

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**METODIKA NÁCVIKU OBRANY V HÁZENÉ**

BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Petr Vinkelhöfer**

*Obor: Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: PaedDr. Tomáš Klobouk, CSc.

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. dubna 2014

.....

vlastnoruční

podpis

Touto cestou bych rád poděkoval PaedDr. Tomáši Kloboukovi, CSc. za jeho odborné vedení práce, konzultace, užitečné rady a možnost využití jeho zkušeností. Dále bych chtěl poděkovat klubu TALENT PLZEŇ, který mi umožnil aplikovat navrženou metodiku.

Petr Vinkelhöfer

# Originál zadání Bakalářské práce

# Obsah

## **Teoretická část**

1. Úvod.....	7
2. Cíl a úkoly.....	8
3. Vývoj národní házené .....	9
3.1 Vrhána s přenášením .....	9
3.2 Cílová terčová.....	9
3.3 Házená cílová .....	10
4. Vývoj handballu .....	11
5. Vývoj házené.....	13
6. Pravidla házené.....	16
6.1 Vývoj pravidel pravidla házené .....	16
6.2 Hrací doba .....	16
6.3 Volba stran .....	16
6.4 Začátek utkání.....	16
6.5 Pohyb rozhodčích.....	16
6.6 Po obdržení branky .....	17
6.7 Střídání .....	17
6.8 Faul.....	17
6.9 Pohyb hráče s míčem .....	17
6.10 Pohyb hráče bez míče .....	18
6.11 Rozdíly v pravidlech házené a národní házené .....	18
6.12 Hřiště .....	19
7. Literatura o obraně v házené .....	20

## **Praktická část**

8. Pozorování.....	21
9. Úvodní pozorování.....	22
10. Obranné činnosti jednotlivce .....	23

10.1	Zaujímání obranného postavení .....	23
10.1.1	Slalom mezi kužely.....	23
10.1.2	Kontakt s protihráčem.....	25
10.1.3	Obrana kužele.....	25
10.2	Obsazování útočníka bez míče .....	26
10.2.1	Pokládání .....	27
10.2.2	Boj o míč .....	28
10.3	Obsazování hráče s míčem.....	29
10.3.1	Kopírování útočníka.....	29
10.3.2	Jeden na jednoho .....	30
10.4	Jednoblok .....	32
10.4.1	Blok ve stoje.....	32
10.4.2	Blok v pohybu .....	33
10.5	Získávání míče .....	34
10.5.1	Na třetího.....	35
10.5.2	Získej míč .....	36
10.5.3	Zisk míče unikajícímu útočníkovi .....	36
10.6	Obranné činnosti brankáře .....	37
10.6.1	Přemístění brankáře .....	38
10.6.2	Ruka noha .....	39
11.	Obranné kombinace .....	40
11.1	Přebírání .....	40
11.1.1	Obrana pivota .....	40
11.1.2	Obrana maďara.....	41
11.2	Víceblok .....	42
11.2.1	Blok devítimetrového hodu.....	43
11.3	Zajišťování .....	43
11.3.1	Rychlý přechod do obrany.....	44
11.3.2	Jeden na jednoho s dohráním .....	46
11.4	Proklouzávání .....	47
11.4.1	Vyběhnutí pivota .....	47

12.	Rozhovory .....	48
12.1	Radek Motlík .....	48
12.2	Jiří Hynek .....	51
13.	Závěrečné pozorování .....	54
14.	Diskuse.....	56
15.	Závěr .....	57
16.	Resumé .....	58
16.1	česky.....	58
16.2	anglicky.....	58
17.	Použitá literatura .....	59
17.1	Odborné publikace .....	59
17.2	Internetové portály .....	59
17.3	Bakalářské práce .....	59
18.	Seznam obrázků.....	59
19.	Seznam tabulek .....	60

# 1. Úvod

Důvodem, proč jsem si zvolil téma předkládané bakalářské práce ovlivnily především následující události. Uplynulo již hodně času od doby, kdy jsem si v první třídě vybíral zájmovou činnost, kterou budu dělat pro radost. Začínal jsem asi jako každý kluk s fotbalem, ale záhy jsem zjistil, že fotbal nebude to pravé. Inspirací pro mě byl můj otec, který hrával českou házenou a já se tedy ve třetí třídě vydal na házenkářský nábor na 18. základní školy v Plzni v Bolevci. Po úspěšně proběhnutém náboru se ze mě stal člen klubu SSK TALENT 90 PLZEŇ. V tomto klubu jsem prošel téměř všemi mládežnickými kategoriemi s výjimkou mladšího a staršího dorostu, kde jsem hrál za TJ Lokomotiva Plzeň. Momentálně působím jako extraligový hráč Talentu M.A.T Plzeň, pod tímto názvem nastupují pouze mužská družstva, mladší týmy jsou pod názvem SSK TALENT PLZEŇ.

Již sedmým rokem nastupuji pravidelně v extraligovém klubu, účastnil jsem se tří mistrovství Evropy, v brazilském Blumenau vybojoval titul akademického mistra světa, a tak jsem se po nabrání těchto hráčským zkušeností rozhodl sestavit metodiku pro nácvik obran.

Tato metodika bude ještě doplněna o cvičení, rady a zkušenosti dlouhodobého českého reprezentanta Jiřího Hynka, který momentálně působí u mužské extraligové složky TALENT M.A.T PLZEŇ jako asistent trenéra Martina Šetlíka. Cvičení z pohledu brankáře budou doplněny o rady a připomínky jednoho z nejzkušenějších brankářů, kteří momentálně působí v české Triglav pojišťovna extralize Radka Motlíka.



## 2. Cíl a úkoly

CÍL:

Sestavit metodiku pro nácvik obran v mezinárodní házené a ověřit ji na družstvu mladších dorostenců klubu SSK TALENT PLZEŇ "B".

### Úkoly

- Sestavení přehledné metodiky
- Vstupní pozorování
- Zásobník cvičení **obránné činnosti jednotlivce**
  - Zaujímání obranného postavení
  - Obsazování útočníka bez míče
  - Obsazování útočníka s míčem
  - Jednoblok
  - Získávání míče
  - Obranné činnosti brankáře
- Zásobník cvičení **obránné kombinace**
  - Přebírání
  - Víceblok
  - Zajišťování
  - Proklouzávání
- Aplikování metodiky
- Předání zkušeností a rad Jiřího Hynka
- Předání zkušeností a rad Radka Motlíka
- Výstupní pozorování

### 3. Vývoj národní házené

Házená měla v Čechách velkou tradici. Začalo se zde vyvíjet úplně odlišné pojetí házené než kdekoli jinde ve světě, což vyvrcholilo vznikem národní házené. Začala se vyvíjet z několika různých her. I když se nyní národní házená netěší takové oblibě jako mezinárodní házená, měla velký vliv na úspěchy Českých mezinárodních házenkářů zejména v padesátých letech. Zde je uvedeno několik her z nichž se vyvíjela národní házená.

#### 3.1 Vrhaná s přenášením

Roku 1892 vznikl v Čechách Spolek pro pěstování českých národních her, jenž zajistil rozvoj českých národních her. V roce 1905 napsal učitel tělocviku Václav Karas vymezená pravidla míčové hry VRHANÁ S PŘENÁŠENÍM. Navrhl pravidla pro použití hry do škol.

Hřiště tvaru obdélníku s poměrem stran 2:1. Délka a šířka hřiště se bude tvořit podle počtu hráčů. Rohy a půlka budou vymezené po okrajích praporky. Uprostřed brankových čar je branka s polokruhovým brankovištěm, z kterého nesmí brankář a do kterého nesmí hráči v poli.

Základní pravidla: počet hráčů je libovolný; obránci odebírají útočníkům míč tím, že se dotknou hráče s míčem; hráči v jednom týmu se rozdělí na brankáře, obránce, záložníky, útočníky; útočit smějí pouze útočníci, kteří se nesmějí vrátit na svoji obrannou polovinu; obránci pouze brání a nesmí na útočnou polovinu svého týmu.

#### 3.2 Cílová terčová

Další hra, z které se vyvinula národní házená je CÍLOVÁ (TERČOVÁ). Kterou napsal roku 1906 Josef Klenka v publikaci Tělocvičné hry pro chlapecké školy. Pravidla cílové vycházeli z pravidel na americkou košíkovou a anglickou kopanou.

Hřiště mělo rozměry: šířka 20-30m a délka 60-80m. Střed byl vyznačen kruhem o průměru 6m. Místo branek zde sloužily terče, které byly 1,5m vysoko o poloměru 0,5m. Brankoviště bylo vymezeno 6m od terčů.

Základní pravidla: počet hráčů je v každém družstvu pouze 6; každý hráč se může pohybovat libovolně po hřišti; hráč nesmí míč držet déle jak po dobu 2 vteřin; hráč smí udělat pouze jeden krok; pohybovat se po hřišti s míčem je umožněno driblinkem nebo nadhozením; různé přestupky se trestají volnými hody; když vznikne faul v brankovišti, provádí se volný hod za hranicí brankoviště a útočník může hned střílet na terč.

### **3.3 Házená cílová**

V roce 1906 učitel tělocviku Antonín Kryštof sepsal pravidla další hry, kterou nejdříve nazýval CÍLOVÁ. Později přešel na název HÁZENÁ. Dvě družstva 28. března 1908 sehrála první utkání, o kterém se psalo v tisku. V roce 1908 je v Praze vydána kniha o pravidlech hry pod názvem "Házená (cílová)".

Hřiště mělo rozměry o šířce 25m a délce 45m. Na delší straně bylo hřiště rozděleno na tři stejně velké třetiny. Brankoviště je čtvercového tvaru o rozměrech 4x6m. Branky jsou 2m široké a 2,5m vysoké. Uprostřed hřiště byl čtverec, z kterého se prováděl výhoz.

Družstva hráli v 7 hráčích. 3 útočníci, 2 náhradníci, 1 záložník a 1brankář. Útočníci nemohli pouze do své obranné třetiny. Náhradníci nemohli pouze do útočné třetiny. Brankář a záložník mohli být pouze ve své obranné třetině.

Hráč nesměl při držení míče udělat více jak tři kroky. Mezi hlavní přestupky patřilo nakopnutí míče, strkaní do soupeře, vytržení míče soupeři, vyběhnutí hráče y prostoru pro něj určeného.

V roce 1936 dochází k významné změně pravidel. Hlavní změnou byl přechod z obdélníkového brankoviště na půlkruhové. Další velkou změnou bylo umožnění obráncům pohyb i do střední části hřiště. V roce 1975 byla vydaná pravidla Svazem národní házené,

podle kterých se hraje národní házená dodnes. Hřiště má rozměry 45m na délku a 30m na šířku. Rozděleno na tři stejné třetiny. Branka má rozměry 2m na šířku a 2,4m na výšku. Mezi základní pravidla patří, že 3 útočníci smějí pouze do útočné a prostřední třetiny. Dva záložníci se smějí pohybovat ve střední a obranné třetině s výjimkou brankoviště. Obránce a brankář se smějí pohybovat ve středním a obranném poli kde mohou i do brankoviště.

Hrací doba je 2x30min. Hráč smí držet míč po dobu 2 vteřin. Pohybovat s míčem se může nadhozením nad hlavu nebo driblinkem (max. dva údery). Za faul se posuzuje atakování protivníka, po kterém následuje volný hod, který se rozehrává z místa přestupku. Hráči se smějí pohybovat pouze ve svém vymezeném prostoru, jinak následuje také volný hod.

## 4. Vývoj handballu

Handball (házená o 11 hráčích) vznikla z míčových her, které byly vytvořeny pro školní aktivity na území Německa. Nejdříve byly nejvíce rozšířené různé druhy zaháněné. Zachovaly se pravidla několika her raffball (plný malý míč), grenzball (plný velký míč), schleuderball (používán byl míč s poutkem). raffball postupně získával sportovní charakter.

Z raffballu postupně vznikl torball roku 1908. Hřiště na torball bylo široké 20 metrů a dlouhé 40 metrů s obdélníkovým brankovištěm a brankami vysokých 2 metry a širokými 2,5 metru. Roku 1917 se německý učitel Max Heiser zasloužil o přejmenování torballu na handball. V jeho podání pravidel byl zakázaný jakýkoliv pohyb s míčem a boj o míč s protivníkem.

