

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**METODIKA NÁCVIKU STŘELBY DOROSTU V HÁZENÉ**  
**A JEJÍ OVĚŘENÍ V PRAXI**  
**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Michal Tonar**  
*Tělesná výchova a sport, obor TVŠ*

Vedoucí práce: PaedDr. Tomáš Klobouk, CSc.

**Plzeň, 2015**

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

V Plzni, 24. června 2015

.....  
vlastnoruční podpis

Zde bych rád poděkoval PaedDr. Tomáši Kloboukovi, CSc. za odborné vedení práce, poskytování užitečných rad a konzultace. Dále bych rád poděkoval trenérovi Michalu Tonarovi a jeho dorosteneckému družstvu Talent M.A.T. Plzeň za spolupráci.

Michal Tonar

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

# OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
1 ÚVOD.....	3
2 CÍL A ÚKOLY .....	4
2.1 CÍL.....	4
2.2 ÚKOLY.....	4
3 TEORETICKÁ ČÁST.....	5
3.1 VÝVOJ HANDBALLU .....	5
3.2 VÝVOJ HÁZENÉ.....	7
3.3 PRAVIDLA HÁZENÉ.....	10
3.3.1 Rozdíly v pravidlech házené.....	13
3.4 STŘELBA.....	14
3.5 BIOMECHANICKÉ PROVEDENÍ STŘELBY .....	16
3.5.1 Vrchní střelba jednoruč ze země .....	16
3.5.2 Vrchní střelba jednoruč z výskoku .....	17
3.6 POUŽÍVANÉ SVALY PŘI STŘELBĚ .....	17
3.7 SYSTEMATIKA STŘELBY V HÁZENÉ.....	18
3.7.1 Střelba ze země.....	18
3.7.2 Střelba z výskoku .....	19
3.8 FORMY NÁCVIKU.....	19
3.8.1 Průpravná cvičení .....	20
3.8.2 Herní cvičení .....	20
3.8.3 Průpravné hry .....	20
3.8.4 Přípravná utkání.....	20
4 LITERATURA O METODICE NÁCVIKU STŘELBY.....	21
5 PRAKTICKÁ ČÁST .....	23
5.1 TESTOVANÝ SOUBOR.....	23
5.2 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY .....	24
5.2.1 Metodika nácviku střelby z výskoku .....	24
5.2.2 Metodika nácviku střelby ze země .....	29
5.2.3 Metodika nácviku střelby z prostoru křídla.....	35
5.2.4 Metodika nácviku střelby z prostoru pívota .....	45
5.2.5 Metodika nácviku střelby z prostoru spojek.....	53
6 OVĚŘENÍ V PRAXI.....	63
6.1 ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ .....	63
6.2 ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ.....	65
7 DISKUSE .....	68
8 ZÁVĚR .....	69
9 RESUMÉ.....	70
9.1 ČESKY .....	70
9.2 ANGLICKY .....	70
10 SEZNAM LITERATURY .....	71
10.1 ODBORNÁ LITERATURA.....	71
10.2 BAKALÁŘSKÁ PRÁCE.....	71
10.3 ELEKTRONICKÉ ZDROJE .....	71
11 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	72
12 PŘÍLOHY .....	73

## SEZNAM ZKRATEK

**atd.** – a tak dále

**cca** – cirka/přibližně

**cm** – centimetr

**g** – gram

**L** – levá

**m** – metr

**max.** – maximálně

**mm** – milimetr

**např.** – například

**obr.** – obrázek

**P** – pravá

**tab.** - tabulka

**tzv.** – tak zvaný, -á, -ě, -é

# 1 ÚVOD

Házená je míčová kolektivní hra, kterou můžeme zařadit do skupiny mezi nejrozšířenější týmové sporty ve světě i u nás.

Jelikož můj otec je bývalý slavný házenkář, bývalý reprezentant České republiky a dvojnásobný vítěz ocenění „nejlepší házenkář ČR“, není asi překvapením, že i já se věnuji tomuhle sportu. Už od malička jsem chodil s tátou skoro na každý jeho trénink, kde si se mnou vždy po tréninku házel na branku. Samozřejmě jsme nechyběli na žádném jeho zápase, a když jednoho dne přišla nabídka, že i já bych mohl začít hrát házenou, ani chvíli jsem neváhal. Házené se věnuji od svých 5let a postupně jsem prošel všemi mládežnickými kategoriemi, až jsem se dostal do extraligového družstva mužů TALENT M.A.T. PLZEŇ, kde působím již 5 sezónu.

Každý házenkář, který chce být úspěšný, musí být schopen ovládat několik herních činností. Jsou to obranné a útočné činnosti jednotlivce. A protože již od mládí se o házenou nejen zajímám, ale nyní se jí profesionálně věnuji, tak vím, že mezi nejdůležitější útočné činnosti jednotlivce patří i střelba, která je v dnešní házené hlavním klíčem k úspěchu či neúspěchu. Proto se v této práci zaměřuji na metodiku nácviku střelby v házené.

Střelba nebo lépe řečeno úspěšnost střelby, jak jednotlivých hráčů, tak i celková úspěšnost střelby celého družstva, je jedním ze tří hlavních faktorů, které podle mého názoru rozhodují v dnešní házené o úspěchu či neúspěchu v utkání. Dalšími faktory je obrana a brankář.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodl sestavit zásobník průpravných a herních cvičení na metodiku nácviku střelby, kterou poté budu ověřovat na dorosteneckém družstvu během letního přípravného období a následně během průběhu extraligy dorostu porovnávat pomocí technických zápisů o utkáních. Zajímá mě, zda intenzivnější zařazení průpravných a herních cvičení na zdokonalení střelby v tréninkových jednotkách pomůže či nepomůže ke zlepšení úspěšnosti střelby. Také předpokládám, že po zpracování této práce, bude můj zásobník průpravných a herních cvičení na metodiku nácviku střelby v házené využitelný ostatními trenéry pro jejich družstva.

## 2 CÍL A ÚKOLY

### 2.1 CÍL

Sestavení souboru průpravných a herních cvičení určených pro nácvik a zdokonalení střelby v házené a jejich následné ověření v praxi.

### 2.2 ÚKOLY

- shrnutí všech prozatím dostupných materiálů a informací, týkající se tématu – střelby
- seznámení s historií házené
  - vývoj handballu
  - vývoj házené
- seznámení s vývojem pravidel v házené
- seznámení s biomechanikou střelby
- vytvoření průpravných a herních cvičení
- ověření průpravných a herních cvičení v tréninkových jednotkách
- ověření úspěšnosti střelby v utkáních



### 3 TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 VÝVOJ HANDBALLU

Handball (házená o jedenácti hráčích) vznikl z míčových her, které byly pořádány pro školské a turnerské aktivity na území Německa. Nejprve byla rozšířená hlavně zaháněná. Měla několik druhů způsobu hry, které se však odlišovaly jednak velikostí a uspořádáním hřiště, ale také samozřejmě pravidly a používaným míčem. Za různé druhy zaháněné můžeme brát schleuderball (zde se používal míč s poutkem), grenzball (hrálo se s velkým plným míčem), stossball (míč nebyl chytán ani házen, ale byl odbíjen), raffball (hrálo se s malým plným míčem). A hlavně z raffballu zaháněná získávala svůj sportovní charakter.

Raffballu s brankami se velmi podobala hra zvaná torball, která vznikla v roce 1908. Hřiště na torball bylo veliké asi 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku, mělo obdélníkové brankoviště a branky široké 2,5 metru a vysoké 2 metry. Jako další hra, která byla považována za předchůdce handballu se nazývala königsbergerball. Byla to týmová hra, kde se hrálo s dutým, větším míčem, který byl do branky dopravován pouze pomocí údery pěstí nebo předloktí.

V roce 1917 německý tělocvikář z Berlína M. Heiser založil hru, která nesla název handball. Hrálo se s dutým koženým míčem o velikost průměru 71cm. Pravidla hry byla podobná jako v raffballu, torballu a kopané s tím rozdílem, že M. Heiser zakázal pohyb s míčem a jakýkoliv souboj o míč s protihráčem.

O 2 roky později v roce 1919 došlo k upravení pravidel handballu o které se postaral Karl Schelenz. Umožnil možnost pohybu hráče s míčem, hráč měl při uvolnění s míčem možnost udělat tři kroky. Dále povolil souboj o míč s protihráčem, zmenšil velikost průměru míče na dnešní velikost a hřiště zvětšil na fotbalové rozměry. Tím, že přenesl handball na větší fotbalové hřiště, vyřešil i problém o nedostatečném počtu hřišť. Díky těmto změnám se Karl Schelenz zasloužil také o rychlé šíření handballu nejen po celém Německu, ale i v dalších německy mluvících zemích. V únoru roku 1920 se konalo utkání v handballu a následně v tom samém roce byla založena v Německu soutěž. Již v roce 1922 se uspořádalo první německé mistrovství družstev mužů, ženy hrály poprvé o rok později v roce 1923. Za první mezinárodní utkání se bere to z roku 1925, kdy proti sobě nastoupily mužské týmy Rakouska a Německa (utkání skončilo výsledkem 6:3).

V Německu probíhala tři samostatná mistrovství: soutěž dělnického svazu, soutěž sportovních klubů, soutěž turnerů. Všechny tři mistrovství se hrála až do roku 1934.

Vzhledem tomu, že chyběli existence jak národních, tak i mezinárodních ústředí, muselo dojít k několika obměnám v pravidlech. Společně se vznikem a vývojem handbalového organizování začaly vznikat podklady pro sloučení pravidel handballu a v srpnu 1926 byly předloženy základy řízení handballu. V Haagu roku 1926 na VIII. kongresu mezinárodní amatérské atletické federace (IAAF) byla zvolená zvláštní komise, která měla povinnost řídit hry hrané rukama, jako byly: faustball, volleyball, basketball, národní házená, handball, courtball. V listopadu 1926 předložila komise návrh opatření, která v srpnu 1927 byla schválena IX. kongresem v Amsterdamu. Tato opatření roztrídila míčové hry do tří skupin: basketball, courtball, handball. Ve třetí skupině (handballu) byla uznána mezinárodně platná pravidla německého handballu (házená o jedenácti hráčích), čímž národní házená přišla o šanci mezinárodní propagace. Vzhledem k tomu, že zastánci handballu usilovali o prosazení se v olympijském hnutí a o samostatnost, muselo dojít k odtržení od IAAF. Během olympijských her v Amsterdamu roku 1928 vznikla mezinárodní amatérská házenkářská federace (IAHF), v jejímž čele byli Němci. Samozřejmě i IAHF se rozdělila do tří skupin: basketball, courtball, handball. Prvního kongresu IAHF se zúčastnilo deset států. A ještě do konce roku 1928 se stihla vydat oficiální pravidla IAHF pro handball, která byla jednak v němčině, ale i ve francouzštině a angličtině.

V roce 1930 se konal v Berlíně II. kongres IAHF, kterého se zúčastnilo už dvacet zemí. Hlavní rezolucí kongresu byl požadavek zařadit basketball, courtball a handball do olympijského programu letních olympijských her v Los Angeles roku 1932. Tento požadavek v roce 1931 schválil olympijský výbor, ale z ekonomických a i organizačních důvodů se handbalový turnaj na letních olympijských hrách v Los Angeles 1932 neuspořádal.

V roce 1934 se uskutečnil ve Stockholmu III. kongres IAHF. Tohoto kongresu se zúčastnilo už dvacet pět členských zemí a byla zde mezinárodně schválena pravidla házené (házené o sedmi hráčích).

Handball se objevil až na letních olympijských hrách v Berlíně roku 1936. Olympijského turnaje se zúčastnilo 6 zemí. V průběhu olympijských her se uskutečnil IV.

kongres IAHF, který předložil návrh o pořádání mistrovství světa v handballu a mistrovství světa v házené.

Pořadatel prvního mistrovství světa v handballu mužů, které se konalo v roce 1938, bylo Německo. Tohoto turnaje se zúčastnilo deset zemí. Současně proběhlo opět, již páté a zároveň poslední zasedání kongresu IAHF. Další sportovní akce byly kvůli událostem II. světové války zrušeny. Činnost IAHF nebyla po II. světové válce znovu obnovena. Na její činnost však navázala mezinárodní federace házené (IHF). Tato nově vzniklá organizace pokračovala v koedukci handballu s házenou. Jenže zájem o handball začal postupně opadat a nyní se už snad handball ani nehraje. Pokud ano, tak snad jen jako regionální soutěž v Německu.

V Československu handball neměl nikdy příliš velký obdiv. Do roku 1945 zde byl praktikován pouze německou menšinou, která si vytvořila dokonce i svůj handballový svaz. První oficiální utkání Českých týmů (mezi SK Slavia – AC Sparta) se konalo v Praze roku 1948. Na oficiálním mistrovství světa v handballu žen roku 1949 byla mezi zúčastněnými i naše ženská reprezentace, která nakonec skončila na 3. místě ze čtyř týmů). V letech 1950 – 1956 se u nás konala celostátní soutěž v handballu. Za poslední oficiální československou akci se počítá účast na světovém festivalu mládeže v Moskvě v roce 1957.

### **3.2 VÝVOJ HÁZENÉ**

První forma házené, která se nazývala haandbold, založil v roce 1898 dánský učitel gymnázia v Ordrupu Holger Nielsen. Hřiště bylo veliké 30 metrů na šířku a 45 metrů na délku, brankoviště mělo rozměry 7 metrů na šířku a 5 metrů na délku, branky měly stejné rozměry jako ty dnešní (2 metry vysoké a 3m široké). Každé družstvo mohlo poslat na hřiště 6 hráčů do pole (nesměli vstoupit do brankoviště) a jednoho brankáře.

Haandbold se stal v Dánsku poměrně rychle populárním sportem a už v roce 1904 vznikl dánský haandboldový svaz. Tento svaz pořádal pravidelné soutěže po celém Dánsku. V roce 1906 Holger Nielsen vydal pravidla haandboldu v tištěné podobě.

Postupem času se házená začala vyvíjet i ve Švédsku, které bylo pravděpodobně ovlivněno právě vývojem haandboldu v Dánsku. Ve Švédsku se nejprve hrálo také na školách. Švédové ale začali hrát tzv. handboll, což byla odlišná varianta od haandboldu,

jelikož se hrálo v halách a zmenšily se i rozměry hrací plochy. První švédské utkání v handbollu se odehrálo v roce 1907 mezi námořními školami v Karlskroně.

Rok 1934 byl pro mezinárodní rozvoj házené velmi důležitý, protože se konal III. kongres IAHF ve Stockholmu, na kterém byla odsouhlasena skandinávská pravidla. V roce 1938, konkrétně 5. a 6. února, se pořádalo v Berlíně první mistrovství světa mužů v házené. Tohoto turnaje se zúčastnila celkem čtyři družstva, která hrála postupně systémem každý s každým a hrací čas utkání byl jen 2 x 15 minut. Za další klíčový bod, který pomohl rozvoji házené, se považuje založení nového kongresu Internationale Handball Federation (IHF) v Kodani v roce 1946. V čele bylo osm národních federací, z toho polovina byla skandinávského původu. IHF měla až do roku 1950 sídlo ve Švédsku, ale později bylo hlavní sídlo přestěhováno do Švýcarska, konkrétně do Basileje, kde zůstalo do dnes.

Německo, které nebylo z počátku součástí IHF, bylo přijato až v roce 1950. A právě tato skutečnost, že Německo vstoupilo do IHF, přispělo k tomu, že si házená začala postupně budovat mezinárodní dominanci nad handballem a od padesátých let se začalo pořádat mistrovství světa v házené (jak pro muže, tak pro ženy). Mistrovství světa se pořádalo v rozmezí tří let. Na olympijských hrách se házená objevila až v roce 1972 a byly to letní olympijské hry v Mnichově. Zde se zúčastnila ještě pouze mužská družstva ale o čtyři roky později na letních olympijských hrách v Montrealu v roce 1976, se zúčastnila už družstva obou kategorií.

Za první oficiální utkání českých družstev považujeme to, které se odehrálo 30. listopadu 1947 mezi Sokol Úvaly – ZJŠ Sparta Bratrství. Toto utkání se konalo na základě iniciativy Jana Radotínského, který byl seznámen s házenou během vysokoškolského zájezdu ve Francii. Naše první mezinárodní utkání se odehrálo v roce 1949 v Praze mezi družstvy ČOS – Hellas Stockholm (17:10, 2000 diváků). V roce 1950 se organizovala první mistrovská soutěž v házené obou kategorií. Mužské soutěže se zúčastnilo 12 týmů a ženské soutěže 7 týmů. V roce 1951, po vzniku společného ústředí pro házenou, národní házenou a handball, byl nařízen zákaz hraní házené v letním období. Důvodem tohoto rozhodnutí bylo to, že házená měla být doplňkovou hrou v zimním období, kdy se družstva přesouvala do tělocvičen. Mistrovská soutěž v házené byla tedy zrušena a družstva měla povinnost přihlásit se do soutěží národní házené. Až od roku 1952, po vzniku Ústřední sekce pro házenou, bylo v Československu možno pokračovat ve vývoji házené. Díky

tradici národní házené jsme se hlavně v padesátých a šedesátých letech mohli řadit do světové špičky házené.

Samozřejmě i později, s neustále přibývajícimi konkurenceschopnými družstvy, si byla schopná naše házená své postavení ve světové špičce udržet, ale už jsme nebyli tak dominantní. V roce 1957 přivezly ženy zlaté medaile z mistrovství světa a vůbec poslední medaili, kterou získala ženská reprezentace, byla stříbrná medaile z roku 1986. Mužská reprezentace se stala mistry světa v roce 1967 a poslední cenný kov, konkrétně stříbrný, přivezli z letních olympijských her v roce 1972 z Mnichova.

Za nejúspěšnější český házenkářský klub považujeme mužstvo Dukly Praha a hlavním důvodem proč tomu tak je, je jednoznačně trojnásobné prvenství v letech 1957, 1963 a 1984 v evropském poháru nazývaný Pohár mistrů (dnes je soutěž známá jako Liga mistrů). Stejnou soutěž dokázalo vyhrát v roce 1962 i ženské družstvo Spartak Praha.

Mistrovství světa v házené mužů se u nás pořádalo v roce 1964 a zároveň se u nás konal premiérový mítink odborníků a především trenérů z celého světa. Celkem se zúčastnilo kolem 250 specialistů. O čtyři roky později v roce 1968 vznikl Český svaz házené (ČSH), který spadal pod Československý svaz házené (ČSSH). V tom samém roce nám IHF zrušilo připravované mistrovství světa kvůli politickým problémům. Pořadatelem tohoto mistrovství světa bylo SSSR. Od roku 1974 se u nás pořádá turnaj O Štít města Chebu, který se uskutečňuje dodnes a je mezi házenkářskými příznivci velmi oblíbený. Tohoto turnaje se zúčastňují reprezentační týmy žen. O čtyři roky později v roce 1978 se v Československu uskutečnilo mistrovství světa v házené žen. V té době bylo spočítáno, že počet registrovaných házenkářů dosahoval čísla 48 351, čímž se házená stala osmým nejvíce prováděným sportem v Československu.

V roce 1989 se Československý svaz (ČSSH) dostal mezi členy nově vzniklé organizace Československé konfederace sportovních a tělovýchovných svazů (ČSTV). V roce 1990 se v Československu pořádalo první mistrovství světa v házené mužů. V roce 1993, po rozdělení Československa se Český svaz házené rozhodl komunikovat samostatně s mezinárodní federací. Na mistrovství světa mužů ve Švédsku a na mistrovství světa žen v Norsku byla ale vypravena ještě československá družstva, která se prezentovala pod názvem Unified Team of Czech and Slovak Republic (UCS).

I přes neustále zvyšující se počet konkurenceschopných týmů Česká republika neztrácí kontakt se světovou elitou. Reprezentační družstva mužů se pravidelně kvalifikují

na evropské šampionáty. Ženy na tom byly o trochu hůře, ale nyní je reprezentační družstvo žen znovu a vzestupu. Vůbec první medaili, kterou získalo házenkářské reprezentační družstvo po rozpadu Československa, přivezly dorostenky z mistrovství Evropy v roce 1994, kde prohrály finále s Ukrajinou. O tři roky později se v roce 1997 se stejně cenným kovem vrátili i dorostenci a bylo to také z mistrovství Evropy. Ve finále nestačili na domácí výběr ze Švédska. Úspěchy se můžeme pyšnit také na funkcionářském poli. Dnes máme pět delegátů EHF, čtyři funkcionáře v EHF a IHF a čtyři dvojice rozhodčích.

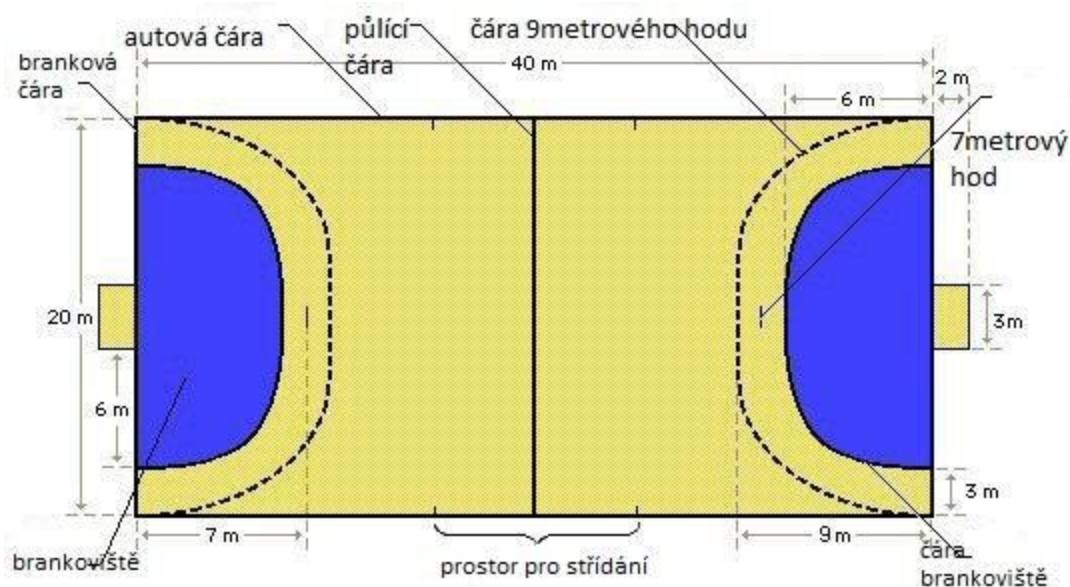
V dnešní době jsou všechny kluby u nás ve fázi, kde je nejsložitější, ale zároveň nejdůležitější sehnat potřebné finance, které zabezpečí bezproblémový chod klubu. Většina klubů se soustředí hlavně na výchovu svých odchovanců, a proto raději uvolní většinu finančních prostředků do žákovských a dorosteneckých družstev, než aby kupovali hotové hráče za velké finanční náklady. Touto cestou se vydali i nejúspěšnější české kluby jako jsou Dukla Praha, Karviná, Zubří a Plzeň samozřejmě.

### 3.3 PRAVIDLA HÁZENÉ

V této kapitole vás seznámím se základními pravidly házené. Stejně tak, jako se vyvíjela házená, vyvíjela se postupně i pravidla házené. V následujících odstavcích vám představím aktuální, základní přehled pravidel, která jsou platná pro dnešní házenou. Na konec této kapitoly ještě přidám tabulku s rozdílnostmi pravidel mezi házenou a národní házenou.

