombinace založená na clonění

Jedná se o další jednoduchou kombinaci dvou útočníků, kdy jeden cloní obránce (brání mu v pohybu), dochází k vytvoření střelecké pozice, do které druhý útočník nabíhá (Zat'ková, & Hianik, 2006). Cloněním však může útočník bránit v pohybu jen pasivně, jinak dochází k porušení pravidel – blokování soupeře (Tůma, 2015). Častý výskyt clonění je ve spolupráci spojka-pivot (Zat'ková, & Hianik, 2006).

Kombinace na signál a zřetězování kombinací

Veškeré výše uvedené kombinace mohou být zřetězeny, a to náhodně improvizací hráčů nebo na signál (Bělka, & Salčáková, 2014). Pojmem kombinace na signál je označována kombinace, která začíná na specifický podmět (gesto, slovo, činnost). Zřetězené kombinace vyžadují vysokou úroveň souhry a herních znalostí (Tůma, 2015).

Obranné kombinace

Podobně jako u obranných činností jednotlivce je úkolem obranných kombinací zabránění vstřelení branky nebo získání míče (Zat'ková, & Hianik, 2006). Obranných kombinací se účastní dva a více hráčů, jedná se o spolupráci prostorově i časově sladěnou (Matoušek, 1995). Kombinace navazují na dovednosti získané při činnosti jednotlivce (Zat'ková, & Hianik, 2006). Bělka a Salčáková (2014) rozdělují obranné kombinace na: zajišťování, proklouzávání, přebírání a vícebloky.

Zajišťování

Hlavním cílem kombinací tohoto typu je zmenšení obranného prostoru, u kterého hrozí nebezpečí ohrožení branky – kde se nachází míč (Bělka, & Salčáková, 2014). Jedná se o nejčastěji

vyskytující se obrannou kombinací ve hře. Obránci se přesouvají do ohroženého prostoru na výpomoc obránci hráče s míčem a tím „zhušťují“ obranu, zajišťování je často provázeno aktivní prací rukou, které blokuje přihrávky (Zatková, & Hianik, 2006).

Proklouzávání

Při určitém obranném systému je cílem obránce obsazení stejného útočníka, i když se změnil jeho poloha na hřišti (Tůma, 2015). K řešení této herní situace je vhodné proklouzávání – „vzájemné vyhýbání dvou obránců při obsazování a bránění útočníků bez míče nebo s míčem“ (Bělka, & Salčáková, 2014, 24). Proklouzávat lze dvěma způsoby (Tůma, & Tkadlec, 2002):

- odstoupením – tohoto způsobu se využívá především u volného obsazení
- přistoupením – v ostatních případech

Obránce, který brání útočníka nabíhajícího do více nebezpečného prostoru, má přednost (Tůma, 2015).

Přebírání

Princip přebírání je opačný jako u proklouzávání. Obránci mění osazované útočníky bez změny obranného prostoru (Tůma, 2015). Dochází k němu za účelem usnadnění obranné činnosti proti soupeři, který často mění své postavení na hřišti. Každý obránce musí mít vždy po přebrání útočníka, pokud dojde k nedorozumění vzniká řada problémů oslabující obrannou formaci (Matoušek, 1995). Komunikace a sehranost hraje zásadní roli při přebírání, speciálně při přebírání pivota, kde špatné přebrání často končí brankovou příležitostí soupeře (Tůma, & Tkadlec, 2002).

Vícebloky

Na vícebloku se podílí dva a více obránců, kteří provádí synchronizovaný blok, často se spoluprací brankáře zakrývají část branky před střelou (Bělka, & Salčáková, 2014). Plně se zde uplatňují zásady jednobloku s dodatečnou týmovou souhrou. Skupinové bloky se často uplatňují při volných hodech (Matoušek, 1995).

2.6.3 Herní systémy

Činnost družstva a každého hráče v jakémkoliv okamžiku v utkání by se měla opírat o nějaký řád a společná pravidla. Tento druh organizace se nazývá herní systém. Jedná se o rozdělení hráčských funkcí, postavení na hřišti a celkovou koordinaci týmu (Táborský et al., 2007). Herní systémy vychází z pozice hráčů na hřišti. Situace na hřišti se v házené často mění, proto se bere rozestavení jako východisko určení herního systému. Dynamika a charakter změn organizace hry

se berou jako důležitější parametry (Tůma, 2015). Bělka a Salčáková (2014) rozdělují herní systémy na: útočné a obranné.

Útočné herní systémy

Protiútok

Jedná se o typ útoku, který nastává ihned po získání míče proti nezorganizované obraně soupeře za vzniku brankových příležitostí (Zat'ková, & Hianik, 2006). Často se jedná o akci hráče, který získal míč a sám se driblinkem uvolňuje k brance soupeře. Druhou variantou je protiútok samotným brankářem. Pokud získá míč brankář a brankář druhého týmu je z jakéhokoliv důvodu mimo brankoviště dochází k hodu na branku soupeře (Tůma, 2015).

Rychlý útok

Rychlý útok je častěji se vyskytující situace než proti útok, výrazně se od sebe však neliší. Na rychlém útoku se podílí více hráčů proti nezorganizované obraně (Tůma, 2015). Může k němu dojít kdy po obdržení branky či chycení míče brankář rychle přihrává a zahajuje rychlý útok. Útočníci se snaží „předběhnout“ soupeřící družstvo a zakončit, než stihne zformovat obranu. Pokud nebyl rychlý útok dostatečně rychlý a soupeř zaujmul obrannou formaci mění se rychlý útok na postupný útok (Tůma, & Tkadlec, 2002).

Postupný útok

K postupnému útoku dochází proti zformované obraně, hráči jsou ve svých výchozích herních funkcích a plní herní úkoly s nimi spojené (Tůma, 2015). Postupný útok se dělí dle pozičních systémů následovně (Bělka, & Salčáková, 2014):

- Systém s jedním pivotem/postmanem
- Systém s dvěma pivoty – může být i varianta jeden pivot a jeden postman
- Systém v početní nerovnováze – vlastní početní převaha nebo vlastní početní oslabení

Obranné herní systémy

Zónová obrana

Pokud bránící tým přinutí soupeře k zahájení postupného útoku, úspěšným ubráněním rychlého útoku nebo včasným zformováním obrany, jednou z možností je zaujmutí zónového obranného systému (Tůma, 2015). V něm na každého hráče připadá určitý vymezený prostor (blízko hranice brankoviště), ve kterém se pohybuje a brání – zamezuje útočným činnostem (Bělka, & Salčáková, 2014). Vzniká tak jedna nebo více linií (zón) obrany (Tůma, 2015). Je třeba aby byl pohyb obránců do určité míry sladěn s pohybem míče, zónová obrana reaguje na akci útočníků jako celek (Matoušek, 1995). Těsné rozestavení obránců vedle sebe usnadňuje zajišťování a přebírání (Šafaříková, 1998).

Bělka a Salčáková (2014) uvádí rozdělení zónových obran:

- systém 0:6
- systém 1:5
- systém 2:4
- systém 3:3
- systém 1:2:3

Osobní obrana

Jak vyplývá z názvu osobní obranou bereme takový obranný systém, kdy každý hráč brání a je soustředěn na jednoho útočníka (svého útočníka). Pohyb míče a pohyb kolem sebe se bere jako druhořadý (Matoušek, 1995). Velmi důležité jsou činnosti přebírání a proklouzávání (Šafaříková, 1998). Systém osobní obrany lze rozdělit na (Tůma, 2015):

- osobní obranu po celém hřišti
- osobní obranu na polovině hřiště

Pokud tým, který zakončoval, nebyl v základní formaci dle hráčských funkcí dochází k „rozebírání“ útočníků, kdy každý obránce obsazuje nejbližšího útočníka (Matoušek, 1995). V systému po celém hřišti se snaží obránci obsadit útočníka ihned po ztrátě míče a omezit tak vznik rychlého útoku. V druhém případě se obránci co nejrychleji vracejí na svou polovinu hřiště kde se otáčejí a „rozebírají si“ útočníky. Tato varianta je lepší, pokud dochází k předvídatelné pozici míče – např. výhoz brankáře (Tůma, 2015).

Kombinovaná obrana

Je kombinací předchozích dvou systémů (Bělka, & Salčáková, 2014). Část družstva se dodržuje zásady osobní obrany a zbylá část brání zónově. Tento obranný systém výrazně komplikuje souhru obránců a je využívána pouze ve specifických fázích utkání – je třeba soupeře zaskočit nebo ve snaze změnit útočný systém (Tůma, 2015).

Bělka a Salčáková (2014) rozdělují kombinované systémy na:

- systém 1+5 (jeden osobní obránce, pět na 6m)
- systém 2+4 (dva osobní obránci, čtyři na 6m)
- systém 5+1 (pět osobních obránců, jeden na 9m)
- systém 5+0:1 (pět osobních obránců, jeden na 6m)
- systém 2+1:3 (dva osobní obránci, jeden na 9m a tři na 6m)

2.7 Sportovní výkon

Sportovní výkon patří mezi základní pojmy spojené se sportem a sportovním tréninkem. Abychom jej dokázali ovlivnit v rámci tréninku je důležité znát jeho význam (Dovalil et al., 2009). „Sportovní výkon je aktuální projev osobnosti a organismu člověka“ (Jansa et al., 2009, 150). K podání sportovního výkonu lze dojít ve sportovních činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů. Tyto úkoly jsou vymezeny pravidly daného sportu, ve kterých se sportovec snaží o realizaci maximálních výkonových předpokladů (Jansa et al., 2009).

V rámci týmových sportů je často uváděn termín herní výkon. Herní výkon je druhem sportovního výkonu, podávaným během utkání ve sportovních hrách. Ten je charakterizovaný mírou plnění hráčských funkcí (Táborský et al., 2007). Bělka (2009) uvádí rozdělení herního výkonu na:

- individuální herní výkon
- týmový herní výkon

V házené se dá herní výkon charakterizovat jako střídání vysoké a nízké intenzity mezi skoky, běhy a hody s intenzitou zátěže mezi 65 až 85 % VO_{2max} (Gabrys et al., 2020). Kdy průměrný hráč za zápas vykoná 100-250 herních činností na prahu maximální či supramaximální intenzity (Glaister, 2005). Kdy maximální doba trvání činnosti nad anaerobním prahem je 1-5 sekund (Gabrys et al., 2020).

Individuální herní výkon

Lze definovat jako součet herních činností, které hráč vykonal během utkání anebo jako jev skládající se ze všech interakcí hráče s jeho okolím v utkání. Nelze jej určit přímo, můžeme však odhadnout jeho kvalitu i kvantitu pomocí indikátorů (Lehnert et al., 2014). Mezi tyto indikátory patří dovednost zpracovat míč, vystřelit, uvolnit se, přihrát, množství osobních chyb a další (Bělka, 2009). Až na výjimečné činnosti a situace (7m hod, volný hod atd.) se herní výkon jednotlivce určuje spíše na teoretické úrovni. Hráč nemůže přihrát ani zpracovat míč bez pomoci spoluhráče, podobný princip platí u střelby a obranných činností. (Hianik, 2010). Kvalita a kvantita herních činností, které jednotlivce provede během utkání určuje jeho způsobilost podílet se na herním výkonu (Lehnert et al., 2014).

Hianik (2010) uvádí rozdělení faktorů ovlivňujících herní výkon jednotlivce:

1. Morální a psychologické faktory – motivace, síla vůle, postoj, přesvědčení a tvořivost.
2. Technické a taktické faktory – technická zručnost, taktické vědomosti a technicko-taktické schopnosti.
3. Koordinační faktory – orientační schopnost, schopnost reakce, schopnost řetězení a schopnost přizpůsobit se.
4. Kondiční faktory – všeobecná kondiční příprava a speciální kondiční příprava.
5. Konstituční (somatické) faktory – anatomická stavba těla a fyziologická zdatnost.

Týmový herní výkon

Týmový herní výkon je složen z individuálních herních výkonů každého hráče, individuální herní výkon je subsystémem týmového herního výkonu (Lehnert et al., 2014). Musíme však vzít v potaz i herní kombinace, herní systémy, výkon soupeře a další faktory ovlivňující celkový týmový herní výkon (Bělka, 2009). Týmový herní výkon jako celek můžeme definovat jako systém skládající se ze subsystémů individuálního herního výkonu a vztahů ovlivňujících individuální herní výkon (Lehnert et al., 2014).

Hianik (2010) uvádí rozdělení faktorů týmového herního výkonu:

1. Skupinová a kolektivní taktika – technicko-taktické činnosti ve skupině a technicko-taktické činnosti v družstvu.
2. Formace družstva – výběr hráčských funkcí, hráčské role, komunikace v kolektivu a sociální spjitost.

3. Bojovnost družstva – vymezení cíle, etap k dosažení cíle a plnění cíle, schopnost týmové organizace a improvizace.

3 Cíle

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem bylo vytvořit zásobník cvičení pro trénink křídelních hráčů v různých herních situacích, ve kterých se může křídlo vyskytnout v rámci prostoru křídla, spojky a pivota v házené ve všech věkových kategoriích (mimo kategorii minižactva).

3.2 Dílčí cíle

- Analýza odborné literatury
- Vybrat vhodné herní situace a navrhnout jejich řešení
- Graficky znázornit průpravná a herní cvičení

4 Metodika

4.1 Analýza odborné literatury

Veškeré informace použité v průběhu bakalářské práce jsem čerpal z knižních nebo internetových zdrojů. Vyhledávány byly zdroje s tematikou házené a sportovního tréninku.

Většina informací byla získána z následujících databází, databází knihoven a internetových stránek:

- Knihovna fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci - <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Krajská knihovna Františka Bartoše ve Zlíně - <https://www.kfbz.cz/>
- Elektronické informační zdroje Univerzity Palackého v Olomouci - <https://ezdroje.upol.cz/>
- Internetový server YouTube (analyzovaná mistrovská utkání) - <https://www.youtube.com/>

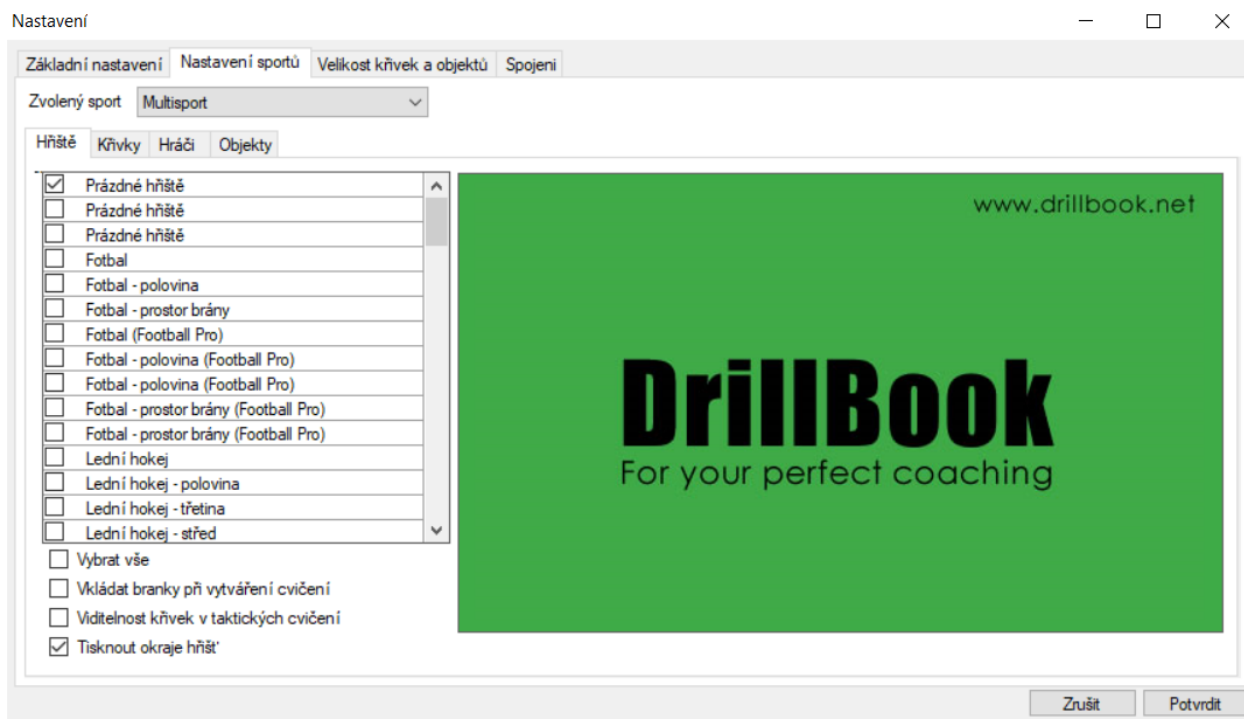
4.2 Popis sběru dat

Před vytvářením zásobníku cvičení bylo třeba stanovit jaká kritéria, která musí cvičení splňovat. Hlavními kritérii bylo, aby v každém cvičení docházelo ke spolupráci (týmové souhře) alespoň s jedním dalším hráčem a aby cvičení simulovalo situaci, ve které se hráč ve funkci křídla může vyskytnout během utkání v házené. Jelikož se jedná o trénink, vedlejšími kritérii bylo rozvíjení dalších herních schopností a repetitivnost cvičení. Většina cvičení byla vytvořena na základě rozboru kombinací a situací v mistrovských utkání házené a mých hráčských zkušeností.

4.3 Popis grafického programu

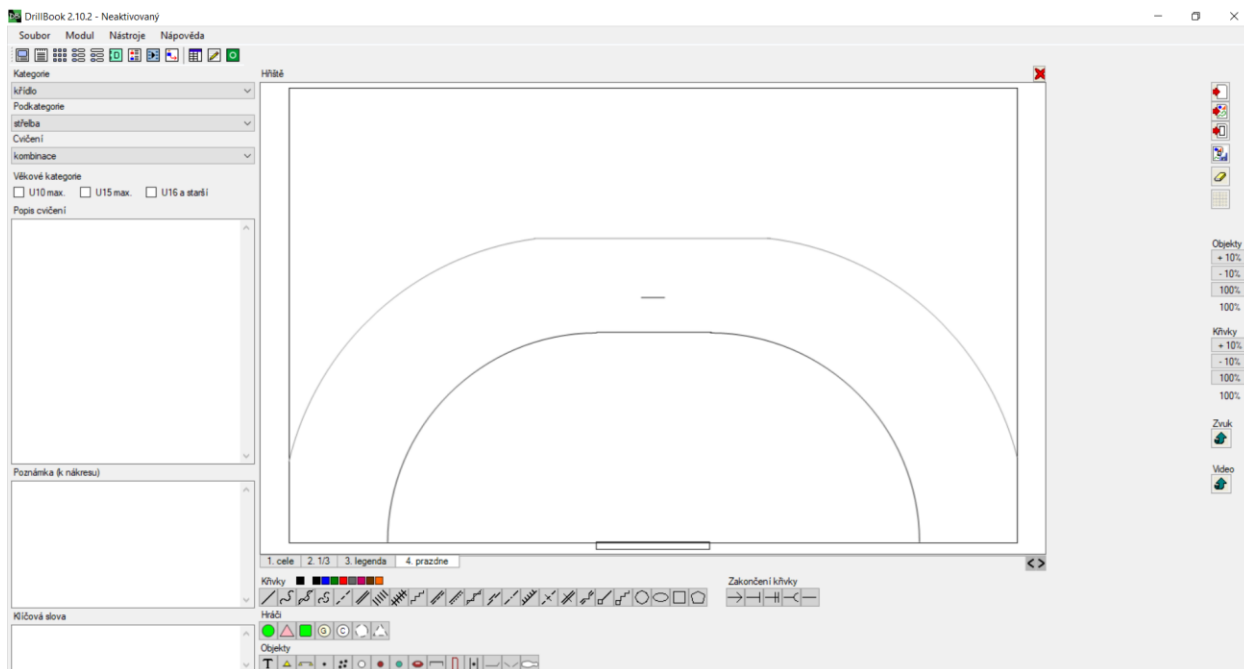
Ke grafickému ztvárnění cvičení byl použitý program DrillBook (jeho demo verze). DrillBook slouží k vytváření cvičení/tréninkových jednotek do různých týmových sportů (fotbal, hokej, házená a další). Demo verze je do jisté míry omezená, neumožňuje tvorbu více tréninkových jednotek, taktiky, popisu vytvořeného cvičení a ukládání zásobníku cvičení (mimo okamžitý export do formátu *.png).