Roku 1919 Carl Schelenz provedl zásadní úpravy handballu, což lze považovat za první zmínky o dnešním handballu. Povolil tři kroky s míčem, boj o míč. Míč zmenšil na dnešní velikost a hřiště přenesl na fotbalové rozměry, to vyřešilo problém o nedostatku hřišť. Tato změna se také zasloužila o velmi rychlé šíření tohoto sportu po Německu a

německy mluvících zemích. Roku 1920 se odehrálo první sportovní utkání v handballu a v Německu byla založena soutěž. Jako první mezistátní utkání se bere zápas z roku 1925 mezi týmy Německa a Rakouska s výsledkem 3:6. Chybějící existence národních a mezinárodních institucí vedlo k několika mutacím v pravidlech. V roce 1926 na VIII. kongresu mezinárodní amatérské atletické federace (IAAF) byla založena komise pro řízení her hraných rukou, mezi které patřily handball, národní házená, basketball, courtball. Na IX. Kongresu byla komisí navržena a přijata opatření, která míčové sporty utřídila do 3 skupin (handball, basketball, courtball). V první skupině byla vyhlášena za mezinárodně platná a uznávaná pravidla německého handballu (házená o jedenácti hráčích). Tímto rozhodnutím přišla naše národní házená o významnou šanci na mezinárodní šíření. Snaha prosadit handball na olympijské hry vedla k odtržení od IAAF. Roku 1928 při olympijských hrách v Amsterdamu byla založena IAHF (Internationale Amateur Handball Federation). Do vysokých funkcí byli zvoleni Němci. I IAHF byla rozdělena do tří odvětví handball, courtball, basketball. Prvního kongresu se zúčastnilo 10 zemí, a ještě koncem roku 1928 byly vydány oficiální pravidla IAHF pro handball, které vyšli v němčině, angličtině a francouzštině. Druhý kongres se konal v Berlíně roku 1930. Důležité usnesení byl požadavek na zařazení Handballu, courtballu a basketballu do olympijského programu letních her v Los Angeles roku 1932. Mezinárodní olympijský výbor souhlasil s tímto požadavkem. Turnaj v handballu se ale nakonec v Los Angeles nekonal z organizačních a ekonomických důvodů, proto se handball objevil až na letních olympijských hrách roku 1936 v Berlíně. Tohoto turnaje se zúčastnilo 6 družstev. První mistrovství světa v handballu se konalo v Německu roku 1938 za účasti 10 družstev. Další sportovní akce handballu na olympijských hrách 1940 v Tokiu byla kvůli válce zmařena. Činnost IAHF nebyla po válce obnovena, na její činnost poté navázala IHF (Internationale Handball Federation). Zájem o handball postupně pomalu opadal a nyní se handball hraje pouze jako regionální soutěž v Německu.

V Československu se handball nikdy příliš neprosadil, do roku 1945 byl hrán pouze německou menšinou, která si udělala i svůj handballový svaz roku 1932. V roce 1948 se v Praze odehrálo první oficiální utkání Českých družstev. Celostátní soutěž s u nás odehrála poprvé v roce 1950 a naposledy v roce 1956. Poslední oficiální handbalovou akcí

bylo vyslání handballového družstva mužů na světový festival mládeže v Moskvě roku 1957.

## 5. Vývoj házené

V roce 1898 učitel v Dánsku Holger Nielsen založil hru na gymnáziu v Ordupu, kterou lze považovat za první formu házené. Nielsen hru nazval haandbold. Tato hra v Dánsku velmi rychle nabírala na popularitě, a tak byl poměrně rychle založen dánský haandboldový svaz (1904). Tento svaz organizoval pravidelné soutěže po Dánsku. Knižně byla pravidla vydána v roce 1906 (Nielsen). Vývoj haandboldu v Dánsku ovlivnil vývoj ve Švédsku, kde se převážně hrálo také ve školách, ale v halách a ve zmenšeném prostředí. Švédské první utkání v handbalu se uskutečnilo v roce 1907 mezi školami v Karlskroně.

Pro mezinárodní rozvoj házené byl důležitý III. kongres IAHF konající se ve Stockholmu v roce 1934. Na tomto kongresu byla uznána skandinávská pravidla. O čtyři roky později se konalo první mistrovství světa házené mužů v Berlíně pod vedením organizace IAHF. Tohoto mistrovství se zatím zúčastnila pouze 4 mužstva, hrálo se systémem každý s každým a hrací doba byla pouze 2x15minut.

Dalším velmi důležitým bodem bylo založení nového kongresu Internationale Handball Federation v roce 1946 v Kodani. Mezi zakladateli bylo 8 národních federací, nejvíce byly zastoupeny skandinávské země, které tvořily půlku zakladatelských zemí. Až do roku 1950 sídlil sekretariát ve Švédsku. Pak bylo hlavní sídlo IHF přemístěno do Basileje ve Švýcarsku, kde je dodnes. Německo vstoupilo do IHF až roku 1950. IHF řídilo podobně jako IAHF mezinárodní soutěže, jak v handballu, tak v házené. Postupem času házená začala výrazně dominovat. Což vedlo k velkému úpadku handballu a poslední mistrovství světa se uskutečnilo pro ženy roku 1960 a pro muže 1966. Naopak házené začala rychle nabírat na popularitě a mistrovství světa se konala od padesátých let pro obě kategorie. Mistrovství následovala za sebou v rozmezí tří let. Házená se poprvé na olympijském

turnaji objevila v roce 1972 v Mnichově, ale pouze s účastí mužským týmů. Ženský turnaj se odehrál poprvé hned na další olympijských hrách v Montrealu roku 1976.

První oficiální oddílové utkání v českých zemích se uskutečnilo 30. listopadu 1947 (ZJŠ Sparta Bratrství – Sokol Úvaly) na iniciativu Jana Radotínského, který se s házenou poprvé seznámil ve Francii. První mistrovská soutěž se konala v roce 1950. Po vzniku společného ústředí pro handball, národní házenou a házenou došlo k zákazu hraní házené v letním období. Jako doplňková hra měla sloužit v zimních měsících, když se družstva přesouvala do hal a tělocvičen. Mistrovská soutěž v házené byla zrušena a družstva se měla přihlásit do soutěží národní házené. Až roku 1952, kdy vznikla Ústřední sekce pro házenou, byla další možnost pro vývoj této sportovní hry. Díky tradici národní házené jsme patřili ke světové špičce házené zejména v padesátých a šedesátých letech. I s nadále přibývajícím kvalitnějším konkurencí jsme byli schopni tuto pozici s menšími výpadky uhájit. Ženy získaly v roce 1957 zlaté medaile na mistrovství světa. Poslední medaile, které přivezlo ženské družstvo, byly v roce 1986, když podlehly ve finálovém boji SSSR. Mužská složka dosáhla na světové prvenství v roce 1967 a naposledy měli cenný kov na olympijských hrách v Mnichově roku 1972.

Jako české jednoznačně nejúspěšnější mužstvo je brána Dukla Praha. Která si dokázala podmanit Evropu hned 3x, když dokázala vyhrát soutěž nazývanou Pohár mistrů v letech 1957, 1963 a 1984. V roce 1962 se stejnou soutěží podařilo také vyhrát ženskému družstvu Spartaku Praha.

V roce 1964 se u nás uskutečnilo mistrovství světa mužů a při této události se u nás uskutečnil první celosvětový mítink odborníků a hlavně trenérů házené. Účast na tomto shromáždění byla okolo 250 specialistů. V roce 1968 byl založen Český svaz házené (ČSH), který figuroval pod Československým svazem házené (ČSSH). IHF roku 1968 zrušilo u nás připravované mistrovství světa jako protest na invazi vojsk na území Československa. Toto mistrovství se nakonec uskutečnilo v někdejších SSSR.

Dodnes velmi oblíbený a populární turnaj O Štít města Chebu, ve kterém se utkávají reprezentační družstva žen, se u nás poprvé uskutečnil v roce 1974. Roku 1978 bylo v Československu uspořádáno mistrovství světa žen, při této příležitosti byl spočítán počet registrovaných házenkářů, kterých v té době činilo 48 351, což dělalo z házené osmý nejpěstovanější sport v Československu.

V roce 1989 se stal Československý svaz (ČSSH) členem nově vznikající organizace Československé konfederace sportovních a tělovýchovných svazů (ČSTV). O rok později bylo u nás uskutečněno první mistrovství světa v mužské kategorii. Po rozdělení Československa v roce 1993 se ujal Český svaz házené řízení samostatného styku s mezinárodní federací. Avšak na mistrovství světa mužů ve Švédsku a žen v Norsku téhož roku byla ještě odeslána společná československá družstva, která vystupovala pod hlavičkou UCS (Unified Team of Czech and Slovak Republic). I přes velmi velkou konkurenci v házené si po rozdělení Československa udržujeme kontakt s elitou světa v tomto sportu. Mužské družstva se pravidelně kvalifikují na mistrovství Evropy. U ženského družstva to platilo také, avšak s menšími výpadky. Momentálně je Česká reprezentace družstva žen opět na vzestupu. První ryze českou medaili získaly dorostenky na mistrovství Evropy v roce 1994, kde podlehly až ve finále Ukrajině. Roku 1997 se stejný úspěch povedl dorostencům na mistrovství Evropy, kde podlehly ve finále domácím borcům ze Švédska.

Velmi se nám daří také na poli funkcionářském. Máme čtyři dvojice rozhodčích s mezinárodní kvalifikací, čtyři funkcionáře v IHF a EHF a pět delegátů EHF. Roku 1996 s účastí olympijského vítěze Chorvatska, mistrů světa z Francie, mistra Evropy z Ruska a také samozřejmě českého mužského družstva uskutečnil první Vánoční turnaj, který Česká republika organizovala.

Momentálně se všechny české kluby ocitají v situaci, kde je nejdůležitější a nejsložitější shánění finančních prostředků pro chod svého klubu. Velmi mnoho klubů se odebírá na cestu výchovy svých odchovanců. Velká část finančních prostředků od sponzorů se proto věnuje do družstev žáků a dorostenců. Tímto směrem se odebírá většina českých klubů a nejvíce se to daří Zubří, Karviné, Dukle Praha, Jičínu a samozřejmě také Plzni.



## 6. Pravidla házené

V této kapitole se zaměřím na základní přehled pravidel házené. Přidám také menší srovnání pravidel házené a národní házené. Jako poslední část bude přidáno a popsáno hřiště na házenou.

### 6.1 Vývoj pravidel pravidla házené

Pravidla házené se vyvíjeli od prvních zmínek o házenou. Zde máme menší přehled nejzákladnějších pravidel.

### 6.2 Hrací doba

U mužské i ženské složky je hrací doba 2x30minut. Všechny dorostenecké kategorie hrají také 2x30minut. Kategorie žactva hrají 2x25 minut. Mezi poločasy následuje desetiminutová přestávka. Čas se nezastavuje. Časomíra stopuje čas pouze na pokyn rozhodčího např. při provádění sedmimetrového hodů.

### 6.3 Volba stran

Volba stran začíná před samotným utkáním. Rozhodčí si přivolá zástupce družstev a probíhá los o míč, popřípadě o výběr strany. Strany se samozřejmě střídají po přestávce, která začíná po uplynutí prvního poločasu.

### 6.4 Začátek utkání

Utkání začíná hvizdem rozhodčího. Hráč, který drží míč, musí stát alespoň jednou nohou na půlící čáře uprostřed. Ostatní hráči týmu, který rozehrává, musejí být na své půlce, než rozhodčí dá pokyn k výhozu míče.

### 6.5 Pohyb rozhodčích

Rozhodčí se utkání zúčastňují ve dvojicích. Jeden z rozhodčích stojí za brankovou čarou a hlídá pohyby hráčů na hranici brankoviště. Druhý rozhodčí stojí u půlící čáry a hlídá fauly na hranici devítimetrového hodu. Dvojice rozhodčích jsou ve vzájemném postavení přes úhlopříčku půlky hřiště.

## **6.6 Po obdržení branky**

Po obdržení branky brankář vyndá míč ze sítě, přihraje svému spoluhráči na půlku. Ten musí stát na středu půlící čáry. Než dá rozhodčí pokyn k výhozu, musí být všichni hráči na své půlce. Hráči soupeřova týmu musí dbát na odstup od rozehrávajícího hráče a to v délce 3metrů. Tato akce se odehrává po každé obdržené brance a to u obou soupeřů.

## **6.7 Střídání**

Hráči mohou střídat libovolně. Střídání není nijak omezeno počtem jako například při fotbale. Není žádnou výjimkou střídání hráčů speciálně do útoku nebo obrany. Hráči musejí střídat ve vymezeném prostoru u střídaček, který je od půlící čáry ve vzdálenosti tří metrů.

## **6.8 Faul**

Fauly máme dvojího typu a to buď obranné, nebo útočné.

Mezi obranné patří například fauly v jasné gólové příležitosti, za které následuje sedmimetrový hod. Fauly, které se odehrají mezi devítkou a šestkou, jsou potrestány volným hodem z čáry devítimetrového hodu. A fauly v poli mezi devítimetrovými hody, jsou potrestány rozehráním míče z místa přestupku.

Také máme útočné fauly například prorážení, špatně postavená clona, tyto fauly se trestají hodem z místa přestupku. Fauly útočné a obranné mají k sobě velmi blízko a velmi záleží na osobním posouzení dvojice rozhodčích.

## **6.9 Pohyb hráče s míčem**

Hráč při zisku míče může udělat tři kroky, poté může odehrát míč pryč nebo musí začít driblovat. Po driblinku hráč chytne opět míč do rukou, poté může míč odehrát nebo znovu udělat tři kroky a zbavit míče například přihrávkou spoluhráči nebo střelou na branku soupeře.