Začneme rozměry. Házenkářské hřiště je obdélníkové o velikosti 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku. Na házenkářském hřišti jsou dále vyznačeny: čáry pro omezení pohybu brankáře při zahrávání sedmimetrového hodu soupeře, čáry pro zahrávání sedmimetrového hodu, brankoviště, čáry pro zahrávání devíti metrového hodu, autové čáry, brankové čáry, středová čára a čáry ohraničující prostor pro střídání. Přikládám obrázek házenkářského hřiště, kde jsou všechny značky přehledně a podrobně popsány. (obr. 1)

Obrázek 1 – popis hřiště



Zdroj: Vinkelhöfer, 2014

Důležité nejsou jen rozměry házenkářského hřiště, ale i velikost hracího míče. Pro každou věkovou kategorii je předepsaná jiná velikost a hmotnost házenkářského míče. Pro muže je uvedena velikost míče s obvodem 58 – 60 cm a hmotnost 425 – 475 g. Pro ženy je uvedena velikost míče s obvodem 54 – 56 cm a hmotnost 325 – 400 g. Tyto samé rozměry házenkářského míče platí i pro obě dorostenecké kategorie, žákovské kategorie hrají s míči menších rozměrů.

Dalším důležitým bodem v pravidlech házené je hrací doba. Pro každou věkovou kategorii je určená striktní hrací doba. U žen a mužů je hrací čas 2 x 30 minut. Pro všechny dorostenecké kategorie platí stejná hrací doba, což je tedy také 2 x 30 minut. Žákovské kategorie mají zkrácenou hrací dobu, hrají pouze 2 x 25 minut. Hrací doba v házené je hrubá, čas se zastavuje pouze na žádost rozhodčího (např. při úpravě hrací plochy nebo při zahrávání sedmimetrového hodu).

Házenkářské družstvo se skládá ze 14 hráčů (většinou 12 hráčů do pole a 2 brankáři). V průběhu hry se mohou hráči střídát kdykoliv a libovolně tak, jak trenér uzná za vhodné. Neexistuje zde omezený počet střídání, jako je tomu třeba ve fotbale. A i díky tomuto pravidlu o střídání si můžeme u dnešních házenkářských družstev všimnout, že velmi často využívají možnost, posílat na hřiště hráče, kteří se specializují na útočnou fázi a obranou fázi. Jediné pravidlo, které musí hráči během střídání dodržet je, že ke střídání hráčů musí dojít ve vymezeném prostoru, který se je označen čarou 3 metry od půlicí čáry.

Před začátkem každého utkání probíhá losování. Zde si rozhodčí zavolají kapitány nebo dnes už spíše vedoucí obou družstev a proběhne los. Vítěz losu vybírá ze dvou možností, buď zvolí míč a jeho družstvo začne první poločas výhozem nebo zvolí výběr strany a jeho družstvo začne výhozem až druhý poločas. Po poločasové přestávce si obě družstva strany vymění. Utkání je zahájeno hvizdem rozhodčího. Hráč útočícího družstva rozehrává ze středu půlící čáry a ostatní jeho spoluhráči musí pobývat na své polovině do té doby, než zazní od rozhodčích signál k výhozu míče. Stejný princip rozehrání následuje po obdržené brance. Zde brankář, který inkasoval branku, vyndá míč z branky a přihraje spoluhráči, který čeká na půlící čáře. Ten čeká opět na signál od rozhodčího k výhozu a než zazní tento signál, všichni jeho spoluhráči musí být na své půlce. Tento děj probíhá po každé inkasované brance.

V průběhu hry jsou hráči neustále v pohybu a musí dodržovat pravidla při pohybu hráče s míčem a pohybu hráče bez míče. Při pohybu hráče s míčem – hráč může udělat maximálně tři kroky, pak musí zahájit driblink nebo míč přihrát spoluhráči či vystřelit na soupeřovu branku. Jestliže se rozhodne zahájit driblink, tak po jeho ukončení může hráč znovu udělat tři kroky nebo musí míč odehrát. Po ukončení driblinku hráč nesmí znovu driblink zahájit. Pohyb hráče bez míče je téměř neomezený, může se pohybovat po celém hřišti. Jedinou výjimkou je vstup hráče do obou brankovišť. Brankář má také povolený pohyb téměř po celém hřišti, akorát má zakázáno vstoupit do soupeřova brankoviště.

Každé házenkářské utkání rozhoduje vždy dvojice rozhodčích. Během zápasu stojí rozhodčí úhlopříčně naproti sobě tak, že jeden rozhodčí stojí vedle branky za brankovou čarou a druhý u půlící čáry. Brankový rozhodčí má za úkol hlídat hlavně pohyby a souboje hráčů na hranici brankoviště. Rozhodčí, který stojí u půlící čáry, sleduje ostatní přestupky porušující pravidla (útočné a obranné fauly, porušení pravidel o krocích, přerušeny driblink, hra nohou atd.)

Přestože je házená kontaktní sport, dochází velmi často k odpískávání faulů. V házené rozlišujeme dva typy faulů – útočné a obranné. Častěji jsou v průběhu utkání odpískány fauly obranné. Mezi tyto fauly řadíme: faul v poli (rozehrává se z místa přestupku), faul mezi šestkou a devítkou (rozehrává se z čáry devítimetrového hodu) a faul při jasné brankové šanci (ten se trestá zahráváním sedmimetrovým hodem). V průběhu utkání jsou k vidění i útočné fauly. Mezi tyto fauly řadíme: nesprávně postavená clona, prorážení (rozehrává se z místa přestupku).



Za obranné fauly mohou hráči dostat trest: napomenutí (udělení žluté karty, vyloučení na 2minuty (hráč může být vyloučen na 2 minuty maximálně třikrát, po udělení třetího dvouminutového trestu hráč obdrží automaticky červenou kartu – diskvalifikace), diskvalifikace.

### 3.3.1 ROZDÍLY V PRAVIDLECH HÁZENÉ

**Tabulka 1 – rozdílnost pravidel**

<b>Rozdíly v pravidlech</b>	<b>Národní házená</b>	<b>Házená</b>
<b>Hřiště</b>	šířka 30m a délka 45m	šířka 20m a délka 40m
<b>Branky</b>	šířka 2m a výška 2,4m	šířka 3m a výška 2m
<b>Míč</b>	580 - 605mm	muži 580 - 600mm ženy 540 - 560mm
<b>Odlišnost hřiště</b>	rozděleno na půlky a také na třetiny (obránná, střední, útočná)	rozděleno pouze na půlky
<b>Hráči</b>	7	7
<b>Pozice hráčů</b>	1 brankář, 3 útočníci, 1 obránce, 2 halfové	1 brankář, 6 hráčů v poli
<b>Pohyb hráčů bez míče</b>	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
<b>Pohyb hráče s míčem</b>	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, začít driblovat, přihrát spoluhráči nebo vystřelit
<b>Počet rozhodčích</b>	1	2

<b>Pozice</b>	rozdílní hráči v útoku a v obraně	všichni hráči brání i útočí
<b>Trestání faulu</b>	trestným hodem z místa přestupku, brankáři pomáhá při trestu obránce	volným hodem z místa přestupku, pokud je faul mezi 6m a 9m čarou rozehrává se z 9m čáry pro volný hod

Zdroj: Vinkelhöfer, 2014

### 3.4 STŘELBA

Pokud chceme být úspěšným házenkářem, musíme být schopni ovládat několik herních činností. Tyto činnosti rozdělujeme na obranné a útočné činnosti jednotlivce. Mezi nejdůležitější útočné činnosti patří samozřejmě i střelba, která je v dnešní házené hlavním klíčem k úspěchu či neúspěchu. Mezi útočné činnosti neřadíme pouze střelbu, ale každý házenkář musí ovládat další útočné činnosti jednotlivce, jako jsou zaujímání útočného postavení, uvolnění hráče bez míče, uvolnění hráče s míčem a přihrávání.

*„Cílem střelby je dopravit míč do branky soupeře pravidly povoleným způsobem. Účinnost střelby v házené je závislá na řadě činitelů:*

- *a) na dynamických vlastnostech vystřeleného míče (rychlost, dráha, umístění, rotace)*
- *b) na biomechanické struktuře provedení pohybu paže při střelbě a charakteru pohybu celého těla střelce vzhledem k brance (postoj, chůze, běh, pád, výskok apod.)*
- *c) na vzdálenosti místa střelby vzhledem k brance (velká, střední, krátká)*
- *d) na úhlu místa střelby vzhledem k brance (přímý, šikmý)*
- *e) na vhodnosti celkové herní situace pro střelbu dané postavením brankáře a obrany a rozestavením spoluhráčů*
- *f) na překvapivosti střelby dané rychlým a krátkým náprahem, utajením záměru, eventuálně předchozí klamavou činností*

*Dosažení branky je výslednicí střetu kvalit střelce na jedné straně a kvalit brankáře, eventuálně obránců na druhé straně a má vždy pravděpodobnostní charakter.“ (Jančálek a kolektiv, 1978, str. 44-45)*

Množství střeleckých pokusů a zároveň úspěšnost střelby v postupném útoku je rozhodujícím faktorem pro úspěch či neúspěch družstva v utkání. Nejdůležitější je úspěšnost střelby všech spojek. V házenkářské společnosti platí nepsané pravidlo, že na vítězném nebo prohraném utkání mají největší podíl právě spojky. Proto by se měli trenéři zaměřovat v tréninkových jednotkách na zdokonalování střelby z prostoru spojek ve spojení se střeleckými kombinacemi dvojic, trojic (např. křídlo – spojka, spojka – spojka, spojka – pivot, křídlo – spojka – pivot, spojka – spojka – spojka, spojka – spojka – křídlo atd.).

V průběhu tréninkové jednotky je důležité, aby se všichni hráči družstva věnovali cvičením na zdokonalování střelby stejnou měrou. Každý hráč by měl být schopen ovládat základní střelecké způsoby ze všech hráčských postů – křídla, spojka, pivot. A to platí jak při rychlém protiútku na nezorganizovanou soupeřovu obranu, tak i při postupném útoku. V dnešní házené by pak měl každý házenkář ovládat ze „svého“ postu nejméně dva speciální druhy střelby. Například křídelní hráči dnes používají rádi střelbu – s odrazem míče od země (s rotací, bez rotace), střelba obloučkem (s rotací, bez rotace), přímý let míč do branky.

Při cvičeních sloužící ke zdokonalování střelby klademe hlavní důraz na správnou techniku provedení. Pak se soustředíme na správné umístění střílených míčů do prostoru branky. Po zvládnutí správné techniky provedení a umístování střeleckých pokusů se můžeme začít více soustředit i na sílu razance střeleckých pokusů.

Při nácvičku umístování vystřelených míčů se nejprve soustředíme na to, aby vystřelené míče létali do spodních a horních rohů branky. Postupem času hráčům vysvětlujeme „taktiku“ správné volby pro umístění střely.

- střelba s odrazem míče od země („klepák“)
- střelba do protipohybu brankáře
- je-li brankář v širokém postavení, volíme střelbu mezi nohy brankáře
- střelba kolem oblasti hlavy brankáře, kolem boků brankáře
- pokud brankář výrazně vystoupí z branky, volíme střelbu obloučkem přes brankáře
- střelba na stranu stojné nohy brankáře

Během tréninkové jednotky určené ke zdokonalování střelby se nevěnujeme jen správné technice provedení, správnému umístění střely nebo razanci střely, ale také

dáváme pozor na koordinální sladění provedení střelby s předchozími činnostmi hráče – výchozí postavení, náběh na branku, zpracování míče, uvolnění hráče ke střelbě.

Všechna střelecká cvičení modelujeme do herních situací, které nastávají v průběhu utkání. To znamená, že zařazujeme například střelecká cvičení, kde nejprve dochází ke spolupráci se spoluhráči, abychom měli výhodný prostor pro střelecké zakončení. Nebo zařazujeme střelecká cvičení přes obránce, kde jako obránce můžeme využít různé kužele, makety, pasivní i aktivní obránce. V rámci individuálního tréninku můžeme zařadit střelecké cvičení tzv. „dávková střelba“ (2 – 5 sérií po 5 – 25 střeleckých pokusů).

### 3.5 BIOMECHANICKÉ PROVEDENÍ STŘELBY

Biomechanické provedení ať už střelby nebo přihrávky je hodně podobné. Jediný rozdíl mezi přihrávkou a střelbou je hlavně v razanci provedení hodu.

#### 3.5.1 VRCHNÍ STŘELBA JEDNORUČ ZE ZEMĚ

*„Při hodu na místě pravák stojí v levém střehu nebo kluše na místě s levou nohou mírně vpřed. Hod začíná nápřahem – 1. fáze hodu. Hráč vede paži s míčem většinou z vrchního držení obouruč po nejkratší dráze nebo spodním obloukem do zapázení se současným pootočením souhlasného ramene a přenesením těžiště vzad. Očima sleduje situaci na hřišti, ne míč. Aby hráči nevypadl míč na konci nápřahu, musí ohnout zápěstí vzhůru. Odhod – 2. fáze hodu. Začíná pohybem souhlasného boku, pak ramene, lokte, předloktí až zápěstí ve výši ramene ve směru hodu při současném přenesení těžiště vpřed. Po odhodu by měly prsty ruky směřovat k zemi.“ (Šafaříková, 1998, str. 37)*

Pokud je hráč před provedením střelby nebo přihrávky v pohybu, musí správně zkoordinovat svůj pohyb nohou.

*„Při vrchním hodu jednoruč ze země pravák nejčastěji provádí v polkovém rytmu krok levou, pravou a levou (dále L – P – L). Už při prvním kroku začíná nápřah a musí ho dokončit při dokroku pravou. Při tom má těžiště nad pravou nohou. Míč odhazuje při dokroku levou, současně i nad tuto nohu přenáší váhu celého těla. Chytá-li míč v běhu, snaží se ho chytit před prvním dokrokem levou. Chytí-li míč před dopadem na pravou nohu, může pokračovat buď kroky L – P – L, nebo poskokem na pravé noze a krokem levou. Při poskoku musí dokončit nápřah.“ (Šafaříková, 1998, str. 39)*

### 3.5.2 VRCHNÍ STŘELBA JEDNORUČ Z VÝSKOKU

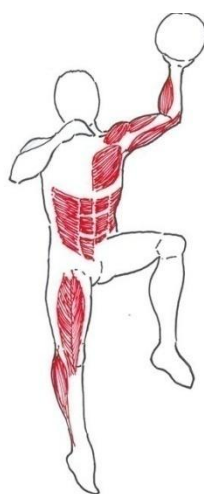
Po zvládnutí technického provedení vrchní střelby jednoruč ze země se hráči začínají učit techniku provedení vrchní střelby jednoruč z výskoku.

*„Před hodem bez opory o podložku hráč – pravák může provést jen krok levou, nebo krok pravou a levou, případně 3 kroky L – P – L. Těžiště přitom stále zůstává nad pokračující nohou. Po posledním kroku následuje výbušný odraz z levé nohy a současně náprah a natočení levého ramene vpřed. Natočení trupu může být usnadněno rozběhem provedeným šikmo vpravo stranou. Hráč odhazuje míč v kulminačním bodě. Neodrazová pravá noha, mírně ohnutá v kolenu, při náprahu předkopává šikmo stranou, při odhodu naopak lehce, uvolněně zakopává. Proto hráč může dopadnout na levou nohu. Při velkém odrazu doskakuje případně na obě chodidla. Hráč vede míč do náprahu z vrchní držení obouruč před tělem přímo po nejkratší dráze, anebo spodním obloukem vzad, udrží-li míč v jedné ruce. Tím se míč dostává do větší výšky, což je výhodou.“ (Šafaříková, 1998, str. 39)*

### 3.6 POUŽÍVANÉ SVALY PŘI STŘELBĚ

V průběhu utkání házenkáři zapojují velký počet svalů, nejvíce však svaly dolních a horních končetin. Na kineziologickou analýzu jsem si vybral střelbu z výskoku, jelikož tento typ střelby se využívá během utkání nejvíce. (obr. 2)

**Obrázek 2 – svaly**



Zdroj: [www.is.muni.cz](http://www.is.muni.cz), 2011

V první fázi (fáze nápřahu) zapojujeme především abduktory ramenního kloubu – deltový sval, nadhřebenový sval, pilovitý sval přední, a extenzory ramenního kloubu – široký sval zádový, deltový sval, velký sval oblý. Ve druhé fázi (fáze odhodu) se aktivují adduktory ramenního kloubu – velký sval prsní, široký sval zádový, velký sval oblý, a flexory ramenního kloubu – deltový sval, hákový sval, dvojhlavý sval pažní. Dále se během střelby zapojují extenzory loketního kloubu – trojhlavý sval pažní, loketní sval, pronátory předloktí – pronující sval oblý, pronující sval čtyřhranný a flexory zápěstí – zevní ohybač zápěstí, vnitřní ohybač zápěstí, dlouhý sval dlaňový. Házenkáři musí mít také silné flexory prstů, které jsou důležité pro vedení a držení míče.

### 3.7 SYSTEMATIKA STŘELBY V HÁZENÉ

Během házenkářského utkání je k vidění hned několik druhů střeleckých pokusů. V házené rozlišujeme tři základní používané způsoby střelby. Je to střelba ze země, střelba z výskoku a střelba v pádu. Dále ještě můžeme rozlišovat prostory střeleckého zakončení, a to na střelbu z prostoru pivota, střelbu z křídla a střelbu ze spojek.

#### 3.7.1 STŘELBA ZE ZEMĚ

Tento druh střelby se používá hlavně při střelbě ze střední vzdálenosti, házenkáři této vzdálenosti říkají tzv. „střelba z mezikruží“ (7 – 9m), dále se střelba ze země používá při zahrávání 7m hodu. Střelbu ze země používají hlavně spojky, především střední spojky, které jsou většinou menšího vzrůstu a střelba ze země je pro ně tedy výhodnější, než střelba z výskoku. Střelbu ze země rozlišujeme podle postavení nohou na střelbu ze souhlasné nohy, z nesouhlasné nohy a dnes už i z obou nohou. Dále rozdělujeme střelbu ze země ještě na několik typů:

- a) vrchní střelba jednoruč
- b) spodní střelba jednoruč („podstřel“)
- c) vrchní střelba jednoruč s výklonem („vykláněčka“)
- d) střelba v pádu

První tři typy střelby ze země, tedy vrchní střelba jednoruč, spodní střelba jednoruč a vrchní střelba jednoruč s výklonem používají všechny tři spojky (obě krajní spojky a střední spojka). Střelba v pádu se používá zejména při zahrávání 7m hody. Dříve tento typ

střelby používali i pivoti, ale ti už dnes raději praktikují střelbu s naskočením nad brankoviště.

### 3.7.2 STŘELBA Z VÝSKOKU

Střelba z výskoku patří mezi nejčastěji používaný druh střelby v házené během utkání. Používají ji všichni hráči – spojky, křídla i pivoti. Tento druh střelby se používá při střelbě z velké, střední i krátké vzdálenosti. Střelbu z výskoku rozlišujeme podle odrazu z nohou na střelbu s odrazem ze souhlasné nohy, s odrazem z nesouhlasné nohy a s odrazem z obou nohou. Stejně jako u střelby ze země, rozdělujeme střelbu z výskoku ještě na několik typů:

- a) vrchní střelba jednoruč ve výskoku
- b) střelba v letu
- c) střelba s naskočením nad brankoviště

Vrchní střelba jednoruč ve výskoku je nejpoužívanější typ střelby v postupném útoku. Používá se k překonávání většinou vysokého obranného bloku soupeřova družstva. Praktikují ji především spojky při střelbě z velké a střední vzdálenosti.

Střelba v letu je podle statistik nejúčinnějším typem střelby v postupném útoku. Používají ji pivoti, ale zejména křídelní hráči, kteří naskakují nad brankoviště z malých střeleckých úhlů a díky vysokému výskoku a právě dlouhému letu si vytváří co možná nejvýhodnější střeleckou pozici pro zakončení.

Střelba s naskočením nad brankoviště je považovaná celkově za nejúčinnější typ střelby, protože při tomto typu střelby obránce nesmí podle pravidel uplatnit jakýkoli obranný zákrok proti útočícímu hráči. Hráč by měl mít tedy „klid“ na zakončení a účinnost by proto měla být velmi vysoká. Tento typ střelby se používá nejčastěji při zakončení rychlého protiútoku na nezorganizovanou obranu soupeřova družstva nebo v postupném útoku po uvolnění spojek na hranici brankoviště a po uvolnění křídelních hráčů.

## 3.8 FORMY NÁCVIKU

V tréninkových jednotkách používáme různá cvičení na zdokonalení herních činností jednotlivce (útočné i obranné). Tyto cvičení rozdělujeme na čtyři základní druhy – průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry, přípravná utkání.

### 3.8.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

*„Tato cvičení jsou zaměřena na rozvoj jedné stránky herní činnosti nebo jedné vlastnosti hráče (i když jsou více či méně ovlivněny i další stránky a vlastnosti). Návčičné formy a organizace cvičení jsou relativně jednoduché a málo proměnlivé.“ (Jančálek, Táborský, 1973, str. 168)*

### 3.8.2 HERNÍ CVIČENÍ

*„Tato cvičení jsou zaměřena na rozvoj několika stránek herních činností (např. technické stránky pohybu a taktické myšlení) a více vlastností hráče. Návčičnou formu představuje typ herní situace metodicky zjednodušené a hráč opakovaně řeší tuto situaci opakováním příslušné činnosti proti činnosti soupeře (pasivní, aktivní, agresivní). Návčičné formy v herních cvičeních jsou relativně složitější a proměnlivější a rozvíjejí u hráčů vedle pohybových složek i potřebné myšlenkové operace.“ (Jančálek, Táborský, 1973, str. 168)*

### 3.8.3 PRŮPRAVNÉ HRY

*„Tato cvičení jsou komplexním druhem cvičení, ve kterém vedle rozvoje pohybových složek a herních myšlenkových operací dochází k rozvoji umění vítězit a prohrávat při dodržování poměrně jednoduchých pravidel příslušné průpravné hry. Herní úkol nebo úkoly a pravidla jsou dána tak, že v průpravné hře dochází vždy soutěživou metodou k rozvoji určité herní činnosti (například při průpravných hrách propalované – střelba a blokování, „boj o míč“ – přihrávky, uvolňování, obsazování a vypichování míče).“ (Jančálek, Táborský, 1973, str. 168-169)*

### 3.8.4 PŘÍPRAVNÁ UTKÁNÍ

*„Tato cvičení jsou nejkompexnějším druhem cvičení a přirozenou kontrolou výsledku tréninkového procesu a růstu úrovně hráče a družstva.“ (Jančálek, Táborský, 1973, str. 169)*



## 4 LITERATURA O METODICE NÁCVIKU STŘELBY

V následujících odstavcích specifikuji literaturu, která se zabývá jednak házenou, ale také se zaměřuje na jednu z nejdůležitější útočných činností jednotlivce – střelbu.

Táborský a Šafaříková ve svém materiálu „Kapitoly z teorie a didaktiky házené III.“ (1982). Toto skriptum navazuje na edice “ Kapitoly z teorie a didaktiky házené I. a II.“ Autoři se zde zabývají historií házené. Je zde popsán jak vývoj národní házené, tak i vývoj handballu. Dále jsou zde popsány řídicí orgány házené. Ve druhé části tohoto skripta se autoři zaměřují na koncepcce hry družstva. To znamená strategie, taktika, koncepcce hry družstva, varianty organizace hry v dlouhodobé koncepci a uvádí se zde i příklady dlouhodobé koncepcce hry družstva. V poslední kapitole jsou ještě popsány hráčské funkce a úkoly hráčů v jednotlivých herních situacích.

Šafaříková se ve svém metodickém materiálu „Házená“ (1998) zaměřuje na přiblížení házené učitelům, kteří budou vyučovat házenou v rámci povinné tělesné výchovy v rozsahu základního učiva. V první části popisuje stručně charakteristiku házené a její stav ve školství. Informuje jak organizovat házenou ve školní tělesné výchově a podrobněji vykládá organizační formy házené. Také zde vysvětluje a popisuje zkratky a nákresy, které se v tomto materiálu objevují. Ve druhé části se už autorka věnuje didaktickému rozpracování učiva. Jsou zde rozebrány herní úkoly, pohybové akty s míčem a bez míče, lokomoce a manipulace s míčem, útočné a obranné činnosti jednotlivce a brankáře a najdeme zde i zásobník cvičení pro rozvoj herních činností.