V rozhraní programu si lze vybrat sport, pro který chceme tvořit cvičení. Volbou sportu se nám naskytne možnost volení herního hřiště, na kterém budeme tvořit a volba řady předdefinovaných nástrojů pro tvorbu (čáry, míče, hráči, herní symboly, sportovní náčiní atd.) ve vybraném sportu, které jsou do značné míry přizpůsobitelné.



Obrázek č. 1 Rozhraní pro nastavení nástrojů programu DrillBook

Pro potřeby této bakalářské práce jsem pracoval se dvěma hřišti: 1/3 házenkářského hřiště a celým házenkářským hřištěm. Dále jsem upravil předdefinovanou řadu nástrojů tak, aby obsahovala objekty potřebné pro tvorbu cvičení.



Obrázek č. 2 Hlavní rozhraní pro tvorbu cvičení v DrillBooku

V levé části rozhraní se nachází nástroje pro tvorbu tréninkové jednotky, taktiky a popis cvičení. Pod prostorem zvoleného hřiště se nachází všechny nástroje vybrané pro tvorbu cvičení a vpravo se nachází nástroje pro ovládání mazání, velikosti vložených objektů a tvořící plochy.

Program je snadný na pochopení a cvičení lze tvořit rychle. Nevýhodou je omezený počet typů hřišť.

Zásobník cvičení byl vytvořen z rozborů profesionálních utkání házené a mých zkušeností, jakožto křídelního hráče, za pomoci odborné literatury, konzultace trenéra házené HC Zlín a vedoucího práce.

Tréninková cvičení byla rozdělena do kapitol podle částí útočného prostoru, ve kterém se odehrávají.



Obrázek 3. Přehled grafických značek

5 Výsledky

5.1 Trénink z hlediska prostoru křídla

1. Střelba křídla po přihrávce

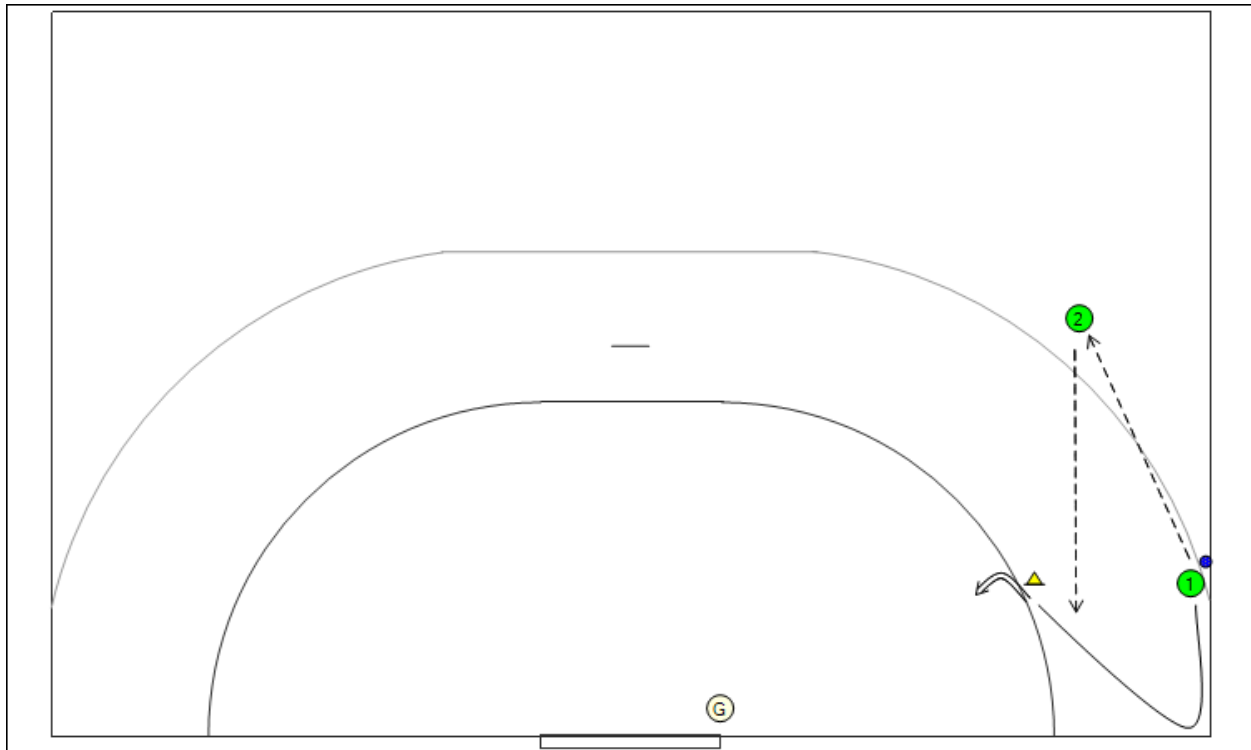
Doporučená věková kategorie: žákovské kategorie

Pomůcky: 1 míč, 1 kužel

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává z křídelního prostoru útočníkovi č. 2 v prostoru krajní spojky. Ihned po přihrávce útočník č. 1 provádí náběh rohem hřiště směrem na kužel. Před kuželem dostává přihrávku do běhu od útočníka č. 2, po které se odráží a zakončuje střelbou na branku.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek 4. Střelba křídla po přihrávce

2. Střelba křídla po doběhu

Doporučená věková kategorie: žákovské kategorie

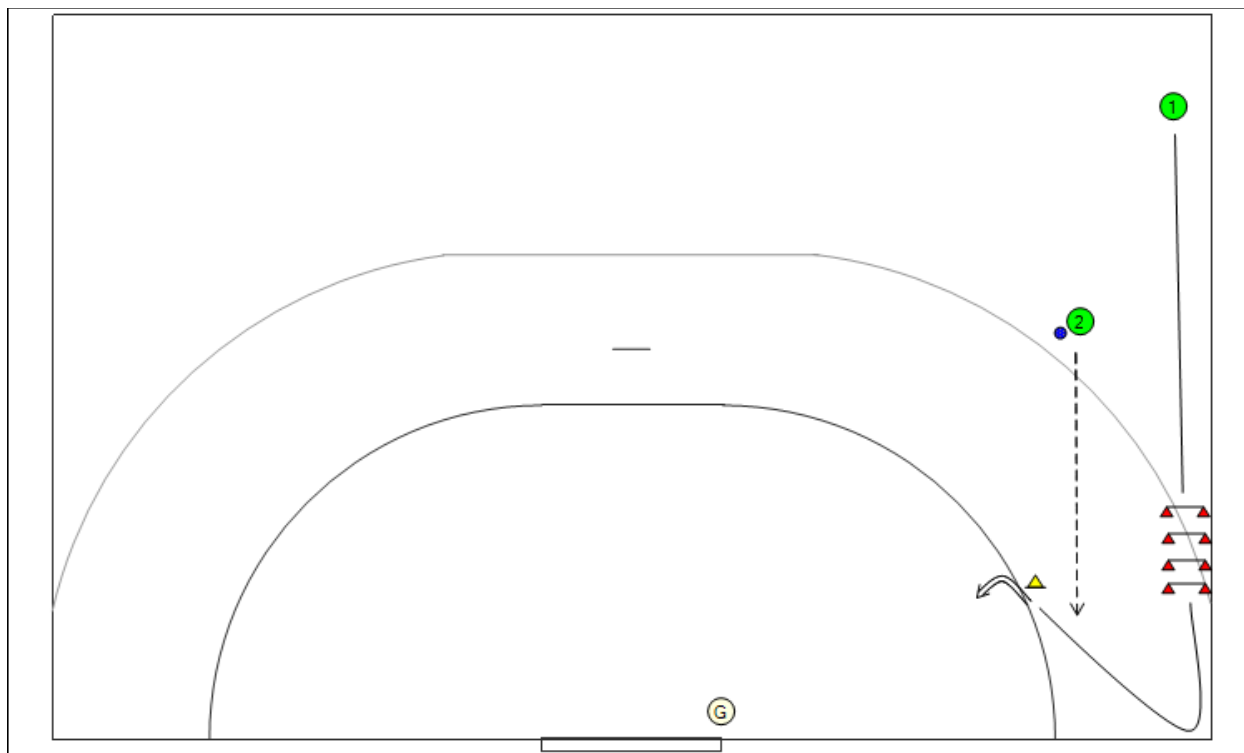
Pomůcky: 1 míč, 4 překážky, 1 kužel

Popis cvičení: útočník č. 1 sprintuje směrem na překážky ze vzdálené pozice krajní spojky.

Překážky přeskakuje a provádí náběh na kužel přes roh hřiště. Před kuželem dostává útočník č. 1 přihrávku do běhu od útočníka č. 2 z pozice krajní spojky. Po zpracování přihrávky se útočník č. 1 odráží a střílí na branku.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 5 Střelba křídla po doběhu

3. Střelba křídla z přímého náběhu

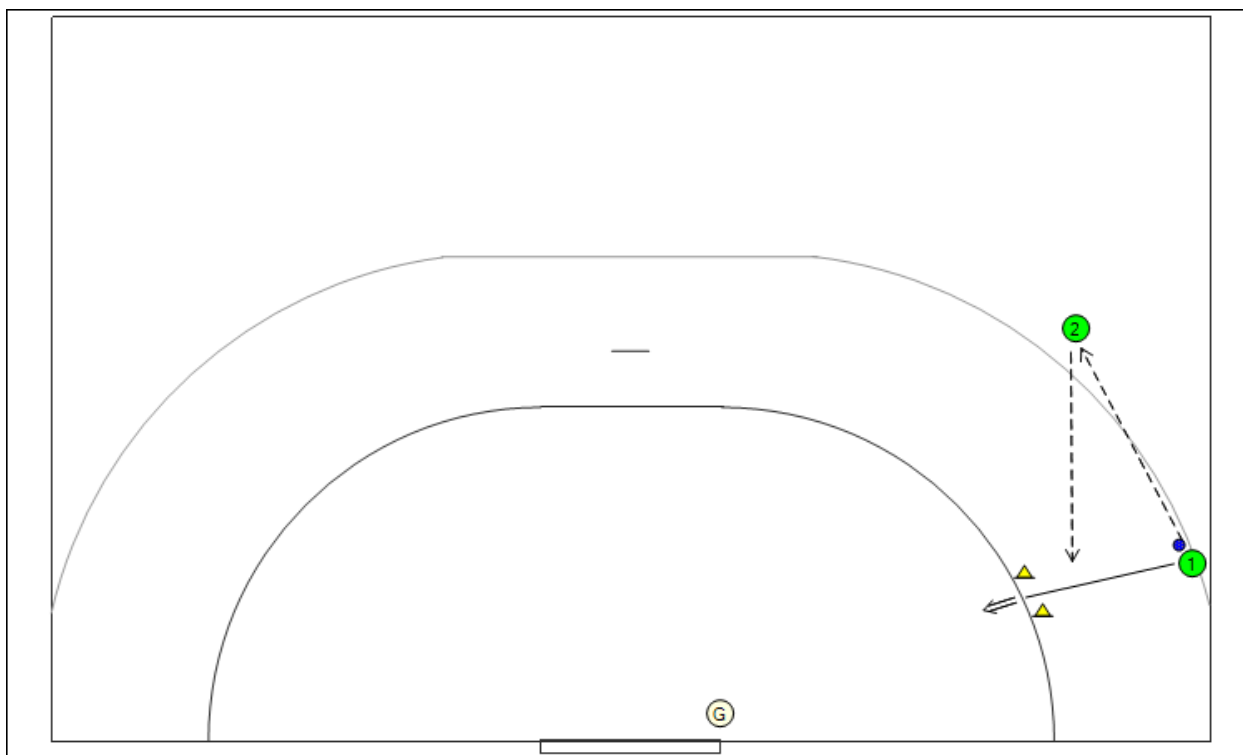
Doporučená věková kategorie: žákovské kategorie

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 v pozici křídla přihrává útočníkovi č. 2 v pozici krajní spojky. Přímou nabíhá na branku, kde dostává zpětnou přihrávku do náběhu. Náskok a střelbu provádí v prostoru mezi kužely.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 6 Střelba křídla z přímého náběhu

4. Střelba křídla po provedení „lajny“

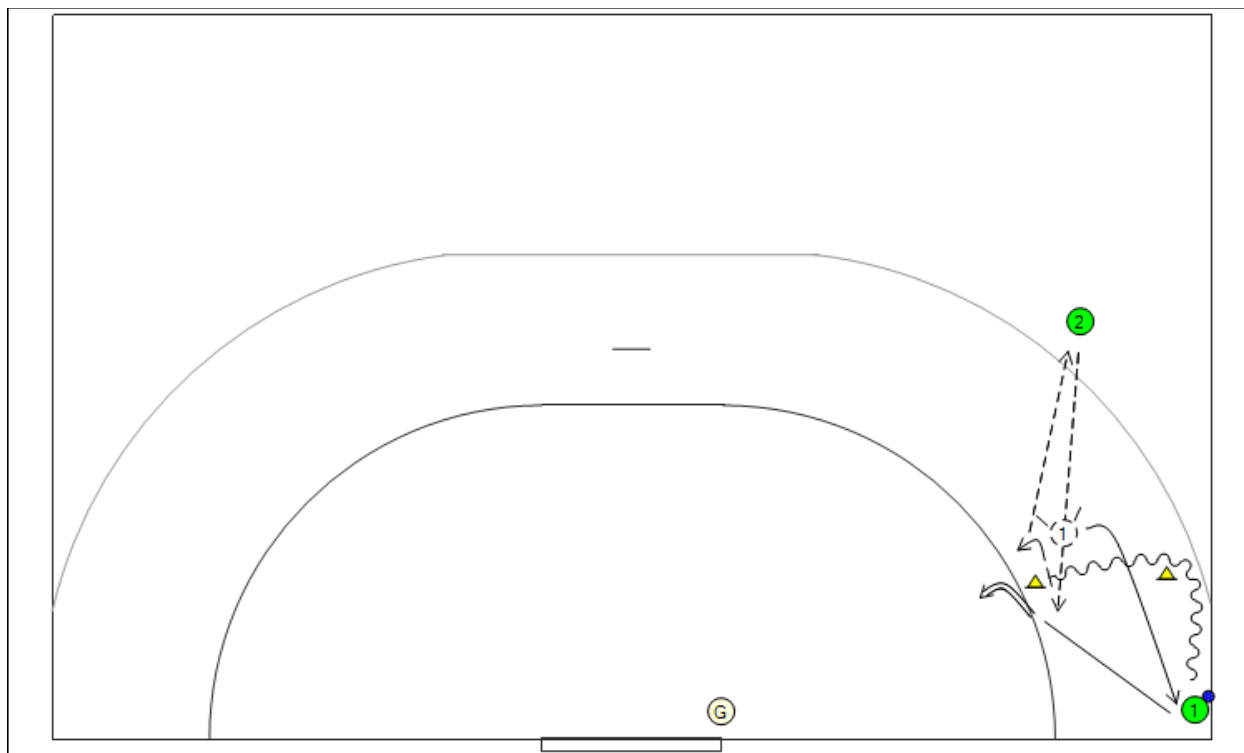
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 v rohové křídelní pozici driblinkem obíhá kužel a provádí L-únik směrem vpravo. Po jeho provedení přihrává útočníkovi č. 2 na pozici krajní spojky a vycouvává do rohové pozice. Z té se rozbíhá směrem ke kuželu, kde v běhu zpracovává přihrávku od útočníka č. 2, odráží se a střílí na branku.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 7 Střelba křídla po provedení „lajny“

5. Střelba křídla z přímého náběhu po provedení „lajny“

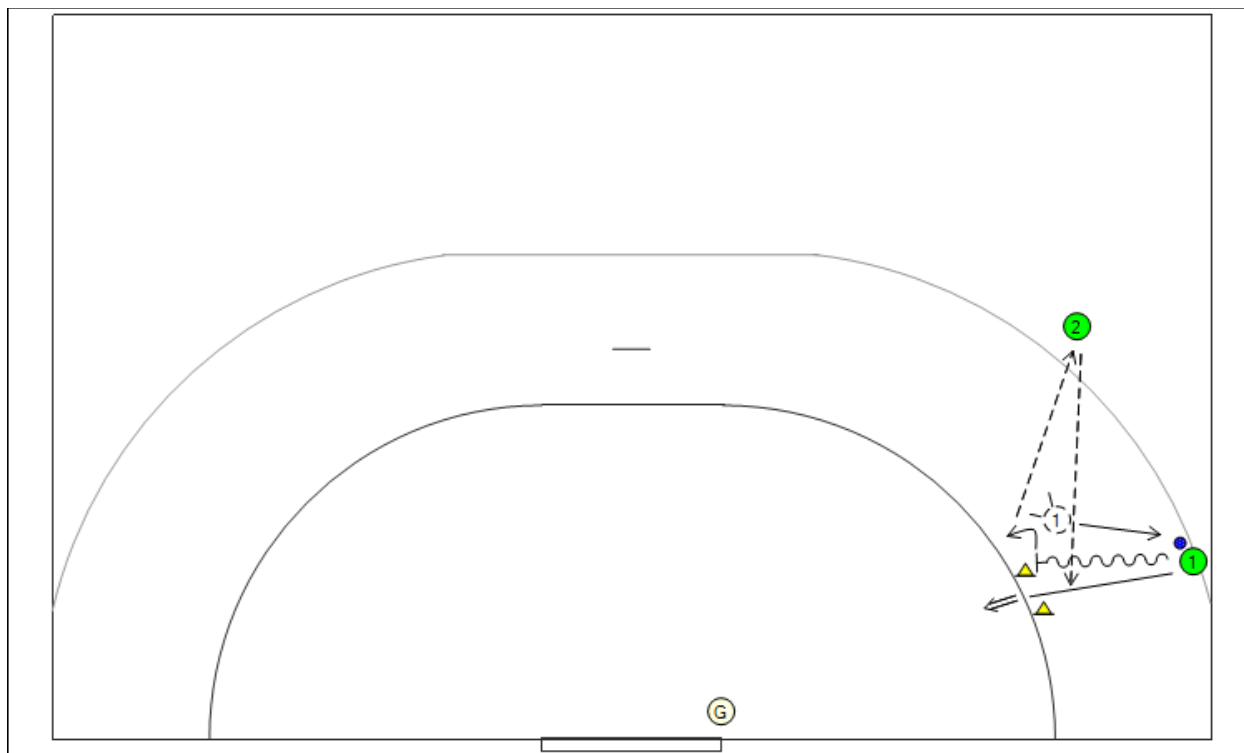
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 driblinkem nabíhá na kužel blíže ke středu brankoviště a provádí L-únik směrem vpravo. Po jeho provedení přihrává útočníkovi č. 2 na pozici krajní spojky a vycouvává na počáteční pozici. Z té provádí přímý náběh mezi kužely, ve kterém zpracovává přihrávku od útočníka č. 2, odráží se a provádí střelbu.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 8 Střelba křídla z přímého náběhu po provedení „lajny“