## 6.10 Pohyb hráče bez míče

Hráč se může pohybovat libovolně po hřišti, přičemž nesmí vstoupit ani do jednoho brankoviště. Brankář se smí také pohybovat libovolně po celém hřišti, jen mu je zakázán vstup do brankoviště soupeře.

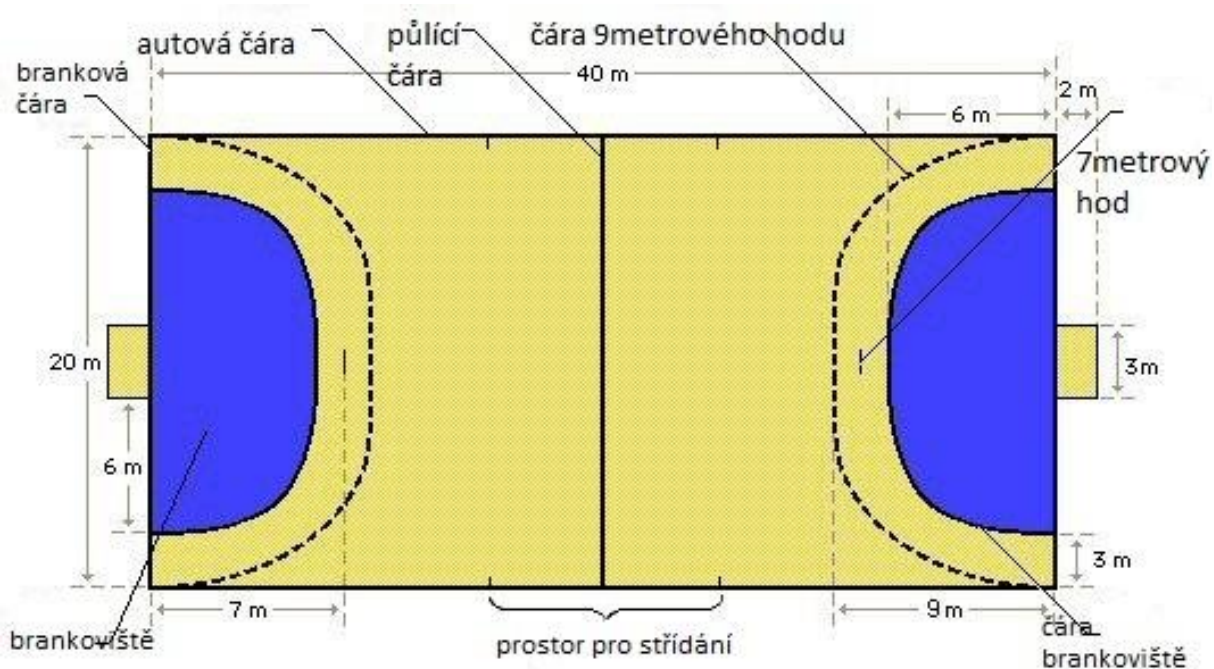
## 6.11 Rozdíly v pravidlech házené a národní házené

Rozdíly v pravidlech	Národní házená	Házená
hřiště	Šířka 30m a délka 45m	Šířka 20m a délka 40m
branky	Šířka 2m a výška 2,4m	Šířka 3m a výška 2m
míč	580-605mm	Muži 580-600mm Ženy 540-560mm
Odlišnost hřiště	Rozděleno na půlky a také na třetiny (obránná, střední, útočná)	Rozděleno pouze na půlky
hráči	7	7
Posty hráčů	1 brankář, 3 útočníci, 1obránce, 2 halfové	1 brankář, 6 hráčů v poli
Pohyb hráčů bez míče	Útočníci nesmí do vlastní obranné třetiny, obránce a halfové nesmí do útočné třetiny, brankář do své útočné třetiny	Hráči nesmí ani do jednoho brankoviště, brankář nesmí do brankoviště soupeře.

Pohyb hráče s míčem	Hráč smí držet míč po dobu dvou sekund. Při pohybu s míčem musí hráč nadhodit míč nad hlavu nebo jedním klepnutím o zem zpracovat míč.	Hráč může míč držet po dobu 3 sekund. Poté může udělat tři kroky nebo začít driblovat.
Počet rozhodčích	1	2
pozice	Rozdílní hráči v útoku a v obraně	Všichni hráči brání i útočí
Trestání faulu	Trestným hodem z místa přestupku. Brankáři pomáhá při trestu obránce.	Volným hodem z místa přestupku. Pokud je faul mezi 6m a 9metrovou čarou rozehrává se z 9metrové čáry hodu

## 6.12 Hřiště

Házenkářské hřiště se vyvíjelo stejně jako pravidla. V dnešní době má hřiště rozměry 40x20m. Většina soutěží se hraje v halách, pouze nejnižší a žákovské soutěže, se mohou hrát v letních a jarních měsících pod širým nebem. Na největších akcích velikosti Mistrovství Evropy a Mistrovství Světa je vždy brankoviště odděleno jinou barvou, než kde se mohou pohybovat hráči v poli.



Obrázek 1 hřiště

## 7. Literatura o obraně v házené

Literatury, které se zaměřují na házenou a především na obranu jsou Kapitoly z teorie a didaktiky házené od Františka Táborského a Jany Šafaříkové, Brankář v házené od Václava Lišky, Házená od Svatopluka Jančálka a Františka Táborského, stejnojmennou knížku napsali také Martin Tůma a Jiří Tkadlec.

Nyní bych tyto knížky blíže specifikoval v následujících řádcích. Házená od Svatopluka Jančálka a Františka Táborského se zabývá házenou jako celkem. V knize jsou uvedeny cvičení pro nácvik útoku tak i obrany. Kniha také obsahuje různé nápovědy k vedení tréninku. Napovídá jak správně rozvíjet sílu, rychlost, obratnost u házenkářů. Tato kniha však vyšla již roku 1973, a proto neobsahuje nejmodernější trendy házené.

Kapitoly z teorie a didaktiky házené se na házenou zaměřují také jako na celek. Knižka je rozdělena do 5 kapitol. Které se zabývají hráčskými funkcemi, koncepcí hry družstva, stavem a vývojem tendence házené, řídicími orgány házené a dějinami sportovních házenkářských her. I tato kniha je staršího data vydání a to roku 1982 tudíž se dnešní moderní házená ubírá jiným směrem.

Házená od autorů Martina Tůmy a Jiřího Tkadlece byla vydána v roce 2002 a patří k těm, které pojetí házené berou již v moderní formě. V knize jsou cvičení na obranu i na útok. Obsahuje i herní trénink, kondiční trénink, průpravná a herní cvičení. Cvičení v knížce jsou obsažena o nákresem a důkladným popisem.

Brankář v házené od autora Václava Lišky patří ke knihám s nejmladším datem vydání (2005). Tato kniha obsahuje pouze cvičení na rozvíjení obranných činností jednotlivce a to na pozici brankáře. Kniha obsahuje velké množství cvičení. Součástí knihy jsou i fotografie se správným a špatným provedením cvičení.

Další seznam cvičení lze nalézt na internetových stránkách Českého svazu házené [www.chf.cz](http://www.chf.cz), jsou zde zveřejněny cvičení jak na obranné tak útočné činnosti.

## 8. Pozorování

Metodika se skládá ze dvou částí tzn. obranné činnosti jednotlivce a obranné kombinace. Jako předmět aplikování metodiky budou sloužit mladší dorostenci TALENT SSK PLZEŇ "B". K vyhodnocení metodiky bude sloužit metoda pozorování. Úvodní pozorování proběhne 7.12.2013 v nafukovací hale Bolevecké základní školy proti celku LIBEREC HANDBALL. Jako doba pro aplikování metodiky bude sloužit zimní zápasová přestávka, která trvala cca 2 měsíce. Jelikož všichni hráči jsou studenti, tréninky budou probíhat v odpoledních nebo večerních časech a budou hlavně zaměřeny na obranné činnosti jednotlivce a obranné kombinace. K závěrečnému pozorování metodiky dojde 1.3.2013 proti celku SOKOLA VRŠOVICE, opět v nafukovací hale při Bolevecké základní škole.

## 9. Úvodní pozorování

Pozorování prováděli dvě nezávislé osoby. Jedním z nich jsem byl já, jako druhým pozorovatelem byl jeden z nejzkušenějších trenérů plzeňské házené pan František Egermaier. Na pozorování jsme se shodli v plné míře, což může být ovlivněno tím, že hráči Liberce přijeli pouze se šesti hráči do pole a se dvěma brankáři. Jasně byl vidět úbytek fyzických sil libereckých hráčů v druhém poločase. Dalším faktorem na pozorování mohlo být to, že domácí družstvo nastoupilo bez tří hráčů stabilně nastupujících v základní sestavě. Největší chyby pramenily z nepřístupování obránců z hranice brankoviště na útočníka. K vidění nebyla ani žádná spolupráce brankář-blok. Zápas dopadl 45:22 pro hráče Plzně.

### Tabulka pro pozorování

Tabulka 1 úvodní pozorování

Sledovaná činnost	1. poločas	2. poločas	celkem
Střelba z křídla	4	2	6
Střelba ze spojek	18	17	35
Střelba z pivota	1	2	3
Střelba z naskoku	2	3	5
Blok	1	3	4
Špatné přebírání	6	2	8
Nepřistoupení ke střelci	4	5	9
Špatné postavení brankáře (blok)	4	2	6
Tresty na 2minuty	1	0	1
Žluté karty	2	0	2
Červené karty	0	0	0
7m hody	0	2	2
Chyba jeden na jednoho	2	4	6
Zaclonění	3	1	4
Špatné obranné postavení	4	1	5
Zisk	1	1	2

Dobrá spolupráce brankář-blok	1	0	1
-------------------------------	---	---	---

## 10. Obranné činnosti jednotlivce

Obranné činnosti jednotlivce jsou činnosti, ke kterým obránce nepotřebuje své spoluhráče a tím nedochází k žádné spolupráci. Tyto činnosti by měl každý hráč zvládat co nejlépe dle svých možností, protože je to základní kámen ke spolupráci a k nacvičování různých obran.

### 10.1 Zaujímání obranného postavení

Zaujímání obranného postavení je obranná činnost jednotlivce, jejíž funkcí je dosáhnout takového obranného postavení, aby přes obránce nemohl útočník dosáhnout branky či uvolnit spoluhráče. Obránce by měl stát útočnickovi do ruky, aby mu vzal možnost vystřelit na dlouhou tyč branky, podle tohoto postavení se orientuje i brankář. Obránce musí také zaujímat správný obranný střeh tzn. mírně pokrčené nohy, stoj mírně na špičkách, ale ne ve výponu, ruce jsou nad úroveň hlavy vepředu, váha těla je vepředu, jedna noha mírně vpřed. Důležitou částí v obranném postavení je práce nohou a jejich rychlost ve všech směrech. Důležité je aby obránce v pohybu v obranné střehu nezvedal ale posouval nohy po podložce, aby neztrácel kontakt s podložkou a mohl tedy okamžitě měnit směr pohybu.

Cvičení 1

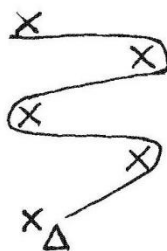
Název:

#### 10.1.1 Slalom mezi kužely

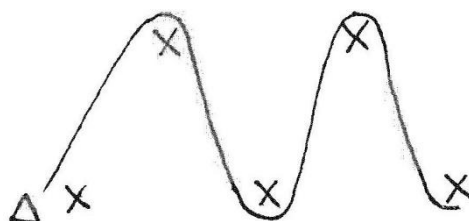
Popis:



Hráči trénují obranný střeh na kužele, hráči jdou za sebou s dostatečnými rozestupy, aby nedocházelo k tomu, že jeden hráč brzdí ostatní.



**Obrázek 2 zaujímání obranného postavení 1**



**Obrázek 3 zaujímání obranného postavení 2**

Modifikace:

Trenér změnil vzdálenost mezi kužely. Změnil počet opakování

Chyby:

Hráči mají mezi sebou malé rozestupy a tím se brzdí. Hráči provádějí špatný obranný střeh, hráči běhají po patách, nesou nohy po podložce.

Rozvíjí:

Rychlost, obratnost, obranný střeh

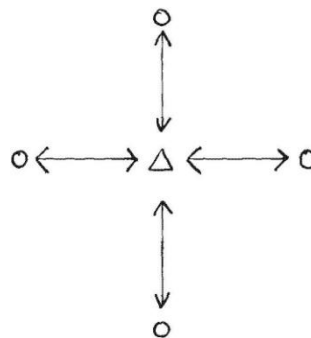
Cvičení 2

Název:

### 10.1.2 Kontakt s protihráčem

Popis:

Hráči udělají skupinky po 5. Stoupnou si do čtverce a jeden z nich jde doprostřed a ten cvičí obranný střeh, na písknutí vyrazí na jednoho z útočníků, který simuluje, že střílí, obránce se mu snaží jednou rukou dostat na střeleckou ruku a druhou na druhé rameno a odtlačit útočníka. Poté se obránce vrací zpět do středu a vyráží na druhého obránce. Toto cvičení může být ohraničeno časově nebo počtem opakování. Všichni hráči ve skupince se prostřídají uprostřed, aby každý cvičil obranné postavení.