Všichni bychom měli vědět, že k učení novým dovednostem dochází hlavně v dětství a tak se Tůma a Tkadlec v knize „Házená“ (2002) zaměřují na takové oblasti sportovní přípravy, které by měli trenéři žákovských a dorosteneckých družstev preferovat. Nejprve je zde opět stručný přehled použitých grafických značek a poté jsou zde rozebírána stručně pravidla házené. Pak už je vše zaměřené na obranné a útočné herních činnosti jako jsou: uvolňování bez míče, uvolňování s míčem - driblink, přihrávání, střelba, získávání míče, obsazování útočníka bez míče, zajišťování, přebírání, rychlý útok, obrana proti rychlému útoku atd. V posledních kapitolách autoři ještě zdůrazňují potřebu kondičního tréninku a jak jej správně vést. A v závěru knihy popisují etapy sportovní přípravy v házené.

Jančálek a Táborský ve své knize „Házená“ (1973) opět začínají představením házené jako sportu. V první části se pak zaměřují především na to, co se děje během

házenkářského utkání. Jsou zde vysvětleny opět grafická značení a systematika, dále autoři rozebírají herní systémy, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce, řetězce herních činností jednotlivce a brankářské činnosti. Tohle vše rozebírají jak v útočné fázi, tak v obranné fázi. Ve druhé části se zaměřují už na sportovní trénink v házené a tělesnou přípravu házenkáře. Dále pak autoři informují, jak by měl trenér řídit družstvo během utkání, a v poslední kapitole popisují metody zkoumání v házené – pozorování, pedagogické hodnocení výkonnosti, zjišťování soudržnosti družstva a výběr talentů.

Šafaříková a Tůma ve svém společném metodickém materiálu „Praktická cvičení k didaktice házené“ (1983) upozorňují nejprve na současné problémy didaktiky házené. Hlavní část tohoto metodického materiálu ale tvoří především zásobníky cvičení pro zdokonalení – herní činnosti jednotlivce (obránné, útočné), herních kombinací, systému hry družstva (obránný, útočný).

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 TESTOVANÝ SOUBOR

Jako testovaný soubor jsem si vybral dorostenecké družstvo z klubu Talent Plzeň (obr. 3). Hlavním důvodem, proč jsem si vybral právě tohle družstvo, bylo jednoznačně to, že hlavním trenérem je Michal Tonar, můj otec a několikanásobný reprezentant ČR. Díky tomu jsem měl přístup k družstvu kdykoli jsem potřeboval. Dorostenecké družstvo se řadí do kategorie staršího dorostu ve věku v rozmezí 17 – 19 let. Je pravidelným účastníkem nejvyšší domácí soutěže – 1. liga starších dorostenců České republiky. Družstvo je složeno z 19 hráčů (3 brankáři, 7 spojek, 6 křídel, 3 pivoti) a zároveň 7 hráčů je v národním družstvu České republiky do 19 let.

Tréninkový cyklus dorosteneckého družstva je následující. Hráči během sezóny podstupují dvě přípravná období. Letní přípravné období začíná 1. srpna a končí 31. srpna a zimní přípravné období je zahájeno 3. ledna a končí 31. ledna. V průběhu nejvyšší soutěže dorostenců hráči trénují 6krát týdně, kdy každý čtvrtek je dopoledne zařazena ještě posilovna. O víkendech hráči netrénují, neboť probíhají mistrovská utkání. Frekvence mistrovských utkání v nejvyšší soutěži dorostenců České republiky je jedno utkání týdně. Nejvyšší soutěž dorostenců je rozdělena na podzimní a jarní část. Podzimní část je zahájena první víkend v září a ukončena první víkend v prosinci. Jarní část začíná druhý víkend v únoru a končí druhý víkend v květnu.

**Obrázek 3 – testovaný soubor**



## 5.2 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY

Vzhledem k tomu, že jsem pracoval s dorosteneckým družstvem, kde všichni hráči už ovládají většinou všechny druhy střelby, nevěnoval jsem se základním cvičením pro metodiku nácviku střelby typu – střelba z výskoku (z jednoho kroku, ze tří kroků, po klepnutí, po přihrávce na krátkou a dlouhou vzdálenost), střelba ze země (bez předskoku, s předskokem, obstřel, podstřel, s výklonem). Tyto cvičení jsou náplní tréninkových jednotek kategorie žáků.

Do tréninku jsem zařazoval průpravná a herní cvičení, která modelují hráčům situace, vyskytující se v průběhu utkání. Metodika byla sestavena tak, aby hráči postupně procvičovali náročnější a složitější cvičení odpovídajícím herním situacím. Důležité bylo, aby byla cvičení zařazována postupně tak, jak jsou následně seřazeny od 1. cvičení (nejlehčí) až k 3. nebo 5. cvičení (nejtěžší).

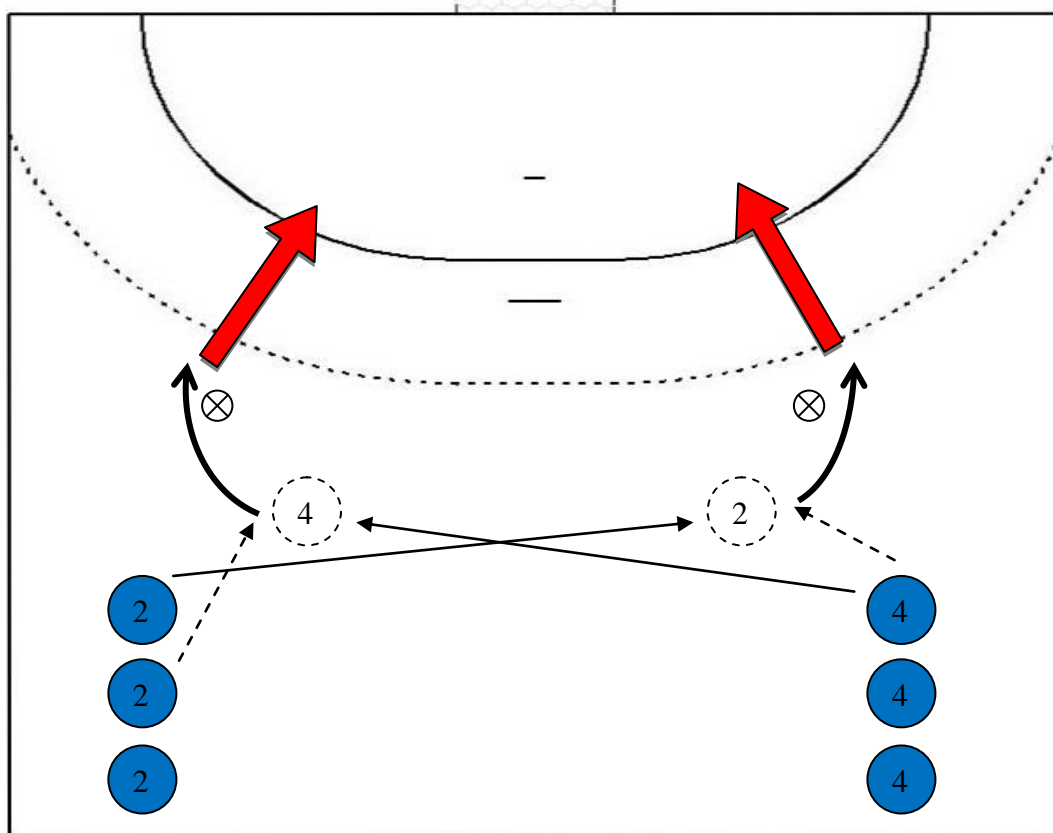
### 5.2.1 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY Z VÝSKOKU

#### 1. Cvičení – „Střelba z výskoku po uvolnění hráče bez míče – dva zástupy“ (obr. 4)

**Organizace:** Hráči se rozdělí do dvou zástupů na pozice – levá spojka (2), pravá spojka (4). Každý hráč má míč, pouze jeden hráč z první dvojice je bez míče. Do prostoru levé a pravé spojky umístíme ještě kužele, které jsou cca na 12m.

**Popis:** Levá spojka se uvolňuje bez míče směrem k pravé spojce. Obíhá kolem kužele v prostoru pravé spojky, zpracovává přihrávku od pravé spojky a střílí z prostoru pravé spojky. Pravá spojka se po přihrání levé spojce uvolňuje bez míče směrem k levé spojce. Obíhá kolem kužele v prostoru levé spojky, zpracovává přihrávku od levé spojky a střílí z prostoru levé spojky. Po vystřelení poslední dvojice hráči seberou míče a vymění si zástupy (ti, co byli na levé spojce, jdou na pravou spojku a naopak).

**Opakování:** Na každého brankaře každý hráč střílí dvakrát (jednou z levé spojky a z pravé spojky).

**Nákres:****Obrázek 4 – 1. cvičení pro střelbu z výskoku****Přehled použitých grafických značek (týká se všech nákresů cvičení)**

- útočník..... ●, nové postavení útočníka..... ○
- obránce..... ▲
- pohyb hráče bez míče..... →
- pohyb hráče s míčem..... ➡
- přihrávka..... - - - →
- střelba..... ➡
- stojan / kužel..... ⊗
- žíněnka..... ■
- překážka..... ■
- 1 (levé křídlo), 2 (levá spojka), 3 (střední spojka), 4 (pravá spojka), 5 (pravé křídlo), 6 (pivot), 7 (brankař využitý jako nahrávač)

## 2. Cvičení – „Střelba z výskoku po uvolnění hráče bez míče – tři zástupy“ (obr. 5)

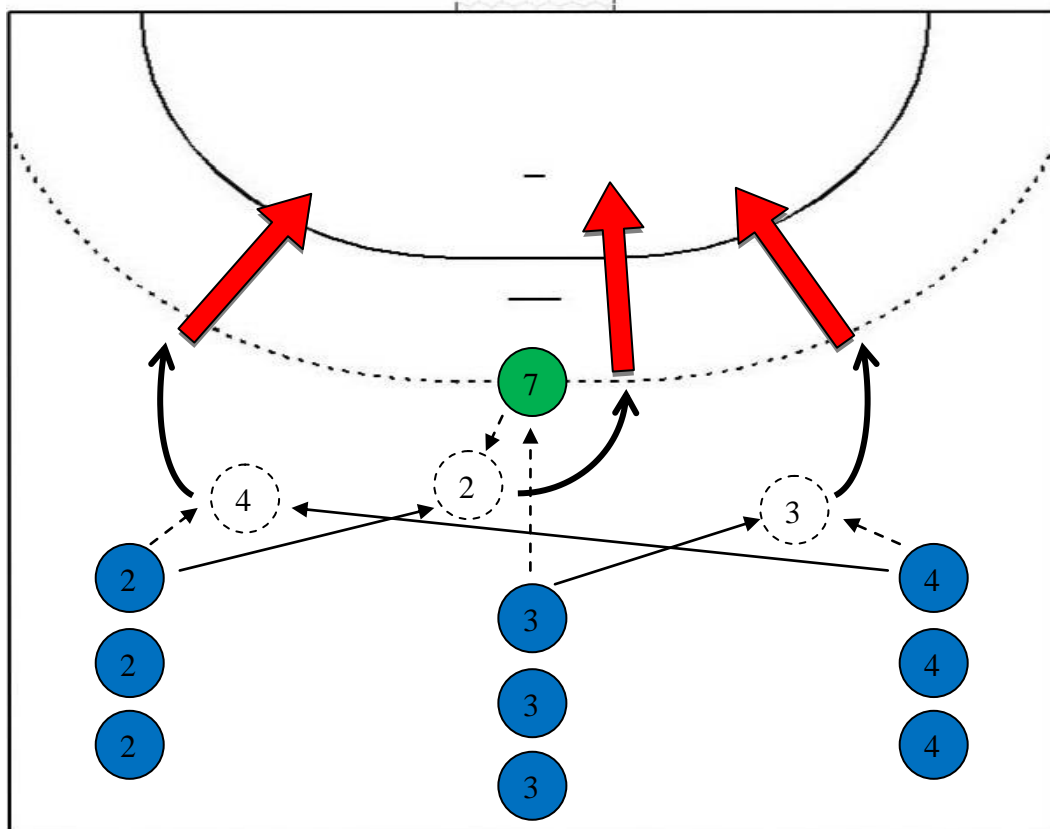
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Brankář, který nechytá, se postaví doprostřed 9m značky (7). Každý hráč má míč.

**Popis:** Střední spojka přihrává míč brankáři a uvolňuje se bez míče směrem k pravé spojce. Zpracovává přihrávku od pravé spojky a stílí z prostoru pravé spojky. Pravá spojka se po přihrání střední spojce uvolňuje bez míče směrem k levé spojce. Zpracovává přihrávku od levé spojky a stílí z prostoru levé spojky. Levá spojka se po přihrání pravé spojce uvolňuje bez míče směrem ke střední spojce. Zpracovává přihrávku od brankáře, stojícím na prostředku 9m značky, a stílí z prostoru střední spojky. Po vystřelení poslední trojice, hráči seberou míče a vymění si zástupy (Ti, co byli na levé spojce, jdou na střední spojku, střední spojky jdou na pravou spojku a pravé spojky na levou spojku)

**Opakování:** Na každého brankáře každý hráč stílí třikrát (jednou z levé spojky, ze střední spojky a z pravé spojky).

### Nákres:

Obrázek 5 – 2. cvičení pro střelbu z výskoku

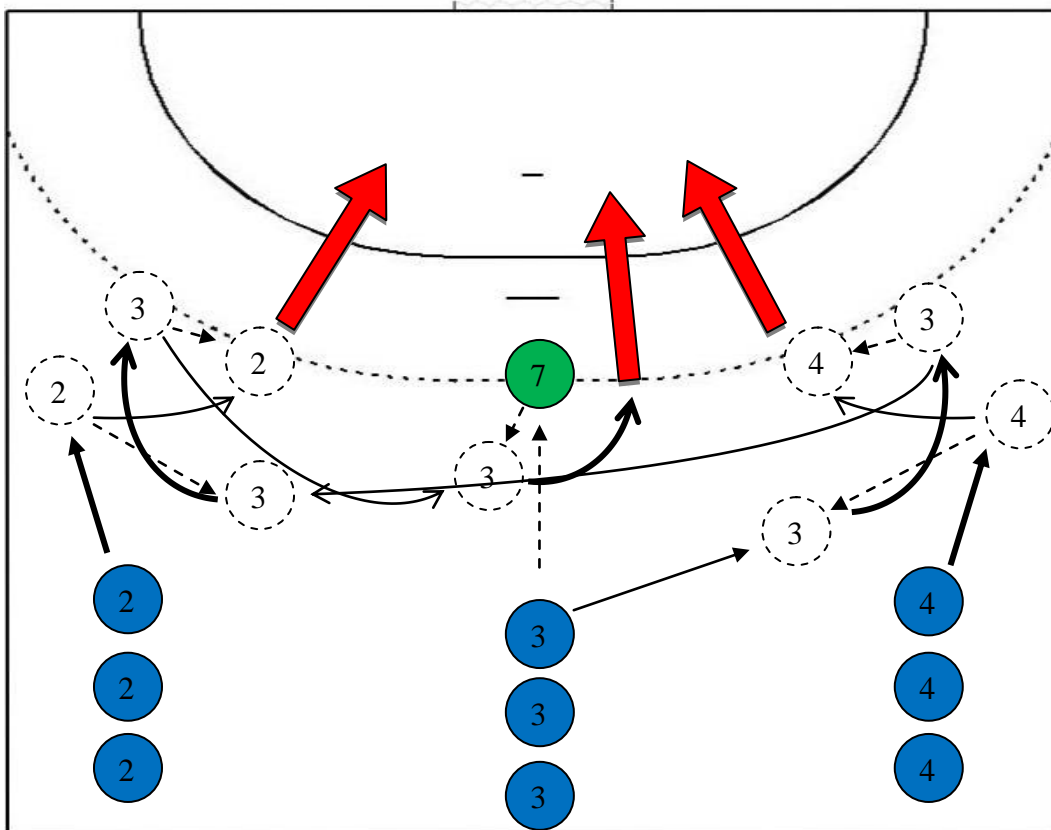


### **3. Cvičení – „Střelba z výskoku po uvolnění hráče bez míče s křížem – tři zástupy“** **(obr. 6)**

**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Brankář, který nechytá, se postaví doprostřed 9m značky (7). Každý hráč má míč.

**Popis:** Střední spojka přihrává míč brankaři a uvolňuje se bez míče směrem k pravé spojce. Zpracovává přihrávku od pravé spojky (pravá spojka před přihrávkou střední spojce nabíhá směrem na branku podél postranní čáry, až pak nahrává střední spojce). Střední spojka se kříží s první spojkou a přihrává zpět pravé spojce. Pravá spojka střílí z prostoru pravé spojky. Střední spojka přebíhá bez míče velkým obloukem směrem k levé spojce. Zpracovává přihrávku od levé spojky (levá spojka před přihrávkou střední spojce nabíhá směrem na branku podél postranní čáry, až pak nahrává střední spojce). Střední spojka se kříží s levou spojkou a přihrává zpět levé spojce. Levá spojka střílí z prostoru levé spojky. Střední spojka se vrací bez míče do svého prostoru. Zpracovává přihrávku od brankaře, stojícím na 9m značce, a střílí z prostoru střední spojky. Po vystřelení poslední trojice, hráči seberou míče a vymění si zástupy (Ti, co byli na levé spojce, jdou na střední spojku, střední spojky jdou na pravou spojku a pravé spojky na levou spojku)

**Opakování:** Na každého brankaře každý hráč střílí třikrát (jednou z levé spojky, ze střední spojky a z pravé spojky).

**Nákres:****Obrázek 6 – 3. cvičení pro střelbu z výskoku**



## 5.2.2 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY ZE ZEMĚ

### 1. Cvičení – „Střelba ze země po přihrávce“ (obr. 7)

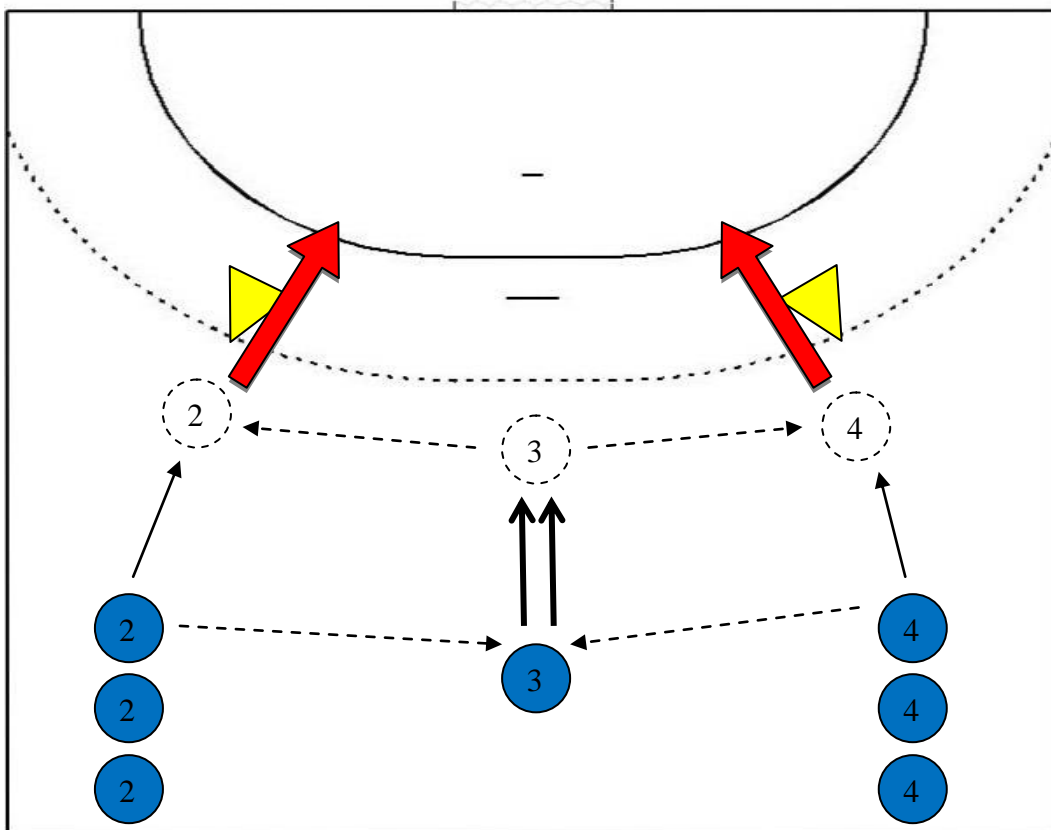
**Organizace:** Hráči se rozdělí do dvou zástupů na pozice – levá spojka (2), pravá spojka (4) a vždy jeden z hráčů na střední spojku (3) jako nahrávač. Každý hráč má míč, kromě nahrávače na střední spojce. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé a pravé spojky cca na 8m.

**Popis:** Levá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo na branku a na hranici 9m značky přihrává zpět levé spojce. Levá spojka se rozbíhá, zpracovává přihrávku od střední spojky a střílí ze země z prostoru levé spojky přes pasivního obránce. To samé ihned následuje z druhé strany. Pravá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo na branku a na hranici 9m značky přihrává zpět pravé spojce. Pravá spojka se rozbíhá, zpracovává přihrávku od střední spojky a střílí ze země z prostoru pravé spojky přes pasivního obránce. Po vystřelení posledního hráče, hráči seberou míče, vyměníme nahrávače a oba zástupy si vymění pozice (Ti, co byli na levé spojce, jdou na pravou spojku a naopak).

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Cvičení probíhá do té doby, než se všichni hráči vystřídají na pozici nahrávače. Jelikož mám k dispozici 16 hráčů = 16 sérií (každý hráč střílí 7krát z levé spojky a 8krát z pravé spojky nebo naopak + jednu sérii musí nahrávat).