6. Střelba křídla po provedení „lajny“ doplněná herními prvky

Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

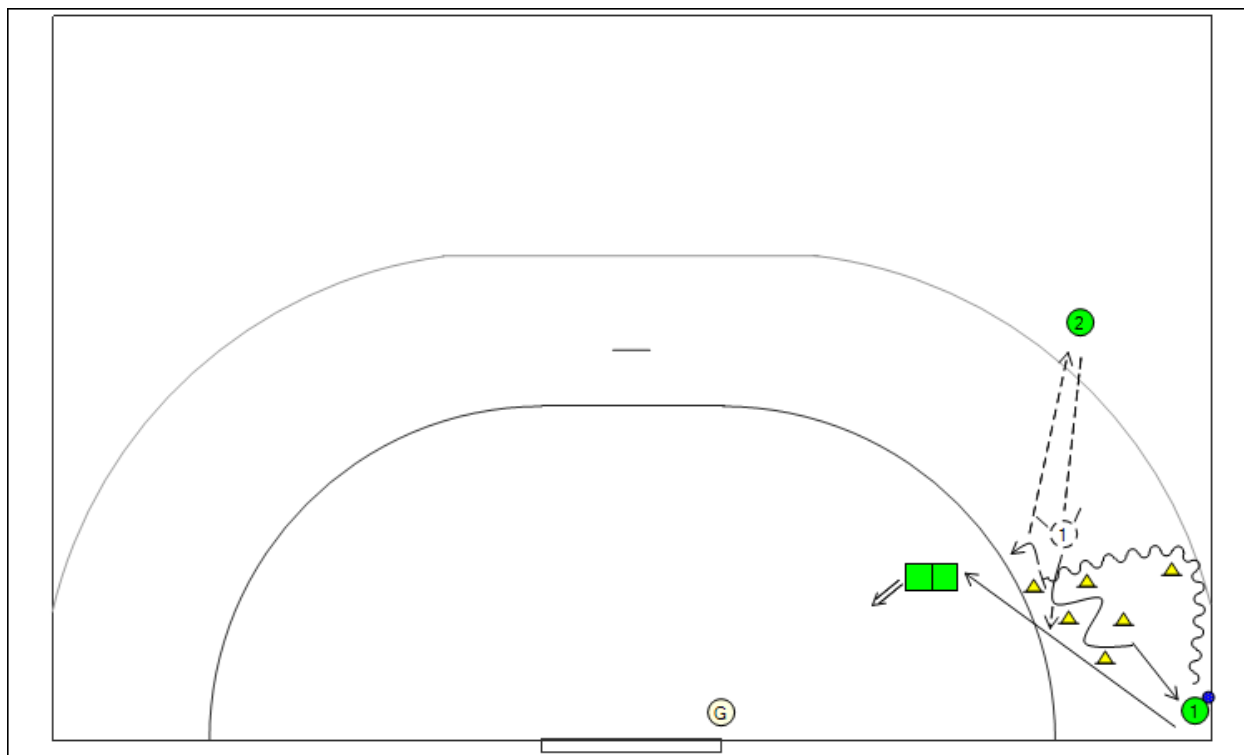
Pomůcky: 1 míč, 6 kuželů, 1 žíněnka

Popis cvičení: útočník č. 1 v rohové křídelní pozici driblinkem obíhá kužel a provádí L-únik směrem vpravo. Po jeho provedení přihrává útočníkovi č. 2 na pozici krajní spojky a vycouvává a provádí obranný pohyb do rohové pozice. Z té se rozbíhá směrem ke kuželu (nejblíže brankovišti), kde v běhu zpracovává přihrávku od útočníka č. 2, odráží se tak, aby byla letová fáze co nejdelší. Jakmile se nachází v letové fázi nad žíněnkou, střílí.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, vzdálenost žíněnky lze upravit dle výkonnosti hráčů, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.

Modifikace: do cvičení lze zakomponovat různé herní prvky, typ střelby a tím upravit jeho intenzitu/efektivitu.



Obrázek č. 9 Střelba křídla po provedení „lajny“ doplněná herními prvky

7. Střelba křídla po L-úniku od obránce

Doporučená věková kategorie: žákovské kategorie

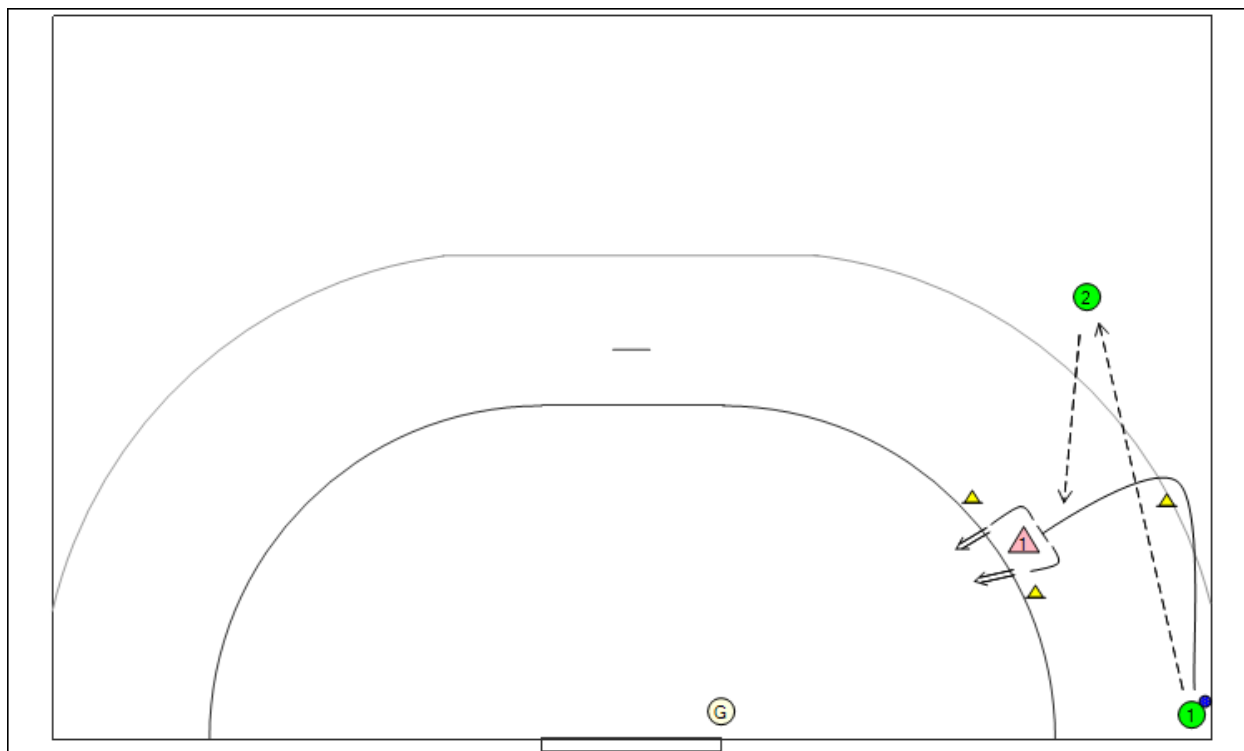
Pomůcky: 1 míč, 3 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 v rohovém křídelní pozici přihrává útočnickovi č. 2 v pozici krajní spojky. Zahajuje náběh a obíhá kužel. Útočník č. 2 přihrává útočnickovi č. 1 do náběhu a ten provádí L-únik od obránce do prostoru mezi kužely. Odráží se a střílí.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídelní pozice a obránce č. 1, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.

Modifikace: cvičení lze upravit omezením směru úniku, a volností v typu provedeního úniku (L-únik, „rusák“, otočka apod.).



Obrázek č. 10 Střelba křídla po L-úniku

8. Střelba křídla po kříži spojek

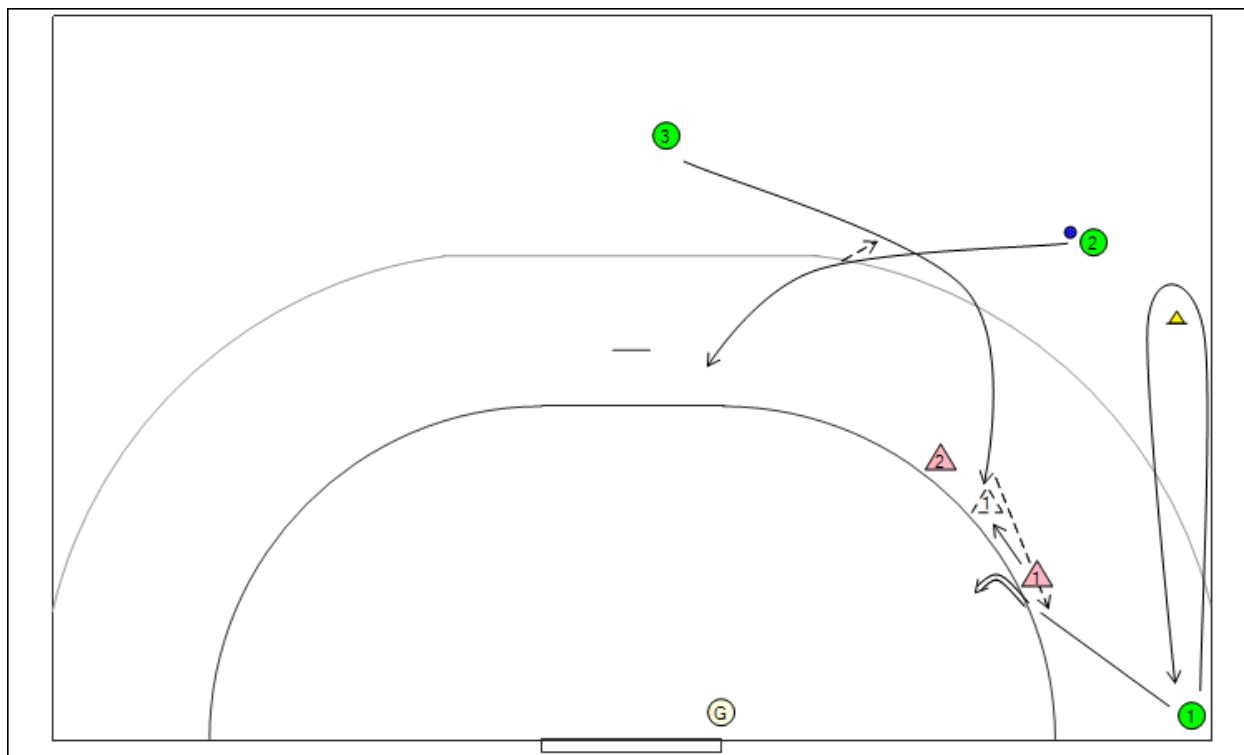
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč, 1 kužel

Popis cvičení: kombinace začíná výběhem útočníka č. 1 v rohové křídelní pozici, který obíhá kužel. Současně s oběhem probíhá kříž spojek. Útočník č. 2 (krajní spojka) přihrává v kříži útočnickovi č.3 (střední spojka). Útočník č. 3 nabíhá s míčem mezi obránce č. 1 a 2, tím stahuje obránce č. 1 z křídelního prostoru (uvolňuje hráče č. 1) a přihrává do náběhu útočnickovi č. 1, který byl zahájen ihned po dokončení oběhu. Útočník č. 1 zpracovává míč, odráží se do uvolněného prostoru a střílí.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.

Pozn.: je úkolem útočníka č. 1 dobře odhadnout potřebnou rychlost oběhu, aby došlo ke správnému načasování následného náběhu, při dostatečném množství hráčů lze provádět kombinaci střídavě z druhé strany.



Obrázek č. 11 Střelba křídla po kříži spojek

9. Střelba křídla po výměně spojek („Island“)

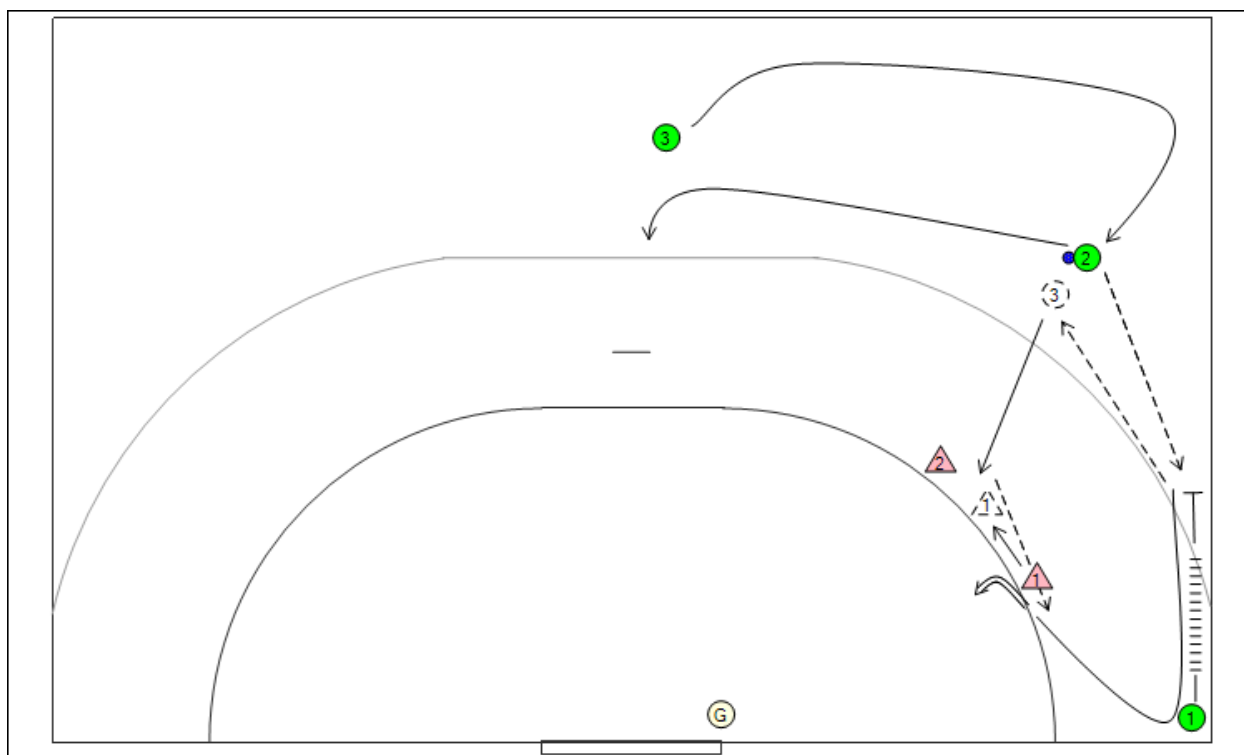
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 1 žebřík

Popis cvičení: útočník č. 1 vybíhá z rohové křidelní pozice a překonává žebřík, zastavuje a zaujímá funkci postmana. Útočník č. 2 přihrává vyběhlému útočníkovi č. 1, z prostoru krajní spojky, a provádí výměnu funkcí s útočníkem č. 3. Útočník č. 1 přihrává útočníkovi č. 3 do náběhu a zahajuje vlastní náběh přes roh hřiště. Útočník č. 3 nabíhá do prostoru mezi obráncem č. 1 a č. 2, tím narušuje obrannou formaci a uvolňuje útočníka č. 1 v náběhu. Útočník č. 1 dostává přihrávku a zakončuje z uvolněného prostoru.

Rotace hráčů: útočníci i obránci vrací se na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.

Pozn.: útočník č. 1 musí přihrát do takové pozice útočníkovi č. 3, aby stihl provést svůj vlastní náběh, při dostatečném množství hráčů lze provádět kombinaci střídavě z druhé strany.



Obrázek č. 12 Střelba křídla po výměně spojek

10. Přihrávka pivotovi z letu

Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

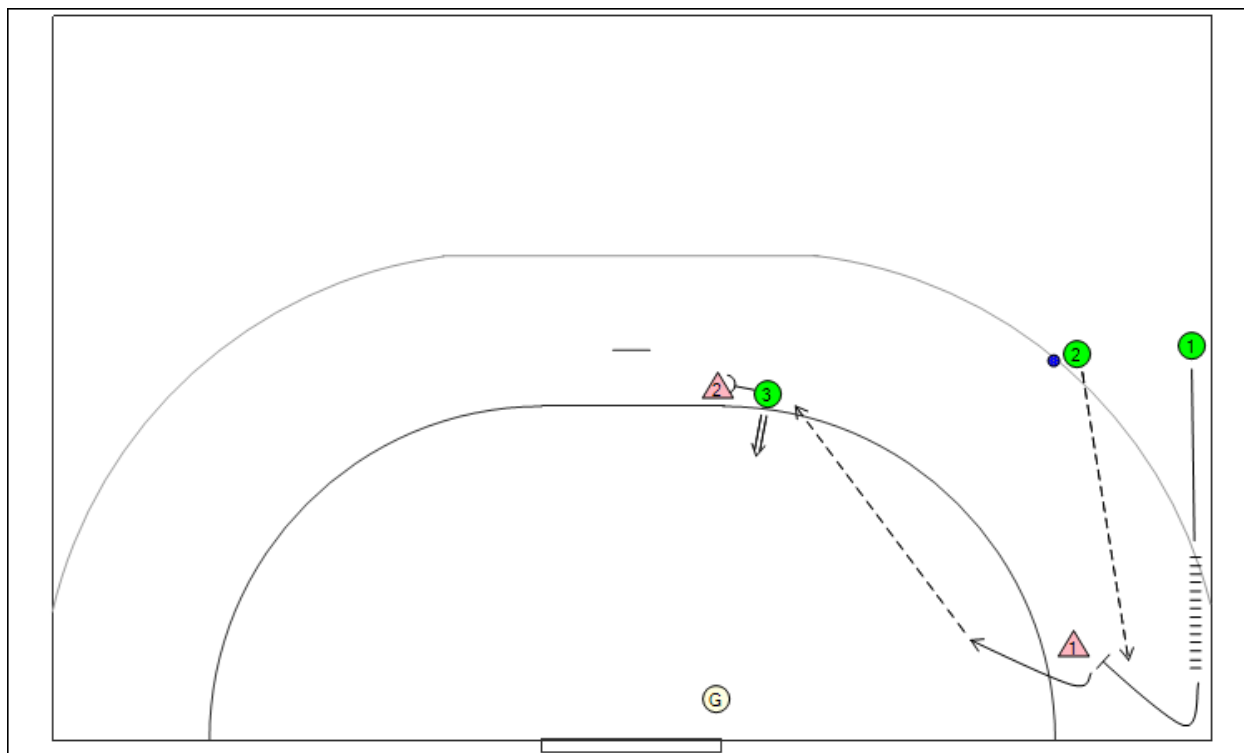
Pomůcky: 1 míč, 1 žebřík

Popis cvičení: útočník č. 1 vyběhá z prostoru krajní spojky, překonává žebřík a zpracovává přihrávku od útočníka č. 2 z pozice krajní spojky. Po zpracování přihrávky provádí únik směrem vlevo od obránce č.1, naskakuje nad brankoviště a z letu přihrává útočníkovi č. 3 ve funkci pivota. Útočník č. 3 následně zakončuje.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, rotace hráčů probíhá v rámci křídla, zástup je tvořen na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, při dostatečném množství hráčů lze provádět kombinaci střídavě z druhé strany.

Modifikace: žebřík lze vyměnit za jiný doplněk (dle rozvíjené kompetence).