Obrázek 4 zaujímání obranného postavení 3

Modifikace:

Podle počtu hráčů se udělají skupinky. Trenér změní čas zatížení nebo počet opakování.

Chyby:

Hráči nemají váhu těla vepředu. Útočníka se pouze dotknou a nezaberou.

Rozvíjí:

Rychlost, obratnost, obranný střeh, sílu

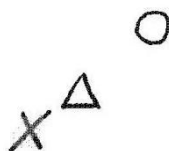
Cvičení 3

Název:

### 10.1.3 Obrana kužele

Popis:

Hráči vytvoří dvojice, do kterých si vezmou jeden kužel a udělají si dostatečný prostor mezi ostatními. Z jednoho se stává útočník a z druhého obránce kuželu. Jsou povolena pouze házenkářská pravidla, která platí pouze pro obránce. Útočník nemá míč a může klamat obránce pouze tělem. Obránce zaujímá obranný střeh cca 2 metry před kuželem a práci dolních končetin se snaží vykrývat prostor cesty útočníka ke kuželu. Cvičení je omezené časovým limitem. Poté se role ve dvojicích prohodí. Nedoporučuji střídání ve dvojici při překonání obránce, mohlo by docházet k nerovnoměrnému zatížení mezi dvojicemi (jedna dvojice by se neprostřídala ani jednou a druhá několikrát).



**Obrázek 5 zaujímání obranného postavení 4**

Modifikace:

Obránce použije obranný střeh bez pomoci rukou, aby se umocnila práce dolních končetin. Poté přidat celý obranný střeh i s rukama.

Chyby:

Trenér musí opět dbát na správné provedení obranného střehu. Velkou chybou je, když obránce nemá váhu přenesenou dopředu.

Rozvíjí:

Rychlost dolních končetin, sílu

## **10.2 Obsazování útočníka bez míče**

Další obrannou činností jednotlivce je obsazování útočníka bez míče, jejichž funkcí je získávání účelného obranného postavení mezi útočníkem a brankou nebo mezi míčem a útočníkem. Postavení obránce mezi útočníkem a brankou používáme hlavně při bránění

hráče v poli. Naopak postavení obránce mezi útočníkem a míčem používáme při bránění pivotmana na brankovišti, kde se snažíme zamezit možné přihrávce na útočníka. Toto postavení také využívá osobní obrana. Při této obranné činnosti je velmi důležitá práce nohou při různých rychlých změnách směru a rychlosti pohybu. Rozlišujeme dva druhy bránění volné a těsné, těsné je do vzdálenosti pokrčené paže, ostatní vzdálenosti bránění jsou brány jako volné. Obecně platí, že čím je útočník blíže k brance soupeře, tím obránce přistupuje více na těsno.

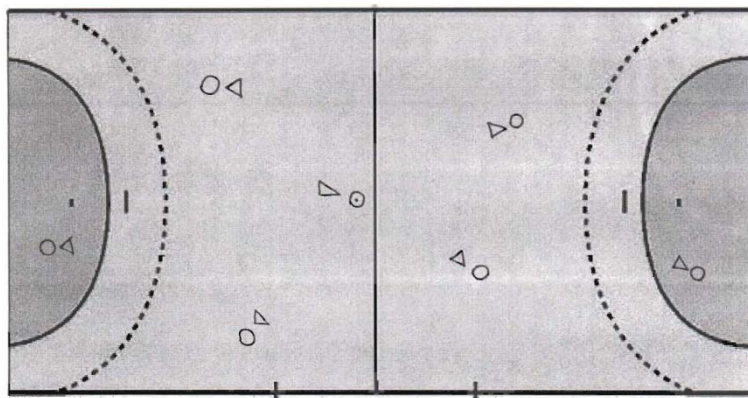
Průpravná hra 1

Název:

### 10.2.1 Pokládání

Popis:

Hráči se rozdělí a následně odrezují na 2 stejně početná družstva. Družstvo se snaží pomocí přihrávek položit míč za brankovou čáru druhého družstva. Obě družstva brání osobně. Když se obránce dotkne útočníka s míčem, útočné družstvo ztrácí míč.



Obrázek 6 obsazování obránce bez míče 1

Modifikace:

Útočník musí být přerušen, aby ztratil míč (pouhý dotyk nestačí).

Chyby:

Trenér by měl dohlédnout na to, aby dvojice, které se brání osobně, na tom byly fyzicky na stejné či podobné úrovni.

Rozvíjí: Obsazování hráče bez míče, rychlost rozhodování, orientaci v prostoru, rychlost

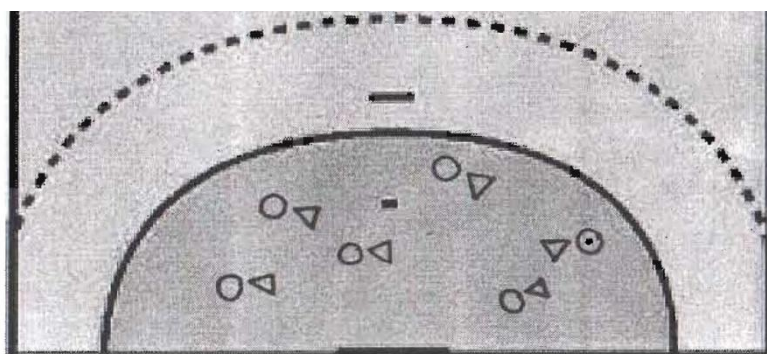
Průpravná hra 2

Název:

### 10.2.2 Boj o míč

Popis:

Hráči se rozdělí na dvě družstva. Jasně se vymezí hrací prostor např. pouze brankoviště. Družstvo se snaží nasbírat co nejvíce přihrávek mezi sebou. Druhé družstvo brání osobně první družstvo a snaží se získat míč tím, že vypíchnou přihrávku. Pokud družstvo nasbírá určitý počet přihrávek, bude potrestáno druhé družstvo (kliky, dřepy). Po odcvičení rozehrává míč družstvo, které cvičilo. Družstvo ztrácí míč zkaženou přihrávkou nebo také tím, že hráč vyběhne z vymezeného prostoru.



Obrázek 7 obsazování obránce bez míče 2

Modifikace:

Hra je na určitý počet přihrávek, když toho jedno družstvo dosáhne, druhé družstvo bude potrestáno (kliky, dřepy). Toto cvičení může být i ohraničeno časově. Pokud jedno družstvo si dokáže přihrávat podobu např. 20s opět bude potrestáno druhé družstvo. Změna hracího prostoru. Větší prostor bude náročnější na fyzickou kondici a i na osobní uhlídání útočníků.

Chyby:

Hráč vyběhne z vymezeného prostoru. Útočník se odpoutá od svého obránce. Špatná komunikace mezi obránci (dva obránci budou bránit jednoho útočníka tzn. jeden útočník bude bez obránce).

Rozvíjí:

Obsazování hráče bez míče, rychlost rozhodování, orientace v prostoru, rychlost

### **10.3 Obsazování hráče s míčem**

Obsazování hráče s míčem je obranná činnost jednotlivce, ve které se obránce snaží zabránit střelbě, uvolnění, popřípadě i přihrávce. Rozlišujeme volné a těsné bránění. Rozlišení platí stejně jako u obsazování hráče bez míče. Za těsné bránění se bere vzdálenost do pokrčené paže, ostatní vzdálenosti se berou za volné bránění. Ve většině případů platí, že obránce přistupuje těsněji, čím víc se útočník blíží k brankovišti. Obránce by měl dbát při svém postavení, aby nestál útočníkovi do trupu, ale aby stál do ruky při možném odhodu míče. Při driblinku by měl obránce stát útočníkovi opět do ruky, kterou dribluje s míčem.

Cvičení 1

Název:

#### **10.3.1 Kopírování útočníka**

Popis:

Hráči si vytvoří dvojice s jedním míčem. Jeden bude mít funkci obránce a druhý útočníka. Útočník jde na brankovou čáru a volným poklusem běží na druhou stranu. Obránce při tom kopíruje jeho pohyby a je k němu čelem a k vlastnímu brankovišti je zády. Útočník se pohybuje různými směry, různě mění rychlost svého pohybu, ale pořád směřuje ke své útočné brance. Až přeběhnou celé hřiště tam i zpět se role prohodí.



**Obrázek 8 obsazování hráče s míčem 1**

Modifikace:

Obránce pouze kopíruje pohyb útočníka, který se ani nesnaží uvolnit přes obránce. Obránce se poté snažit získat míč vypíchnutím útočnickovi při driblinku, naopak útočník se bude snažit zamezit vypíchnutí, aby měl míč stále pod svojí kontrolou. Při dalším přeběhu se útočník už snaží uvolnit přes obránce pomocí driblinku, obránce se snaží přerušit útočníka nebo získat míč.

Chyby:

Obránce stojí útočnickovi do trupu ne do driblující ruky. Při získání míče obránce vrátí útočnickovi míč a opět pokračuje ve cvičení. To samé platí, když se útočník uvolní přes obránce driblinkem, zastaví za obráncem, počká, až se obránce vrátí zpět do obranného postavení a cvičení opět pokračuje.

Rozvíjí:

Obsazování hráče s míčem, rychlost dolních končetin, rychlost reakce, rychlost změn směrů.

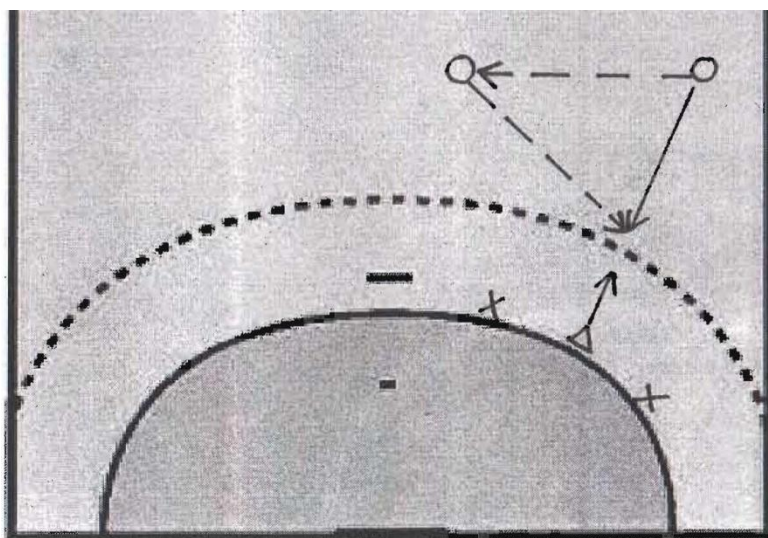
Cvičení 2

Název:

### **10.3.2 Jeden na jednoho**

Popis:

Na Brankovišti se vymezí prostor dvěma kužely, které bude obránce bránit, obvykle to bývá prostor jedné ze spojky. Útočník se snaží prosadit přes obránce jeden na jednoho. Útočník si narazí míč o spoluhráče a nabíhá si do prostoru spojky. Spoluhráč mu vrátí přihrávkou míč a útočník se snaží prosadit, může rovnou vystřelit nebo se pokusit o uvolnění. Obránce při nabíhání útočníka zaujímá obranný střeh a jde kolmo do útočníka s cílem ho přerušit. Obránce musí stát mírně do ruky střelce, aby nedošlo k podstřelu. Tímto postavením si obránce napomáhá i tím že nutí útočníka jít pohybem přes ruku (ruská klička, zvrtná klička). Útočník se nesmí dostat do střelby mimo vymezený prostor.



Obrázek 9 obsazování hráče s míčem 2

Modifikace:

Útočník bude nucen jít pouze na obránce se záměrem uvolnit se jeden na jednoho. Útočník bude mít povoleno pouze vystřelit z dálky a nenutit se do uvolnění. Trenér zvětší, nebo zmenší prostor, kde by se měl útočník prosadit.

Chyby:

Obránce bude stát na brankovišti a nebude přistupovat k útočníkovi. Druhou možnou chybou je, že obránce bude stát útočníkovi do trupu a ne do střelecké ruky. Obránce nebude na nohou stíhat reagovat na pohyby útočníka, bránící hráč bude mít nohy pořád ve stejném postavení a pohyb útočníka bude dohánět pouze rukama.

Rozvíjí:



Sílu, rychlost práce nohou, obsazování hráče s míčem, zaujímání obranného postavení, postavení obránce útočnickovi do střelecké ruky, postavení jednobloku, spolupráci s brankářem.

#### **10.4 Jednoblok**

Tato obranná činnost jednotlivce by měla následovat až po špatném přistoupení k útočnickovi a jeho nepřerušení. Blok obránce by měl předcházet správně přistoupení k útočnickovi a na blok by tedy ani nemělo dojít. V případě, kdy je nutné použít blok, je taková situace, že obránce nestačí přistoupit k útočnickovi a nejdůležitější je ulehčit práci brankáři tím, že obránce vezme útočnickovi možnost vystřelení míče po ruce, tím že mu zavře tento prostor vlastním tělem. Důležité je obránce naučení stereotypu, aby automaticky stál do ruky útočnickovi a u brankáře, aby dobře orientoval své postavení podle bloku.