Nákres:

Obrázek 7 – 1. cvičení pro střelbu ze země



## **2. Cvičení – „Střelba ze země po křížném pohybu“ (obr. 8)**

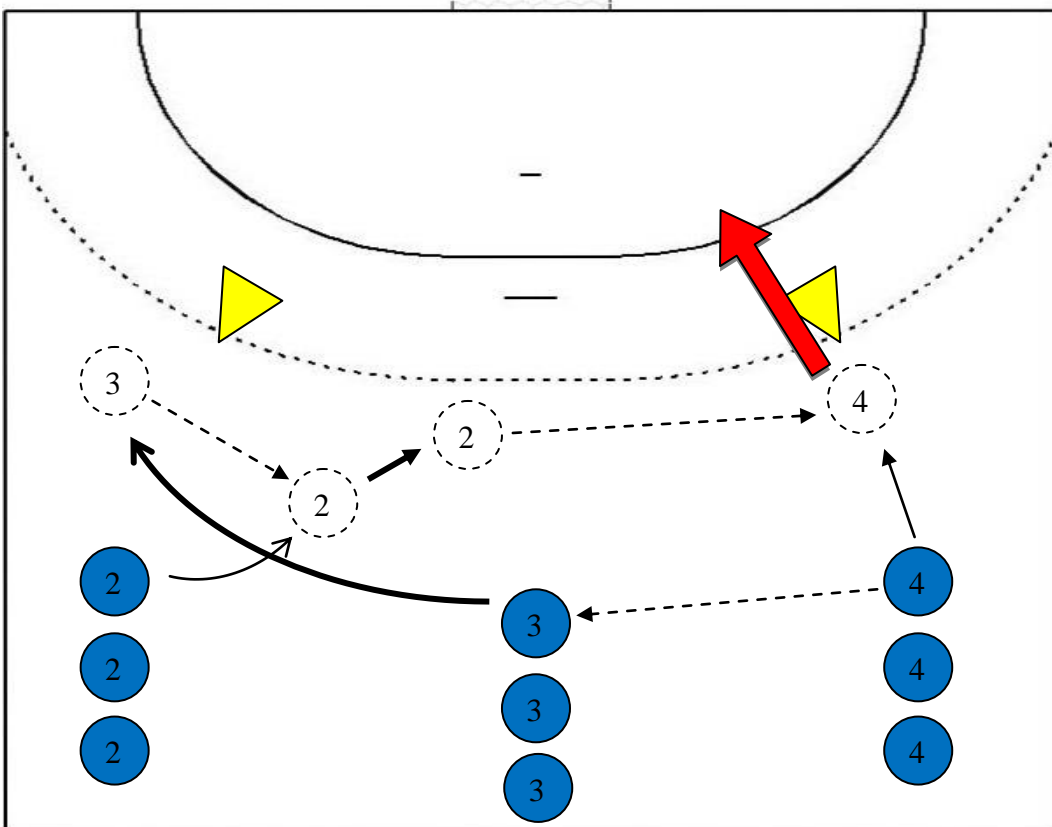
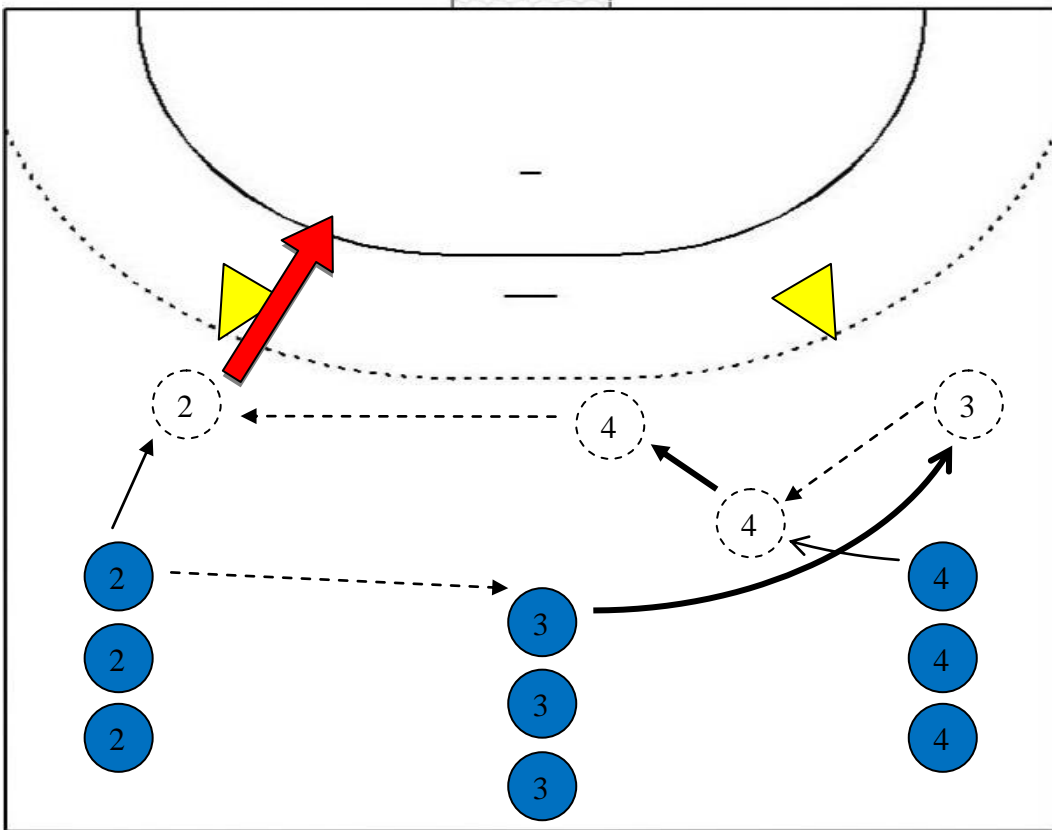
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Každá trojice má jeden míč. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé a pravé spojky cca na 8m.

**Popis:** Levá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku od levé spojky, kříží se s pravou spojkou a přihrává pravé spojce. Pravá spojka po překřížení se střední spojkou zpracovává přihrávku od střední spojky, nabíhá s míčem na branku a z prostoru střední spojky přihrává míč na levou spojkou. Levá spojka se rozbíhá, zpracovává přihrávku od pravé spojky a střílí ze země z prostoru levé spojky přes pasivního obránce. To samé provádí trojice z druhé strany. Pravá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku od pravé spojky, kříží se s levou spojkou a přihrává levé spojce. Levá spojka po překřížení se střední spojkou zpracovává přihrávku od střední spojky, nabíhá s míčem na branku a z prostoru střední spojky přihrává míč na pravou spojkou. Pravá spojka se rozbíhá, zpracovává přihrávku od levé spojky a střílí ze země z prostoru pravé spojky přes pasivního obránce. Po vystřelení poslední trojice, hráči seberou míče a vymění si zástupy (Ti, co byli na levé spojce, jdou na střední spojkou, střední spojky jdou na pravou spojkou a pravé spojky na levou spojkou).

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý hráč z trojice musí mít 3 střely ze země z levé spojky a 3 střely ze země z pravé spojky.

Nákres:

Obrázek 8 – 2. cvičení pro střelbu ze země



### **3. Cvičení – „Střelba ze země po dlouhém (širokém) kříži“ (obr. 9)**

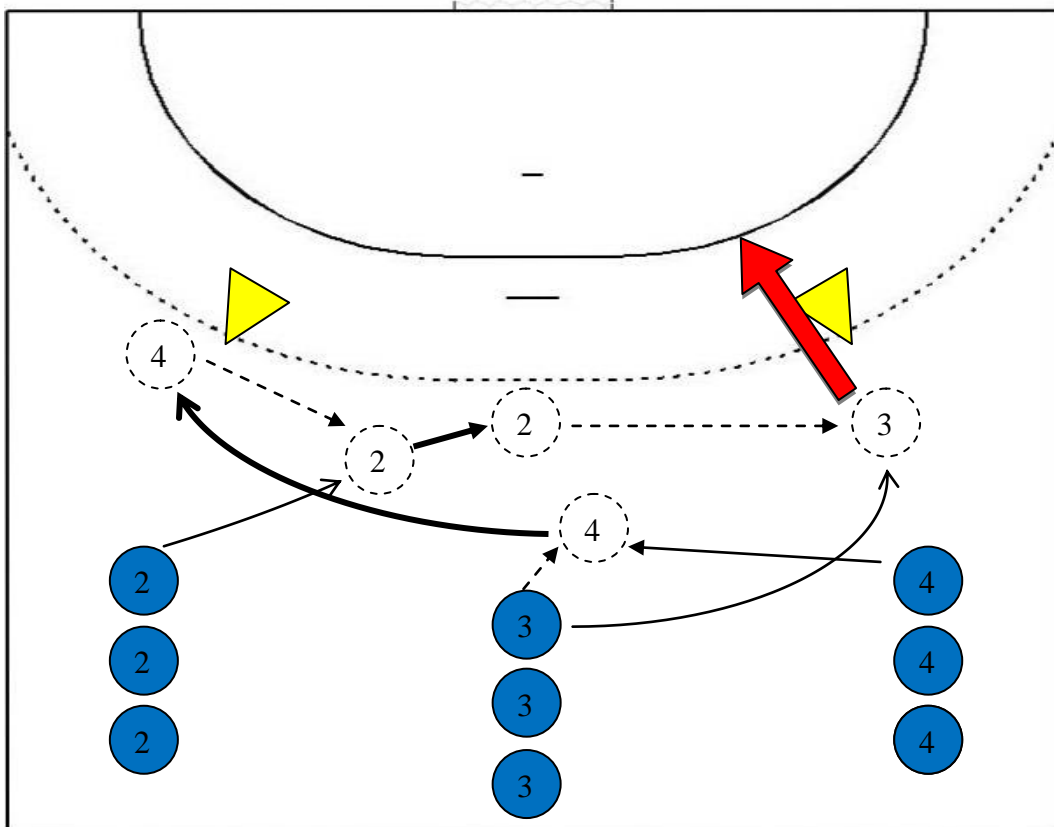
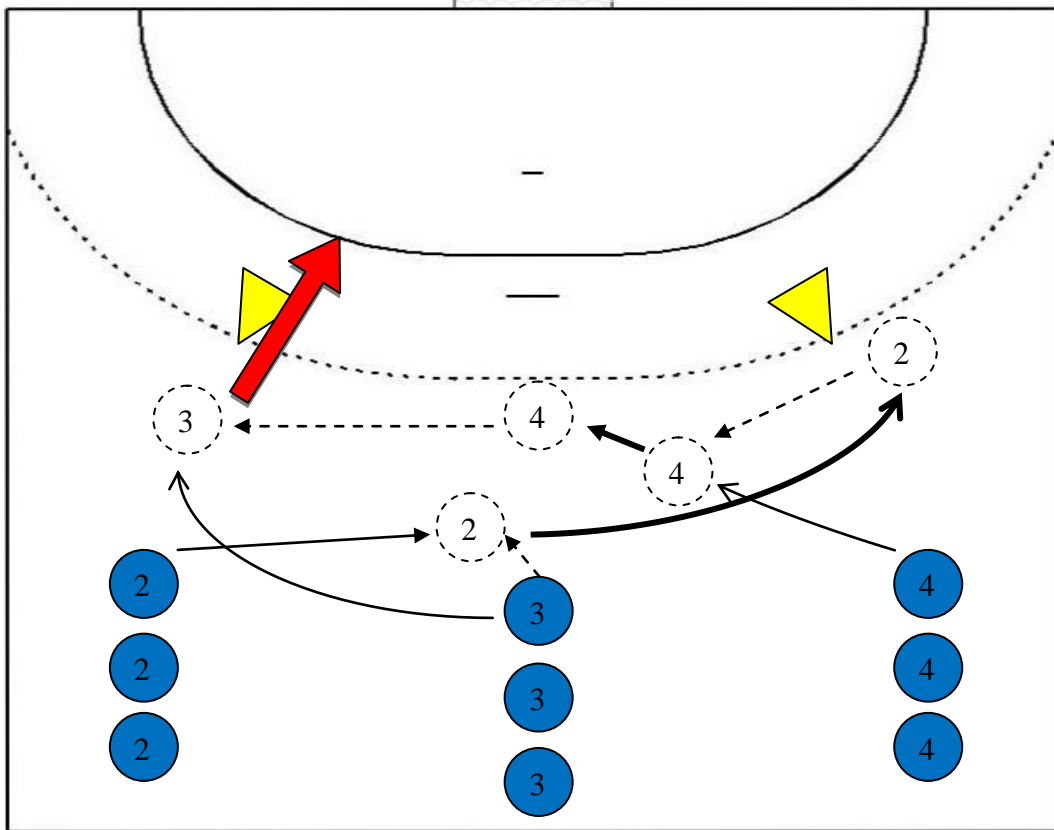
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Každá trojice má jeden míč. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé a pravé spojky cca na 8m.

**Popis:** Levá spojka se rozbíhá velkým obloukem směrem do prostoru pravé spojky. Mezitím zpracovává přihrávku od střední spojky, kříží se s pravou spojkou a přihrává míč pravé spojce. Pravá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá na branku a z prostoru střední spojky přihrává míč střední spojce, která se mezitím posunula na pozici levé spojky. Střední spojka zpracovává přihrávku od pravé spojky a střílí ze země z prostoru levé spojky přes pasivního obránce. To samé provádí trojice z druhé strany. Pravá spojka se rozbíhá velkým obloukem směrem do prostoru levé spojky. Mezitím zpracovává přihrávku od střední spojky, kříží se s levou spojkou a přihrává míč levé spojce. Levá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá na branku a z prostoru střední spojky přihrává míč střední spojce, která se mezitím posunula na pozici pravé spojky. Střední spojka zpracovává přihrávku od levé spojky a střílí ze země z prostoru pravé spojky přes pasivního obránce. Po vystřelení poslední trojice, hráči seberou míče a vymění si zástupy (Ti, co byli na levé spojce, jdou na střední spojkou, střední spojky jdou na pravou spojkou a pravé spojky na levou spojkou).

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý hráč z trojice musí mít 3 střely ze země z levé spojky a 3 střely ze země z pravé spojky.

Nákres:

Obrázek 9 – 3. cvičení pro střelbu ze země



### 5.2.3 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY Z PROSTORU KŘÍDLA

#### **1. Cvičení – „Dávkovaná střelba“ (obr. 10)**

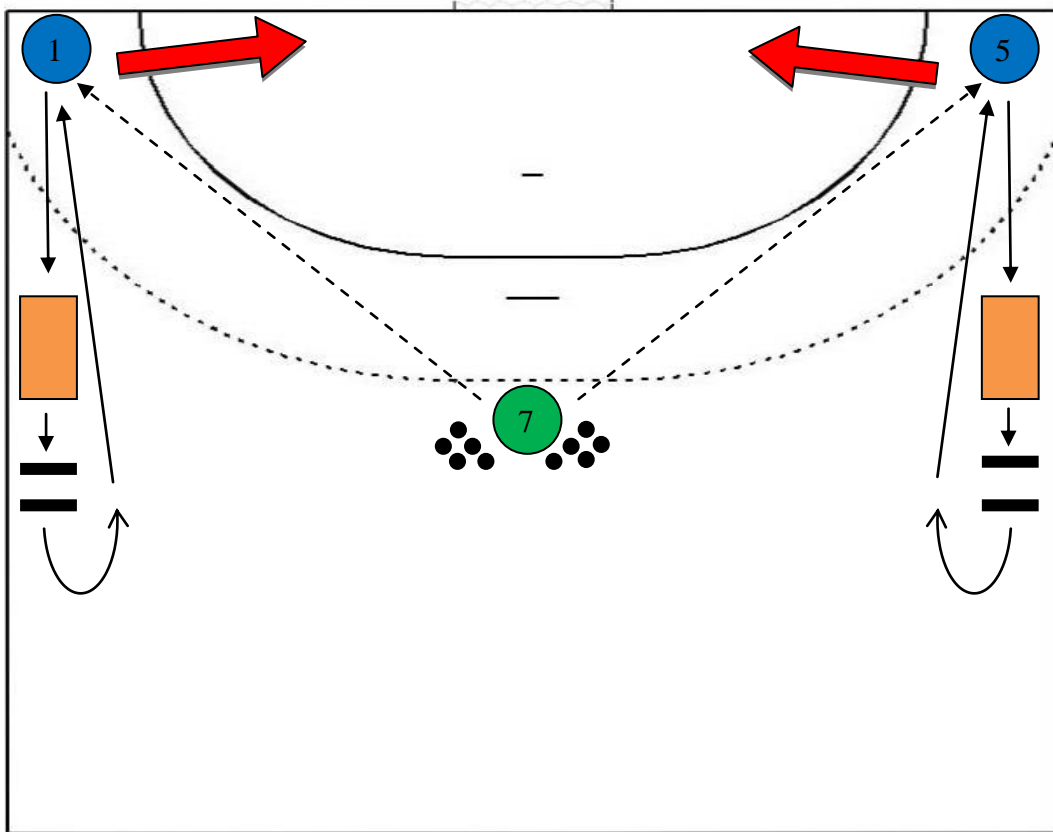
**Organizace:** Hráči stojí na pozici – levé křídlo (1) nebo pravého křídla (5). Podél postranní čáry hřiště položíme žíněnku a za ní postavíme dvě překážky o velikosti cca 40cm. Hráči v křídelních prostorech jsou bez míče. Brankář, který nechytá, se postaví doprostřed 9m značky a je využíván jako nahrávač (7).

**Popis:** Hráč vybíhá bez míče z prostoru levého křídla směrem k žíněnce. Na žíněnce provádí kotoul vpřed, poté ihned překonává odrazem snožmo dvě překážky a sprintem se vrací zpět do rohu hřiště do prostoru levého křídla. Hráč dobíhá do prostoru levého křídla, zpracovává přihrávku od spoluhráče a střílí z prostoru levého křídla. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu a končí cvičení až po pátém zakončení na branku. To samé provádí hráč na druhé straně v prostoru pravého křídla. Hráč vybíhá bez míče z prostoru pravého křídla směrem k žíněnce. Na žíněnce provádí kotoul vpřed, poté ihned překonává odrazem snožmo dvě překážky a sprintem se vrací zpět do rohu hřiště do prostoru pravého křídla. Hráč dobíhá do prostoru pravého křídla, zpracovává přihrávku od spoluhráče a střílí z prostoru pravého křídla. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu a končí cvičení až po pátém zakončení na branku.

**Opakování:** Každý hráč v jedné sérii vystřelí na branku pětkrát za sebou. Na každého brankaře střílí každý hráč jednu sérii. Jelikož mám k dispozici tři brankaře, takže každý hráč jde třikrát toto cvičení.

Nákres:

Obrázek 10 – 1. cvičení pro střelbu z křídla





## **2. Cvičení – „Střelba z křídla po uvolnění hráče s míčem“ (obr. 11)**

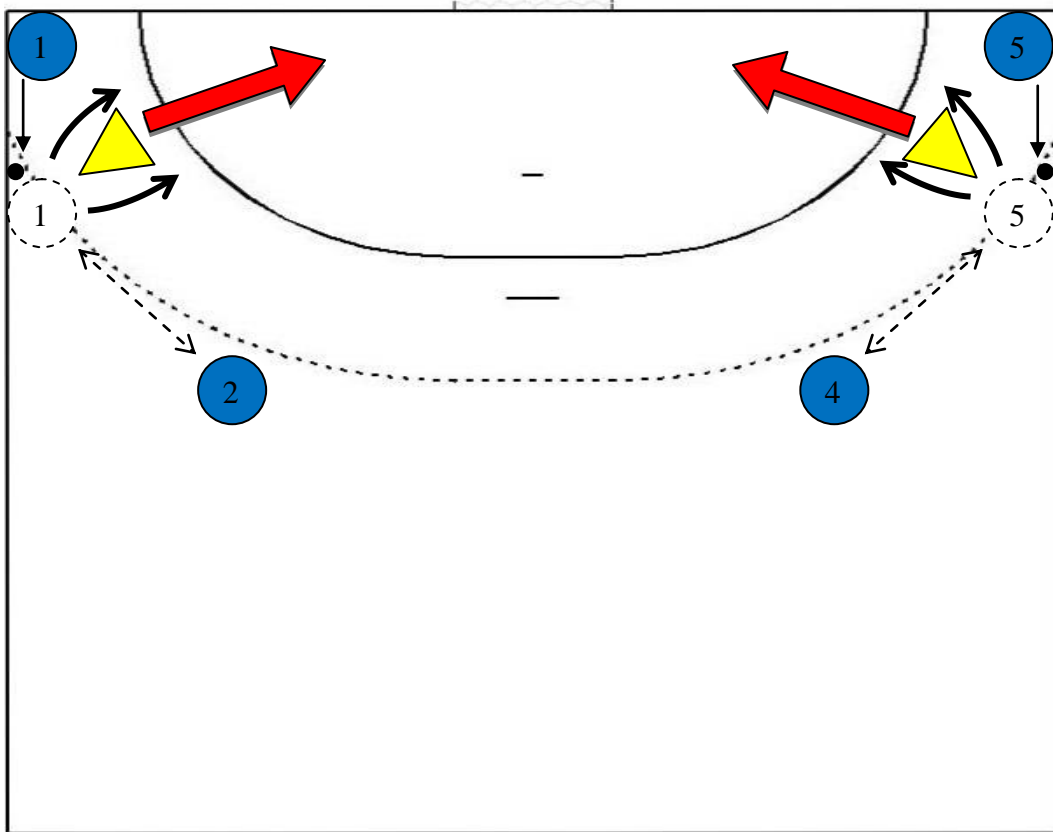
**Organizace:** Hráči stojí na pozici – levé křídlo (1) nebo pravého křídla (5). Hráči v křídelních prostorech jsou bez míče, míč položí někam k průsečíku 9m hranice s postranní čarou hřiště. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levého a pravého křídla cca na 7m.

**Popis:** Hráč vybíhá bez míče z prostoru levého křídla směrem k průsečíku 9m hranice s postranní čarou hřiště, kde sbírá míč ze země. Hráč přihrává míč spoluhráči, který mu přihrává ihned zpátky. Levé křídlo zpracovává přihrávku, uvolňuje se s míčem přes pasivního obránce a střílí z prostoru levého křídla. To samé provádí hráč na druhé straně v prostoru pravého křídla. Hráč vybíhá bez míče z prostoru pravého křídla směrem k průsečíku 9m hranice s postranní čarou hřiště, kde sbírá míč ze země. Hráč přihrává míč spoluhráči, který mu přihrává ihned zpátky. Pravé křídlo zpracovává míč a uvolňuje se s míčem přes pasivního obránce a střílí z prostoru pravého křídla.

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý hráč musí mít na každého brankáře 4 střely z křídla.

Nákres:

Obrázek 11 – 2. cvičení pro střelbu z křídla



### **3. Cvičení – „Střelba z křídla po uvolnění hráče bez míče“ (obr. 12)**

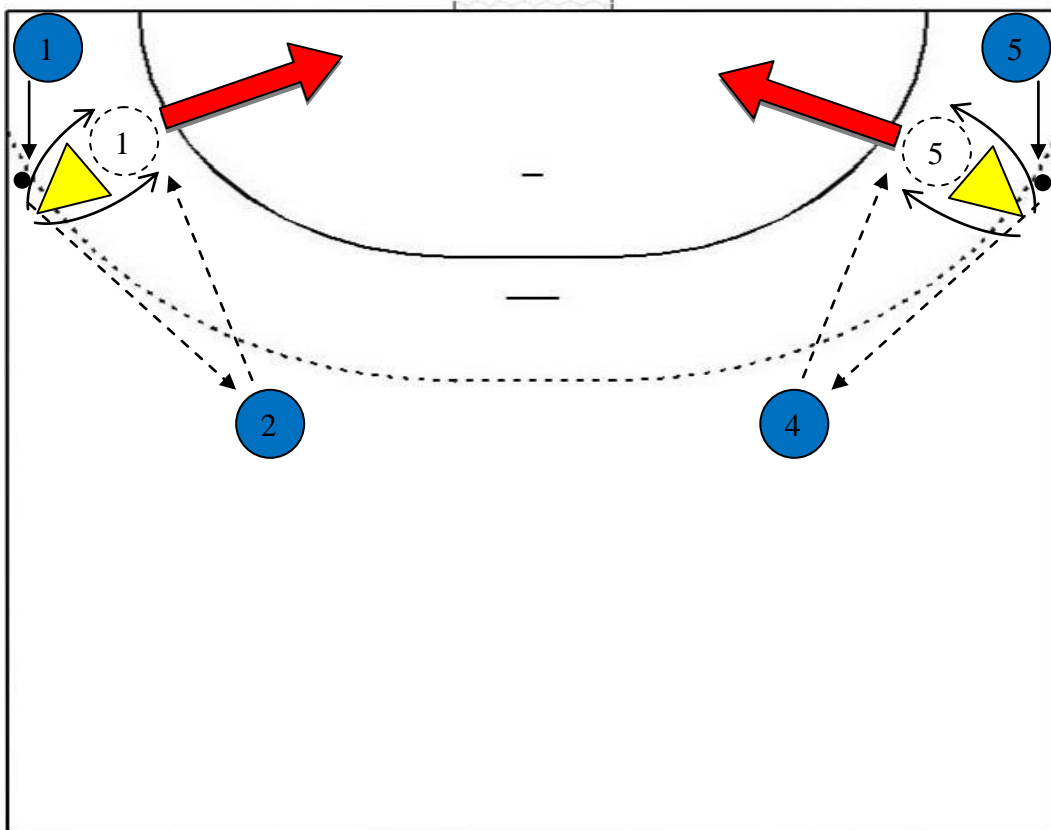
**Organizace:** Hráči stojí na pozici – levé křídlo (1) nebo pravého křídla (5). Hráči v křídelných prostorech jsou bez míče, míč položí na průsečík 9m hranice s postranní čarou hřiště. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levého a pravého křídla cca na 8m.