Obrázek č. 13 Přihrávka pivotovi z letu

11. Dlouhá přihrávka z letu protějším křídlu

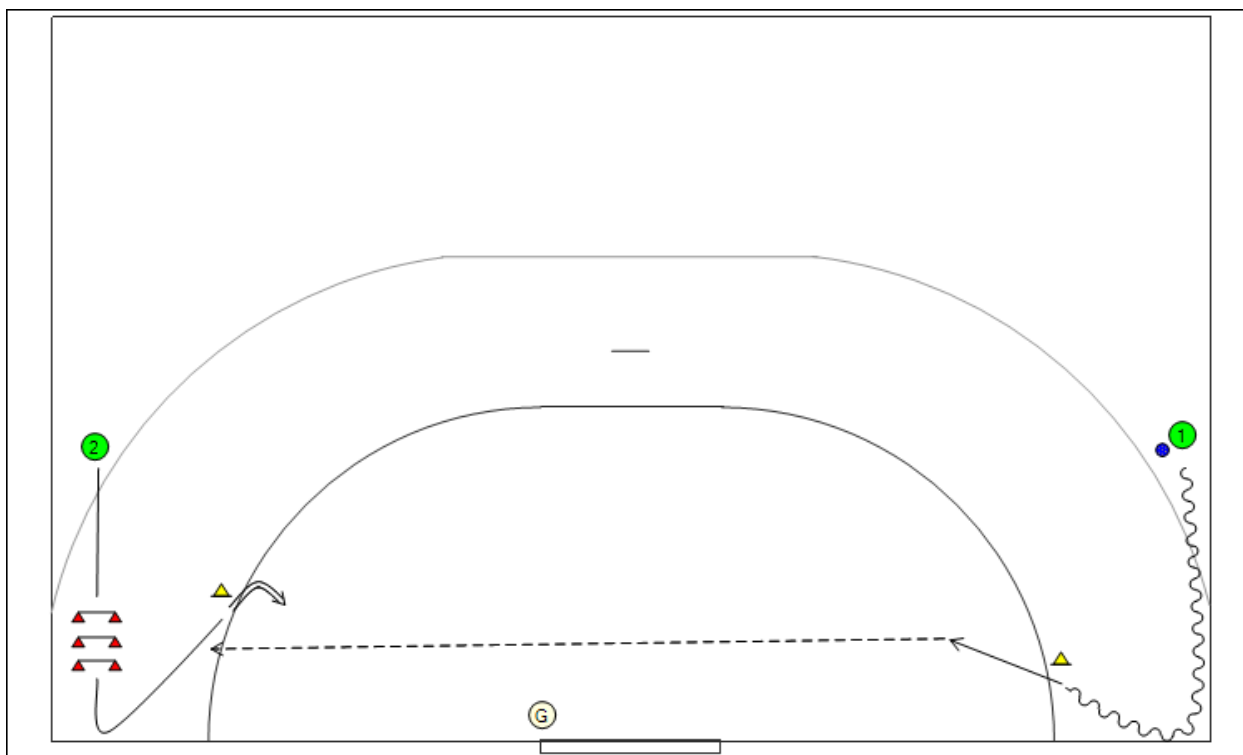
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely, 3 překážky

Popis cvičení: oba útočníci současně provádí náběh na branku přes roh hřiště. Útočník č. 1 driblinkem a útočník č. 2 přeskakuje překážky. Útočník č. 1 naskakuje do brankoviště a z letu dlouze přihrává útočníkovi č. 2 do náběhu, který zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci si po provedení cvičení vyměňují pozice, zástupy jsou tvořeny v obou křídlech.

Modifikace: překážky lze vyměnit za jiný doplněk (dle rozvíjené kompetence).



Obrázek č. 14 Dlouhá přihrávka z letu protějším křídlu

12. Střelba z náhozu (střelba z „Ameriky“)

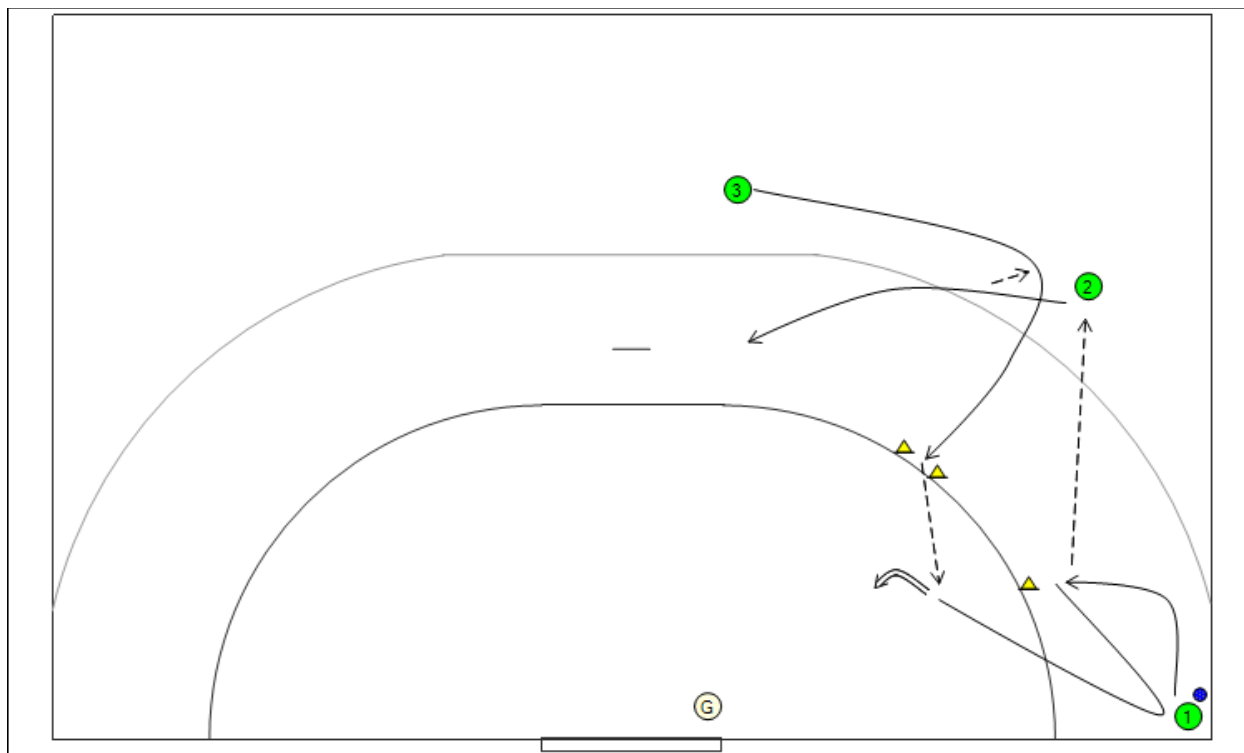
Doporučená věková kategorie: od staršího dorostu

Pomůcky: 1 míč, 3 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 obloukem nabíhá na kužel, z rohového křídelního prostoru, a přihrává útočníkovi č. 2 a zahajuje náběh na branku přes roh hřiště. Útočník č. 2 provádí kříž s útočníkem č. 3, který nabíhá do prostoru mezi kužely odkud provádí nához do brankoviště. Útočník č. 1 zpracovává a střílí.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozici, rotace hráčů probíhá v rámci pozic, zástupy jsou tvořeny na pozicích útočníků.

Pozn.: při dostatečném množství hráčů lze provádět kombinaci střídavě z druhé strany.



Obrázek č. 15 Střelba z náhozu (střelba z „Ameriky“)

13. Nához z letu do průskoku protější krajní spojky

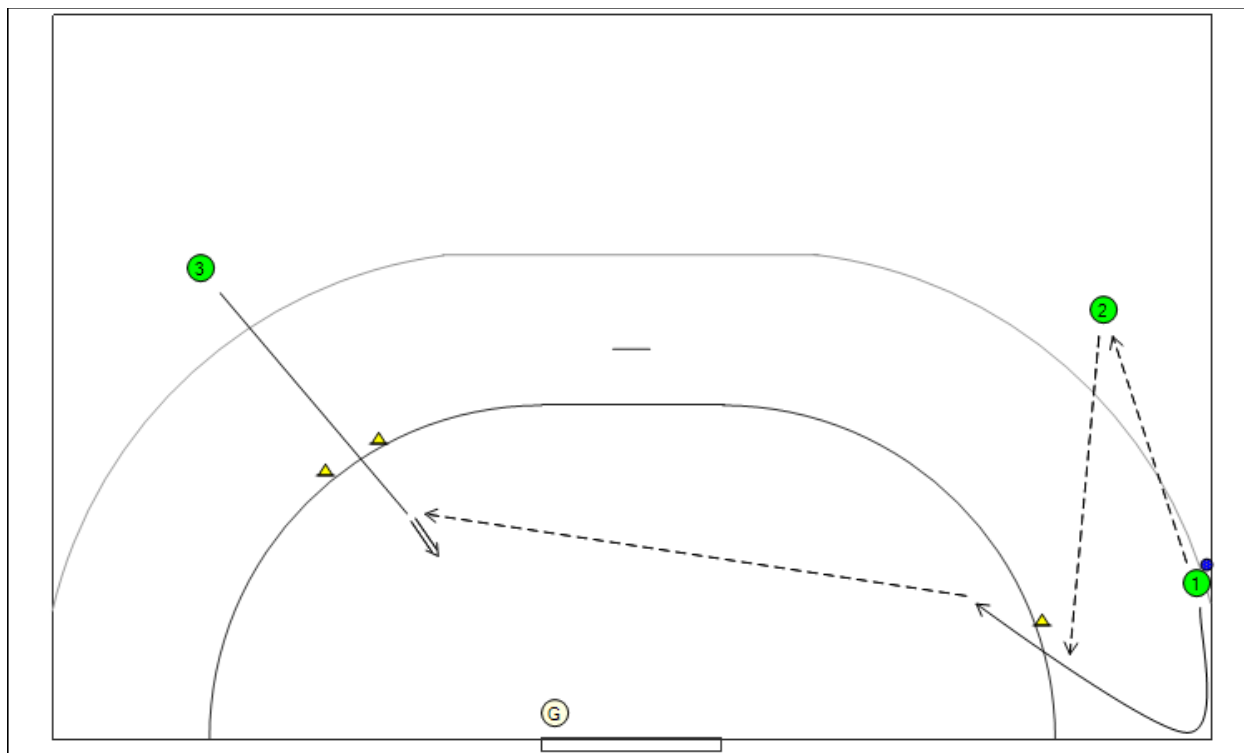
Doporučená věková kategorie: od staršího dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 3 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává útočníkovi č. 2 z křídelního prostoru a provádí náběh přes roh hřiště. Před kuželem dostává zpětnou nahrávku od útočníka č. 2, odráží se a z letu nahazuje míč do průskoku útočníkovi č. 3. Ten zpracovává a zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozici, rotace hráčů probíhá v rámci pozice útočníka č.1 a 3, zástupy jsou tvořeny na pozici útočníka č.1 a 3.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, při dostatečném množství hráčů lze provádět kombinaci střídavě z druhé strany.



Obrázek č. 16 Nához z letu do průskoku protější krajní spojky

5.2 Trénink z hlediska prostoru spojky

1. Střelba křídla z prostoru krajní spojky po kříži

Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

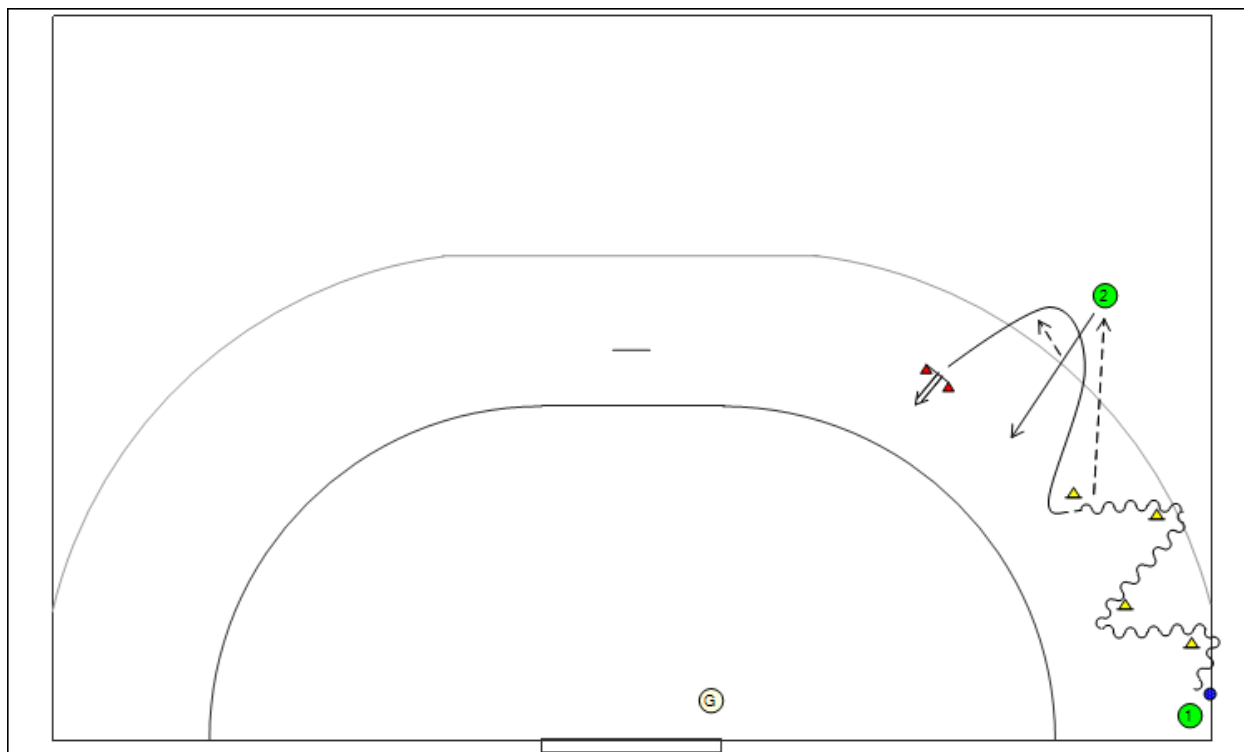
Pomůcky: 1 míč, 4 kužely, 1 překážka

Popis cvičení: útočník č. 1, v rohové křídelní pozici, provádí slalom driblinkem mezi kužely. Po dokončení slalomu přihrává útočníkovi č. 2 na pozici krajní spojky a provádí s ním kříž. Dostává zpětnou nahrávku a střílí ve výskoku přes překážku.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla, hráči tvoří zástupy na pozici křídla

Pozn.: lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.

Modifikace: slalom lze vyměnit za jiný doplněk (dle rozvíjené kompetence).



Obrázek č. 17 Střelba křídla z prostoru krajní spojky po kříži

2. Střelba křídla po odbloku pivota z prostoru krajní spojky

Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

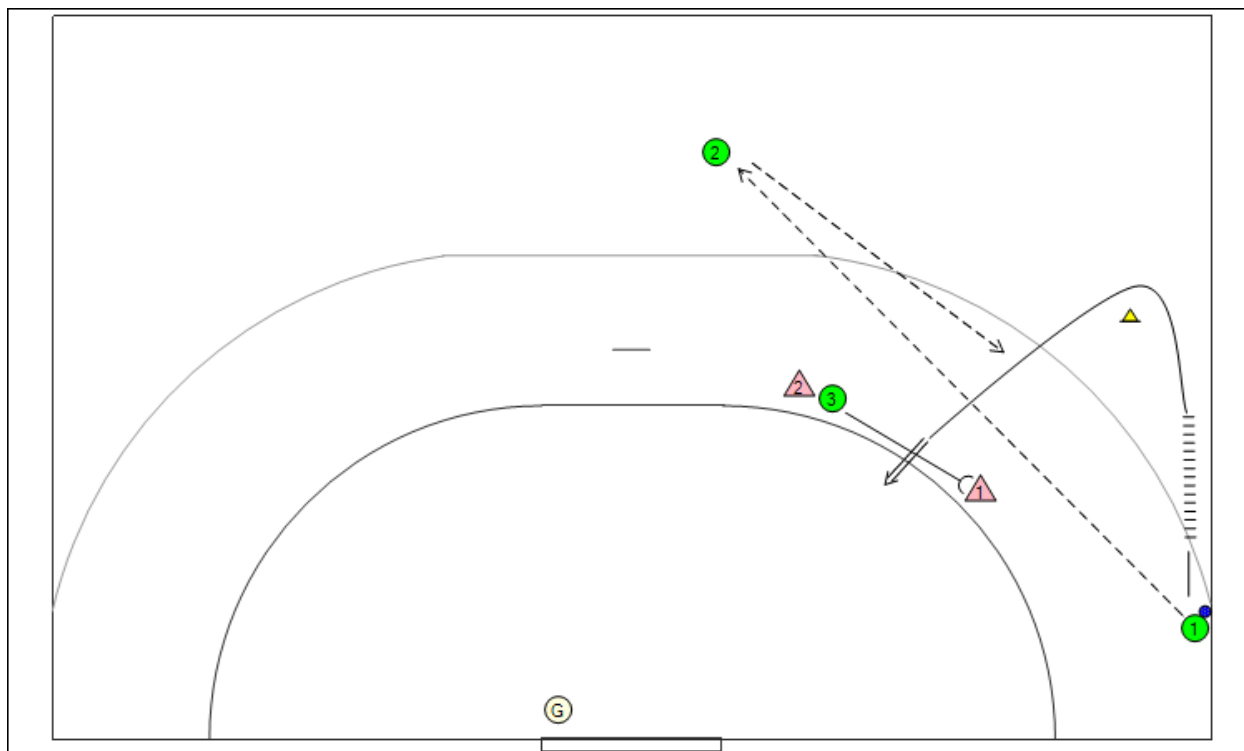
Pomůcky: 1 míč, 1 žebřík

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává z prostoru křídla útočnickovi č. 2 na pozici střední spojky. Překonává žebřík, obíhá kužel a nabíhá mezi obránce. Útočník č. 2 zpětně přihrává do náběhu. V moment zpracování míče útočníkem č. 1 se útočník č. 3 uvolňuje od obránce č. 2 a provádí odblok na obránce č. 1. Útočník č. 1 proskakuje uvolněným prostorem a zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla, hráči tvoří zástupy na pozici křídla

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.

Modifikace: žebřík lze vyměnit za jiný doplněk (dle rozvíjené kompetence).



Obrázek č. 18 Střelba křídla po odbloku pivota z prostoru krajní spojky

3. Uvolnění pivota po kříži zakončené střelbou z křídla

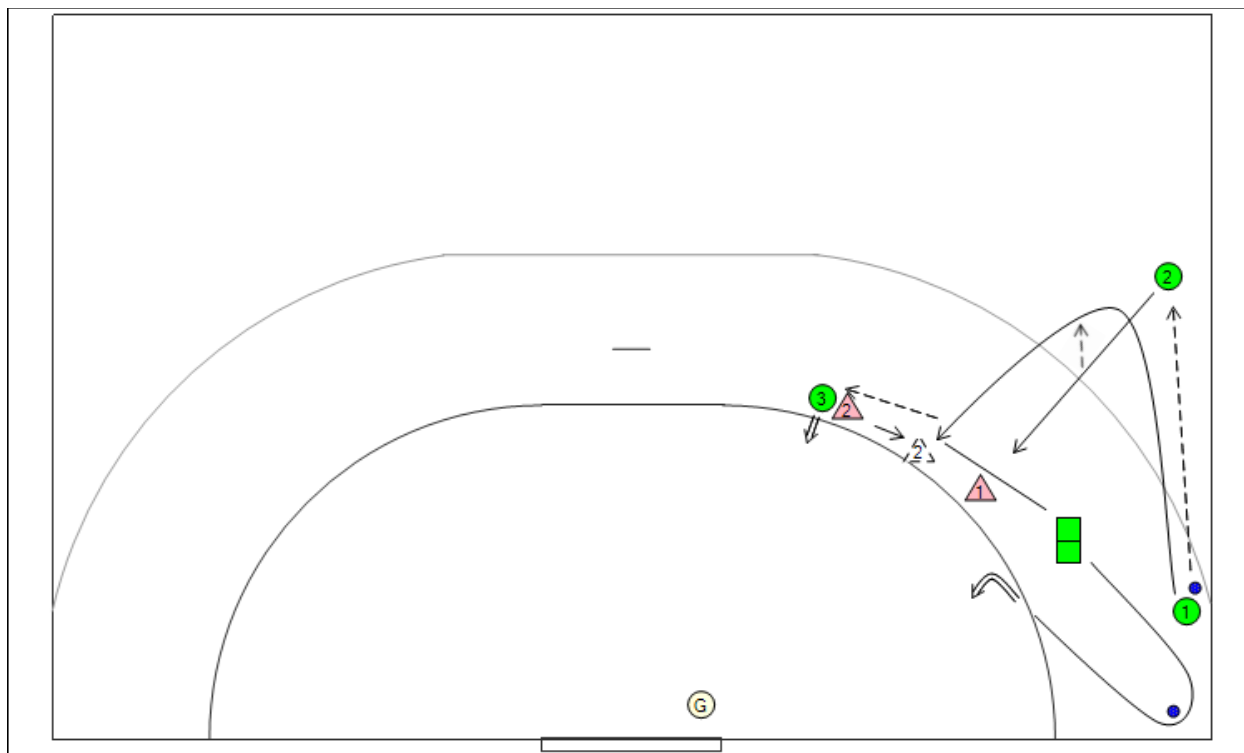
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 2 míče, 1 žíněnka

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává z prostoru křídla útočníkovi č. 2 do náběhu a provádí s ním kříž. Dostává zpětnou přihrávku a nabíhá mezi obránce č. 1 a 2. Uvolňuje útočníka č. 3 a přihrává mu, následně běží k žíněnce a provádí kotoul. Následuje náběh přes roh hřiště, kde v běhu sbírá míč a střílí.