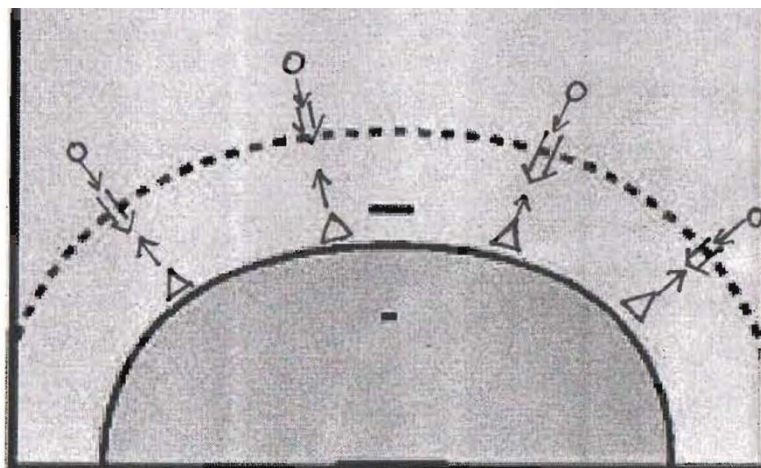
##### Cvičení 1

Název:

#### **10.4.1 Blok ve stoje**

Popis:

Hráči si vytvoří dvojice a rozestaví se, jeden na brankoviště a druhý za devíti metrovou hranici. Z jednoho se stává obránce a z druhého útočník s míčem. Začíná se z jedné strany, kdy útočník naběhne a obránce na brankovišti se snaží jít proti útočnickovi do bloku. Blok se musí snažit vzít útočnickovi možnost vystřelení po své ruce. Naopak se ho snaží obránce donutit ke střelbě na přetah, kde by se měl pohybovat brankář a střelbu tam čekat. Po několika kolech střelby se role prohodí.



Obrázek 10 jednoblok 1

Modifikace:

Trenér upřesní, zda útočník vystřelí pouze ze země nebo jestli může i z výskoku. Obránce musí reagovat.

Chyby:

Obránce nejde proti útočníkovi. Útočník dostane střelu za blok. Obránce nebude stát útočníkovi do ruky. Obránce se bojí střelby a při nápřahu útočníka se otáčí. Hráč v obraně zavírá oči a nemůže tak reagovat na naznačení, popřípadě na kličku útočníka.

Rozvíjí:

Obranné postavení bloku, brankařské činnosti, spolupráci blok – brankář

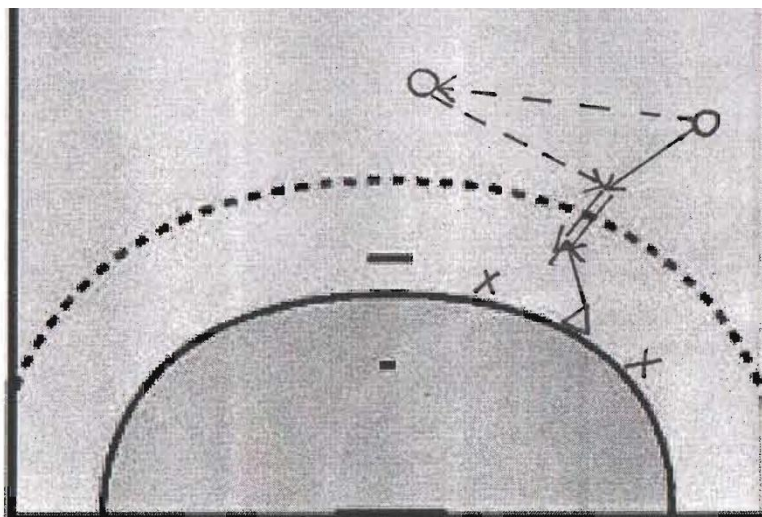
Cvičení 2

Název:

#### 10.4.2 Blok v pohybu

Popis:

Z jednoho z hráčů se stane obránce a jde blokovat do určeného prostoru, který před tím vymezil trenér. Útočníci si narazí o spoluhráče. Nenabíhají kolmo na obránce, ale mimo něj, aby obránce musel reagovat podle postavení útočníků. Útočníci jsou nuceni chodit do střelby a nesmí se prosazovat uvolněním hráče jeden na jednoho. Například po uplynutí dvou kol, trenér vymění hráče v obraně.



Obrázek 11 jednoblok 2

Modifikace:

Trenér upřesní, zda útočník bude střílet pouze ze země, výskoku nebo libovolně. Trenér změní postavení vymezeného prostoru pro střelbu po krajních nebo střední spojce.

Chyby:

Obránce nebude reagovat na pohyb útočníka a bude stát pouze uprostřed prostoru. Hráč v obraně se bude otáčet při nápřahu útočníka. Obránce bude zavírat oči, to mu bude brát možnost reagovat na činnost útočícího hráče. Špatné pokrytí branky blokem.

Rozvíjí:

Rychlost práce nohou, jednoblok jednotlivce, brankářské činnosti, spolupráci blok – brankář

### 10.5 Získávání míče

Toto je obranná činnost jednotlivce, který se snaží získat míč pod svoji kontrolu. To lze dvěma způsoby. Obránce se snaží zachytit míč, který je volně ležící nebo odražený například od brankáře, od bloku nebo od tyče. Při tomto získávání je velmi důležité obranné postavení obránce, který se snaží udržet co nejlepší postavení na brankovišti. Druhý způsob je získávání míče, který je pod kontrolou útočícího družstva, to lze vypíchnutím při driblinku nebo vběhnutím do soupeřovy přihrávky. Tento zisk úzce souvisí s obsazováním útočícího hráče bez míče. Obránce při získávání míče musí uplatnit

předvídavost a rychlost, protože špatné vyběhnutí do soupeřovy přihrávky často končí přečíslením a jasnou brankovou příležitostí útočícího celku.

## Cvičení 1

Název:

### 10.5.1 Na třetího

Popis:

Hráči vytvoří trojice. Jeden se postaví doprostřed a snaží se zachytit přihrávku. Hráči, kteří si přihrávají, jsou od sebe přibližně 4 metry. Hráč, který se snaží zachytit přihrávku, je uprostřed a nesmí se pohybovat blíže k hráči, který čeká na přihrávku. Když prostřední hráč přihrávku zachytí, jde doprostřed autor zachycené přihrávky. U zachycování přihrávek platí házenkářská pravidla, tudíž obránce nesmí hrát nohama. Obránce, který se snaží zachytit přihrávku, se pohybuje na špičkách a ruce má nad rameny, aby zamezil přihrávce nad hlavou.



Obrázek 12 získávání míče 1

Modifikace:

Trenér dá pokyn, že hráči smějí přihrávat pouze o zem nebo pouze vzduchem. Trenér zakáže naznačování přihrávek.

Chyby:

Obránce, který se snaží získat míč, není ve střehu, tudíž není na špičkách. Špatné postavení je také s rukama dole, kde hráč nezamezí přihrávce, která půjde nad jeho hlavou.

Rozvíjí:

Postřeh, čtení střelecké ruky, předvídavost

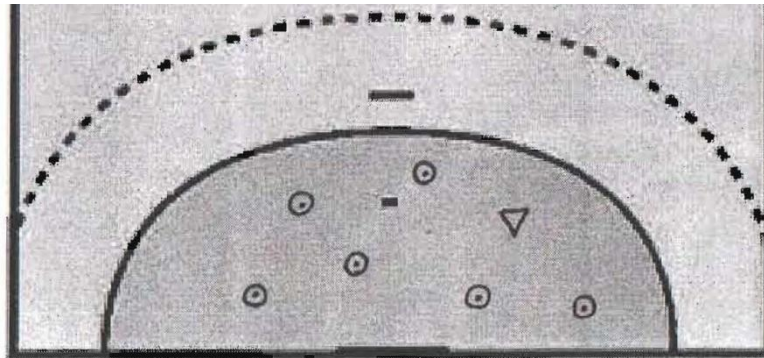
## Cvičení 2

Název:

### 10.5.2 Získej míč

Popis:

Všichni hráči kromě jednoho si vezmou míč a jdou do brankoviště. Všichni zde driblují a hráč bez míče se snaží odebrat míč při driblinku. Hráči při tomto cvičení nesmí vykročit z brankoviště, jinak odevzdávají míč hráči, který ho nemá. Hráči s míčem si při tomto cvičení mohou krýt míč tělem, aby obránce nemohl na něho dosáhnout.



Obrázek 13 získávání míče 2

Modifikace:

Trenér vyměří větší nebo menší, ve kterém se cvičení odehrává. Nebo ho také ohraničí časově např. 30 sekundami ten, kdo po zapískání nebude mít míč, prohrává.

Chyby:

Obránce se musí pohybovat v obranném střehu a na špičkách, aby mohl rychle měnit směr a rychlost svého pohybu. Velkou chybou by proto bylo běhání po patách s napřímeným trupem.

Rozvíjí:

Rychlost, obratnost, předvídavost

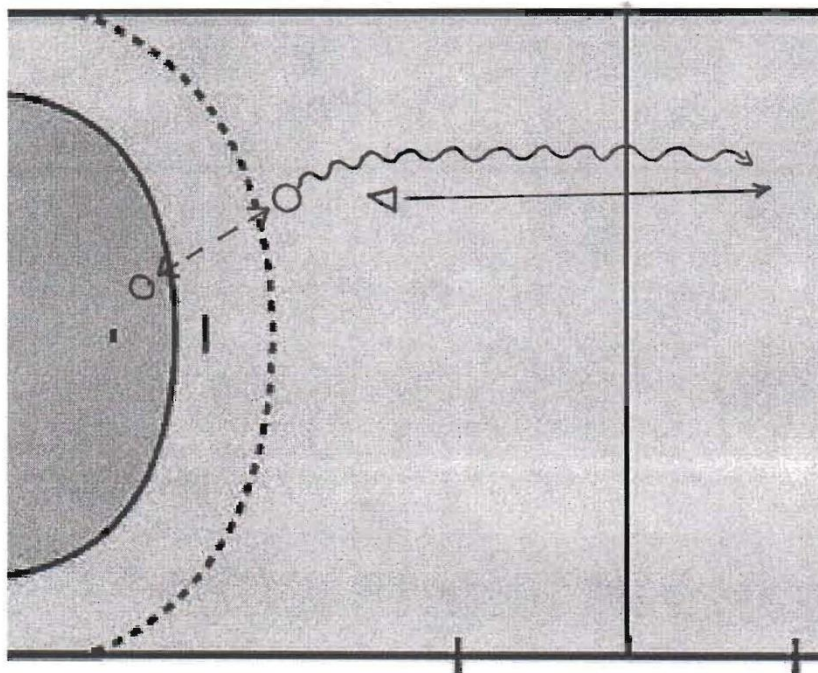
Cvičení 3

Název:

### 10.5.3 Zisk míče unikajícímu útočníkovi

Popis:

Hráči utvoří dvojice, ve kterých budou mít jedem míč a jdou na brankoviště. Jeden bude obránce a druhý útočník, ten si narazí o brankáře a vydává se driblinkem k druhému brankovišti. Obránce s ním vyráží a snaží se získat míč při driblinku. Naopak útočník se snaží v plné rychlosti prosadit přes obránce driblinkem. Obránce může i přerušit driblink útočníka tím, že ho fauluje takovým způsobem, za který by následoval pouze volný hod.



Obrázek 14 získávání míče 3

Modifikace:

Nemusí být předem dáno, kdo bude útočník a kdo obránce. Brankář si vybere až při přihrávce. Kdo dostane od něho přihrávku, stává se útočníkem.

Chyby:

Hráči musí vytvořit dvojice, které budou na stejné rychlostní úrovni. Velkou chybou by bylo přerušení útočníka faulem za dvě minuty nebo rovnou červenou kartu.

Rozvíjí:

Rychlost, předvídavost

### 10.6 Obranné činnosti brankáře

Brankář má na výkon svého družstva velmi velký podíl. Různé literatury uvádějí až 50%. Brankářovi obranné činnosti jsou schopnosti chytání a vyrážení soupeřových střel. Spíše

jde o vyrážení střel, protože střely se pohybují rychlostí okolo 100km/h. Brankářem může při zápase být kterýkoliv hráč z pole, podmínkou je pouze barevně oddělený dres od hráčů v poli. Často se téhle možnosti nevyužívá, protože u brankářů musíme rozvíjet odlišné schopnosti než u hráčů v poli. O postavení brankáře v brance závisí poloha míče na hřišti. Odlišné postavení má brankář u křídelního útočníka a odlišné od střední spojky. Brankář se pohybuje po pomyslném půlkruhu mezi tyčemi branky. Brankář tedy stojí kolmo k hráči s míčem a na co nejbližším bodě na pomyslném půlkruhu ve směru k útočícímu hráči.