**Popis:** Hráč vybíhá bez míče z prostoru levého křídla směrem k průsečíku 9m hranice s postranní čarou hřiště, kde sbírá míč ze země. Hráč přihrává míč spoluhráči a uvolňuje se bez míče kolem pasivního obránce. Po uvolnění levé křídlo dostává přihrávku zpět od spoluhráče (přihrávka směřuje za obránce), zpracovává přihrávku a střílí z prostoru levého křídla. To samé provádí hráč na druhé straně v prostoru pravého křídla. Hráč vybíhá bez míče z prostoru pravého křídla směrem k průsečíku 9m hranice s postranní čarou hřiště, kde sbírá míč ze země. Hráč přihrává míč spoluhráči a uvolňuje se bez míče kolem pasivního obránce. Po uvolnění pravé křídlo dostává přihrávku zpět od spoluhráče (přihrávka směřuje za obránce), zpracovává přihrávku a střílí z prostoru pravého křídla.

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý hráč musí mít na každého brankáře 4 střely z křídla.

Nákres:

Obrázek 12 – 3. cvičení pro střelbu z křídla



#### **4. Cvičení – „Střelba z křídla po spolupráci – spojka, křídlo“ (obr. 13)**

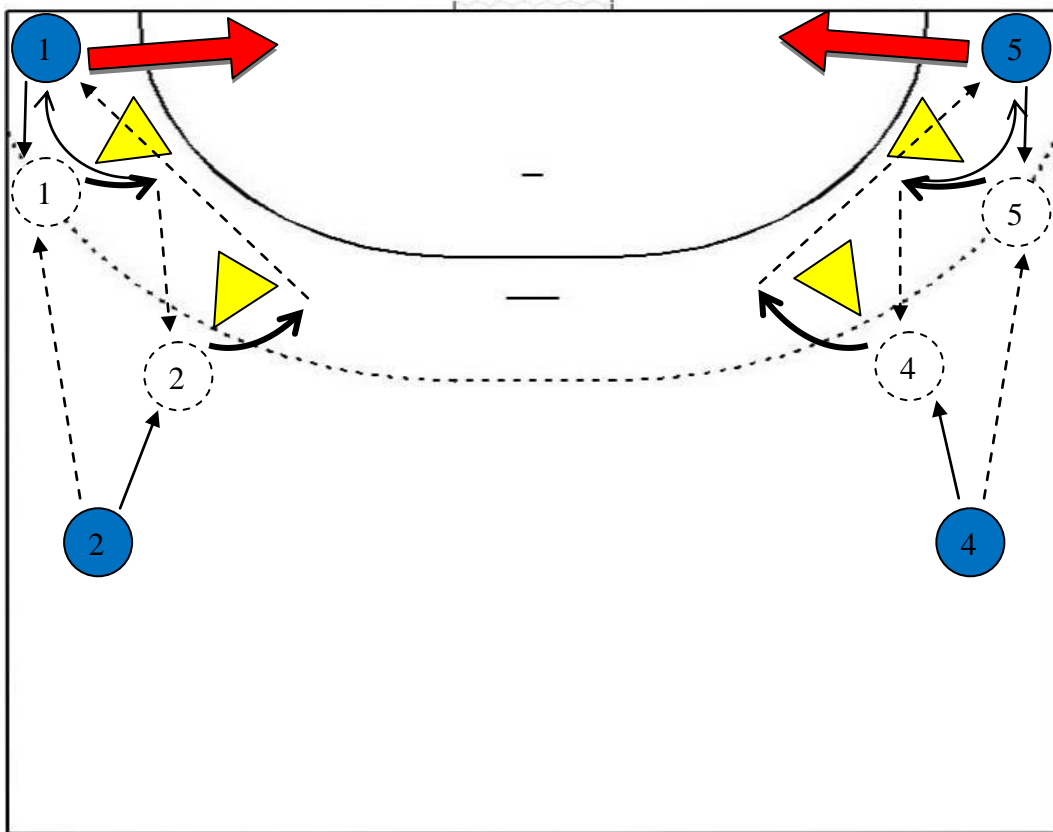
**Organizace:** Hráči se rozdělí do dvou zástupů na pozice – levá spojka (2), levé křídlo (1) nebo pravá spojka (4), pravé křídlo (5). Každá dvojice má jeden míč. Jako pasivní obránce použijeme čtyři nafukovací panáky (dva na levé straně a dva na pravé straně), které postavíme do prostoru levého křídla a pravého křídla (cca na 7m) a levé spojky a pravé spojky (cca na 8m).

**Popis:** Levá spojka přihrává levému křídlu, které si vybíhá pro přihrávku někam na průsečík 9m hranice s postranní čarou hřiště, zpracovává přihrávku od levé spojky a uvolňuje se s míčem kolem pasivního obránce. Levé křídlo po uvolnění přihrává zpět levé spojce a vrací se zpět do prostoru levého křídla. Levá spojka si nabíhá na přihrávku od levého křídla, zpracovává přihrávku a uvolňuje se s míčem kolem pasivního obránce. Levá spojka po uvolnění přihrává z výskoku opět zpět levému křídlu. Levé křídlo zpracovává přihrávku a střílí z prostoru levého křídla. To samé provádí hráči na druhé straně. Pravá spojka přihrává pravému křídlu, které si vybíhá pro přihrávku někam na průsečík 9m hranice s postranní čarou hřiště, zpracovává přihrávku od pravé spojky a uvolňuje se s míčem kolem pasivního obránce. Pravé křídlo po uvolnění přihrává zpět pravé spojce a vrací se zpět do prostoru pravého křídla. Pravá spojka si nabíhá na přihrávku od pravého křídla, zpracovává přihrávku a uvolňuje se s míčem kolem pasivního obránce. Pravá spojka po uvolnění přihrává z výskoku opět zpět pravému křídlu. Pravé křídlo zpracovává přihrávku a střílí z prostoru pravého křídla.

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý křídelní hráč musí mít na každého brankáře 4 střely z křídla.

Nákres:

Obrázek 13 – 4. cvičení pro střelbu z křídla



## **5. Cvičení – „Střelba z křídla po spolupráci – spojka, spojka, křídlo“ (obr. 14)**

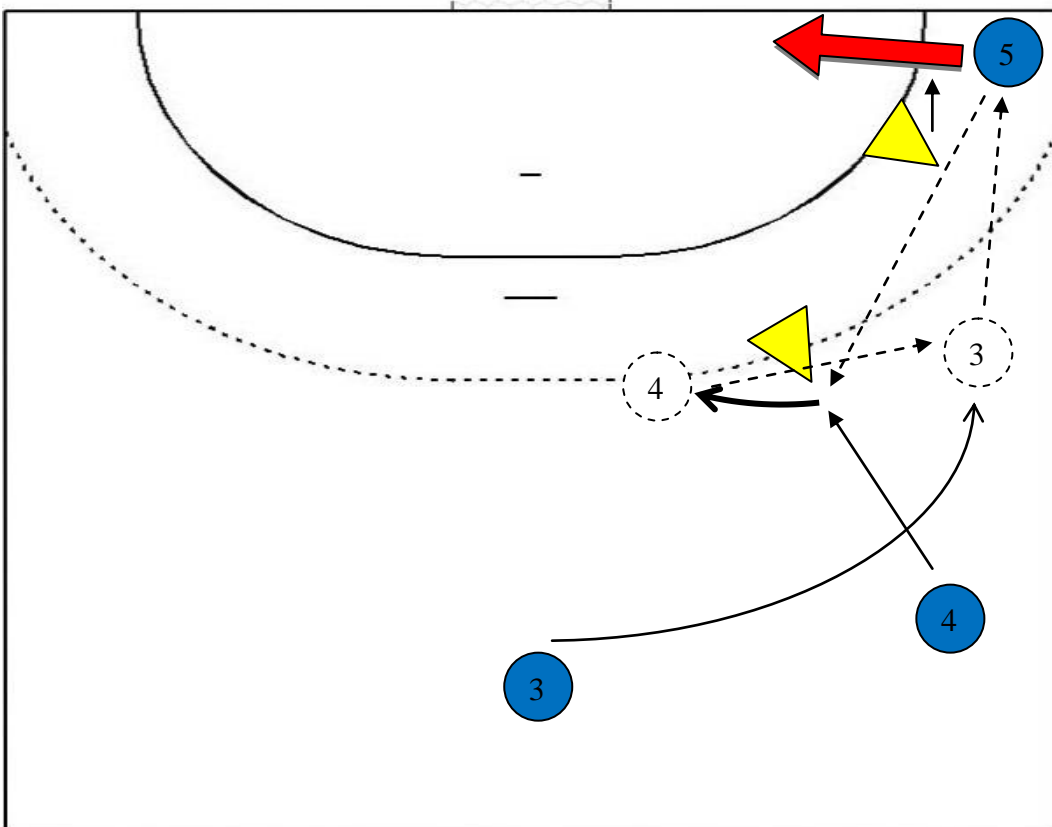
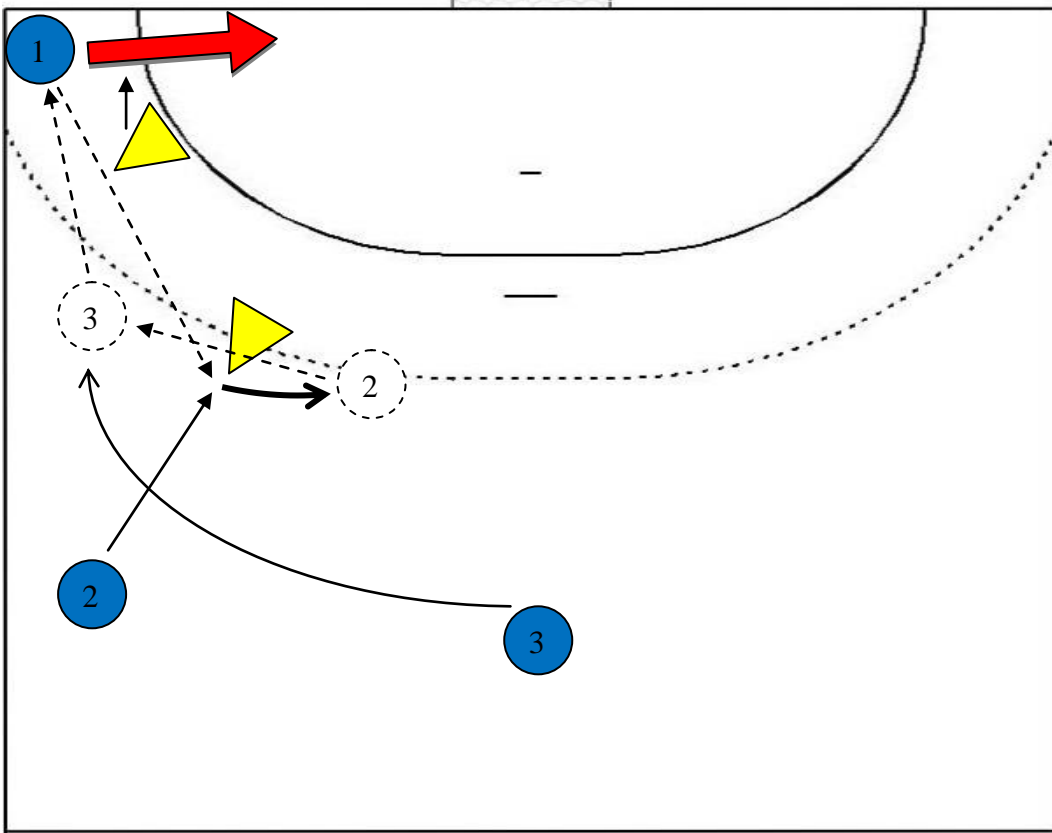
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – střední spojka (3), levá spojka (2), levé křídlo (1) nebo střední spojka (3), pravá spojka (4), pravé křídlo (5). Každá trojice má jeden míč. Jako pasivní obránce použijeme čtyři nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé spojky a levého křídla nebo pravé spojky a pravého křídla (cca na 8m).

**Popis:** Levé křídlo přihrává levé spojce. Levá spojka zpracovává přihrávku a uvolňuje se kolem pasivního obránce směrem do prostoru střední spojky. Střední spojka se mezitím uvolňuje bez míče směrem do prostoru levé spojky. Levá spojka po překřížení se střední spojkou přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku od levé spojky a z prostoru levé spojky přihrává levému křídlu. Levé křídlo zpracovává přihrávku a střílí z prostoru levého křídla. To samé provádí hráči na druhé straně. Pravé křídlo přihrává pravé spojce. Pravá spojka zpracovává přihrávku a uvolňuje se kolem pasivního obránce směrem do prostoru střední spojky. Střední spojka se mezitím uvolňuje bez míče směrem do prostoru pravé spojky. Pravá spojka po překřížení se střední spojkou přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku od pravé spojky a z prostoru pravé spojky přihrává pravému křídlu. Pravé křídlo zpracovává přihrávku a střílí z prostoru pravého křídla.

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý křídelní hráč musí mít na každého brankáře 4 střely z křídla.

Nákres:

Obrázek 14 – 5. cvičení pro střelbu z křídla





## 5.2.4 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY Z PROSTORU PIVOTA

### 1. Cvičení – „Dávkovaná střelba č. 1“ (obr. 15)

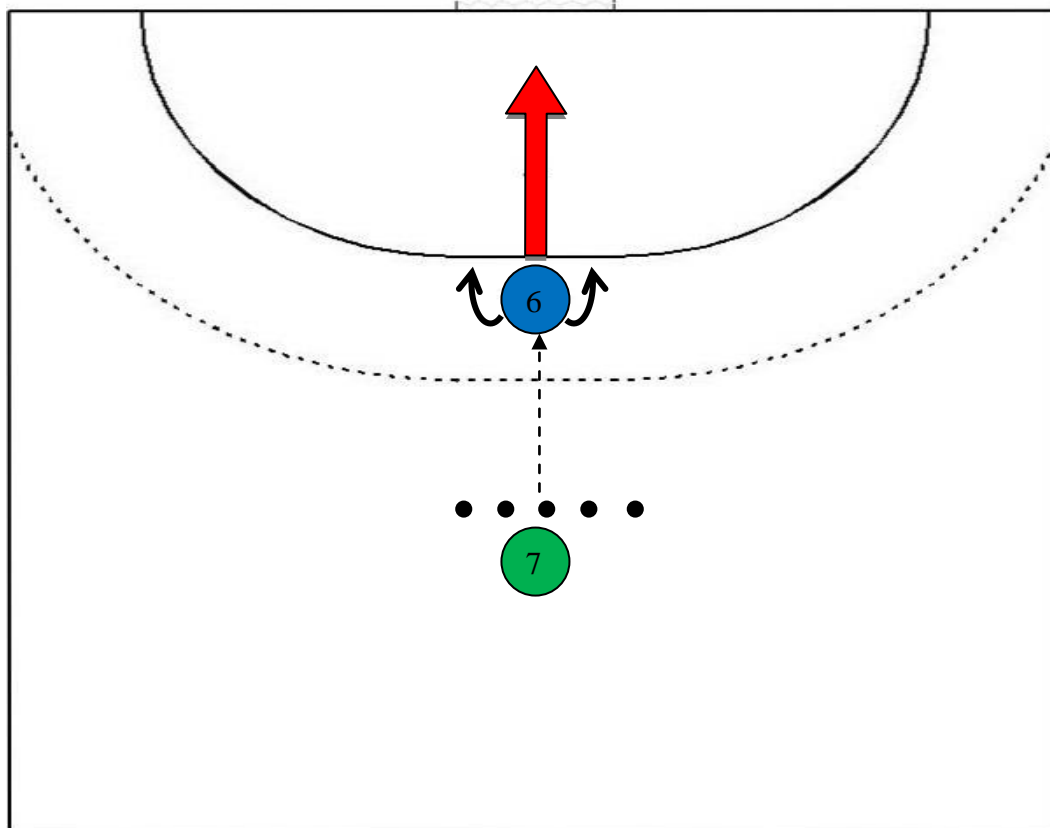
**Organizace:** Hráči stojí na pozici – pivot (6). Na hranici cca 11-12m od branky položíme pět míčů, u kterých stojí jeden brankář, který zrovna není v brance (7).

**Popis:** Hráč stojí zády k brance na 6m hranici. Brankář, který stojí u míčů na hranici 11–12m, postupně přihrává (fotbalová přihrávka vzduchem) jeden míč za druhým útočícímu hráči – pivotovi. Pivot zpracovává přihrávku, otáčí se čelem k brance a střílí z prostoru pivota. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu a končí cvičení až po pátém zakončení na branku.

**Opakování:** Každý hráč v jedné sérii vystřelí na branku pětkrát za sebou. Na každého brankaře střílí každý hráč jednu sérii. Jelikož mám k dispozici tři brankaře, takže každý hráč jde třikrát toto cvičení.

#### Nákres:

Obrázek 15 – 1. cvičení pro střelbu z pivota



## **2. Cvičení – „Dávkovaná střelba č. 2“ (obr. 16)**

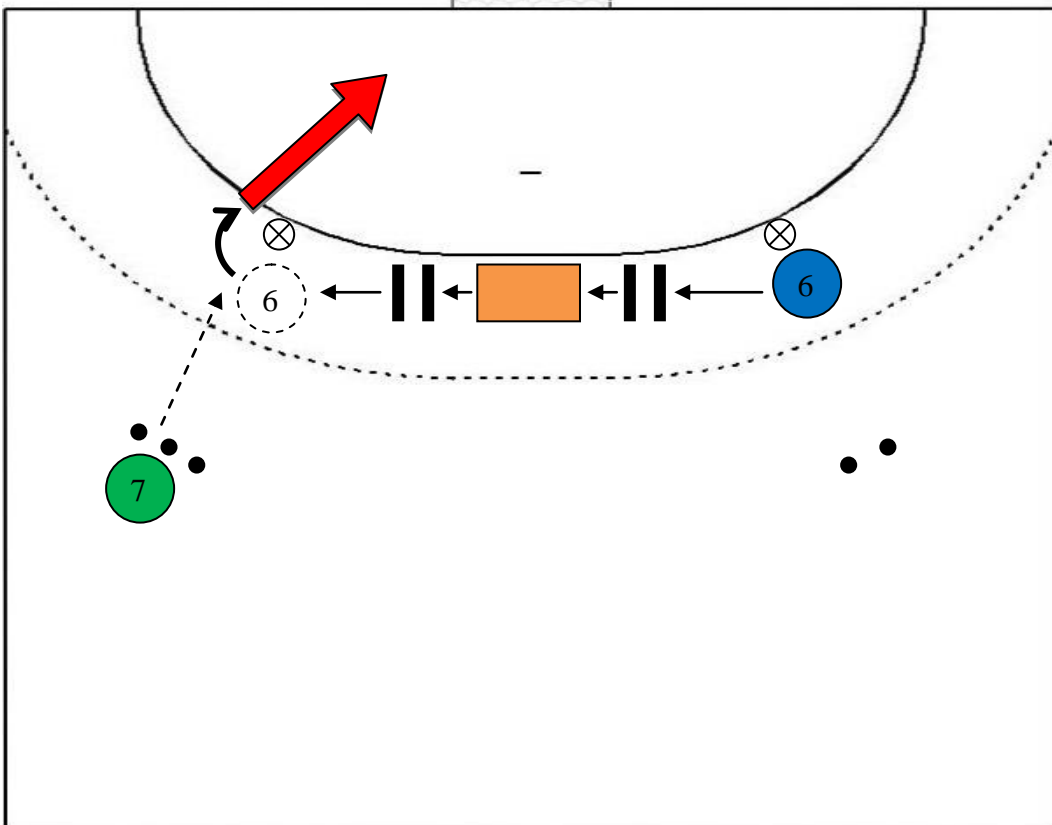
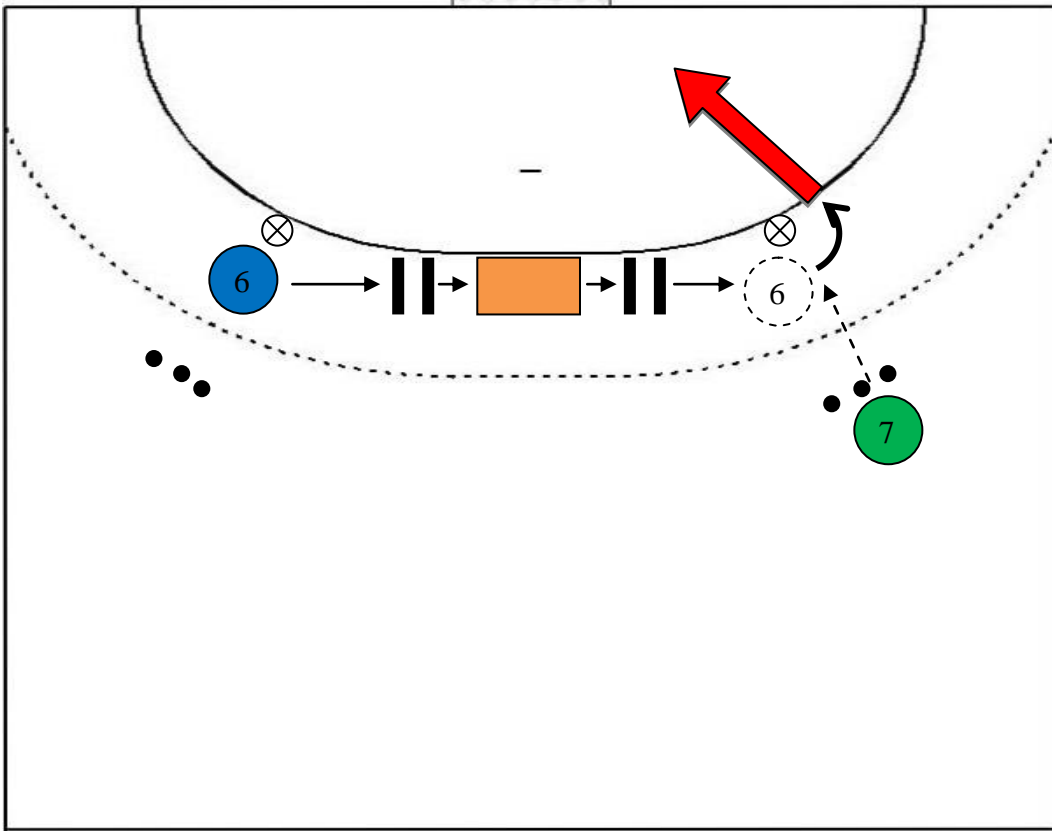
**Organizace:** Hráč stojí bez míče na pozici – pivot (6). Na střed 6m hranice postavíme dvě překážky o velikosti cca 40cm, za překážky položíme žíněnku, za žíněnku postavíme znovu dvě překážky o velikosti cca 40cm. Na kraje za překážkami postavíme dva kužele, za kterými hráč bude zakončovat. Brankáři, kteří nejsou v brance, stojí na pozici – levá spojka a pravá spojka (7).

**Popis:** Hráč se rozbíhá od levého kužele, překoná odrazem snožmo první dvě překážky, poté ihned provádí kotoul vpřed a následně ihned překoná odrazem snožmo druhé dvě překážky. Po překonání poslední překážky zpracovává přihrávku od „pravé spojky“ (brankář stojící na pozici pravé spojky) a za kuželem střílí z prostoru pivota. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu z druhé strany a cvičení končí až po šestém zakončení (tři zakončení zleva, tři zakončení zprava).

**Opakování:** Každý hráč v jedné sérii vystřelí na branku šestkrát za sebou. Na každého brankaře střílí každý hráč jednu sérii. Jelikož mám k dispozici tři brankaře, takže každý hráč jde třikrát toto cvičení.