Rotace hráčů: útočníci a obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla, hráči tvoří zástup na pozici křídla

Pozn.: ostatní hráče je doporučeno rotovat při velkém počtu opakování



Obrázek č. 19 Uvolnění pivota po kříži zakončené střelbou z křídla

4. Odblok pro krajní spojku po kříži

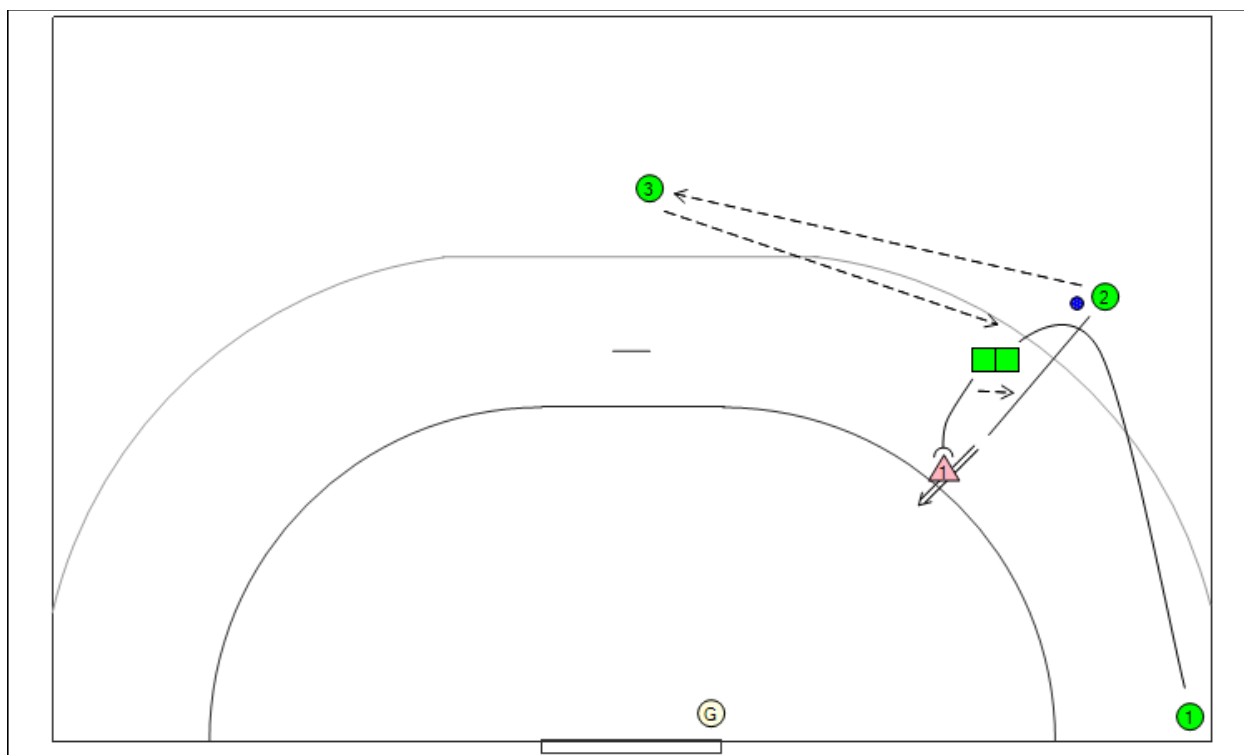
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 1 žíněnka

Popis cvičení: útočník č. 2 přihrává útočnickovi č. 3. Mezitím útočník č. 1 nabíhá obloukem, z rohové křídelní pozice, na žíněnku. Před ní dostává přihrávku od útočníka č. 3, provádí kotoul, přihrává útočnickovi č. 2 do náběhu a provádí odblok na obránce č. 1. Útočník č. 2 střílí přes odblokovaného obránce.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla a krajní spojky, hráči tvoří zástupy na pozici útočníka č. 1 a 2.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 3, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 20 Odblok pro krajní spojku po kříži

5. Uvolnění střední spojky po kříži

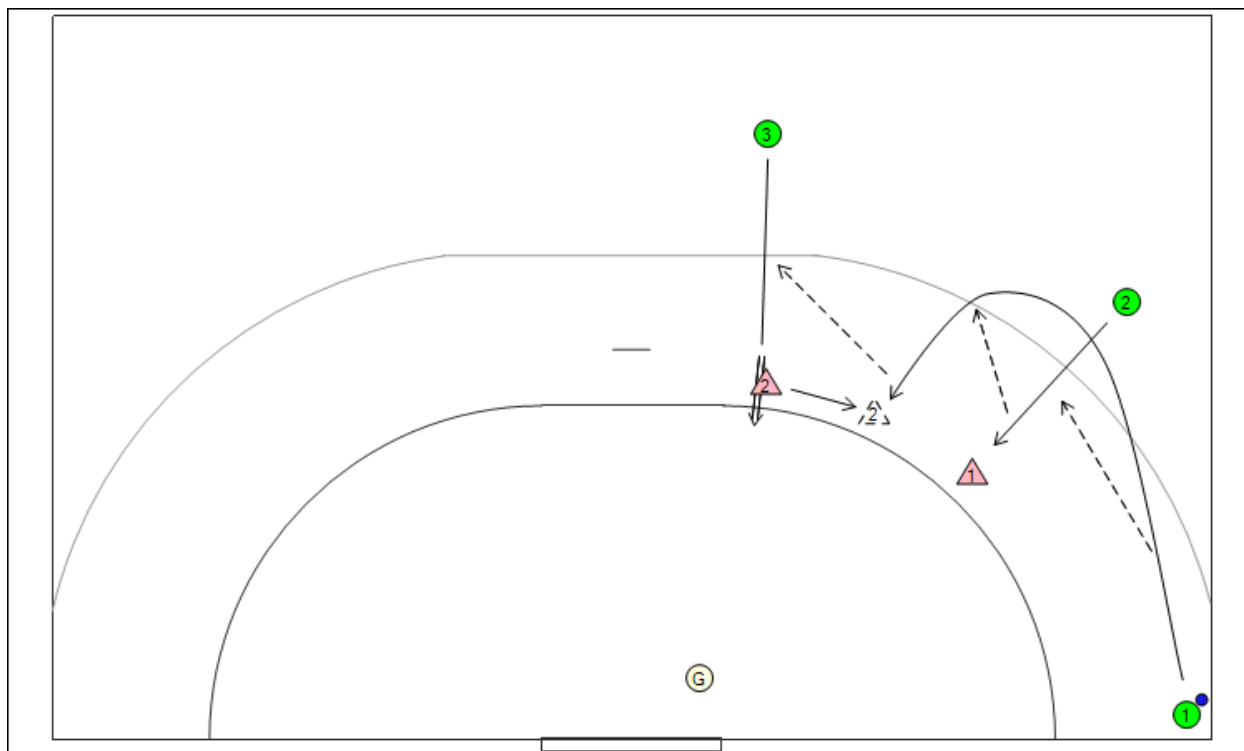
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh, z rohové křídelní pozice, a přihrává útočnickovi č. 2 do náběhu (na obránce č. 1). Provádí spolu kříž, kdy útočník č. 1 dostává zpětnou přihrávku a nabíhá mezi obránce. Tím stahuje obránce č. 2 a uvolňuje útočníka č. 3, kterému přihrává. Útočník č. 3 nabíhá do uvolněného prostoru a střílí.

Rotace hráčů: útočníci i obránce se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.

Pozn.: je doporučeno občasně rotovat obránce při velkém počtu opakování, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 21 Uvolnění střední spojky po kříži

6. Střelba křídla po dvojitém kříži z prostoru střední spojky

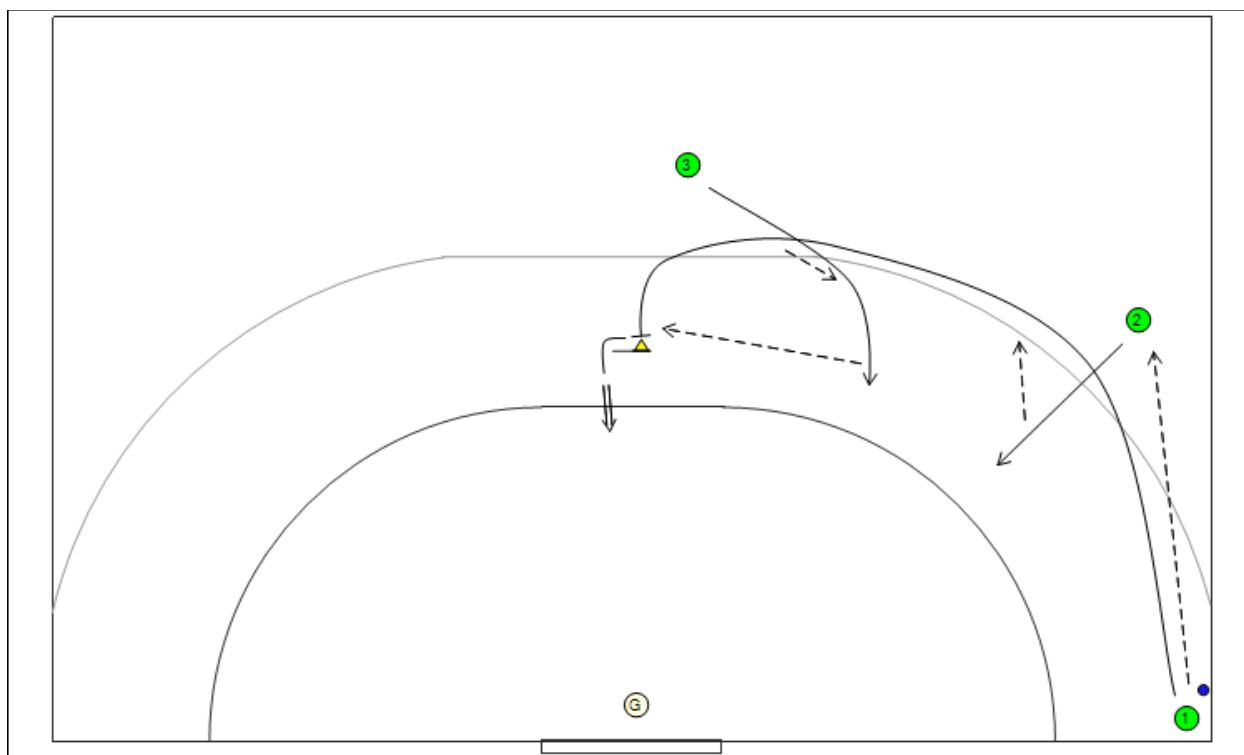
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč, 1 kužel

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh, z rohové křidelní pozice, a přihrává útočnickovi č. 2. Ten po zpracování zahajuje náběh a provádí kříž s útočnickem č. 1, kterému dává zpětnou přihrávku. Útočník č. 1 pokračuje náběhem na střed hřiště, kde provádí kříž a přihrává útočnickovi č. 3. Útočník č. 3 zpětně přihrává útočnickovi č. 1, který provádí únik vpravo na kužel a střílí.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.

Pozn.: lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 22 Střelba křídla po dvojitém kříži z prostoru střední spojky

7. Střelba křídla ze zpětného náběhu po kříži se střední spojkou

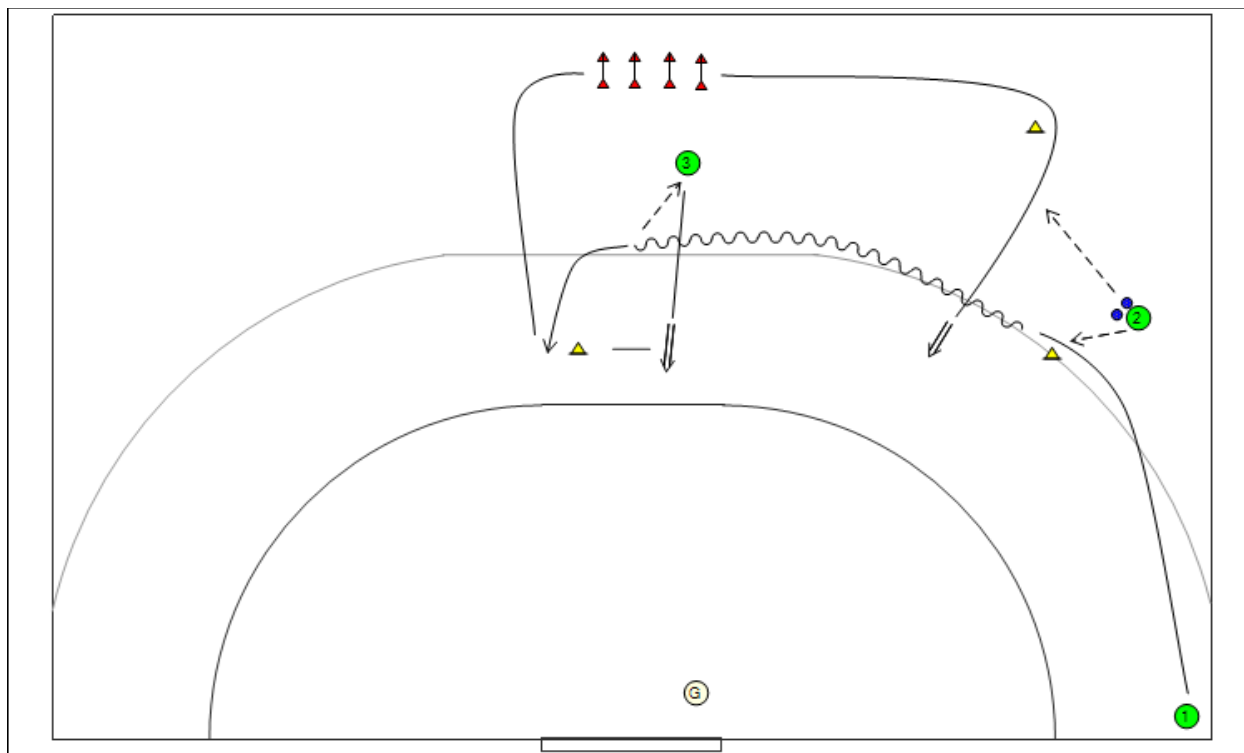
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 2 míče, 3 kužely, 4 překážky

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh, z rohové křidelní pozice, a dostává u kuželu přihrávku od útočníka č. 2. Driblinkem pokračuje náběh a kříží se s útočníkem č. 3, kterému přihrává. Zabíhá za kužel, vycouvává a přeskakuje překážky. Následně zahajuje další náběh kolem kuželu, kde dostává přihrávku od útočníka č. 2 a střílí z 9 m.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla, hráči tvoří zástup na pozici křídla

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2, lze provádět střídavě i na druhé straně hřiště.



Obrázek č. 23 Střelba křídla ze zpětného náběhu po kříži se střední spojkou

8. Střelba křídla po kříži a dlouhé přihrávce od protějšího křídla

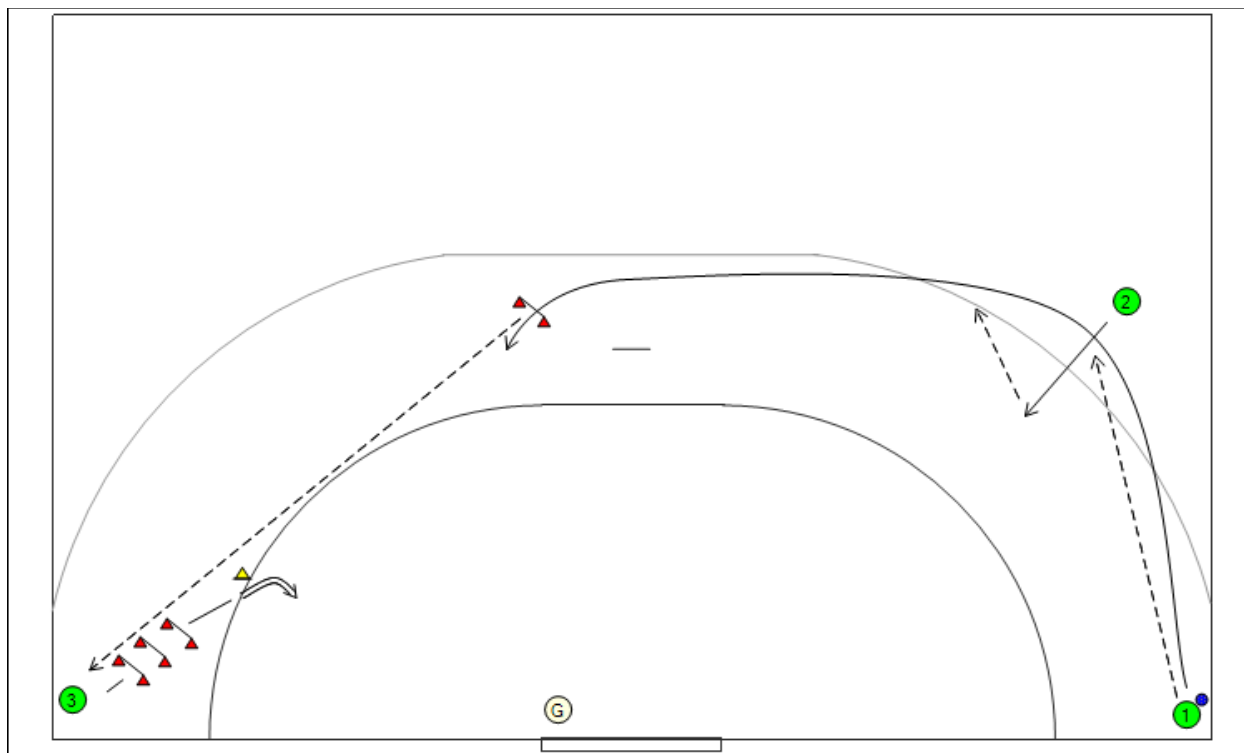
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 4 překážky

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává z rohové křidelní pozice útočnickovi č. 2 na pozici krajní spojky. Dochází k vykřížení útočníků č. 1 a 2, kdy útočník č. 1 dostává zpětnou přihrávku. Útočník č. 1 nabíhá na překážku, přeskakuje ji a ve výskoku přihrává útočnickovi č. 3 do opačné křidelní pozice. Útočník č. 3 zpracovává míč, přeskakuje překážky, odráží se a střílí na branku.

