

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Zásobník cvičení pro zdokonalení herních
kombinací ve florbalu – kategorie ženy/juniorky
(videoprogram)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Anna Alexandra Suková

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora

Plzeň 2021

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

V Plzni, 30. dubna 2021

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto formou poděkovala mému vedoucímu práce Mgr. Karlovi Švátorovi za jeho pomoc, cenné rady, vstřícnost a ochotu po celou dobu našich konzultací v této nelehké době. Dále bych také chtěla poděkovat mému klubu FBŠ SLAVIA Fat Pipe Plzeň, díky němuž jsem mohla realizovat zásobník cvičení. Dále trenérovi ženské složky Vítovi Procházkovi za poskytnutý rozhovor a Lukášovi Kubincovi, který mi pomohl se stříhem videí v programu XPS Analyser a iMovie. Dále bych chtěla poděkovat Filipovi Horčíčkovi za pomoc při natáčení praktických videí a všem hráčkám, které jsem při videoprogramu natáčela. Zvláštní poděkování potom patří panu Jakubovi Menhartovi, generálnímu řediteli z týmu Tatraň Střešovice Praha, který mě naučil pracovat v programu XPS Network.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
1.1 CÍL PRÁCE.....	7
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1 SPECIFIKA ŽENSKÉHO FLORBALU.....	8
2.1.1 <i>Zvláštnosti přípravy žen a dívek – pohled trenéra</i>	8
2.1.2 <i>Struktura ženské soutěže</i>	10
2.1.3 <i>Profesionalita</i>	10
2.2 FLORBALOVÝ TRÉNINK.....	11
2.2.1 <i>Metodicko – organizační formy (MOF)</i>	11
2.3 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	12
2.3.1 <i>Útočné herní činnosti</i>	12
2.3.2 <i>Obranné herní činnosti</i>	13
2.4 HERNÍ KOMBINACE	15
2.4.1 <i>Útočné herní kombinace</i>	15
2.4.2 <i>Obranné herní kombinace</i>	17
2.5 HERNÍ SYSTÉMY	18
2.5.1 <i>Útočné herní systémy</i>	19
2.5.2 <i>Obranné herní systémy</i>	19
3 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ	21
3.1 CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ.....	22
3.1.1 <i>Přihraj a běž</i>	22
3.1.2 <i>Křížení</i>	23
3.1.3 <i>Clonění</i>	24
3.1.4 <i>Zpětná přihrávka</i>	25
3.1.5 <i>Nahození</i>	26
3.1.6 <i>Vhazování 1</i>	27
3.1.7 <i>Vhazování 2</i>	28
3.1.8 <i>Standardní situace</i>	29
3.2 CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ OBRANNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ	30
3.2.1 <i>Zajišťování</i>	30
3.2.2 <i>Přebírání</i>	31
3.2.3 <i>Zdvojování 1</i>	32
3.2.4 <i>Zdvojování 2</i>	33
3.2.5 <i>Odstupování 1</i>	34
3.2.6 <i>Odstupování 2</i>	35

3.2.7	<i>Osobní bránění 1</i>	36
3.2.8	<i>Osobní bránění 2</i>	37
4	PRAKTICKÁ ČÁST	38
4.1	TECHNICKÉ PARAMETRY	38
4.2	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	39
	DISKUZE A ZÁVĚRY	57
	RESUMÉ	58
	SUMMARY	59
	SEZNAM LITERATURY	60
	POSKYTNUTÉ ROZHOVORY	61
	POUŽITÝ SOFTWARE	62
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	63

ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala především z důvodu mé lásky k florbalu. Tomuto sportu se věnuji od mého dětství. Díky florbalu jsem poznala spousty nových lidí, kteří se stali mými přáteli. S florbalem jsem začínala v malém kulturním domě s parketami bez mantinelů, branky mi svařil tat'ka a sítě sehnal od rybářů. Postupem času jsem si sáhla na vrchol florbalové kariéry, zahrála si Pohár mistrů, nahlédla, jak to funguje v juniorské reprezentaci a odehrála nejvyšší ženskou soutěž, kde jsme skončili tenkrát s Herbadentem SJM Praha třetí.

Tento sport se neustále stává populárnějším, jak už ve světě, tak na vesnicích či městech. Největší popularitu má ovšem stále v severských zemích, kde je tento sport jeden z neznámějších – tzv. innebandy/salibandy – pro nás známá přezdívka pro švédský a finský nejlepší florbal na světě.

Chtěla bych podotknout, že tento sport si získal oblíbenost hlavně ve školách, v mládežnických turnajích (např. Orion florbal cup) a díky jeho nenáročnosti na finanční stránku se dostal na přední příčky v počtu registrovaných soutěží a hráčů v ČR. Díky tomu, že se dá provozovat v malých tělocvičnách (kde se může hrát 3 na 3 – opět registrované soutěže), až po velké registrované haly pro nejvyšší celostátní soutěže je florbal opravdu jeden z mála sportů náročných na provoz a jeho uskutečnění. Ani vybavení toho nejspičkovějšího hráče není tak nákladné, jako třeba v hokeji. Hráč potřebuje florballku, která je certifikovaně označena IFF (Mezinárodní florbalová federace), dále sálové boty, svůj tým, a především mít srdce na správném místě.