Nákres:

Obrázek 16 – 2. cvičení pro střelbu z pívota



### 3. Cvičení – „Dávkovaná střelba č. 3“ (obr. 17)

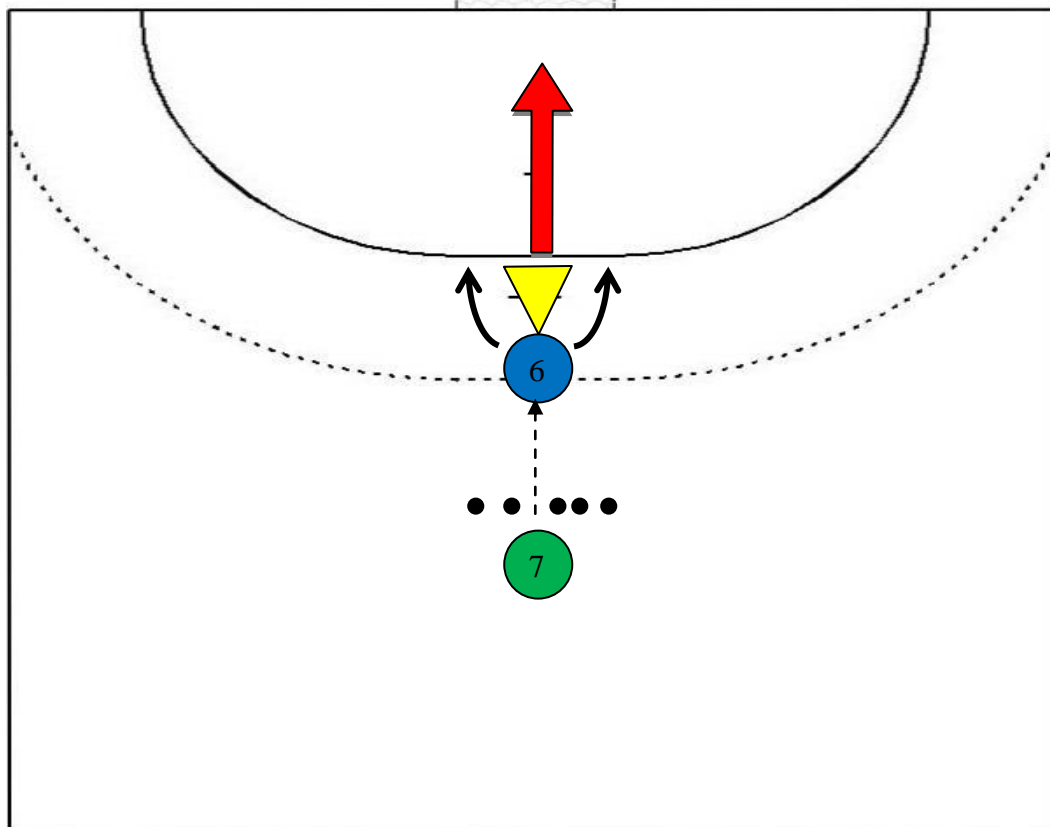
**Organizace:** Hráči stojí na pozici – pivot (6). Na hranici cca 11-12m od branky položíme pět míčů, u kterých stojí jeden brankář (7), který zrovna není v brance. Jako bránícího hráče využijeme druhého brankáře, který zrovna není v brance. Obránce stojí také na pozici pivota – hráč brání na 70 – 80%.

**Popis:** Hráč stojí zády k brance na 7m hranici. Bránící hráč stojí také zády k brance na 6m hranici. Brankář, který stojí u míčů na hranici 11–12m, postupně přihrává (fotbalová přihrávka vzduchem) jeden míč za druhým útočícímu hráči – pivotovi. Pivot zpracovává přihrávku, uvolňuje se s míčem kolem bránícího hráče, otáčí se čelem k brance a střílí z prostoru pivota. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu a cvičení končí až po pátém zakončení na branku.

**Opakování:** Každý hráč v jedné sérii vystřelí na branku pětkrát za sebou. Na každého brankáře střílí každý hráč jednu sérii. Jelikož mám k dispozici tři brankáře, takže každý hráč jde třikrát toto cvičení.

#### Nákres:

Obrázek 17 – 3. cvičení pro střelbu z pivota



#### **4. Cvičení – „Střelba z pivota po spolupráci – střední spojka, pivot“ (obr. 18)**

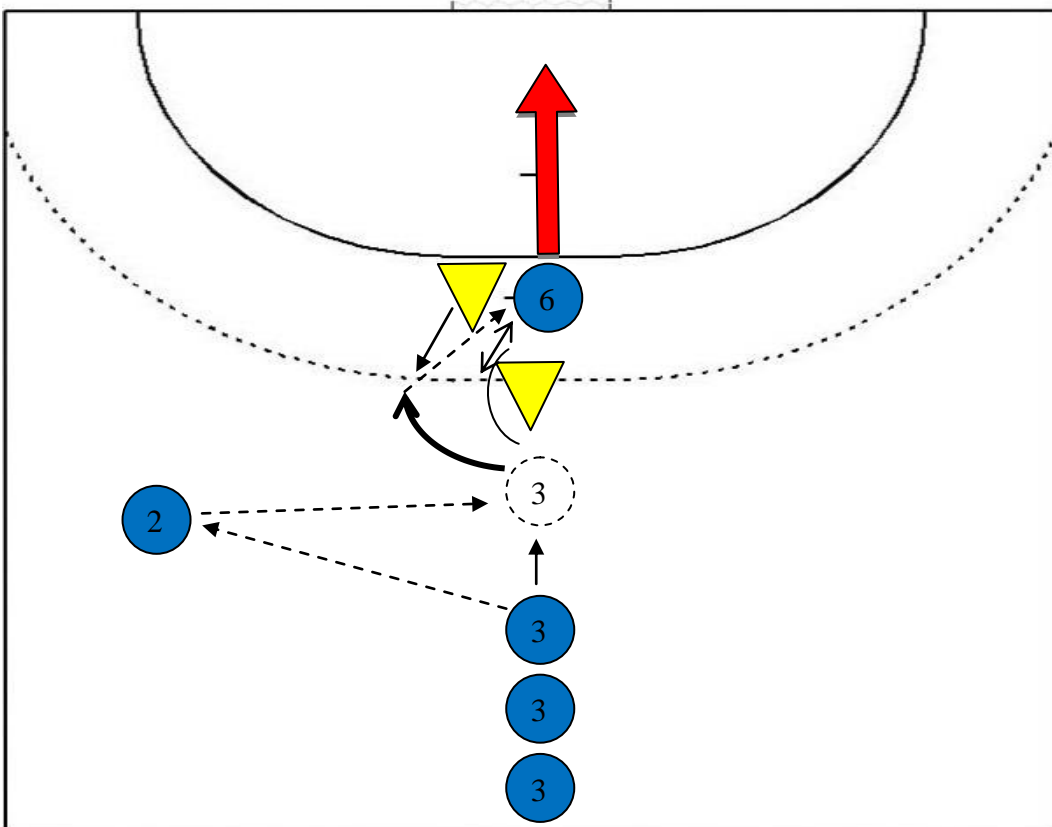
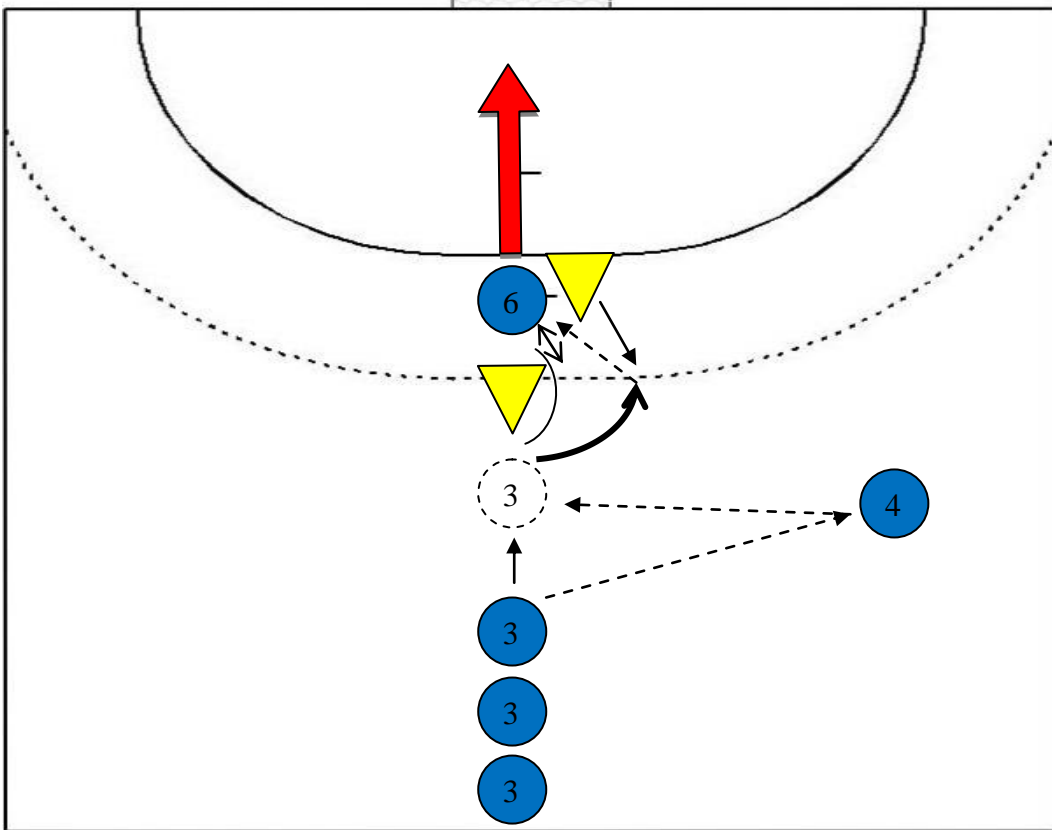
**Organizace:** Hráči, kteří hrají na pozici – pivot (6), stojí v prostoru pivota. Jeden nahrávač se postaví na pozici levé spojky (2) nebo pravé spojky (4). Ostatní hráči stojí v zástupu na pozici – střední spojka (3). Každý hráč má míč, kromě pivotů. Jako bránící hráče využijeme dva brankáře, kteří zrovna nejsou v brance. Jeden obránce stojí na 10m a druhý obránce na 6m – hráči brání na 50 – 60%.

**Popis:** Střední spojka se rozbíhá a uvolňuje se s míčem kolem prvního obránce na pravou či levou stranu. Mezitím pivot staví odblok (clonu) na prvního bránícího hráče, který brání střední spojku (důležitá je zde souhra střední spojky a pivota, aby oba hráči zvolili stejnou stranu uvolnění). Střední spojka na sebe po uvolnění s míčem kolem prvního obránce navazuje druhého obránce a přihrává pivotovi. Pivot po postavení odbloku (clony) zpracovává přihrávku od střední spojky a střílí z prostoru pivota. Po vystřelení na branku se hráč zařazuje do zástupu pivotů a jde další pivot.

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý pivot musí mít na každého brankáře 6 střel z pivota.

Nákres:

Obrázek 18 – 4. cvičení pro střelbu z pívota



## **5. Cvičení – „Střelba z pivota po spolupráci – levá spojka, střední spojka, pravá spojka, pivot“ (obr. 19)**

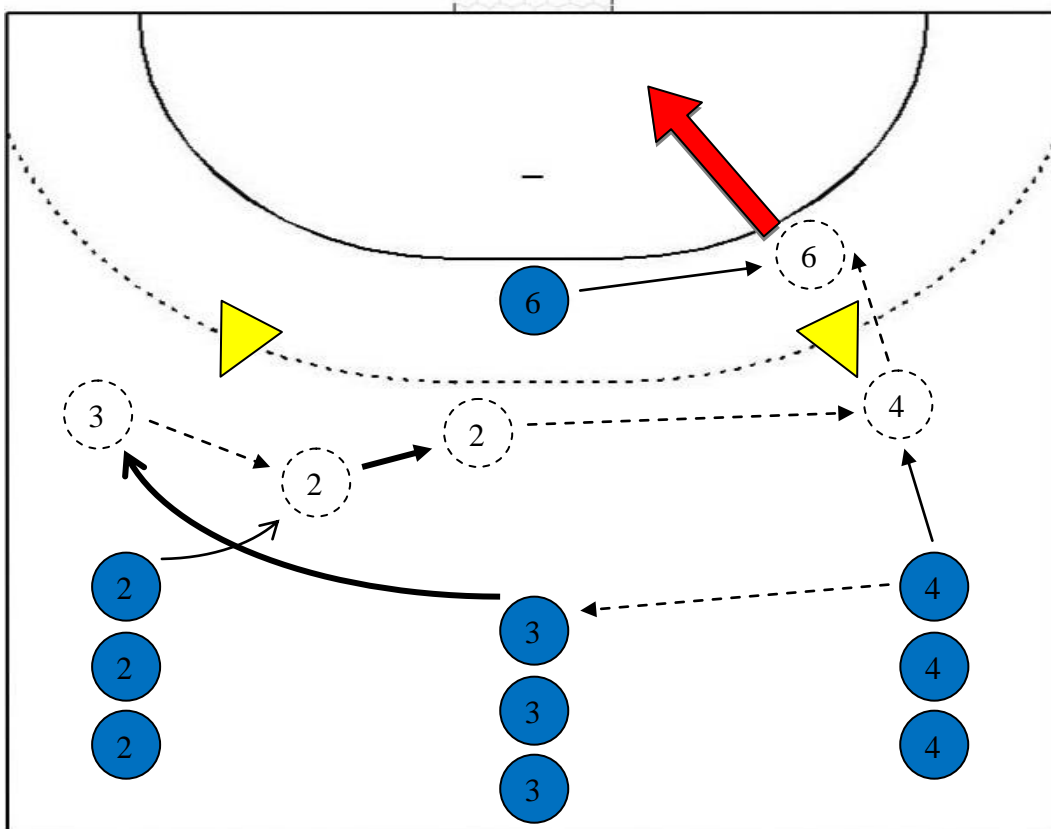
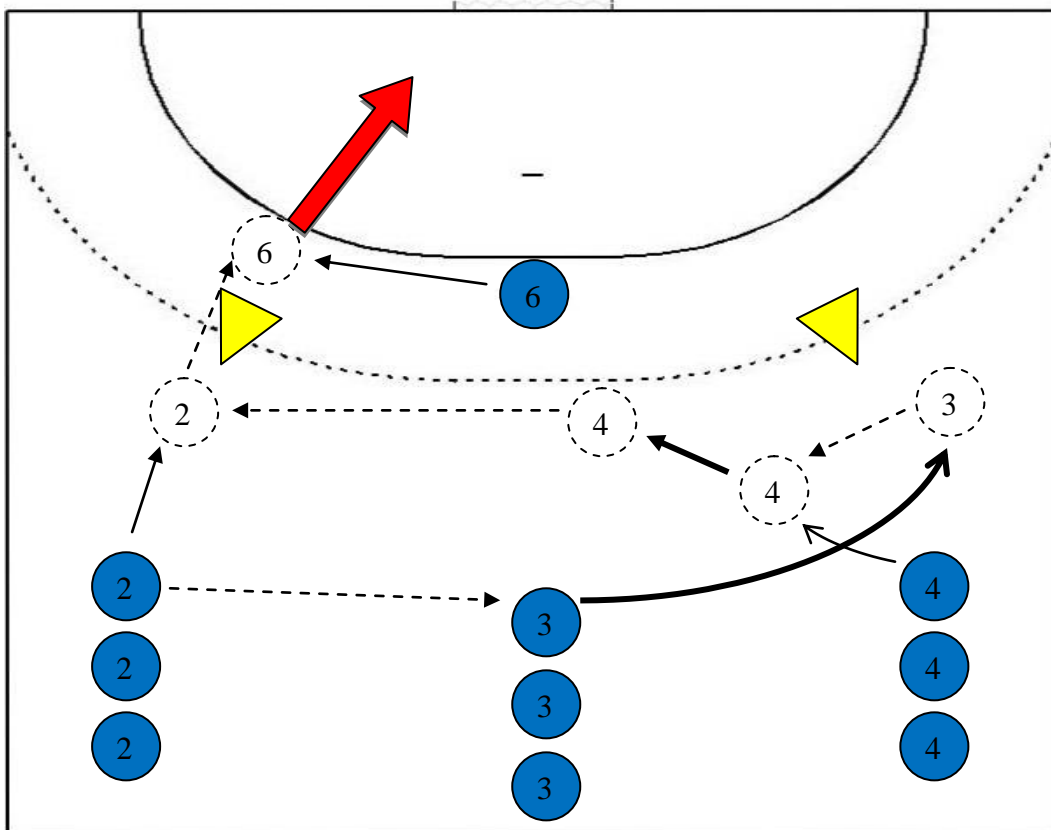
**Organizace:** Hráči, kteří hrají na pozici – pivot (6), stojí v prostoru pivota. Ostatní hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Hráči mají jeden míč do trojice, pivoti jsou bez míče. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé a pravé spojky cca na 8m.

**Popis:** Levá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku od levé spojky, kříží se s pravou spojkou a přihrává pravé spojce. Pravá spojka po překřížení se střední spojkou zpracovává přihrávku od střední spojky, nabíhá s míčem na branku a z prostoru střední spojky přihrává míč na levou spojku. Levá spojka se rozbíhá, zpracovává přihrávku od pravé spojky a na hranici cca 10m přihrává kolem pasivního do pivota. Pivot stojí na prostředku 6m hranice a v momentě, kdy levá spojka zpracovává míč, se rozbíhá podél 6m hranice k levé spojce pod pasivního obránce. Zpracovává přihrávku od levé spojky a střílí z prostoru pivota. To samé hráči provádí z druhé strany. Pravá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku od pravé spojky, kříží se s levou spojkou a přihrává levé spojce. Levá spojka po překřížení se střední spojkou zpracovává přihrávku od střední spojky, nabíhá s míčem na branku a z prostoru střední spojky přihrává míč na pravou spojku. Pravá spojka se rozbíhá, zpracovává přihrávku od levé spojky a na hranici cca 10m přihrává kolem pasivního do pivota. Pivot stojí na prostředku 6m hranice a v momentě, kdy pravá spojka zpracovává míč, se rozbíhá podél 6m hranice k pravé spojce pod pasivního obránce. Zpracovává přihrávku od pravé spojky a střílí z prostoru pivota. Po vystřelení na branku se hráč zařazuje do zástupu pivotů a jde další pivot.

**Opakování:** Brankáři se střídají po každé sérii. Každý pivot musí mít na každého brankáře 6 střel z pivota (tři střely z levé strany, tři střely z pravé strany).

Nákres:

Obrázek 19 – 5. cvičení pro střelbu z pívota





## 5.2.5 METODIKA NÁCVIKU STŘELBY Z PROSTORU SPOJEK

### 1. Cvičení – „Střelba ze spojky po uvolnění hráče bez míče“ (obr. 20)

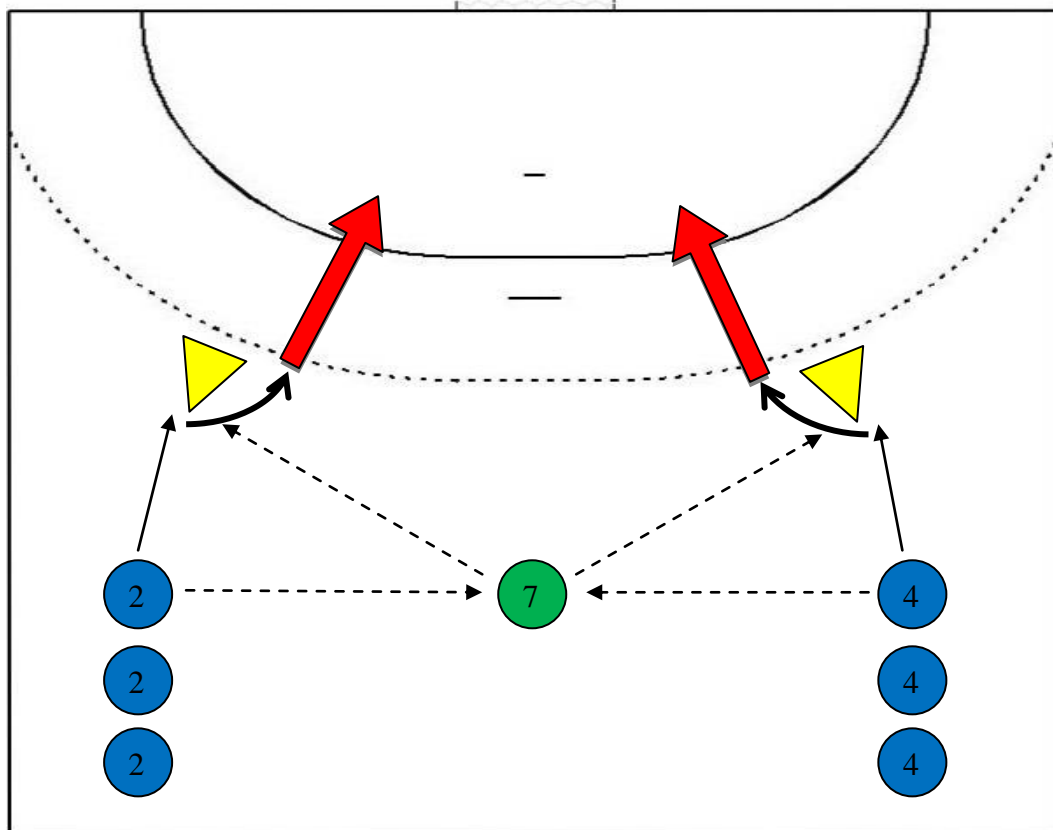
**Organizace:** Hráči se rozdělí do dvou zástupů na pozice – levá spojka (2), pravá spojka (4). Každý hráč v zástupu má míč. Brankář, který zrovna není v brance, stojí na pozici střední spojky (7) a působí jako nahrávač. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé a pravé spojky cca na 10m.

**Popis:** Levá spojka přihrává střední spojce (brankáři) a rozbíhá se bez míče směrem na pasivního obránce před sebou. Těsně před pasivním obráncem se levá spojka uvolňuje bez míče směrem do středu hřiště a dostává přihrávku od střední spojky (brankaře). Zpracovává přihrávku a pokud možno hned z prvního kroku (max. z druhého kroku) střílí z prostoru levé spojky. To samé provádí hráči na druhé straně z prostoru pravé spojky. Pravá spojka přihrává střední spojce (brankáři) a rozbíhá se bez míče směrem na pasivního obránce před sebou. Těsně před pasivním obráncem se pravá spojka uvolňuje bez míče směrem do středu hřiště a dostává přihrávku od střední spojky (brankaře). Zpracovává přihrávku a pokud možno hned z prvního kroku (max. z druhého kroku) střílí z prostoru pravé spojky. Po vystřelení posledního hráče na branku hráči seberou míče a vymění si zástupy (Ti, co byli na levé spojce, jdou na pravou a naopak).

**Opakování:** Každý hráč musí mít celkem 6 střel na branku (3 z levé spojky, 3 z pravé spojky). Brankaři se střídají po každé sérii.