Rotace hráčů: útočník č. 2 vrací se na počáteční pozici a křidelní hráči si pozice vyměňují, k rotaci hráčů dochází v rámci křidelních pozic, hráči tvoří zástupy na pozici křídel

Pozn.: je důležité, aby útočník č. 1 prováděl tah na branku před dlouhou přihrávkou



Obrázek č. 24 Střelba křídla po kříži a dlouhé přihrávce od protějšího křídla

9. Střelba křídla v prostoru protější krajní spojky po třech křížích

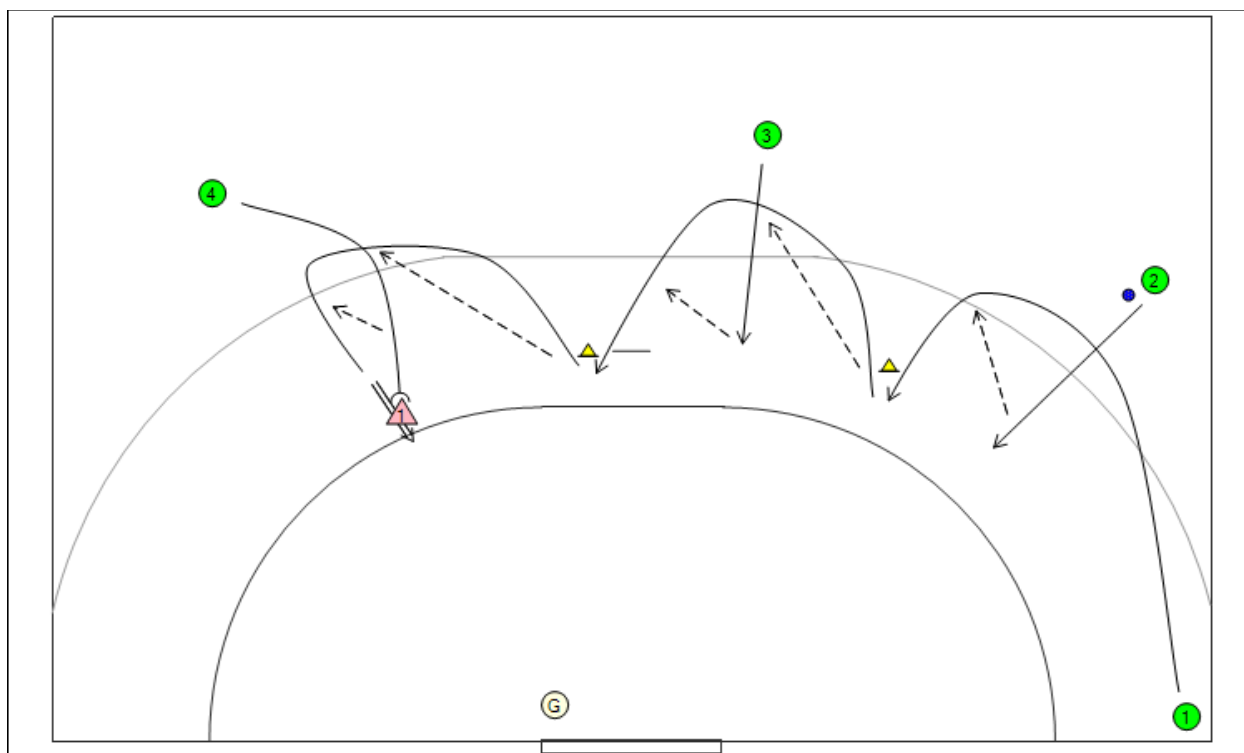
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh, z rohové křídelní pozice. Provádí kříž s útočníkem č. 2, který mu přihrává. Útočník č. 1 nabíhá za kužel, přihrává útočníkovi č. 3 a kříží se s ním. Dostává zpětnou přihrávku a nabíhá za druhý kužel, kde přihrává útočníkovi č. 4. Provádí spolu kříž, kdy útočník č. 4 zpětně přihrává útočníkovi č. 1 a provádí odblok obránce č. 1. Útočník č. 1 zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na útočných pozicích.

Pozn.: je důležité, aby poslední přihrávka na útočníka č. 1 byla co nejbližší obránci č. 1.



Obrázek č. 25 Střelba křídla v prostoru protější krajní spojky po třech křížích

5.3 Trénink z hlediska prostoru pivota

1. Sběh křídla po úniku

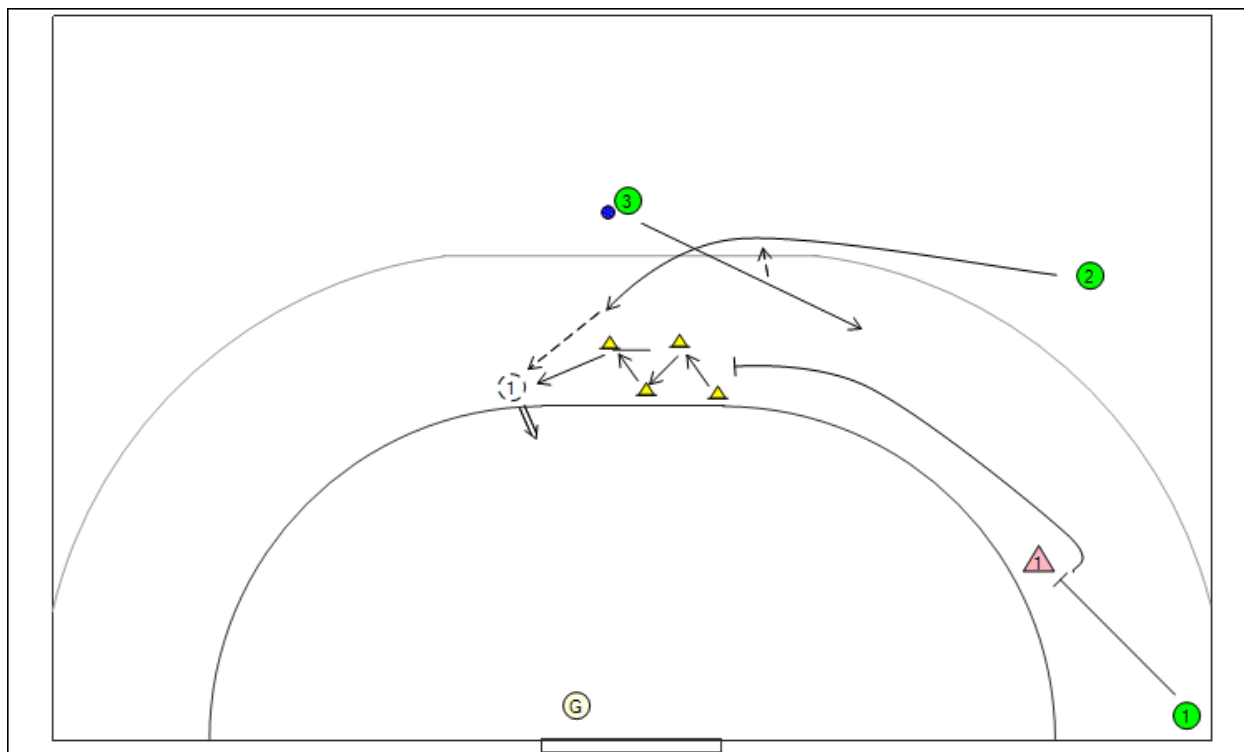
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč, 4 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh, z rohové křídelní pozice, a provádí únik vpravo od obránce. Útočník č. 3 provádí kříž s útočníkem č. 2, kterému přihrává. Útočník č. 1 mezitím přibíhá ke kuželům, kde provádí cval stranou u každého kuželu. Dostává přihrávku od útočníka č. 2 a střílí.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na útočných pozicích.

Pozn.: je důležité, aby útočník č. 1 dostával přihrávku ihned po dokončení cvalu.



Obrázek č. 26 Sběh křídla po úniku

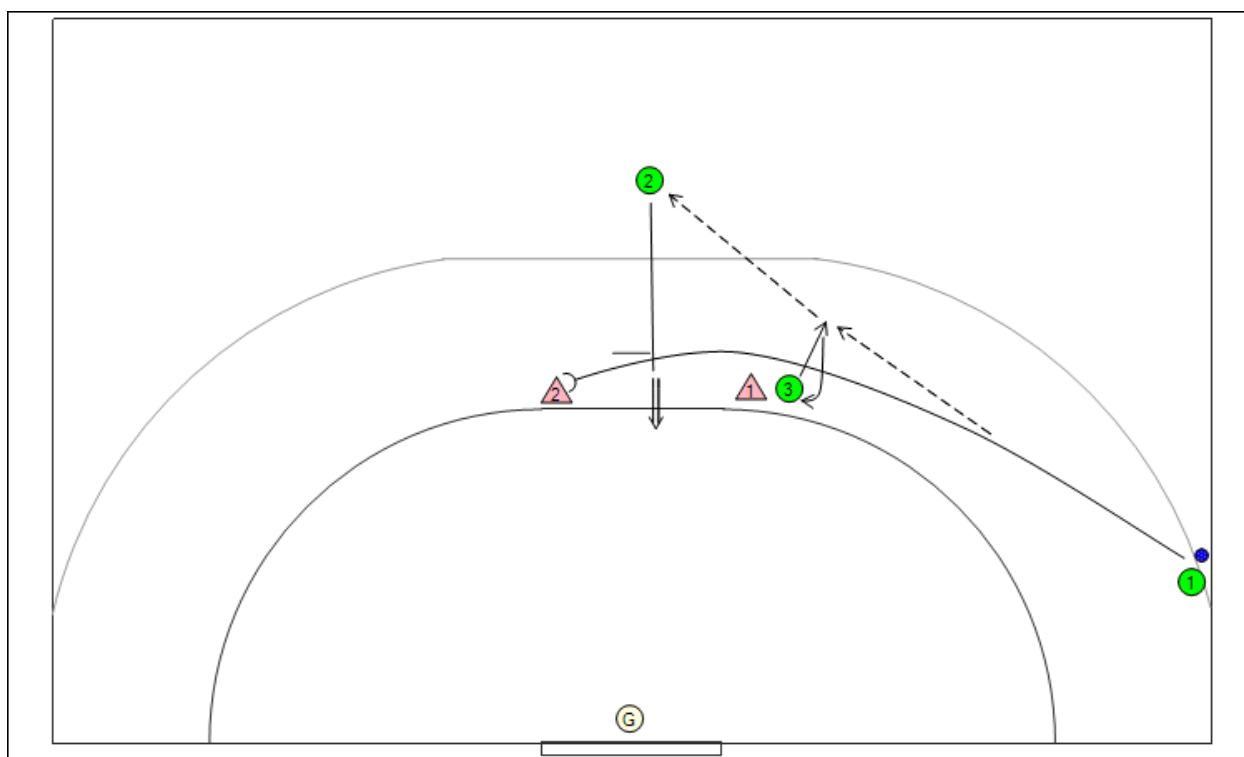
2. Sběh křídla do pivota s využitím postmana

Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč

Popis cvičení: útočník č. 1 zabíhá z prostoru křídla do obrany a přihrává vyběhlému útočníkovi č. 3. Útočník č. 2 zpracovává přihrávku od útočníka č. 2, který se vrací do obrany, a provádí náběh. Útočník č. 1 dobíhá a zahajuje odblok na obránce č. 2 v moment, kdy se útočník č. 2 nachází na 8m hranici.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.



Obrázek č. 27 Sběh křídla do pivota s využitím postmana

3. Střelba z pivota po spolupráci se vzdálenou krajní spojkou

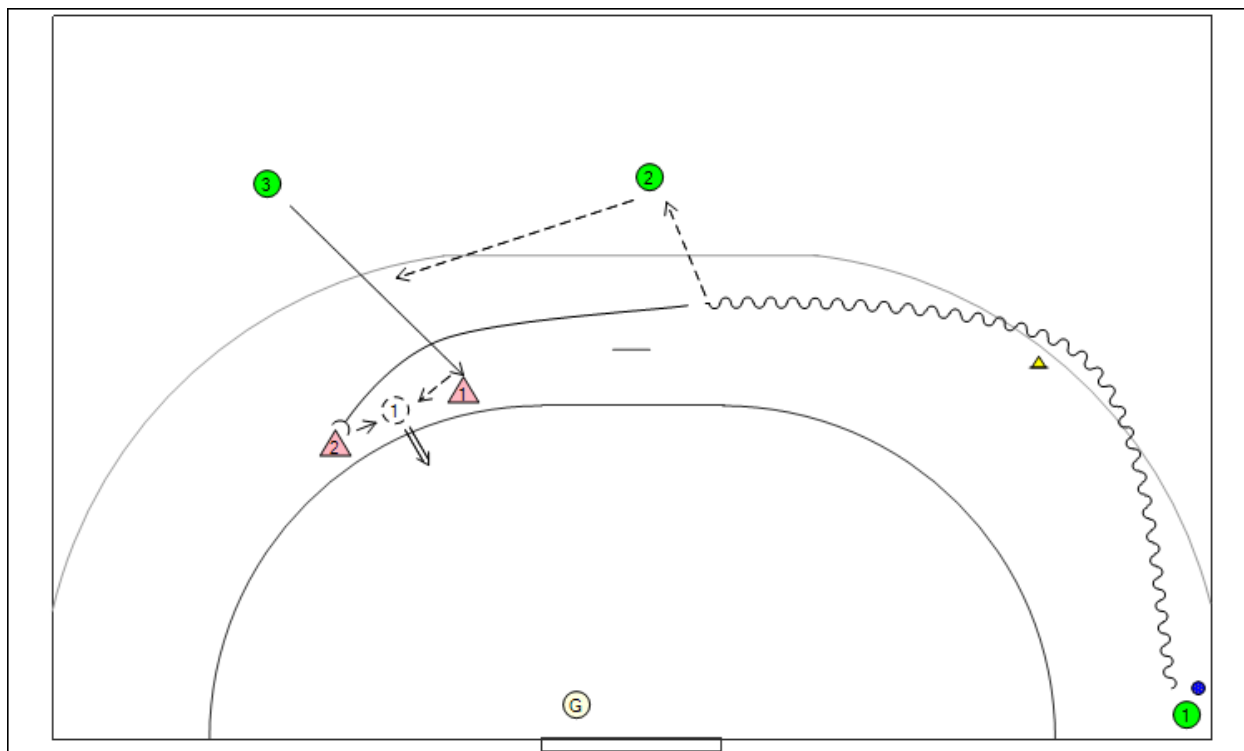
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 1 kužel

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh s driblinkem okolo kuželu, z rohové křídelní pozice. Přihrává útočníkovi č. 2 a sbíhá mezi obránce č.1 a 2. Provádí odblok obránce č. 2. Útočník č. 2 přihrává útočníkovi č. 3 na pozici krajní spojky do náběhu. Útočník č. 3 provádí únik od obránce č. 1 a tím uvolňuje prostor mezi obránci. Útočník č. 1 dostává přihrávku do vzniklého prostoru a zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla a krajní spojky, hráči tvoří zástupy na pozici křídla a krajní spojky.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2.



Obrázek č. 28 Střelba z pivota po spolupráci se vzdálenou krajní spojkou

4. Střelba z pivota po sběhu a spolupráci s krajními spojkami

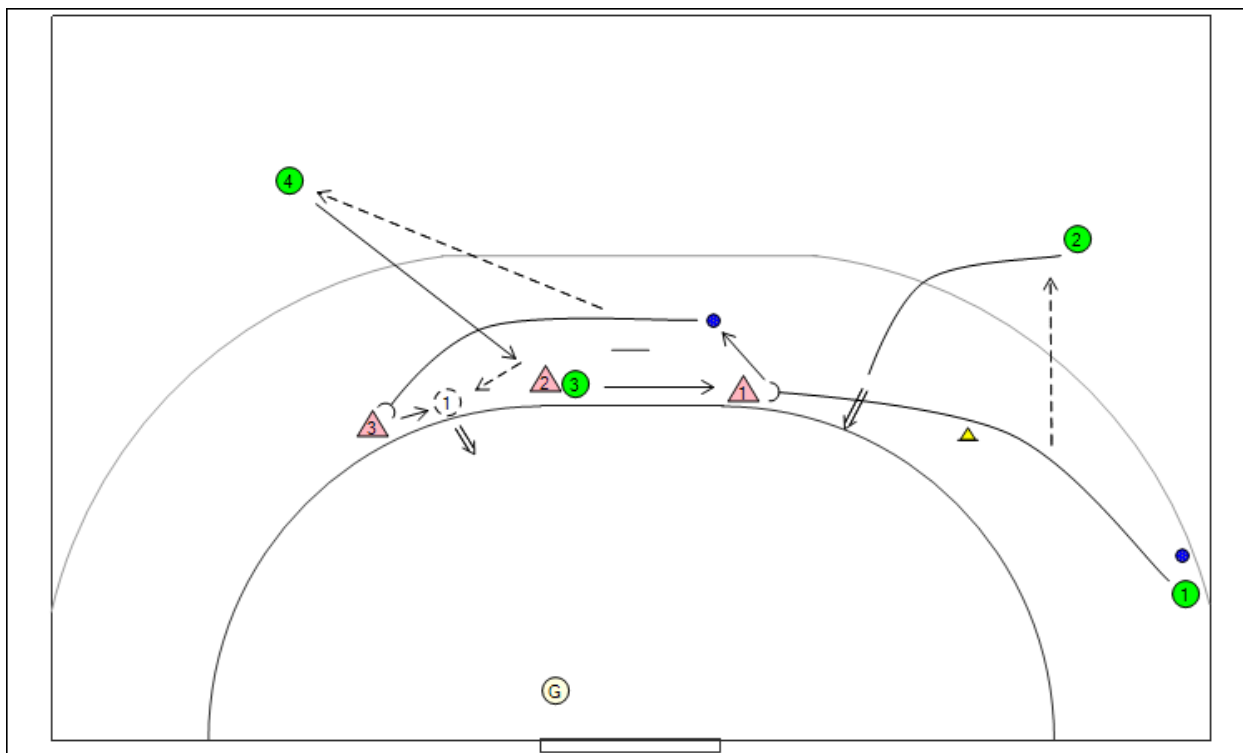
Doporučená věková kategorie: od staršího dorostenstva

Pomůcky: 2 míče, 1 kužel

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh okolo kuželu a přihrává útočníkovi č. 2. Po přihrávce provádí odblok obránce č. 1 pro nabíhajícího útočníka č. 2. Následně vybíhá, sbírá míč, přihrává útočníkovi č. 4 a provádí odblok na obránce č. 3. Útočník č. 3 se trhá od obránce č. 2 a uvolňuje místo pro únik vlevo nabíhající spojce. Útočník č. 4 po provedení úniku přihrává útočníkovi č. 1 do uvolněného prostoru, ten zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla a krajních spojek, hráči tvoří zástupy na pozici křídla a krajních spojek.

Pozn.: je třeba dbát na přesné načasování odbloků a načasování souhry útočníka č. 3 s útočníkem č. 4.