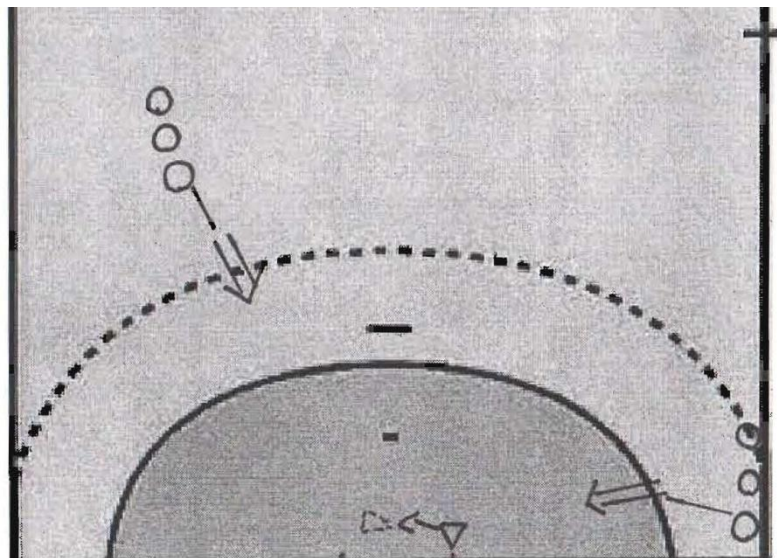
## Cvičení 1

Název:

### 10.6.1 Přemístění brankáře

Popis:

Hráči se rozmístí stejnoměrně do levého křídla a pravé spojky. Útočníci jdou do střelby střídavě ze spojky a z křídla tak, aby se brankář stačil přesouvat a reagovat na střelce. Brankář je v brankářském postavení, na špičkách, ne ve výponu, ruce vzhůru mírně před. Brankář provede zákrok, co nejrychleji se přesune k druhému střelci a je opět v obranné postavení.



Obrázek 15 obranné činnosti brankáře 1

Modifikace:

Trenér obsadí střelci více než dva posty. Různé změny v obsazení postů, aby si brankář nezvykl pouze na přesouvání křídlo protilehlá spojka.



Chyby:

Hráči nedají čas brankáři k přesunutí. Brankář nezaujímá před střelbou obranné postavení.

Rozvíjí:

Rychlost přesunu brankáře, postřeh, rychlost reakcí na střelbu

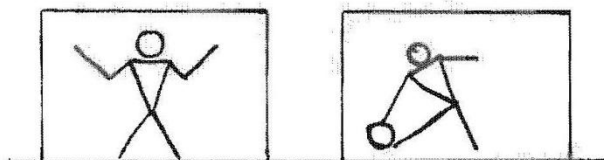
Cvičení 2

Název:

### 10.6.2 Ruka noha

Popis:

Střelci udělají zástup a budou střílet dolů. Brankář bude vědět, že útočníci budou střílet do dolních rohů branky. Brankář bude provádět zákrok ruka noha. Po provedení zákroku se vrací do obranného postavení.



Obrázek 16 obranné činnosti brankáře 2

Modifikace:

Hráči střílí pouze do horních rohů. Brankář opět bude vědět o střelbě a budeme dbát na kvalitu jeho zákroků, aby se odrážel z jedné nohy a vyrážel míč pouze jednou rukou. Trenér hráčům nařídí střelbu na půlky tyček. Brankář při tomto zákroku bude stát na opačné noze, než na jakou půjde střela. Druhou nohou bude vykopávat a snažit se vyrazit míč. Při těchto cvičeních trenér dbá na kvalitně provedený pohyb brankáře a rychlý přesun z jedné strany na druhou.

Chyby:



Střelci střílejí moc rychle, brankář se nestačí přesouvat. Brankář neudrží po celé cvičení obranné postavení.

Rozvíjí:

Koordinaci pohybu, rychlost měnění poloh, čtení střelecké ruky

## 11. Obranné kombinace

*„Obranná kombinace je časové a prostorové sladění obranných činností jednotlivce za účelem splnění obranných úkolů ve vzájemné spolupráci. V obranných kombinacích na sebe obranné činnosti jednotlivce plynule navazují (přebírání) nebo probíhají současně (víceblok), aby se tak dosáhlo nepřetržitého obranného tlaku na soupeře nebo zesílení obrany proti centru útoku.“<sup>1</sup>*

### 11.1 Přebírání

Je obranná kombinace, při které si obránci vyměňují obsazení útočnicků. Tato činnost nastává např. při clonění a křížení. Při této obranné kombinaci je velmi důležitá komunikace mezi obránci, aby obránce věděl o postavené cloně a dokázal na ni včas zareagovat.

Cvičení 1

Název:

#### 11.1.1 Obrana pivota

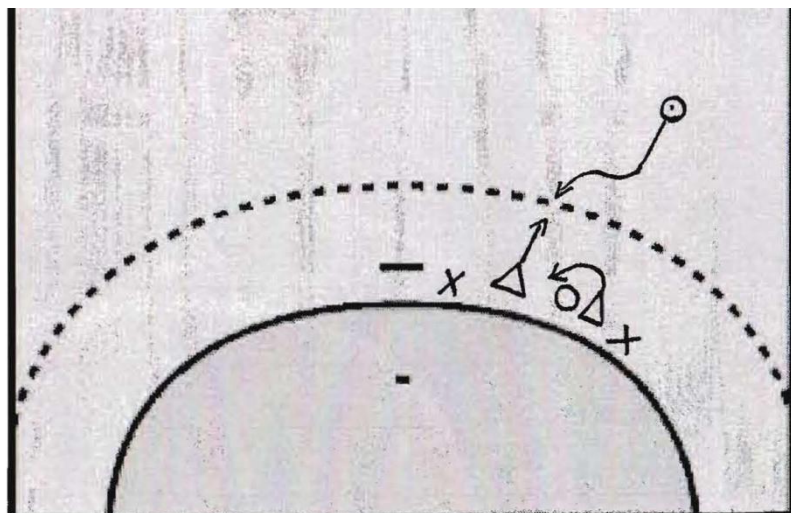
Popis:

Ve vymezeném území budou dva útočníci, jeden bude v roli pivota, druhý v prostoru spojky a bude se snažit pohybem uvolnit tak, aby mohl nahrát spoluhráči na brankovišti. Dva obránci budou v obranném systému 0:6 a při pohybu útočníka s míčem na střed

---

<sup>1</sup> Jančálek. S.; Táborský F. (1973): Házená. I.vydání. Olympia, s.81

půjde obránce blíže středu do útočníka s míčem a druhý obránce se bude snažit dostat mezi míč a druhého útočníka. Když útočník s míčem půjde směrem k autové čáře, bude se vysouvat hráč blíže čáry a druhý se bude opět snažit zamezit přihrávce na pivota.



Obrázek 17 přebírání 1

Modifikace:

Při dobrém zvládnutí trenér povolí útočící spojce jít do střelby a nenutit se neustále do přihrávky pivotu.

Chyby:

Nevysunutí proti útočníkovi s míčem, druhý obránce se nedokáže dostat mezi míč a pivota

Rozvíjí:

Spolupráci při přebírání, při modifikaci může rozvíjet i dvojblok

Cvičení 2

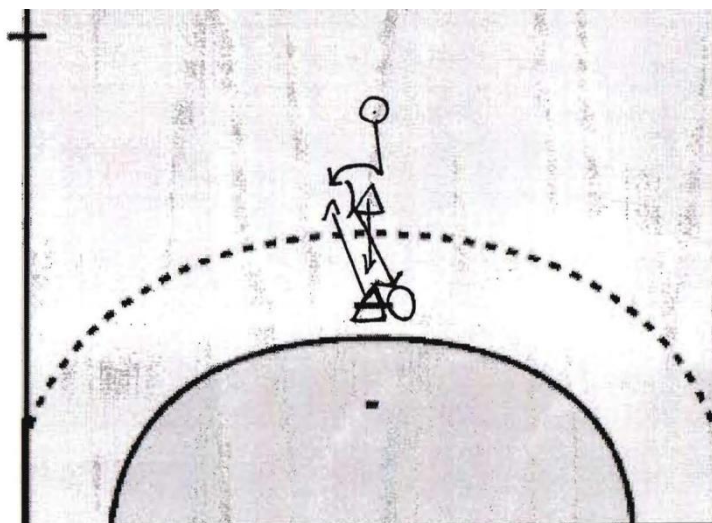
Název:

### 11.1.2 Obrana maďara

Popis:

Ve vymezeném prostoru na středu budou dva obránci modelovat obranu 1:5. Proti nim budou dva útočníci. Pivot postaví clonu na vysunutého obránce. Druhý se bude uvolňovat do strany, kde je postavená clona. Proti útočné spojce musí vystoupit obránce na

brankovišti a pivota převzít vysunutý obránce a snažit se zamezit přihrávce na pivota od spojky.



Obrázek 18 přebírání 2

Modifikace:

Lze povolit spojce střelbu, aby nemusela hledat neustále přihrávkou pivota.

Chyby:

Špatné přebírání, nevysunutí proti střelci, nezamezení přihrávky na pivota.

Rozvíjí:

Spolupráci při cloně pivota

## 11.2 Víceblok

Jde o obrannou kombinaci, při které jde do bloku více hráčů. Blok se snaží spolupracovat s brankářem a zamezit tak střelci vystřelit do části branky. Brankář hlídá zbylou část branky. Víceblok se nejčastěji využívá při střelbě z devítimetrového hodu. Důležité je, aby blok byl celistvý a útočník nedokázal propálit míč mezi blokujícími obránci.

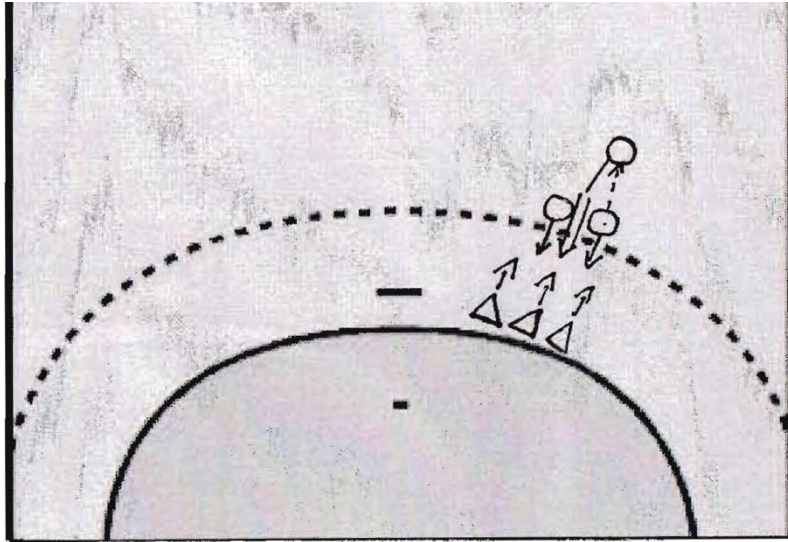
Cvičení1

Název:

### 11.2.1 Blok devítimetrového hodu

Popis:

Obránci při rozehrání devíti metrového hodu jdou proti útočníkům a snaží se přerušit. Jako poslední možnost je blok. Při případném bloku obránci nemohou dopustit roztrhání bloku. Musí také dodržet postavení bloku na určitou část branky.



Obrázek 19 víceblok

Modifikace:

Blok začne ve dvou hráčích a postupně se budou přidávat jeden až dva obránci.

Chyby:

Obránci nejdu proti střelci, ale stojí na brankovišti. Blok se neudrží celistvý

Rozvíjí:

Spolupráci bloku s brankářem, spolupráci hráčů v bloku

Další cvičení mohou být využity z činností jednotlivce v bloku.

### 11.3 Zajišťování

Jedná se o jednu z nejčastějších obranných kombinací. Principem je, aby obránce, který brání útočníka s míčem, byl zajišťován pokud možno oboustranně. Vypomáhající obránci

brání prostor, kam by se mohl útočník s míčem uvolňovat, ale musí stačit ubránit svého útočníky, když dostane přihrávku.