Nákres:

Obrázek 20 – 1. cvičení pro střelbu ze spojky



## **2. Cvičení – „Dávkovaná střelba“ (obr. 21)**

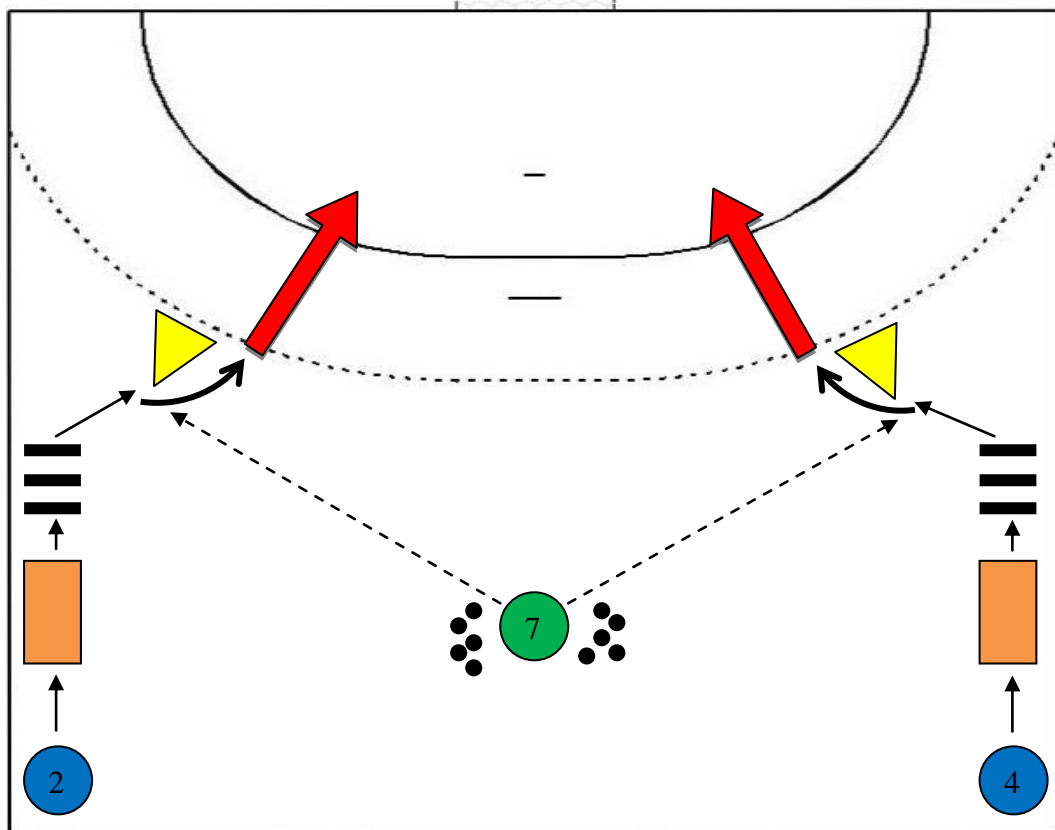
**Organizace:** Hráči se rozdělí do dvou zástupů na pozice – levá spojka (2), pravá spojka (4). Každý hráč v zástupu je bez míče. Brankář, který zrovna není v brance, stojí na pozici střední spojky (7) a působí jako nahrávač (má k dispozici vždy min. 5 míčů). Podél postraní čáry položíme žíněnku, za ní postavíme tři překážky o velikosti cca 50cm. Jako pasivní obránce použijeme dva nafukovací panáky, které postavíme do prostoru levé a pravé spojky cca na 10m.

**Popis:** Hráč vybíhá bez míče z prostoru levé spojky směrem k žíněnce. Na žíněnce provádí kotoul vpřed, následně ihned třemi odrazy snožmo přeskakuje tři překážky. Po překonání překážek se rozbíhá na pasivního obránce, kterého má před sebou. Uvolňuje se bez míče směrem do středu hřiště a dostává přihrávku od střední spojky (brankaře). Zpracovává přihrávku a pokud možno hned z prvního kroku (max. z druhého kroku) střílí z prostoru levé spojky. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu a cvičení končí až po pátém zakončení. To samé provádí hráči na druhé straně z prostoru pravé spojky. Hráč vybíhá bez míče z prostoru pravé spojky směrem k žíněnce. Na žíněnce provádí kotoul vpřed, následně ihned třemi odrazy snožmo přeskakuje tři překážky. Po překonání překážek se rozbíhá na pasivního obránce, kterého má před sebou. Uvolňuje se bez míče směrem do středu hřiště a dostává přihrávku od střední spojky (brankaře). Zpracovává přihrávku a pokud možno hned z prvního kroku (max. z druhého kroku) střílí z prostoru pravé spojky. Po vystřelení na branku okamžitě hráč opakuje celé cvičení znovu a cvičení končí až po pátém zakončení.

**Opakování:** Každý hráč v jedné sérii vystřelí na branku pětkrát za sebou. Na každého brankaře střílí každý hráč jednu sérii. Jelikož mám k dispozici tři brankaře, takže každý hráč jde třikrát toto cvičení.

Nákres:

Obrázek 21 – 2. cvičení pro střelbu ze spojky



### **3. Cvičení – „Střelba ze spojky po křížném pohybu – YUGO kříž č. 1“ (obr. 22)**

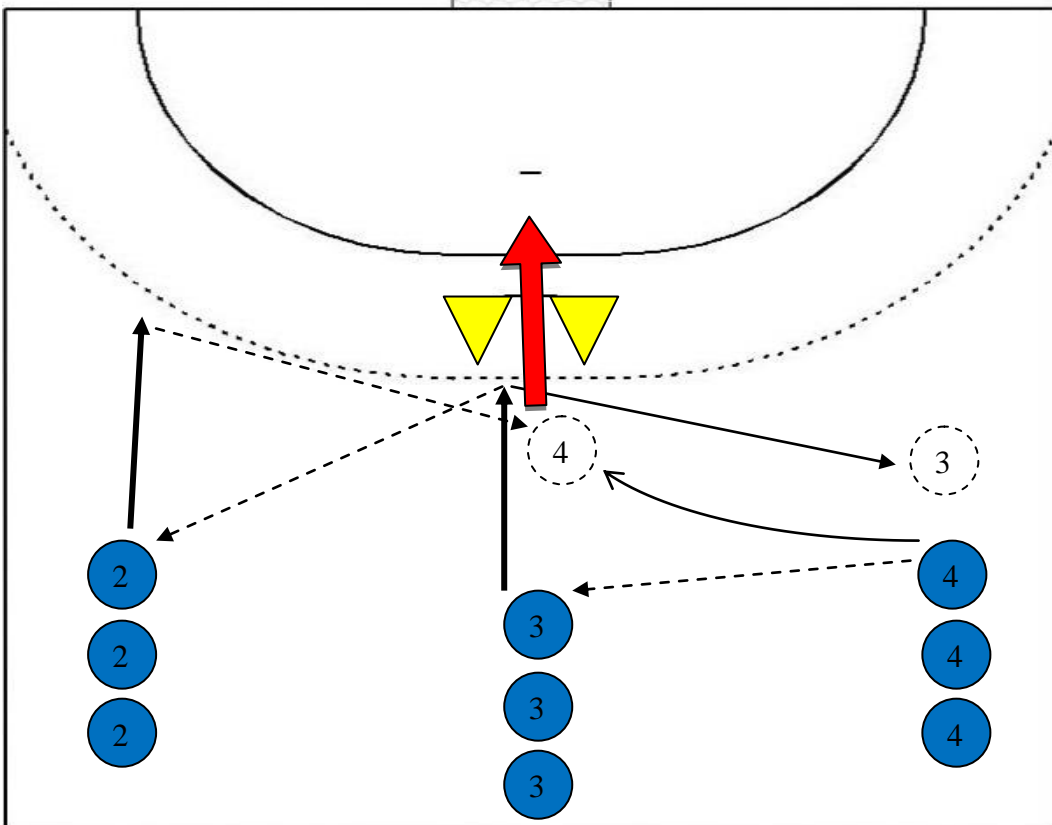
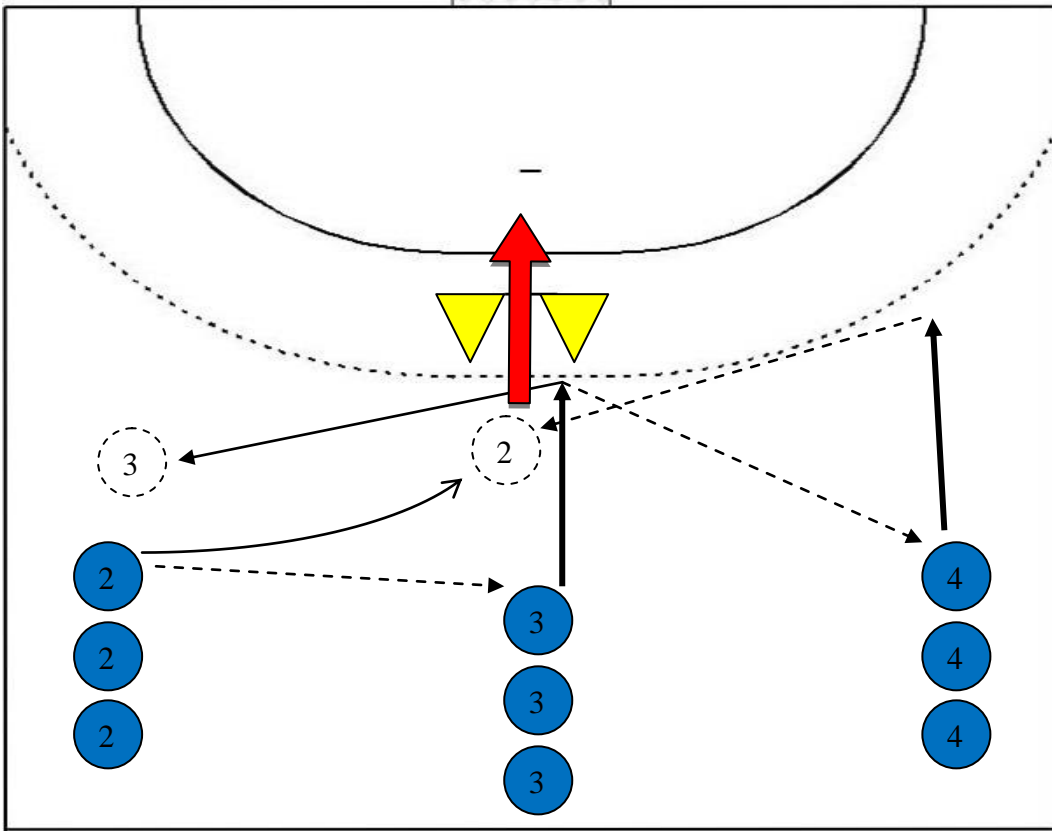
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Brankáře, kteří nechytají, využijeme jako obránce (blokaře) a postaví se do obranného prostoru střední spojky cca na 7m. Každá trojice má jeden míč.

**Popis:** Levá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m přihrává pravé spojce. Po přihrávce na pravou spojku se střední spojka kříží bez míče s levou spojkou. Pravá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává levé spojce. Levá spojka se po překřížení bez míče se střední spojkou dostává do prostoru střední spojky, kde zpracovává přihrávku od pravé spojky a střílí přes obránce z prostoru střední spojky. To samé provádí hráči z druhé strany pro střelbu pravé spojky. Pravá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává levé spojce. Po přihrávce na levou spojku se střední spojka kříží bez míče s pravou spojkou. Levá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává pravé spojce. Pravá spojka se po překřížení bez míče se střední spojkou dostává do prostoru střední spojky, kde zpracovává přihrávku od levé spojky a střílí přes obránce z prostoru střední spojky. To samé provádí i střední spojka, která se vymění před začátkem cvičení buď s levou, nebo pravou spojkou.

**Opakování:** Každý hráč z trojice musí vystřelit 5 střel na branku. Brankaři se střídají po jedné sérii.

Nákres:

Obrázek 22 – 3. cvičení pro střelbu ze spojky



#### **4. Cvičení – „Střelba ze spojky po křížném pohybu – YUGO kříž č. 2“ (obr. 23)**

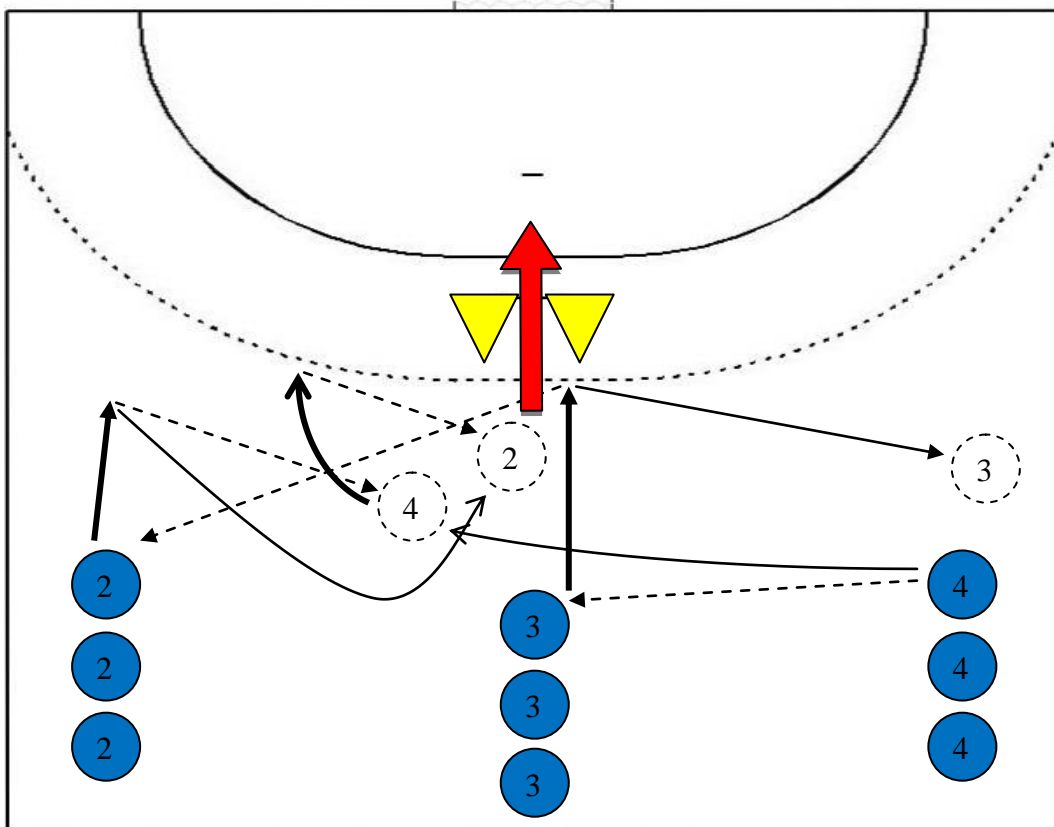
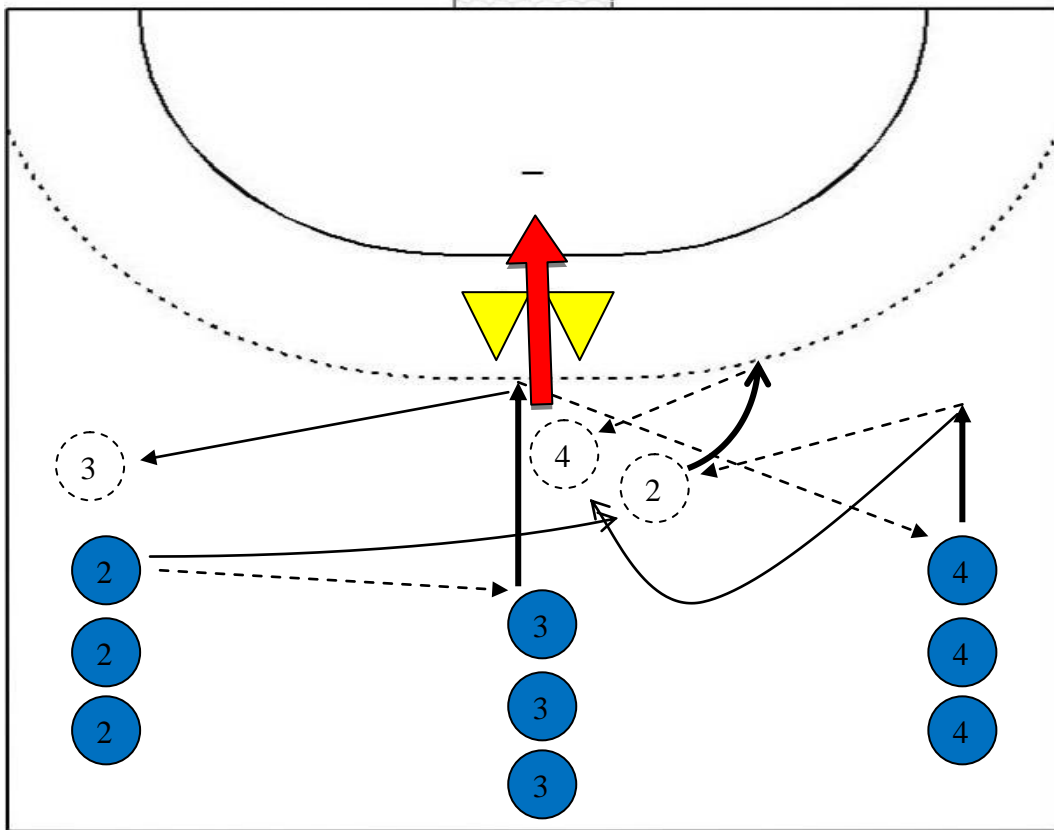
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Brankáře, kteří nechytají, využijeme jako obránce (blokaře) a postaví se do obranného prostoru střední spojky cca na 7m. Každá trojice má jeden míč.

**Popis:** Levá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m přihrává pravé spojce. Po přihrávce na pravou spojku se střední spojka kříží bez míče s levou spojkou. Pravá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává levé spojce. Levá spojka se po překřížení bez míče se střední spojkou dostává do prostoru střední spojky, kde zpracovává přihrávku od pravé spojky, kříží se s pravou spojkou a přihrává míč pravé spojce zpět (Pravá spojka se po přihrávce na levou spojku hned rozbíhá do prostoru střední spojky). Pravá spojka zpracovává přihrávku a střílí přes obránce z prostoru střední spojky. To samé provádí hráči z druhé strany pro střelbu pravé spojky. Pravá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává levé spojce. Po přihrávce na levou spojku se střední spojka kříží bez míče s pravou spojkou. Levá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává pravé spojce. Pravá spojka se po překřížení bez míče se střední spojkou dostává do prostoru střední spojky, kde zpracovává přihrávku od levé spojky, kříží se s levou spojkou a přihrává míč levé spojce zpět (Levá spojka se po přihrávce na pravou spojku hned rozbíhá do prostoru střední spojky). Levá spojka zpracovává přihrávku a střílí přes obránce z prostoru střední spojky. To samé provádí i střední spojka, která se vymění před začátkem cvičení buď s levou, nebo pravou spojkou.

**Opakování:** Každý hráč z trojice musí vystřelit 5 střel na branku. Brankaři se střídají po jedné sérii.

Nákres:

Obrázek 23 – 4. cvičení pro střelbu ze spojky





## **5. Cvičení – „Střelba ze spojky po křížném pohybu – YUGO kříž č. 3“ (obr. 24)**

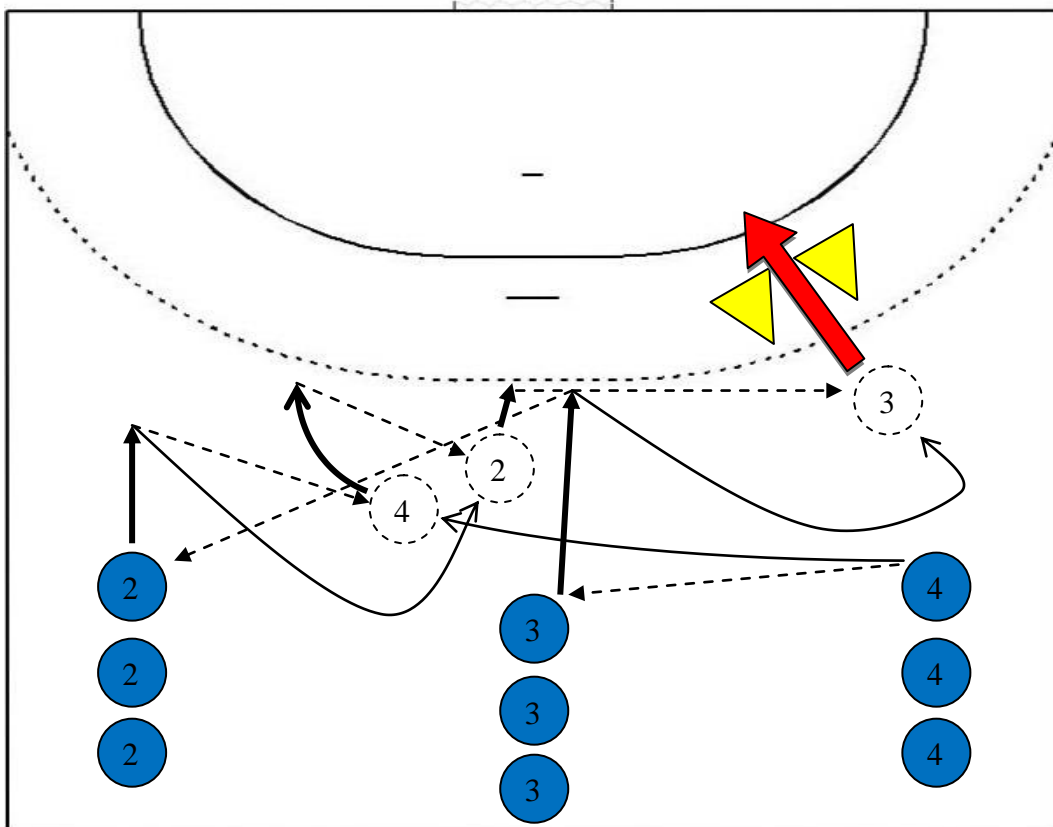
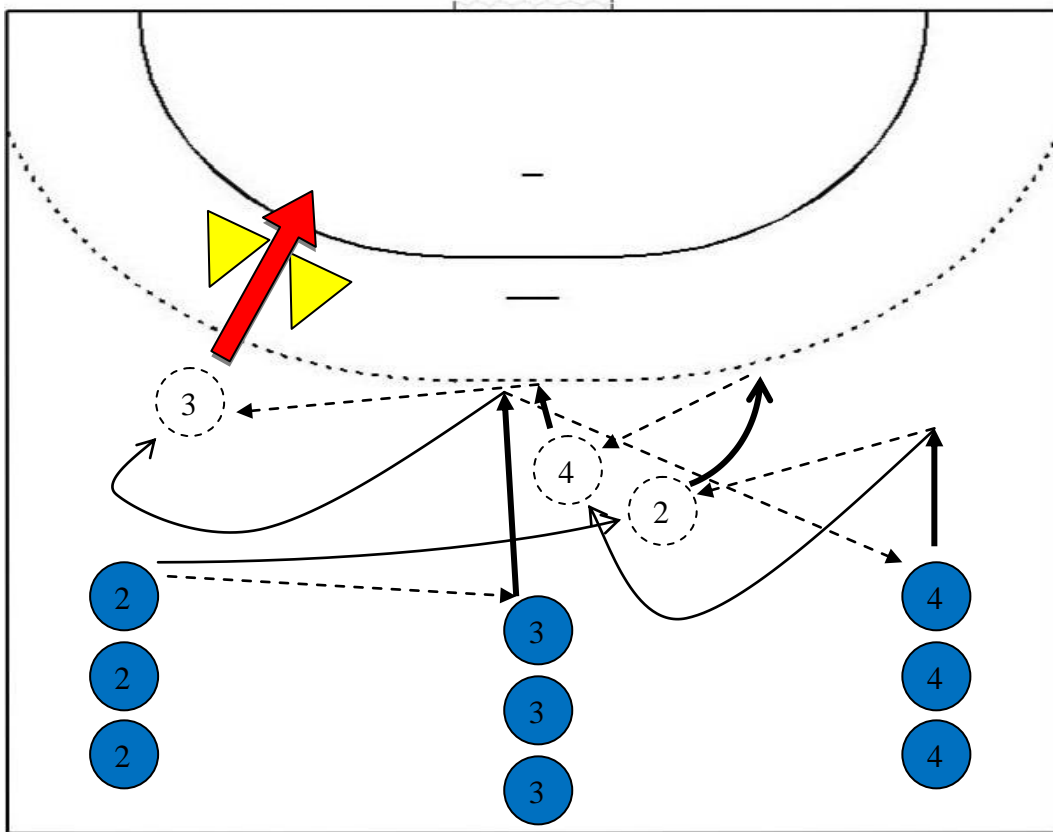
**Organizace:** Hráči se rozdělí do tří zástupů na pozice – levá spojka (2), střední spojka (3), pravá spojka (4). Brankáře, kteří nechytají, využijeme jako obránce (blokaře) a postaví se do obranného prostoru levé nebo pravé spojky cca na 7m. Každá trojice má jeden míč.