Obrázek č. 29 Střelba z pivota po sběhu a spolupráci s krajními spojkami

5. Sběh do odbloku pro krajní spojku s výměnou pivotů

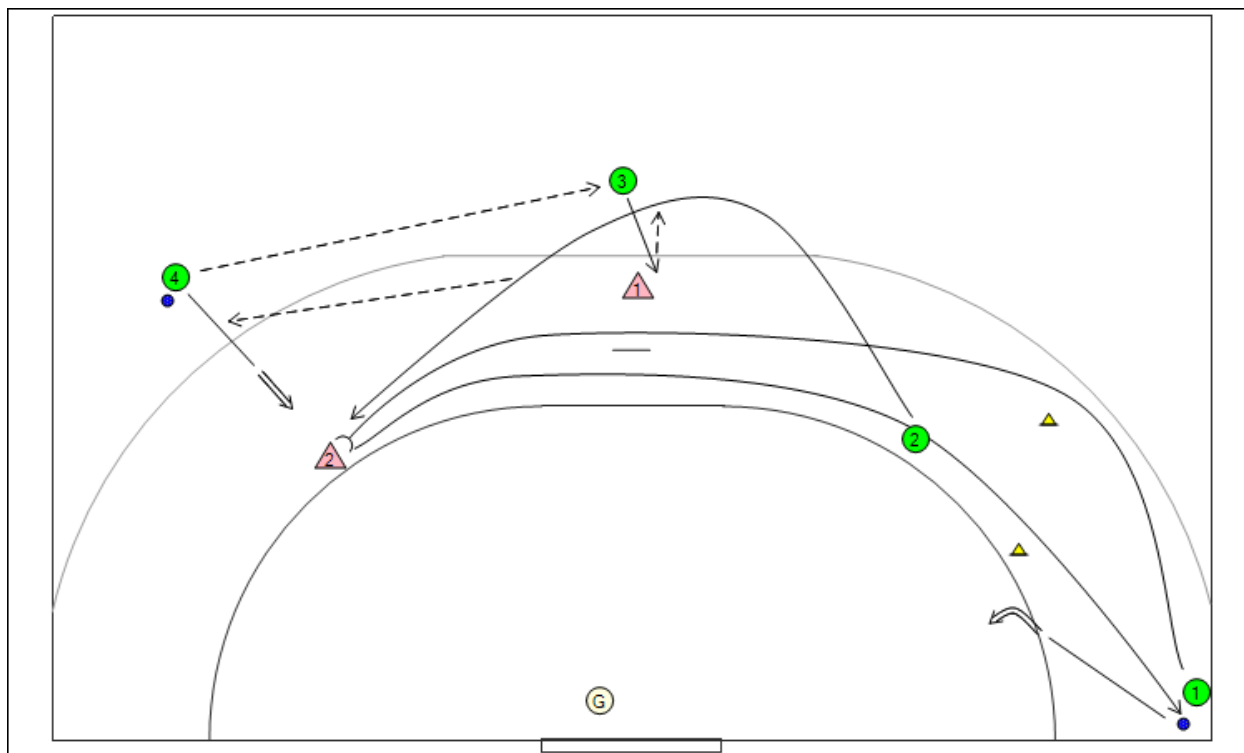
Doporučená věková kategorie: kategorie mužů a žen

Pomůcky: 2 míče, 2 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí sběh okolo vzdálenějšího kuželu (za obráncem č. 1) a provádí odblok na obránce č. 2. V moment oběhu kužele útočníka č. 1 útočník č. 4 přihrává útočníkovi č. 3. Útočník č. 3 provádí kříž s útočníkem č. 2 na pozici pivota („Němec“) a ten přihrává nabíhajícímu útočníkovi č. 4. Těsně přes zakončením útočníka č. 4 dochází k výměně při odbloku. Útočník č. 2 zaujímá pozici útočníka č. 1, který probíhá mezi 6m a 7m hranicí zpět do rohu hřiště, sbírá míč a před kuželem zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla a pivota, hráči tvoří zástupy na pozici křídla.

Pozn.: útočník č. 1 probíhá mezi 6m a 7m hranicí jakoby chtěl narušit obrannou formaci obránců, načasování výběhu křídla při výměně je klíčové pro efektivnost kombinace.



Obrázek č. 30 Sběh do odbloku pro krajní spojku s výměnou pivotů

6. Střelba z pivota po sběhu do prostoru protější krajní spojky

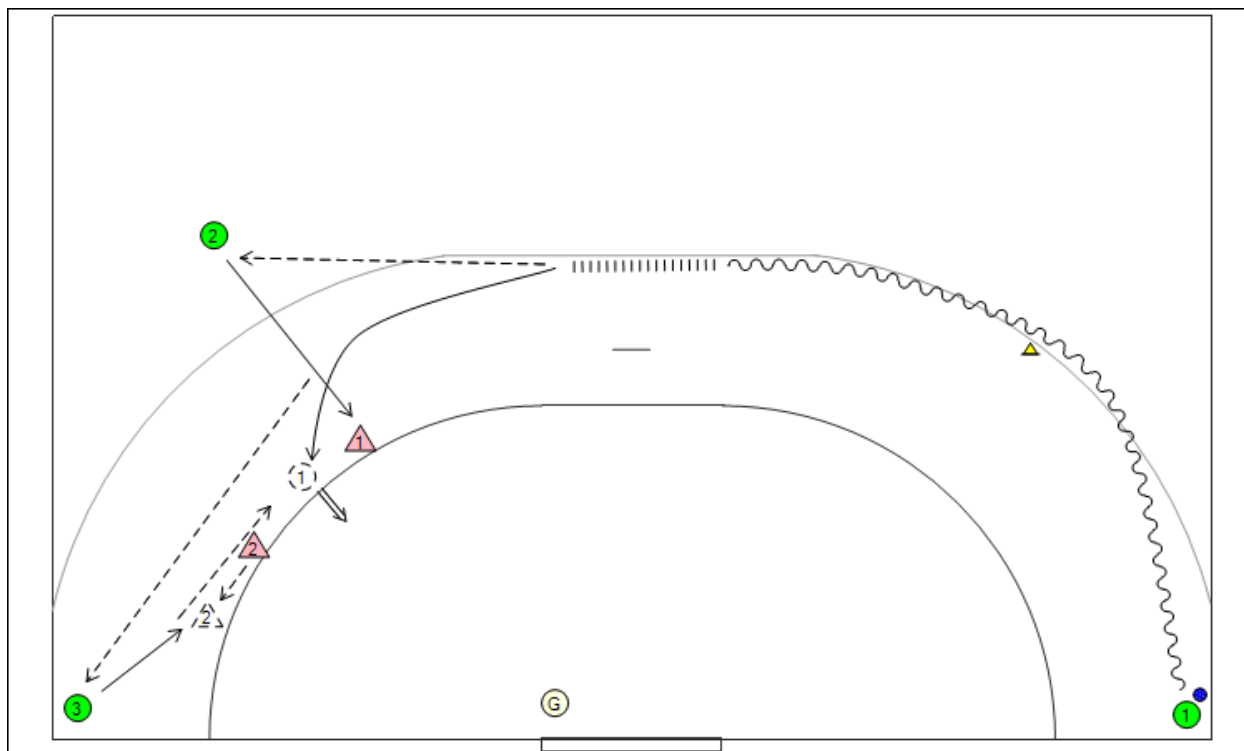
Doporučená věková kategorie: kategorie mužů a žen

Pomůcky: 1 míč, 1 kužel, 1 žebřík

Popis cvičení: útočník č. 1 provádí náběh driblinkem, z rohové křídelní pozice, okolo kuželu a překonává žebřík. Přihrává útočníkovi č. 2, který nabíhá na obránce č. 1 a přihrává útočníkovi č. 3. Útočník č. 1 mezitím nabíhá do prostoru mezi obránce. Útočník č. 3 stahuje obránce č. 2 a přihrává uvolněnému útočníkovi č. 1, který zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na útočných pozicích.

Pozn.: je důležité, aby útočník č. 1 sbíhal do prostoru mezi obránce po zahájení náběhu útočníka č. 3.



Obrázek č. 31 Střelba z pivota po sběhu do prostoru protější krajní spojky

7. Odblok vysunutého obránce s uvolněním za využití postmana („Mad’ar“)

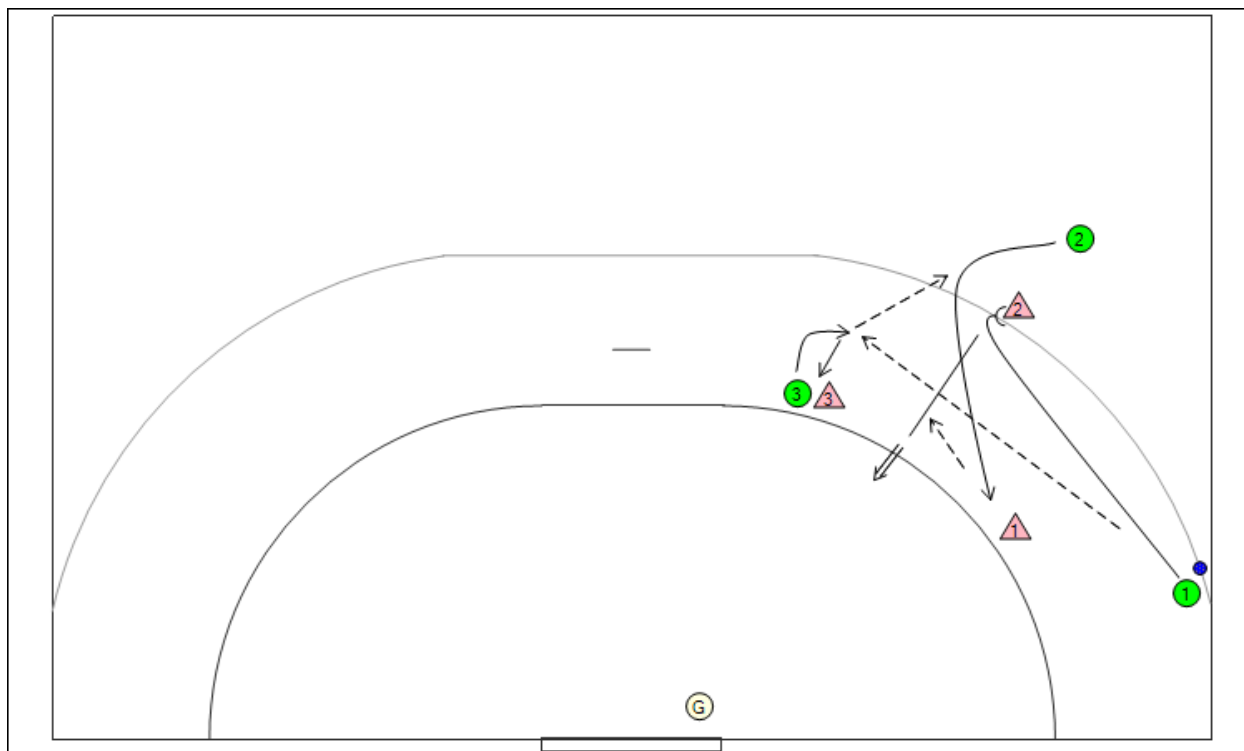
Doporučená věková kategorie: od staršího dorostenstva

Pomůcky: 1 míč

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává z prostoru křídelního hráče útočníkovi č. 3, který vybíhá. Útočník č. 1 následně provádí odblok na vysunutého obránce č. 2 a tím uvolňuje útočníka č. 2. Útočník č. 2 si nabíhá uvolněným prostorem pro přihrávku, útočník č. 3 se vrací na svou původní pozici. Útočník č. 2 pokračuje náběh směrem na obránce č. 1 a zároveň útočník č. 1 zahajuje náběh mezi obránce č. 1 a 3. Útočník č. 1 dostává přihrávku a zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci i obránci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla a krajní spojky, hráči tvoří zástupy na pozici křídla a krajní spojky.

Pozn.: je důležité, aby útočník č. 2 zahájil svůj náběh ihned po odbloku obránce č. 1.



Obrázek č. 32 Odblok vysunutého obránce s uvolněním za využití postmana („Mad’ar“)

5.4 Trénink z hlediska rychlých útoků

1. Střelba křídla po dlouhé přihrávce a úniku od obránce („trhák“)

Doporučená věková kategorie: žákovské kategorie

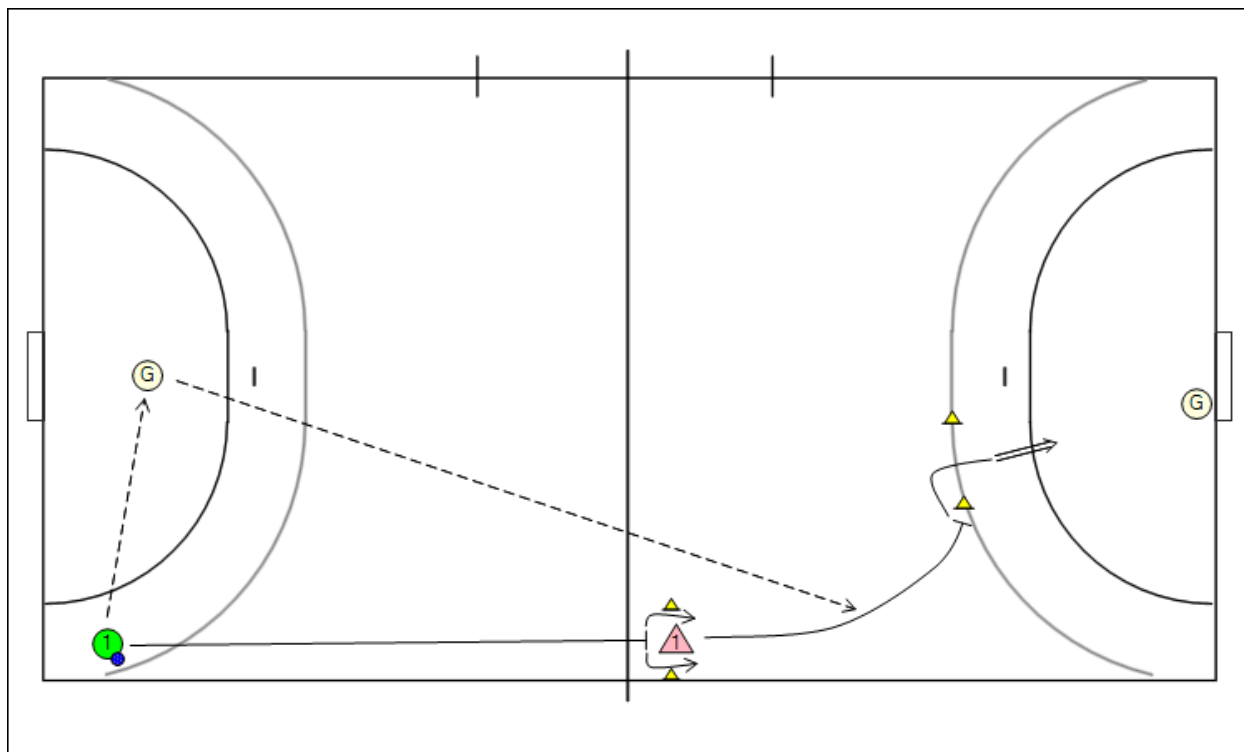
Pomůcky: 1 míč, 4 kužely

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává brankáři a vyráží z pozice krajního obránce do náběhu. Za polovinou hřiště provádí únik na obránce č. 1 mezi kužely. Zpracovává dlouhou přihrávku a provádí únik mezi kužely, kde zakončuje.

Rotace hráčů: útočník č. 1 se po zakončení vrací na počáteční pozici, k rotaci hráčů dochází v rámci křídla, hráči tvoří zástup na pozici útočníka č. 1.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici brankáře.

Modifikace: únik mezi kužely lze vyměnit za jiný prvek (dle rozvíjené kompetence)



Obrázek č. 33 Střelba křídla po dlouhé přihrávce a úniku od obránce („trhák“)

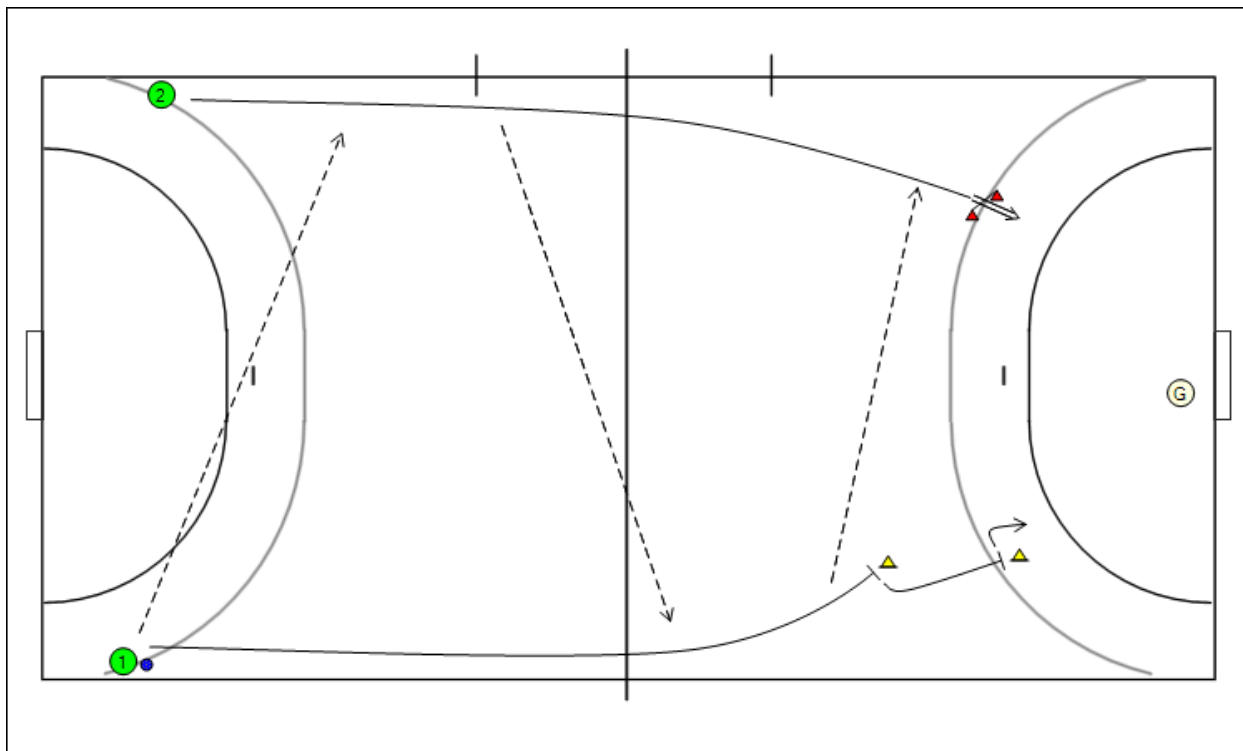
2. Rychlý útok dvou křídel

Doporučená věková kategorie: žákovské kategorie

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely, 1 překážka

Popis cvičení: útočník č. 1 a 2 vyběhají z prostoru krajního obránce a zahajují sérii dlouhých přihrávek v běhu. Útočník č. 1 po poslední přihrávce provádí únik vpravo na kužel a únik vlevo na další. Útočník č. 2 zakončuje ve skoku přes překážku.

Rotace hráčů: útočníci si po zakončení vyměňují místa, rotace probíhá v rámci křídel, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.



Obrázek č. 34 Rychlý útok dvou křídel

3. Spolupráce dvou křídel a pivota v rychlém útoku

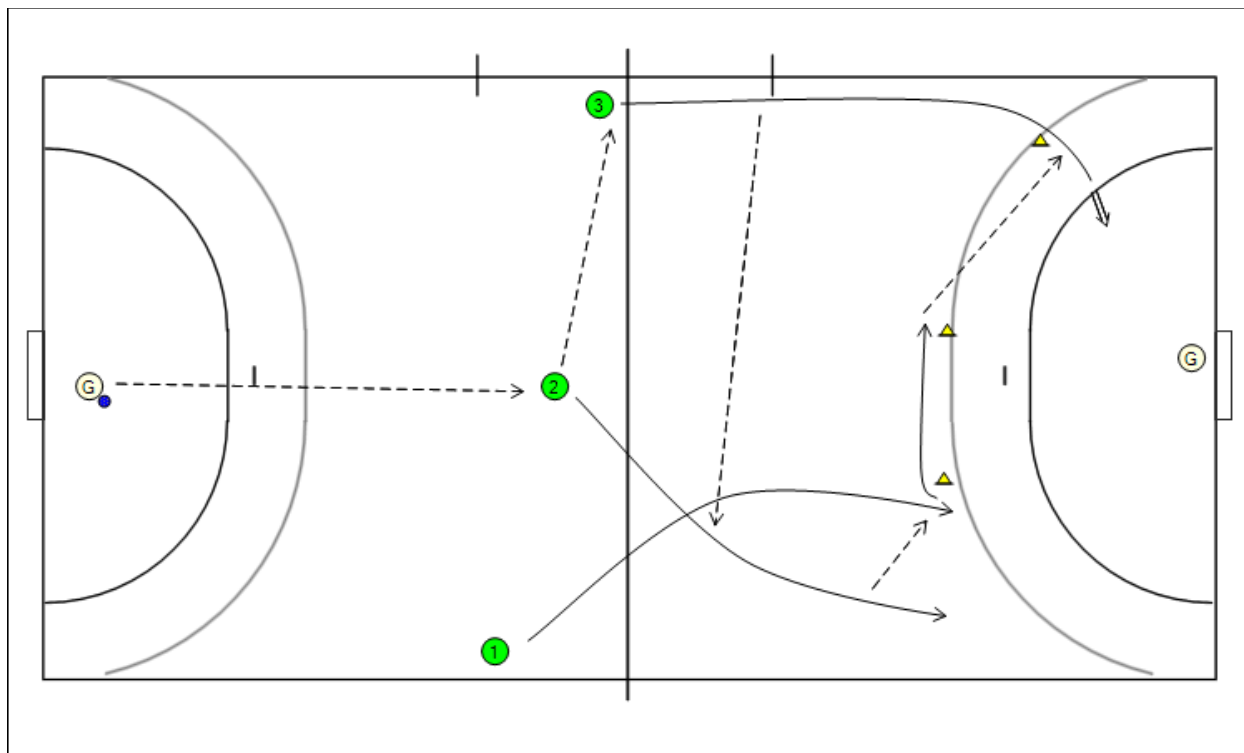
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 1 míč, 3 kužely

Popis cvičení: kombinace začíná přihrávkou útočníkovi č. 2 od brankáře. Všichni útočníci zahajují náběh. Útočník č. 3 dostává přihrávku a zpětně přihrává sbíhajícímu útočníkovi č. 2 do prostoru krajní spojky. Útočník č. 1 kříží útočníka č. 2 a u kuželu dostává přihrávku. Provádí únik do strany a přihrává nabíhajícímu útočníkovi č. 3 na kužel. Útočník č. 3 zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, k rotaci hráčů dochází v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na útočných pozicích.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici brankáře.