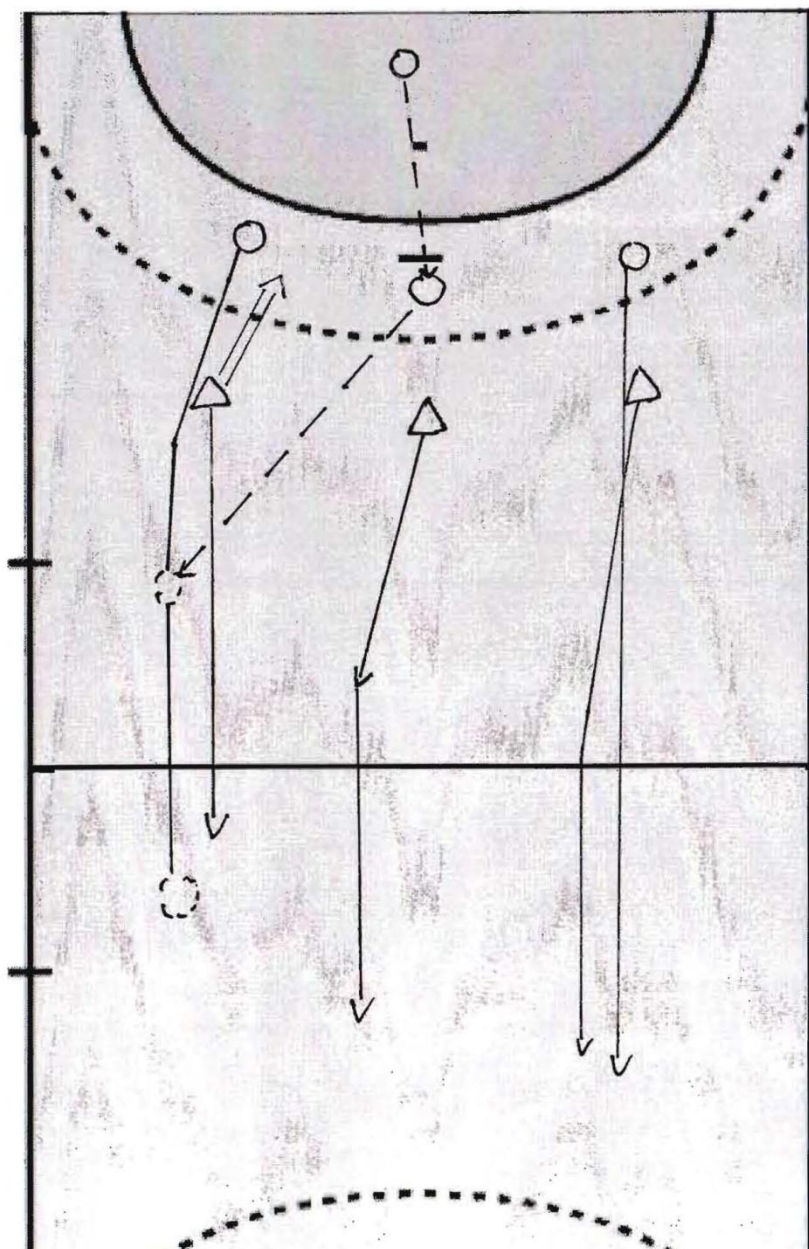
Cvičení 1

Název:

### **11.3.1 Rychlý přechod do obrany**

Popis:

Utvoří se trojice obránců a útočníků. Útočníci vystřelí a vrací se do obrany. Při co nejrychlejším návratu se zajišťují. Snaží se útočníky kopírovat a tím jim vzít možnost rychlého útoku.



Obrázek 20 zajišťování 1

Modifikace:

V tomto cvičení se postupuje v libovolném počtu obránců i útočníků.

Chyby:

Hráč jde zajistit na tolik, že se nestačí vrátit ke svému útočníkovi

Rozvíjí:

Spolupráci při zajišťování, komunikaci, orientaci v prostoru, koordinaci

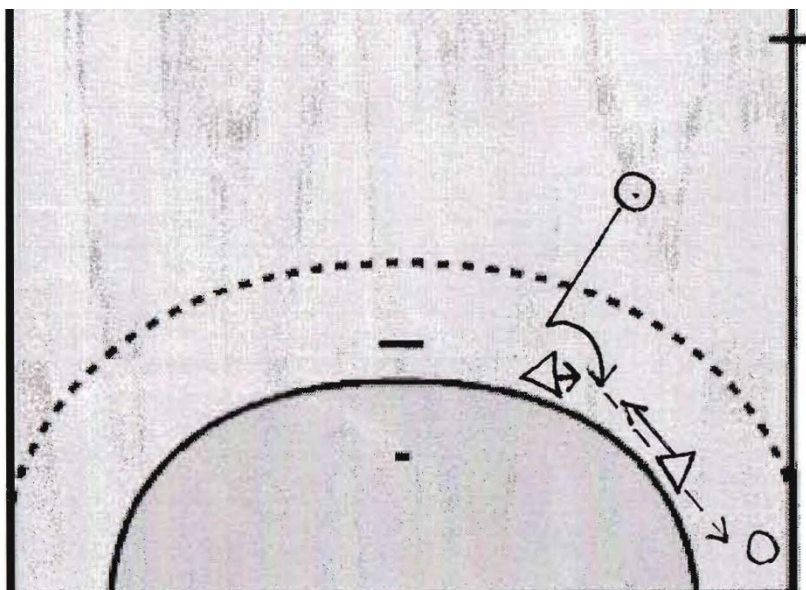
## Cvičení 2

Název:

### 11.3.2 Jeden na jednoho s dohráním

Popis:

Vymezí se prostor od levé spojky do levého křídla. Levá spojka se snaží o uvolnění ke křídlu. Bránící křídlo jde zajistit spojku, aby útočník nemohl proskočit, a snaží se zachytit přihrávku na křídlo.



Obrázek 21 zajišťování 2

Modifikace:

Trenér vymezí větší prostor. Např. od střední spojky.

Chyby:

Bránící křídlo si hlídá pouze svého hráče

Rozvíjí:

Zajišťování, Cit pro získání míče



## 11.4 Proklouzávání

Tato obranná kombinace je využívána nejvíce při osobní nebo kombinované obraně. Při kterých jsou útočníci bráněni těsně a při jejich křížení musí docházet k výměně obránců mezi sebou.

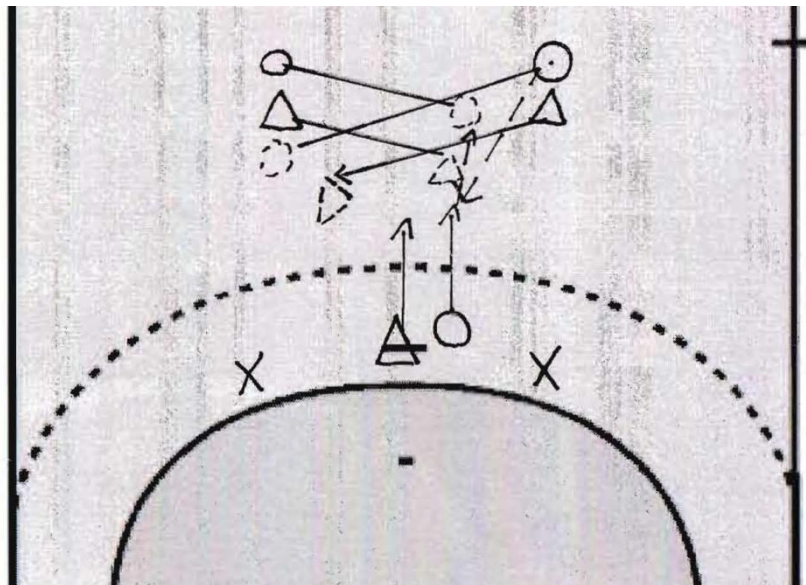
Cvičení 1

Název:

### 11.4.1 Vyběhnutí pivota

Popis:

Vymezí se prostor, ve kterém budou 2 útočníci bráněni osobně a jeden pivotman u kterého bude také obránce. Osobně bráněni útočníci nahrají vyběhnutému pivotu a snaží se uvolnit. Obránci je brání a při jejich křížení proklouzávají mezi sebou.



Obrázek 22 proklouzávání 1

Modifikace:

Trenér zvětší vymezený prostor nebo přidá dalšího útočníka bráněného osobně

Chyby:

Špatná komunikace mezi obránci. Jeden bude proklouzávat a druhý bude útočníka přebírat.

Rozvíjí:



## 12. Rozhovory

V této kapitole jsem udělal rozhovory s velmi zkušenými házenkáři, kteří se specializují na obranu. Tito hráči se podělili o své zkušenosti a rady ohledně obranných schopností. Jiří Hynek patřil několik let k nejlepším obráncům na světě. Radek Motlík patří k nejzkušenějším brankářům Triglav extraligy, kde využívá své zkušenosti z Francie.

### 12.1 Radek Motlík



Obrázek 23 Motlík 1

Další z plzeňských odchovanců, který velkou část své kariéry strávil v zemi Galského kohouta. V roce 2010 se vrátil zpět do rodné Plzně, aby ji pomohl opět přivést na výsluní. Ve Francii patřil k nejkvalitnějším brankářům (to dosvědčuju i 5x získané ocenění pro nejlepšího brankáře druhé ligy, a 3. místo v té samé anketě pro první ligu). Po návratu zpět do Plzně patří opět k nejkvalitnějším a nejzkušenějším brankářům české ligy. Své kvality potvrzuje nejnižším počtem obdržných branek v celé soutěži a velmi vysokou

procentuální úspěšností svých zákroků (47%). O jeho skvělé a vyrovnané výkony se mohou hráči spolehnout v cestě za medailí, po které celá Plzeň velmi touží.

### Kariéra

1986-1995  Škoda Plzeň, později Jatas Plzeň.


1995-1997  Bayreuth 2. BUNDESLIGA.

1997-1998  Třeboň 1. LIGA.

1998-2000  Dukla Praha 1. liga

2000-2008  Mulhouse-2.liga Francie.

2008-2010  Selestat-1liga.Francie

2010 -  Talent M.A.T. Plzeň.

### Proč zrovna házená?

Házená se mi vždy líbila a byl jsem k házené veden tátou, který měl také házenou velmi rád. Je to kolektivní sport a hra s míčem a to mě naplňuje.

### Kdyby sis znovu vybíral sport, preferoval bys znovu házenou?

Házená byla pro mě od dětství sportem číslo jedna, takže moje volba by byla opět házená.

### Jaké angažmá bereš jako nejlepší v tvé kariéře?

Nejlepší angažmá považuji ve Francii v Selestat. Byla to první francouzská liga a zahrál jsem si proti nejlepším hráčům světa.

### Chytají se ti lépe střely z dálky nebo náskoky z brankoviště?

Věřím si více na střelce, kteří naskakují z brankoviště.

### Probírají s tebou trenéři volbu obrany na jednotlivé zápasy?

Většinou se to nestává, ale setkal jsem se s tím.

### Připravuješ se na střelce podrobně u videa nebo to necháváš na intuici?

Před každým zápasem pečlivě sleduji doma video a studuji střelce soupeře.

Chtěl by ses po ukončení aktivní kariéry věnovat trénování?

Po ukončení kariéry bych nechtěl trénovat, ale možná bych popřemýšlel o trénování brankářů a rád bych jim předával mé zkušenosti.

Co si myslíš, že je pro brankáře nejdůležitější schopnost, čist střeleckou ruku nebo fyzické dispozice ?

Já si myslím, že je důležitější čist střeleckou ruku a velice důležitá je obrana přede mnou.

Jsi známý svojí výbušnou povahou, pomáhá ti při zápase se odreagovat nadáváním?

Já nemám potřebu se odreagovávat nadáváním, ale vím, že jsem výbušný. Moje výbušnost je odhodlání jít za vítězstvím, protože prohry nenávidím. Víím ,že prohry patří ke sportu, ale já to neovládnu.

Měl bys nějaké rady pro začínající brankáře?

Určitě bych jim poradil, aby se v bráně nebáli střílet a byli zapálení pro hru.

Můžeš prozradit nějaké cvičení, které si myslíš, že je dobré na zkvalitnění brankařských činností?

Kvalitní brankář podle mě musí mít dobrý postřeh a jedno takové cvičení je – brankář jde do brány, otočí se zády ke střelci a na tlesknutí se brankář otočí čelem, střelec vystřelí a brankář samozřejmě musí na střelu co nejlépe reagovat-nejlépe to chytit.

Modifikace:

Trenér může měnit vzdálenost, z které se bude střílet na brankáře.

Chyby:

Brankář se nebude stačit otáčet do střel. Nebude v obranném střehu.

Rozvíjí:

Reakční rychlost, brankařský střeh



Obrázek 24 Motlík 2

## 12.2 Jiří Hynek



Obrázek 25 Hynek 1

Plzeňský odchovanec, hráč s velkým množstvím zkušeností, jak z nejlepší soutěže světa (německé 1. Bundesligy), tak z reprezentačního družstva České republiky, kde stačil odehrát 78 mistrovských utkání. Prošel několika velmi kvalitními družstvy mezi, které patří Dukla Praha, Melsungen, Minden. Ve své kariéře se pohyboval na postech spojek a pivota, postupem času se více specializoval na obrannou činnost, až se stal takzvaným obráncem specialistou. Mezi kterými patřil k nejlepším na světě.

## Kariéra

- 1998–1999  HC Kovopetrol Plzeň
- 1999–2002  HSC Plzeň
- 2002–2005  Dukla Praha
- 2005–2006  MT Melsungen
- 2006–2008  GWD Minden
- 2008–2010  Ahlener SG
- 2010–2011  HSG Ahlen-Hamm
- 2011–2012  ASV Hamm-Westfalen

## Proč zrovna házená?

Asi proto, že to hrála tehdy moje starší sestra. A když se u nás na základní škole dělal nábor, řekl jsem si, že to taky zkusím.