**Popis:** Levá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m přihrává pravé spojce. Po přihrávce na pravou spojku se střední spojka kříží bez míče s levou spojkou. Pravá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává levé spojce. Levá spojka se po překřížení bez míče se střední spojkou dostává do prostoru střední spojky, kde zpracovává přihrávku od pravé spojky, kříží se s pravou spojkou a přihrává míč pravé spojce zpět (Pravá spojka se po přihrávce na levou spojku hned rozbíhá do prostoru střední spojky). Pravá spojka zpracovává přihrávku a přihrává střední spojce, která se po překřížení bez míče dostala do prostoru levé spojky, tam zpracovává míč a střílí přes obránce z prostoru levé spojky. To samé pak provádí levá spojka, která se vymění před začátkem cvičení se střední spojkou. Na závěr se vymění před začátkem cvičení pak pravá spojka se střední spojkou a hráči provádí cvičení z druhé strany. Pravá spojka přihrává míč střední spojce. Střední spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m přihrává levé spojce. Po přihrávce na levou spojku se střední spojka kříží bez míče s pravou spojkou. Levá spojka zpracovává přihrávku, nabíhá kolmo směrem k brance a na hranici 9m značky přihrává pravé spojce. Pravá spojka se po překřížení bez míče se střední spojkou dostává do prostoru střední spojky, kde zpracovává přihrávku od levé spojky, kříží se s levou spojkou a přihrává míč levé spojce zpět (Levá spojka se po přihrávce na pravou spojku hned rozbíhá do prostoru střední spojky). Levá spojka zpracovává přihrávku a přihrává střední spojce, která se po překřížení bez míče dostala do prostoru pravé spojky, tam zpracovává míč a střílí přes obránce z prostoru pravé spojky.

**Opakování:** Každý hráč z trojice musí vystřelit 5 střel na branku. Brankaři se střídají po jedné sérii.

Nákres:

Obrázek 24 – 5. cvičení pro střelbu ze spojky



## 6 OVĚŘENÍ V PRAXI

### 6.1 ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ

Úvodní pozorování probíhalo během jarní části soutěže – únor 2014 až květen 2014 (tab. 2). Od trenéra Michala Tonara jsem dostával po každém utkání technický zápis o utkání, ze kterého jsem čerpal potřebné informace – střelba z prostoru křídla, pivota a spojky + úspěšnosti střelby v %, střelba z rychlého útoku (1. + 2. vlna), střelba z postupného útoku, celková střelba a góly + úspěšnost celkové střelby v %. Dorostenecké družstvo odehrálo v jarní části 10 utkání, ze kterých 6krát vyšlo jako vítěz a 4krát odcházelo jako poražený. Celkem za 10 utkání družstvo vstřelilo 280 gólů, což znamená v průměru vstřelených gólů na jedno utkání přesně 28 gólů. Tento výsledek můžeme považovat za solidní, i když musíme vzít v potaz, že v dorosteneckých kategoriích se nekladou až tak vysoké nároky na obranu, jako je tomu v mužské kategorii.

#### Vysvětlení zkratk v tabulce

- K – střelba z prostoru křídla
- Pi – střelba z prostoru pivota
- S – střelba z prostoru spojky
- RÚ – střelba z rychlého útoku (1. + 2. vlna)
- PÚ – střelba z postupného útoku
- CS/G – počet celkové střelby/góly
- % - úspěšnost střelby v procentech

Tabulka 2 – úvodní pozorování

Tým – výsledek utkání	K	%	Pi	%	S	%	PÚ	RÚ	CS/G	%
vs. TJ Sokol Ostrava – 25:23	14/7	50%	6/4	67%	18/8	44%	38/19	11/6	49/25	51%
vs. Lovosice – 25:28	11/9	82%	4/2	50%	29/10	34%	44/21	9/4	53/25	47%
vs. TJ Sokol Nové Veselí – 27:32	12/6	50%	7/4	57%	27/9	33%	46/19	12/8	58/27	47%
vs. TJ Náchod – 42:19	17/12	71%	11/7	64%	19/9	47%	47/28	20/14	67/42	63%
vs. HC Zubří – 25:28	6/3	50%	4/2	50%	34/14	41%	44/19	11/6	55/25	45%
vs. HBC Jičín – 29:19	17/10	59%	5/3	60%	23/9	39%	45/22	12/7	57/29	51%
vs. HC Dukla Praha – 28:25	10/7	70%	8/4	50%	25/10	40%	43/21	11/7	54/28	52%
vs. HCB Karviná – 30:14	8/5	63%	7/4	57%	18/7	39%	33/16	24/14	57/30	53%
vs. SKP Frýdek-Místek – 20:19	12/5	42%	7/2	29%	23/8	35%	42/15	11/5	53/20	38%
vs. KH Koprivnice – 29:31	7/5	71	8/6	75%	24/12	50%	39/23	14/6	53/29	55%
<b>Celkem</b>	<b>114/69</b>	<b>61%</b>	<b>67/38</b>	<b>57%</b>	<b>240/96</b>	<b>40%</b>	<b>421/203</b>	<b>135/77</b>	<b>556/280</b>	<b>50%</b>

## 6.2 ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ

Závěrečné pozorování probíhalo během podzimní části soutěže – září 2014 až prosinec 2014 (tab. 3). Pozorování proběhlo po letním přípravném období – srpen 2014, kde hráči absolvovali metodická střelecká cvičení, které v mé práci zmiňuji. Od trenéra Michala Tonara jsem znovu dostával po každém utkání technický zápis o utkání, ze kterého jsem čerpal stejné informace – střelba z prostoru křídla, pivota a spojky + úspěšnosti střelby v %, střelba z rychlého útoku (1. + 2. vlna), střelba z postupného útoku, celková střelba a góly + úspěšnost celkové střelby v %. Dorostenecké družstvo odehrálo v podzimní části 10 utkání, ze kterých 8krát vyšlo jako vítěz a 2krát odcházelo jako poražený. Celkem za 10 utkání družstvo vstřelilo 326 gólů, což znamená v průměru vstřelených gólů na jedno utkání 32,6 gólů.

### Vysvětlení zkratk v tabulkách

- K – střelba z prostoru křídla
- Pi – střelba z prostoru pivota
- S – střelba z prostoru spojky
- RÚ – střelba z rychlého útoku (1. + 2. vlna)
- PÚ – střelba z postupného útoku
- CS/G – počet celkové střelby/góly
- % - úspěšnost střelby v procentech

Tabulka 3 – závěrečné pozorování

Tým – výsledek utkání	K	%	Pi	%	S	%	PÚ	RÚ	CS/G	%
vs. TJ Sokol Ostrava – 28:16	9/5	56%	7/3	43%	24/12	50%	40/20	15/8	55/28	51%
vs. Lovosice – 27:29	5/3	60%	6/4	67%	27/14	52%	38/21	15/6	53/27	51%
vs. TJ Sokolo Nové Veselí – 28:31	10/5	50%	4/1	25%	25/12	48%	39/18	17/10	56/28	50%
vs. KP Brno – 35:21	14/9	64%	8/5	63%	17/8	47%	39/22	18/13	57/35	61%
vs. HC Zubří – 33:26	5/3	60%	4/3	75%	33/19	58%	42/25	13/8	55/33	60%
vs. HBC Jičín – 39:28	10/8	80%	6/5	83%	23/12	52%	39/25	22/14	61/39	64%
vs. HC Dukla Praha – 35:31	7/6	86%	4/3	75%	33/16	49%	44/25	15/10	59/35	59%
vs. HCB Karviná – 29:24	8/5	63%	4/2	50%	31/15	48%	43/22	11/7	54/29	54%
vs. SKP Frýdek-Místek – 31:20	6/4	67%	5/4	80%	28/12	43%	39/20	18/11	57/31	54%
vs. KH Kopřivnice – 41:22	11/8	73%	9/6	67%	18/11	61%	38/25	25/16	63/41	65%
<b>Celkem</b>	<b>85/56</b>	<b>66%</b>	<b>57/36</b>	<b>63%</b>	<b>259/131</b>	<b>51%</b>	<b>401/223</b>	<b>169/103</b>	<b>570/326</b>	<b>57%</b>

- **Střelba z křídla** – v závěrečném pozorování sice klesl počet střeleckých pokusů a vstřelených gólů, ale zároveň se zlepšila úspěšnost střelby z 61% na 66%. Bylo vidět, že k tomuto výsledku pomohla cvičení, která jsem s křídly prováděl. Při závěrečném pozorování jsme se i s trenérem Michalem Tonarem shodli, že se křidelní hráči daleko častěji pokoušeli o samostatné uvolnění jeden na jednoho a nečekali staticky v rohu na přihrávku od spoluhráče, jako tomu bylo při úvodním pozorování.

- **Střelba z pivota** – znovu klesl počet střeleckých pokusů a vstřelených gólů a zároveň se zlepšila úspěšnost střelby z 57% na 63%. Zde byl vidět určitě také pokrok vpřed, i když by se měla úspěšnost střelby pohybovat spíše někde kolem 70%. Zlepšila se spolupráce – pivot + spojka. Největší zlepšení jsme s trenérem viděli při činnostech, kdy pivoti častěji využívali uvolnění bez míče do volného prostoru pod vysunutého obránce.
- **Střelba ze spojek** – zde jsme zaznamenali největší zlepšení. Počet střeleckých pokusů a vstřelených gólů se zvýšil a zároveň se výrazně zlepšila i úspěšnost střelby z 40% na 51%, což je na střelbu z prostoru spojek solidní výsledek. S trenérem jsme v průběhu závěrečného pozorování zaregistrovali, že hráči na spojkách přestávali střílet z nepřipravených pozic a naopak zlepšili pohyb v postupném útoku. Začali častěji používat uvolnění bez míče pro zlepšení své střelecké pozice. Dále se zlepšila spolupráce mezi spojkami a výrazně častěji spojky využívaly křížný pohyb. Musím se přiznat, že tak výrazné zlepšení je pro mě velkým překvapením a jsem rád, že všechny činnosti, které byli náplní střeleckých cvičení, se hráči snažili v utkáních využít.
- **Střelba z RÚ a PÚ** – zde došlo také ke změnám. Oproti úvodnímu pozorování se v závěrečném pozorování zvýšil počet střeleckých pokusů z rychlého útoku (1. + 2. vlna) a zároveň i počet vstřelených gólů. Hlavním důvodem, proč se i tato čísla zvýšila, bylo zlepšení obranné fáze a přechodu do rychlého útoku, které trenér s družstvem také hodně zdokonaloval během letního přípravného období. Tím pádem se sice snížil počet střeleckých pokusů z postupného útoku, ale počet vstřelených gólů, se oproti úvodnímu pozorování zlepšil. Tomu pomohlo určitě výrazné zlepšení spojek v útočné fázi.
- **Celková střelba** – v závěrečném pozorování se mírně zvýšil celkový počet střeleckých pokusů, ale výrazněji se zvýšil celkový počet vstřelených gólů. Úspěšnost střelby se tím pádem zlepšila z 50% na 57%. To bylo také hlavním důvodem, proč družstvo v průběhu závěrečného pozorování z 10 utkání vyhrálo 8 a pouze 2 prohrálo.

## 7 DISKUSE

Po zadání mé bakalářské práce jsem nad výběrem testovaného souboru nemusel dlouho přemýšlet. Vzhledem k tomu, že můj otec působí jako hlavní trenér u dorosteneckého družstva Talentu M.A.T. Plzeň, bylo pro mě jeho družstvo jasnou volbou. Tréninky probíhaly ve večerních hodinách v Městské sportovní hale na Slovanech. K tréninkům jsem používal pomocný materiál – házenkářské míče, žíněny, překážky, kužele, nafukovací panáky (sloužili jako pasivní obránci), a rozlišovací dresy (pro rozlišení útočník – obránce).

Na začátku každého cvičení, které jsem hráčům představil poprvé, byl trochu problém s organizací. Každé cvičení bylo proto vždy stručně a jasně vysvětleno a následně názorně předvedeno. Při dalších opakováních každého cvičení už všichni hráči věděli, jaké cvičení mám na mysli, takže už mi stačilo na začátku pouze oznámit jen název cvičení. Metodika nácviku střelby byla sestavena od jednodušších cvičení po náročnější. Není možné tedy přeskokovat jednotlivá cvičení. Každý hráč musí ovládat nejprve základní činnosti jednotlivce u jednodušších cvičení a až pak můžeme přejít k obtížnějším variantám.

V průběhu cvičení se samozřejmě korigovaly chyby v provedení. Nejčastější korekce chyb se týkala následujících věcí. U křídel – nedostatečný odraz, hráči si neotvírali střelecký úhel směrem ke středu, nedostatečné vytažení paže, přesnost střelby, správně načasovaný pohyb do přihrávky před střelbou. U pivotů – pohotové zpracování, okamžité otočení s míčem směrem k brance, špatné čtení hry (chybné načasování náběhu do volného prostoru), nedostatečný odraz, hráči si neotvírali střelecký úhel, nedostatečná práce paže před vystřelením na branku. U spojek – špatné načasování náběhu, chyběl kolmý náběh na branku před střelbou, nedostatečné zpracování míče před střelbou, střelba v záklonu, neschopnost obstřelit obránce, nedostatečná práce zápěstí, přesnost střelby.

Tréninková morálka byla po celou dobu testování na skvělé úrovni. Hráči se z tréninku omlouvali minimálně a jejich pracovitost v tréninku byla vynikající. Tomu odpovídá i výsledek mé práce, kde jsem zaznamenal ve všech sledovaných oblastech zlepšení. Díky této zkušenosti jsem zjistil, že po skončení mé aktivní kariéry, by mohla být trenérská činnost jednou z možností mého dalšího povolání.



## 8 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské bylo vytvořit soubor cvičení k metodice nácviiku střelby dorostenců, které mají pomoci ke zlepšení úspěšnosti střelby. Na základě výsledků pozorování mohu říci, že se cíle bakalářské práce podařilo dosáhnout. Cvičení byla zaměřena na střelbu z výskoku a ze země, na střelbu z prostoru – křídla, pivota, spojky. Ve cvičeních byly zařazeny prvky především útočných činností jednotlivce – s míčem, bez míče, dále jsem pak využíval krátké útočné kombinace. Vše bylo následně ověřeno v praxi v podobě odborného pozorování. Odborné pozorování proběhlo ve dvou obdobích – jarní a podzimní část dorostenecké ligy. Mezi jarní a podzimní částí byla do tréninků zařazena speciální střelecká cvičení. Tato cvičení považuji za nejvýraznější přínos mé vytvořené práce. U každého cvičení je stručně popsána organizace – rozestavení hráčů, potřebné pomůcky a jejich rozmístění, podrobně popsány činnosti jednotlivce a nechybí popis celého cvičení. Nedílnou součástí každého cvičení je idoporučený počet opakování a nechybí ani grafický nákres pro lepší představu konkrétního cvičení.

Po zpracování všech potřebných informací z odborného pozorování bylo potvrzeno, že vytvořená cvičení měla pozitivní dopad na úspěšnost střelby jak z jednotlivých střeleckých prostorů – křídlo, pivot, spojka, tak i na celkovou úspěšnost střelby družstva.

Doufám a byl bych moc rád, kdyby cvičení, která v mé práci zmiňuji, byla v budoucnu využitelná trenéry nebo učiteli na házenkářských školách.

## **9 RESUMÉ**

### **9.1 ČESKY**

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit soubor průpravných a herních cvičení určených pro nácvik a zdokonalení střelby v házené a jejich následné ověření praxi. Jako testovaný soubor jsem si vybral dorostenecké družstvo Talentu M.A.T Plzeň. Metodika nácviku střelby obsahuje střelecká cvičení z výskoku, ze země a střelecká cvičení z jednotlivých pozic – křídlo, pivot, spojka. Vše bylo ověřeno v praxi prostřednictvím odborného pozorování, kde jsem se zaměřil na úspěšnost střeleckých pokusů.

Tato práce je rozdělena na dvě základní části, a to na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem se zaměřil na vývoj házené jak u nás tak i ve světě. Dále jsem se zmínil o základních pravidlech házené. Kromě toho jsem se v teoretické části zaměřil také na biomechanické provedení střelby, systematiku střelby a na využitelné formy nácviku. V praktické části jsem se zaměřil na vytvoření metodiky nácviku střelby a její ověření v praxi.

### **9.2 ANGLICKY**

The aim of this thesis was to compile a set of training and game exercises designed to improve shooting in handball and their subsequent practical validation. As the test file, I worked with the Juniors team of Talent M.A.T Plzeň. Methodology of practicing shooting deals with shooting exercises from both the jump and the ground as well as shooting exercises from various positions – wing, pivot, back. Everything was verified in practice through professional observation, where I focused on the success of shooting attempts.

This work is divided into two basic parts, the theoretical and practical. In the theoretical part, I focused on the development of handball not only in our country but also in the world. Furthermore, I mentioned the basic rules of handball. In addition, in the theoretical part I also focused on the biomechanical shooting performing, the taxonomy of shooting and the usable forms of training. In the practical part I dealt with creating a methodology of shooting training and its verification in practice.

## 10 SEZNAM LITERATURY

### 10.1 ODBORNÁ LITERATURA

1. **TÁBORSKÝ, František a ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana.** *Kapitoly z teorie a didaktiky házené III.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n. p., Praha 1, 1982.
2. **MATOUŠEK, Jaroslav.** *Teorie a didaktika házené.* Brno : Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80 - 210 - 1203 - X.
3. **TŮMA, Martin a TKADLEC, Jiří.** *Házená.* Praha : Grada Publishing, spol. s.r.o., 2002. ISBN 80 - 247 - 0219 - 3.
4. **JANČÁLEK, Svatopluk a kolektiv.** *Házená (teorie a didaktika).* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1978.
5. **JANČÁLEK, Svatopluk a TÁBORSKÝ, František.** *Házená (Útok, obrana, trénink).* Praha : NS Olympia Praha, 1973.
6. **ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana.** *Házená (Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků).* Praha : NS Svoboda, 1998. ISBN 80 - 205 - 0554 - 7.

### 10.2 BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

7. **VINKELHÖFER, Petr.** *Metodika nácviku obrany v házené. Bakalářská práce.* Plzeň : Západočeská univerzita. Vedoucí práce PaedDr. Tomáš Klobouk, CSc., 2014.

### 10.3 ELEKTRONICKÉ ZDROJE

8. *Fyziologie sportovních disciplín. Házená.* [Online] 2011. [Citace: 22. Leden 2015.] [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie\\_sport/sport/hry-hazena.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/hry-hazena.html).

**11 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

<b>Obrázek 1 – popis hřiště .....</b>	<b>11</b>
<b>Obrázek 2 – svaly.....</b>	<b>17</b>
<b>Obrázek 3 – testovaný soubor .....</b>	<b>23</b>
<b>Obrázek 4 – 1. cvičení pro střelbu z výskoku .....</b>	<b>25</b>
<b>Obrázek 5 – 2. cvičení pro střelbu z výskoku .....</b>	<b>26</b>
<b>Obrázek 6 – 3. cvičení pro střelbu z výskoku .....</b>	<b>28</b>
<b>Obrázek 7 – 1. cvičení pro střelbu ze země .....</b>	<b>30</b>
<b>Obrázek 8 – 2. cvičení pro střelbu ze země .....</b>	<b>32</b>
<b>Obrázek 9 – 3. cvičení pro střelbu ze země .....</b>	<b>34</b>
<b>Obrázek 10 – 1. cvičení pro střelbu z křídla .....</b>	<b>36</b>
<b>Obrázek 11 – 2. cvičení pro střelbu z křídla .....</b>	<b>38</b>
<b>Obrázek 12 – 3. cvičení pro střelbu z křídla .....</b>	<b>40</b>
<b>Obrázek 13 – 4. cvičení pro střelbu z křídla .....</b>	<b>42</b>
<b>Obrázek 14 – 5. cvičení pro střelbu z křídla .....</b>	<b>44</b>
<b>Obrázek 15 – 1. cvičení pro střelbu z pívota .....</b>	<b>45</b>
<b>Obrázek 16 – 2. cvičení pro střelbu z pívota .....</b>	<b>47</b>
<b>Obrázek 17 – 3. cvičení pro střelbu z pívota .....</b>	<b>48</b>
<b>Obrázek 18 – 4. cvičení pro střelbu z pívota .....</b>	<b>50</b>
<b>Obrázek 19 – 5. cvičení pro střelbu z pívota .....</b>	<b>52</b>
<b>Obrázek 20 – 1. cvičení pro střelbu ze spojky.....</b>	<b>54</b>
<b>Obrázek 21 – 2. cvičení pro střelbu ze spojky.....</b>	<b>56</b>
<b>Obrázek 22 – 3. cvičení pro střelbu ze spojky.....</b>	<b>58</b>
<b>Obrázek 23 – 4. cvičení pro střelbu ze spojky.....</b>	<b>60</b>
<b>Obrázek 24 – 5. cvičení pro střelbu ze spojky.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabulka 1 – rozdílnot pravidel .....</b>	<b>13</b>
<b>Tabulka 2 – úvodní pozorování.....</b>	<b>64</b>
<b>Tabulka 3 – závěrečné pozorování.....</b>	<b>66</b>

## 12 PŘÍLOHY

### Příloha 1 – Technický zápis utkání

Druh utkání:					Datum:					Místo:									
Domáci					Hosté					Výsledek					Čas:				
										:					Rozhodčí:				
					Poločas					:									
stř.	góly	%	TCH	čas	hráč	0 - 10	10 - 20	20 - 30	30 - 40	40 - 50	50 - 60	+	-						
stř.	góly	%	TCH	čas	brankář	0 - 10	10 - 20	20 - 30	30 - 40	40 - 50	50 - 60	+	-						
					Soupeř TCH	I.pol.	II.pol.		celkem										

### Příloha 2 – záznam odborného pozorování

Druh utkání: MU					Datum: 23. 5. 2014					Místo: PLZEŇ									
Domáci					Hosté					Výsledek					Čas: 16:00				
TALENT PLZEŇ					HBC JIČÍN					29 : 13					Rozhodčí:				
					Poločas					12 : 6					KOKOŠKA MATIS				
stř.	góly	%	TCH	čas	hráč	0 - 10	10 - 20	20 - 30	30 - 40	40 - 50	50 - 60	+	-						
8	4	50			LK	ⓇLK	ⓇLⓇLK	LK ⓇU	LK										
5	3	60			LK				ⓇU ⓇU		ⓇL LK ⓇL								
3	1	33			LS	ⓇLS LS													
4	2	50			LS				LS	ⓇS LS	ⓇS								
7	3	43			SS		ⓇSS ⓇU	SS	ⓇU SS	ⓇS SS									
3	1	33			SS	SS	SS							ⓇU					
9	4	44			PS	ⓇPS ⓇⓇU	PS		ⓇS PS	ⓇS	PS								
1	0	0			PS			PS											
4	3	75			PK	ⓇPK	PK		ⓇU										
7	5	71			PK		ⓇU	ⓇPK PK		ⓇS PK	ⓇPK ⓇU								
2	1	50			PI					ⓇPI PI									
4	2	50			PI					ⓇPI PI	ⓇU ⓇU								
57	29	51																	
stř.	góly	%	TCH	čas	brankář	0 - 10	10 - 20	20 - 30	30 - 40	40 - 50	50 - 60	+	-						
					Soupeř TCH	I.pol.	II.pol.		celkem										