Obrázek č. 35 Spolupráce dvou křídel a pivota v rychlém útoku

4. Spolupráce s krajní spojkou v rychlém útoku zakončená střelbou

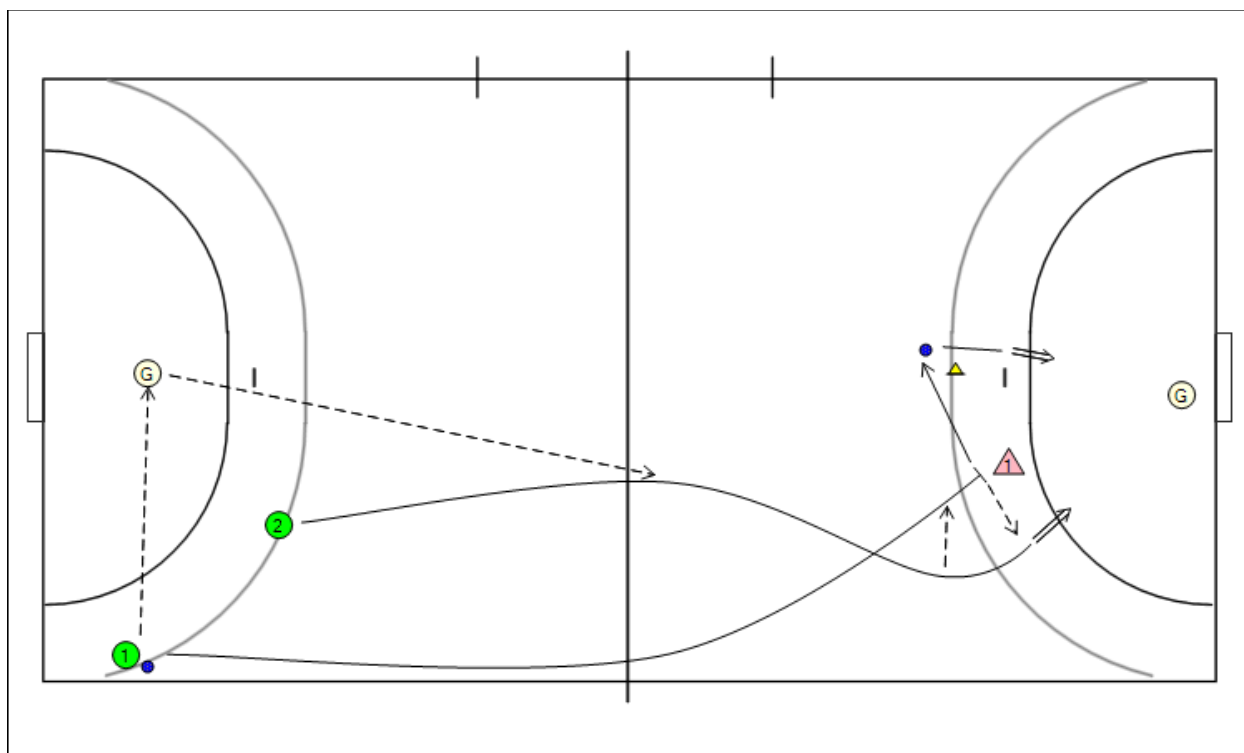
Doporučená věková kategorie: od staršího žactva

Pomůcky: 2 míče, 1 kužel

Popis cvičení: útočník č. 1 přihrává brankáři a spolu s útočníkem č. 2 zahajují náběh. Brankář přihrává útočníkovi č. 2 za polovinou hřiště. Ten zahajuje kříž s útočníkem č. 1. Útočník č. 1 po kříži provádí únik na obránce č. 1 a zpětně přihrává útočníkovi č. 2. Útočník č. 1 po úniku běží ke kuželu, kde sbírá míč a zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, rotace probíhá v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici brankáře.



Obrázek č. 36 Spolupráce s krajní spojkou v rychlém útoku zakončená střelbou

5. Hra 3 na 2 po dvojitém kříži v rychlém útoku

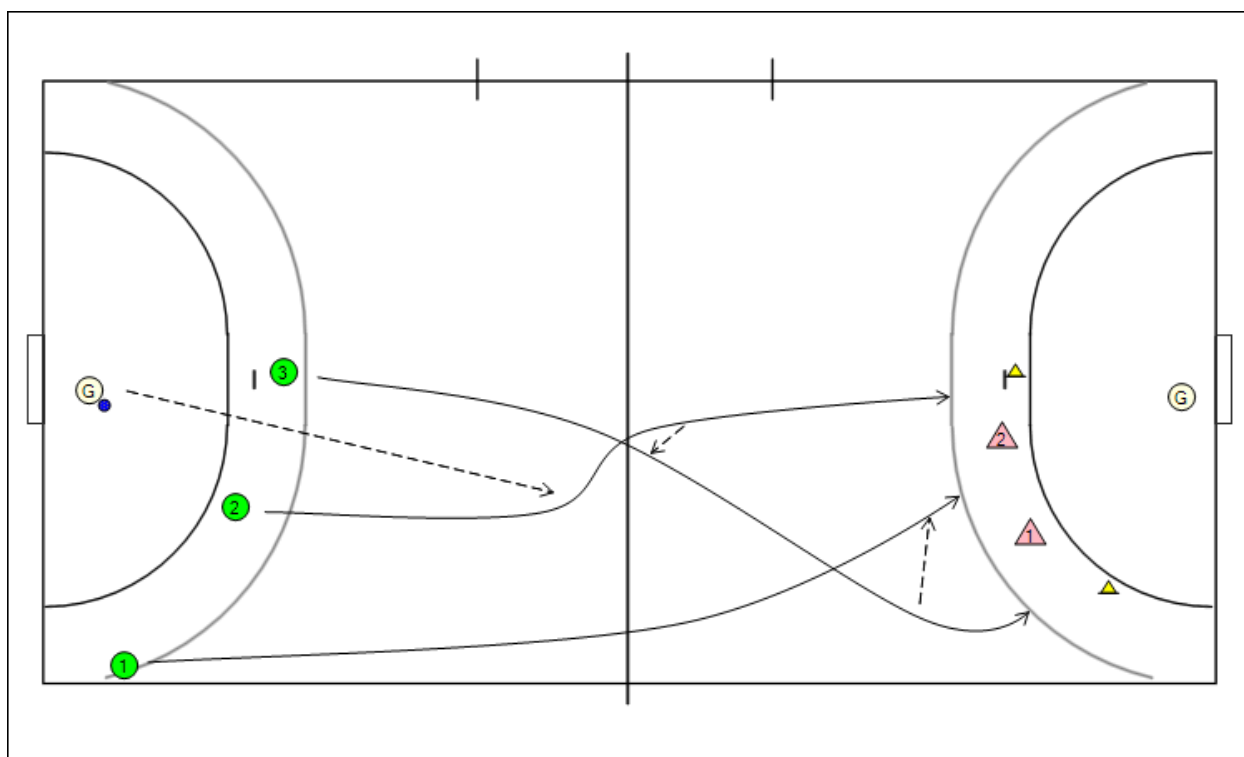
Doporučená věková kategorie: od dorostenstva

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely

Popis cvičení: útočníci zahajují náběh současně. Útočník č. 2 dostává přihrávku od brankáře a kříží se s útočníkem č. 3, kterému přihrává na půli hřiště. Útočník č. 3 nabíhá do prostoru křídelního hráče a kříží se s útočníkem č. 1 a dochází k týmové souhře 3 na 2.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, rotace probíhá v rámci útočných pozic, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici brankáře.



Obrázek č. 37 Hra 3 na 2 po dvojitém kříži v rychlém útoku

6. Spolupráce s protější krajní spojkou v rychlém útoku po obdržení gólu

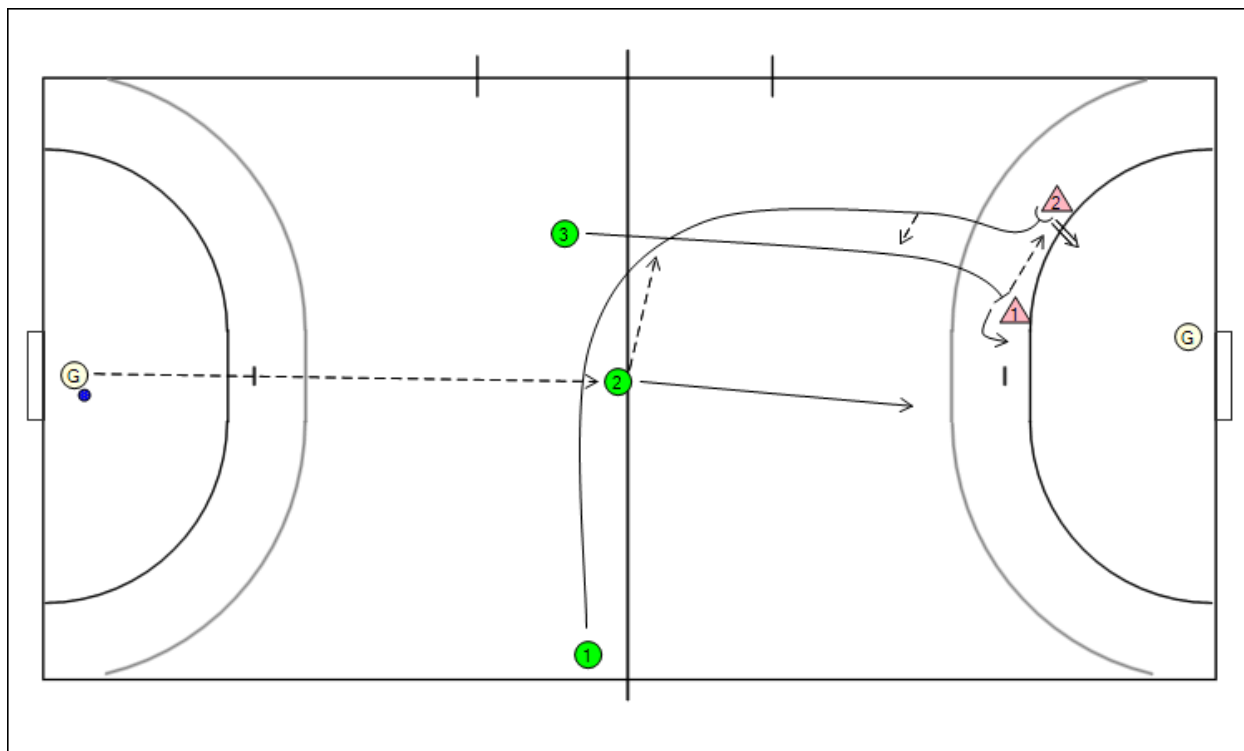
Doporučená věková kategorie: od staršího dorostenstva

Pomůcky: 1 míč

Popis cvičení: kombinace začíná výhozem brankáře. Útočník č. 1 sbíhá na pozici protější krajní spojky a dostává rozehrávací přihrávku od útočníka č. 2. Kříží se s útočníkem č. 3 a před 9m hranicí a přihrává mu. Útočník č. 1 provádí odblok na obránce č. 2. Útočník č. 3 provádí únik vpravo na obránce č. 1, uvolňuje prostor mezi obránci. Útočník č. 1 se do vzniklého prostoru uvolňuje, dostává přihrávku od útočníka č. 3 a zakončuje.

Rotace hráčů: útočníci se po zakončení vrací na počáteční pozice, rotace probíhá v rámci pozice křídla a krajní spojky, hráči tvoří zástupy na pozicích útočníků č. 1 a 3.

Pozn.: trenér může zaujmout pozici útočníka č. 2 nebo brankáře.



Obrázek č. 38 Spolupráce s protější krajní spojkou v rychlém útoku po obdržení gólu

6 Závěry

Hlavním cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení pro různé herní situace, ve kterých se křídelní hráč může vyskytnout a zároveň navrhnout jejich řešení tak, aby byla použitelná v tréninkové jednotce a jako inspirace pro kombinace v utkání. Celkový počet vytvořených cvičení je 35 (13 v prostoru křídla, 9 v prostoru spojky, 7 v prostoru pivota a 6 pro rychlý útok) za použití odborné literatury, záznamů mistrovských utkání, vlastních zkušeností a s dopomocí trenéra HC Zlín.

Cvičení mimo rozvoje herního myšlení a týmové souhry dále rozvíjí různé základní i pokročilé herní dovednosti.

V teoretické části byly shrnuty základní informace potřebné k pochopení cvičení a jejich zařazení do tréninkové jednotky. Dále jsou v ní stručně popsány pravidla házené a herní statistiky pro reference pro herní výkon.

7 Souhrn

Hlavním cílem bylo vytvořit zásobník cvičení pro trénink křídelních hráčů v různých herních situacích, ve kterých se může křídlo vyskytnout v rámci prostoru křídla, spojky a pivota v házené.

Dílčím cílem bylo zanalyzování odborné literatury. Následně vybrání herních situací, ve kterých se křídelní hráč může vyskytnout a navrhnout jejich možné řešení. Posledním dílčím cílem bylo přehledně graficky znázornit daná cvičení.

Celkový počet 35 cvičení byl vytvořen za použití odborné literatury, rozboru mistrovských utkání a zkušeností autora. Kombinace použité v některých cvičeních byly projednány s trenérem házené.

Grafická podoba cvičení byla vytvořena v programu DrillBook, do jednoduché a pochopitelné podoby. Každé cvičení má přesný popis a výpis pomůcek k němu potřebných.

Výsledkem je soubor cvičení a informací, který má za účel pomoci nebo poskytnutí inspirace pro trénink křídelních hráčů v házené.

8 Summary

The main aim of this bachelor thesis was to create set of exercises for wing players in different in-game situations in which they can appear. In the wing-side, back-side, pivot-side field.

Specific aims were to analyse proper literature, the selection of in-game situations in which a wing player can appear and to design possible solution to these situations. The last specific aim was to graphically illustrate the exercises.

Total count of 35 exercises was created with the use of proper literature, analysis of championship matches and author's handball experience. Combinations used in some of the exercises were discussed with handball trainer.

DrillBook was used to graphically illustrate the exercises to be simple and easily understood. Every exercise is precisely described and has a list of equipment required.

The result is a set of exercises and information that should be used to train wing players in handball or as an inspiration for handball trainers.

9 Referenční seznam

- Argaj, G. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského
- Barbero, J. C., Granda-Vera, J., Calleja-González, J., & Del Coso, J. (2014). Physical and physiological demands of elite team handball players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 921-933.
- Bělka, J. (2009). *Charakteristika individuálního a týmového herního výkonu*. Retrieved 9.6.2021 from the World Wide Web: http://old.ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_sportu/Didaktika3.pdf
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojíme se házené: didaktika a metodika házené*. Olomouc: Hanex.
- Český svaz házené. (2016). *Pravidla házené 2016*. Praha: Český svaz házené.
- Dobry, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: Výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- European Handball Federation. (2020). *EHF Men's EURO 2020: Qualitative Analysis*. Retrieved 14.6.2021 from the World Wide Web: http://home.eurohandball.com/ehf_files/specificHBI/ECh_Analyses/2020/ANS/3/QUALITATIVE%20ANALYSIS%202020.pdf
- Gabrys, T. et al. (2020). A Comparative Study on the Performance Profile of Under-17 and Under-19 Handball Players Trained in the Sports School System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-15.
- Glaister, M. (2005). Multiple sprint work – Physiological responses, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness. *Sports Medicine*, 35(9), 757-777.
- Gruić, I., Vuleta, D., & Milanović, D. (2006). Performance indicators of teams at the 2003 Men's World Handball Championship in Portugal. *Kinesiology*, 38(2), 164-175.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2016). Physical and physiological characteristics of male handball players: Influence of playing position and competitive level. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(1–2), 19–26.
- Jančálek, S., Táborský, F., & Šafaříková, J. (1989). *Házená: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jansa, P. et al. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.

- Korte, F., & Lames, M. (2019) Passing Network Analysis of Positional Attack Formations in Handball. *Journal of Human Kinetics*, 70(1), 209-221.
- Lehnert, M. et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého. Retrieved 25.5.2021 from World Wide Web: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
- Manchado, C., Pueo, B., Chiroso-Rios, L. J., & Tortosa-Martínez, J. (2021) Time–Motion Analysis by Playing Positions of Male Handball Players during the European Championship 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-15.
- Melocchi, I., Filipas, L., Lovecchio, N., De Nardi, M., Latorre, A., & Codella, R. (2021). Effects of different stretching methods on vertical jump ability and range of motion in young female artistic gymnastics athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 64(4), 527-533.
- Mohorič, U., Šibila, M., & Štrumbelj, V. (2021). Positional differences in some physiological parameters obtained by the incremental field endurance test among elite handball players. *Kinesiology*, 53(1), 3-11.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Odbor statistik rozvoje společnosti. (2019). *Statistika sportu: základní ukazatele*. Praha: Český statistický úřad.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada publishing.
- Slovík, J. et al. (1974). *Športový tréning hádzanej*. Bratislava: Šport.
- Slovík, J. et al. (1989). *Hádzaná Športový tréning*. Bratislava: Šport.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Praha: NS Svoboda.
- Šnitzer, L. (1991). *Didaktika házené*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Táborský, F. et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova.
- Tesařík, J., Jančálek, S., Mráz, J., Šafaříková, J., Táborský, F., & Vicha, J. (1976). *Házená pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia
- Tesařík, J., Šafaříková, I., & Táborský, F. (1984). *Házená pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia.
- Tůma, M. (2015). *Sportovní hry 2*. Retrieved 29.5.2021 from the World Wide Web: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/hazena/index.php?c=1>
- Worldwide Handball. (2020). *EHF Champions League 2020. Final 4 – Final. THW Kiel vs Barca*. Retrieved 5.6.2021 from the World Wide Web: <https://www.youtube.com/watch?v=5IPF47kBULk>

Worldwide Handball. (2020). *EHF Champions League 2020. Final 4 – Semifinal. Barca vs Paris Saint Germain*. Retrieved 5.6.2021 from the World Wide Web:
<https://www.youtube.com/watch?v=UkAq6fzaMMM>

Worldwide Handball. (2021). *EHF Champions League 2021. Final 4 - Semi-final. Paris Saint-Germain HB vs. Aalborg Handbold*. Retrieved 17.6.2021 from the World Wide Web:
<https://www.youtube.com/watch?v=NkxSRPOKmG8>

Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada publishing.

Zat'ková, V., & Hianik, J. (2006) *Hádzaná: základné herné činnosti*. Bratislava: Univerzita Komenského.