## Kdyby sis znovu vybíral sport, preferoval bys znovu házenou?

Určitě! Házena mě nadchla hned od začátku a baví mě dodnes. Díky ní jsem procestoval skoro celou Evropu, našel spoustu přátel a prožil spoustu zážitků.

## Momentálně tě trápí zranění kolene, uvidí tě fanoušci házené po doléčení ještě na palubovkách?

Troufnu si říct, že na 99% už ne jako hráče, ale už jen jako trenéra. Možná někdy za staré pány si ještě hodím.

## Kdy se z tebe stal tzv. obranář specialista?

Když jsem hrál českou ligu, tak jsem se dostával i do útoku. Teprve až v Německu se ze mě stal specialista obranář.

## Probírali s tebou trenéři volbu obrany na jednotlivé zápasy a její složení při zápasech?

Před samotným zápasem ani tak moc ne. Během zápasu jsem už mívával pravomoc organizovat naši obranu a případně i reagovat na soupeřovu taktiku.

## Co si myslíš, že je pro obránce specialistu nejdůležitější?

Aby myslel jako útočník, aby dokázal správně vyhodnotit, co chce útočník v daný moment udělat. Dokázal se správně rozhodnout. Samozřejmě výhodu má fyzický dobře disponovaný vyšší hráč.

Jako trenér pro obranu bys upřednostňoval fyzické parametry nebo hráčskou inteligenci (předvídavost)?

Hráčsky inteligentního hráče s výbornými fyzickými parametry. Prostě musí mít kombinaci obou parametrů

Měl bys nějaké rady pro začínající házenkáře ohledně obranných cvičení?

Dobrý obránce by neměl mít jen silné paže a horní část těla, nýbrž výbornou práci nohou. Rychlá práce nohou, usnadní reakci na soupeřův pohyb.

Můžeš prozradit nějaké cvičení, které si myslíš, že je dobré na zkvalitnění obranných činností?

Jak už vyplívá z předešlých odpovědí, jakékoliv cvičení na zkvalitnění práce nohou. Rychlostní koordinační cvičení. Mě hodně pomáhalo obyčejné skákání přes švihadlo. Důležitá je i samotná stabilita celého těla.



Obrázek 26 Hynek 2

## 13. Závěrečné pozorování

Závěrečné pozorování proběhlo dne 1. 3. 2014 proti klubu Sokol Vršovice. Utkání skončilo 32:17. Pozorování prováděli stejní pozorovatelé jako úvodní pozorování, aby nedošlo ke zkreslení při porovnávání výsledků.

Tabulka pro pozorování

Tabulka 2 závěrečné pozorování

Sledovaná činnost	1. poločas	2. poločas	celkem
Střelba z křídla	10	7	17
Střelba ze spojek	12	6	18
Střelba z pivota	2	0	2
Střelba z náskoku	2	2	4
blok	5	2	7
Špatné přebírání	4	1	5
Nepřistoupení ke střelci	3	5	8
Špatné postavení brankáře (blok)	3	3	6
Tresty na 2minuty	1	1	2
Žluté karty	3	0	2
Červené karty	0	2	2
7m hody	1	3	4
Chyba jeden na jednoho	2	3	7
Zaclonění	2	0	2
Špatné obranné postavení	3	4	7
Zisk	2	3	5
Dobrá spolupráce brankář- blok	4	6	10

- Střelba z křídel - vyšla výrazně vyšší číslo, než v úvodním pozorování což může být velkou kvalitou na křídlech. Ovšem brankář si dovedl snadno poradit s těmito pokusy

- Střelba ze spojek - byla v závěrečném pozorování jasně lepší než v úvodním pozorování což může být zapříčiněno dobrým vysunutím proti střelcům.
- Střelba z pivota - se také zlepšila. Na tuto činnost mělo pozitivní vliv obranná kombinace přebírání.
- Střelba z naskoku - tato střelba se téměř nezměnila. Střelba pramenila z technických chyb v útočné fázi a branky byly dosaženy z rychlých útoků.
- Blok - v této činnosti bylo vidět zlepšení oproti úvodnímu pozorování, k tomu napomohly trénovaná cvičení, může to souviset i s nižší kvalitou spojek než v úvodním pozorování.
- Špatné přebírání - této činnosti bylo vyzorováno méně než v úvodním pozorování. Obrana velmi dobře pracovala s přebíráním pivota na brankovišti. Musíme brát v potaz to, že kvalita pivotů soupeře nebyla na nijak vysoké úrovni.
- Špatné postavení brankáře (bloku) – tato činnost se nezměnila, ale začla převažovat činnost, při kterých byl blok dobře postaven a brankář se mohl dobře orientovat za blokem.
- Trestné minuty, žluté karty, červené karty, 7m hody – všechny tyto položky se zhoršily při závěrečném pozorování. Za vinu bych to dával přehnané motivovanosti na zápas. Žádný faul nebyl veden úmyslně, spíše se jednalo o hloupé školácké chyby, které mohly pramenit z nezkušenosti jednotlivých hráčů.
- Chyby jeden na jednoho – tato položka se mírně zlepšila, ovšem to mohlo být kvůli špatné hře útočníku jeden na jednoho.
- Zaclonění – v této činnosti došlo ke zlepšení. Spojky na brankovišti dobře obcházely pivota a nenechávali se zaclonit až na pár výjimek. Opět to mohlo souviset se špatnou hrou pivotů útočícího družstva.
- Špatné obranné postavení – této činnosti bylo méně, k výsledku napomohly daná cvičení.
- Zisk – obránci získaly více míčů. Z velké míry na to měla vliv cvičení, ale podíl na tom měla také určitě kvalita soupeře. Všechny zisky míče byli při obranném systému 1:5, kdy vysunutý hráč dobře vbíhal do přihrávek soupeře.
- Dobrá spolupráce brankář blok - na této činnosti bylo vidět největší zlepšení, to bych dával určitě daným cvičením, která se osvědčily.



Proklouzávání a obsazování hráče bez míče a jejich účinek ve cvičení se nedá posoudit, neboť družstvo nevyužívalo osobního bránění útočníků.

Všechny tyto výsledky mohou být mírně zkresleny nevyrovnanou útočnou výkonností družstev v úvodním a závěrečném pozorování.

## 14. Diskuse

Výběr týmu, kde testování vytvořené souboru cvičení bude probíhat, byl pro mě jasný, již kvůli mé účasti v mužském týmu Talentu.

Oslovil jsem předsedu klubu Roberta Mička, moje iniciativa o trénování byla přijata velmi pozitivně.

Místo a čas tréninků, byl z časových důvodů, mých i mladých hráčů, v odpoledních hodinách.

Materiálové zajištění bylo poskytnutou Boleveckou ZŠ, kde trénují všechna mládežnická družstva Talentu M.A.T Plzeň. Během tréninků jsem nejčastěji využíval kužely, rozlišovací dresy, malé medicinbal a házenkářské míče, všechny tyto pomůcky mi byly k dispozici ze školního skladu.

Důležitou částí přípravy bylo vždy pečlivé vysvětlení a názorné praktické předvedení daného cvičení. Při dalších opakováních na trénincích už stačilo pouze říct název cvičení a hráči hned věděli, co bude následovat.

U některých cvičení jsem se setkal s problémem, že jsem potřeboval sledovat více aspektů. Například u nácvičku bloku a brankáře jsem se nemohl věnovat sledování kvality provedení ani u jedné obranné činnosti na 100%. I tak to přineslo velké zlepšení. Pro zkvalitnění tohoto cvičení by byli zapotřebí dva trenéři. Jeden se maximálně věnoval bloku a druhý brankáři. S touto situací jsem se setkal u několika cvičení.

Byl jsem velmi zklamán z účasti hráčů na dvou trénincích, kdy hráči dorazili v 7 lidech, aniž by se předem omluvili. Měl jsem připraven trénink pro 14 hráčů, a proto jsem musel celý plán tréninku na poslední chvíli měnit. Tato situace ale výsledek celé práce neovlivnila.

S prováděním cvičení, přístupem hráčů a vstřícností klubu jsem byl velmi spokojen a upevnilo to ve mně pozitivní vztah k trenérské činnosti. Je tedy možné, že budu nadále v této činnosti pokračovat.

## **15. Závěr**

Cíl bakalářské práce se podařilo splnit. Důraz byl kladen především na obranné činnosti jednotlivce, obranné kombinace a jejich následné ověření. Ověření probíhalo metodou odborného pozorování. Jeden z pozorovatelů byl autor práce a druhý, velmi zkušený plzeňský trenér, František Egermaier. Za největší přínos práce považuji vytvoření speciálních cvičení pro nácvik obranných činnosti jednotlivce a obranných kombinací. Popis je doplněn pro lepší názornost grafickým značením. Modifikace potom zaručují větší pestrost a rozmanitost jednotlivých cvičení. Nedílnou součástí jsou i předpokládáné chyby, kterých by si měl trenér při probíhajícím cvičení všimnout a ihned je opravovat. Jak ukázalo následné ověření v praxi, vytvořená cvičení měla pozitivní vliv na obrannou hru družstva.

Pokud mnou sestavený soubor cvičení alespoň částečně pomůže trenérům či učitelům tělesné výchovy při trénincích, práce splní svůj záměr.

## 16. Resumé

### 16.1 česky

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit metodiku obran a její ověření. Metodika obsahuje cvičení na obranné činnosti jednotlivce a obranné kombinace. Pro ověřování jsem zvolil metodu pozorování, kde jsem se soustředil na obranné činnosti. Jako objekt pozorování posloužil tým mladších dorostenců Talentu Plzeň B.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické jsem se zabýval vývojem házené ve světě i u nás. Dále je doplněna o pravidla a rozměry hřiště.

Praktická část je zaměřena na vytvoření metodiky a její ověření. Také obsahuje rozhovory a rady dvou velmi zkušených hráčů házené, kteří se specializují na defenzívu Jiřího Hynka a Radka Motlíka.

### 16.2 Anglicky

The aim of this thesis was to build methodology of defenses and its verification. The methodology contains exercises on defence activities of individual and defense combination. I chose the method of observing, when I concentrated on defence activities. The observation's object was the team of younger players of Talent Pilsen B .

The work is divided into theoretical and practical part. In the theoretical part I dealt with the development of handball in the world and in our country. It is also supplemented with the rules and the measurement of the pitch.

The practical part is focused on the creation of the methodology and its verification. It also includes interviews and advice of two very experienced players of handball, who specialize in defensive Jiří Hynek and Radek Motlík.

## 17. Použitá literatura

### 17.1 Odborné publikace

TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Házená: 1. vydání*. Praha: Grada publishing, 2002

JANČÁLEK, Svatopluk a František TÁBORSKÝ. *Házená: 1. vydání*. Praha: Olympia Praha, 1973.

LIŠKA, Václav. *Brankář v házené*. 1. vydání. Praha: Professional Publishing, 2005. ISBN 80-86419-64-9.

TÁBORSKÝ, František a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené 3*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., Praha 1, 1982.

### 17.2 Internetové portály

[www.chf.cz](http://www.chf.cz) čerpáno leden únor

### 17.3 Bakalářské práce

SEDLÁČEK, J. *Příprava, realizace a vyhodnocení turnaje v házené*. Plzeň, 2011. Bakalářská práce. Západočeská univerzita. Vedoucí práce PaedDr. Tomáš Klobouk, CSc.

## 18. Seznam obrázků

Obrázek 1 hřiště.....	20
Obrázek 2 zaujímání obranného postavení 1.....	24
Obrázek 3 zaujímání obranného postavení 2.....	24

Obrázek 4 zaujímání obranného postavení 3.....	25
Obrázek 5 zaujímání obranného postavení 4.....	26
Obrázek 6 obsazování obránce bez míče 1 .....	27
Obrázek 7 obsazování obránce bez míče 2 .....	28
Obrázek 8 obsazování hráče s míčem 1 .....	30
Obrázek 9 obsazování hráče s míčem 2 .....	31
Obrázek 10 jednoblok 1.....	33
Obrázek 11 jednoblok 2.....	34
Obrázek 12 získávání míče 1.....	35
Obrázek 13 získávání míče 2.....	36
Obrázek 14 získávání míče 3.....	37
Obrázek 15 obranné činnosti brankáře 1 .....	38
Obrázek 16 obranné činnosti brankáře 2 .....	39
Obrázek 17 přebírání 1 .....	41
Obrázek 18 přebírání 2 .....	42
Obrázek 19 víceblok .....	43
Obrázek 20 zajišťování 1.....	45
Obrázek 21 zajišťování 2.....	46
Obrázek 22 proklouzávání 1 .....	47
Obrázek 23 Motlík 1 .....	48
Obrázek 24 Motlík 2 .....	51
Obrázek 25 Hynek 1.....	51
Obrázek 26 Hynek 2.....	53

## 19. Seznam tabulek

Tabulka 1 úvodní pozorování .....	22
Tabulka 2 závěrečné pozorování .....	54