Stále si ale kladu otázku profesionality /neprofesionality tohoto sportu u nás v Čechách a ve světě. Také bych se chtěla zmínit o finanční stránce českého ale i světového florbalu. Finanční obnos je určitě téma, nad kterým se často spekuluje a je to věc, která se zatím neposouvá vpřed tak jako u jiných sportů.

V průběhu práce se budu snažit vybrat vhodná cvičení zaměřená na herní kombinace, která natočím, vytvořím animace a zhotovím z nich videoprogram. Chtěla bych, aby tato cvičení byla nápomocná nejen mým trenérům z klubu FBŠ SLAVIA Fat Pipe Plzeň, ale také učitelům na základních, středních i vysokých školách. Já sama je budu využívat pro děti z klubu TJ Slavoj Chodová Planá, kde sama působím zatím jako jen příležitostný trenér florbalu.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvoření zásobníku cvičení pro zdokonalení herních kombinací ve florbalu pro kategorii žen/juniorek.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Charakterizovat trénování žen z pohledu florbalu.
2. Charakterizovat herní kombinace ve florbalu.
3. Sestavit zásobník cvičení pro zdokonalování herních kombinací ve florbalu.
4. Vytvořit videoprogram.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 SPECIFIKA ŽENSKÉHO FLORBALU

Florbal je sport, který si může zahrát kdokoliv nezávisle na věku a pohlaví. V České republice je několik desítek registrovaných soutěží, a to ženských i mužských. Co se týče ženského pohlaví tak určitě můžeme tvrdit, že mají oproti mužům částečně odlišnou motoriku, jelikož jsou ovlivněny anatomickými, fyziologickými, a i psychologickými rozdíly. Obecně je známo, že dívky vyspívají rychleji nežli chlapci, proto v mladším školním věku vykazují obdobné nebo dokonce i vyšší fyzické parametry než chlapci. Období mladšího školního věku můžeme brát jako dobu, ve které se děti vyvíjejí po všech stránkách, jsou optimistické a obecně tuto dobu můžeme nazývat jako velmi šťastnou. Navíc jsou v tomto věku ještě snadno ovladatelné, tudíž je vhodná doba pro jejich usměrnění správným směrem v oblastech životosprávy, systematického sportování a dennímu řádu (Čelikovský, 1990).

Příprava v tomto věku by měla být všestranná, a proto kombinace více sportů je velmi žádoucí. Z florbalového hlediska se doporučuje základní rozvoj individuální techniky (Kysel, 2010). A také puberta nastupuje dříve u dívek a celkový vývoj bývá dokončen okolo 18. roku jejich věku. Právě v tomto období, v období pubescence by měl mít trenér citlivý a taktní přístup, měl by působit jako rádce a člověk, na kterého se jeho svěřenci mohou kdykoliv obrátit, jelikož pubertu doprovází změny ve všech oblastech. Špatné sebeovládání, snížená sebekritičnost či zvýšená uzavřenost je v tomto období naprosto přirozeným jevem v chování. V době puberty se ve florbalu preferuje především rozvoj individuálních dovedností čili herní výkon hráčů (Kysel, 2010). Ženské pohlaví oproti mužskému mají většinou lepší stabilitu a rovnovážné schopnosti, jelikož mají níže položené těžiště. Ženy jsou lehčí, mají užší ramena, většinou širší boky, mají méně svalstva a větší procento pomalých svalových vláken. Dokážou muže předčít i v obratnostních schopnostech. Co se týče fyzické přípravy, tak je v ní spousta specifík a zvláštností nežli u mužů, oproti taktické přípravě, kde rozdíly nejsou tak patrné. Co se týče psychologické přípravy, tak tam jsou rozdíly např. v častější komunikaci, doporučuje se častější pozitivní zpětná vazba či větší individuální přístup (Kysel, 2010).

2.1.1 ZVLÁŠTNOSTI PŘÍPRAVY ŽEN A DÍVEK – POHLED TRENÉRA

Pominou-li se předpoklady jasně danými rozdíly mezi stavbou a fungováním ženského/mužského těla, dá se trošku obecněji až laicky popsat několik výrazných a

důležitých rozdílů, se kterými se setkával trenér žen a juniorek FBŠ SLAVIA Fat Pipe Plzeň Vít Procházka, který mi poskytl rozhovor o této problematice. Během své dlouholeté, trenérské praxe strávené především u ženských a dívčích florbalových družstev všech věkových i výkonnostních kategorií. Pro představu mi popsal několik rozdílů, které považuje za jedny z nejzásadnějších.

Možná to není nejvhodnější slovo, ale poslušnost, nebo možná programovost. Ženy se pevněji drží nastavených postupů, většinou nemají potřebu samovolně něco měnit nebo přidávat. V určitých záležitostech je to jistě výhoda, bohužel to s sebou nese více nevýhod. Tou zásadní je snížená schopnost invence a improvizace. Například, naučené vzorce na přesilovou hru. Snadno si je zapamatují a pokud k tomu mají prostor, perfektně je zahrají. Pokud do zaběhnutého vzorce přijde nečekaný podnět (reakce protihráče), na situaci reagují hůře než muži, nedokážou reagovat tak rychle a improvizovat tak snadno (Procházka, 2020).

Dalším důležitým aspektem a rozdílností je zápal a agresivita. Muži to v sobě mají od přírody, chtějí vítězit, pokořit svého soka. Jsou proto ve hře dostatečně agresivní, podpoří své spolubojovníky, hecují se navzájem. Zápasem nebo i tréninkem žijí, většinou nepotřebují zásah zvenčí, obvykle jen stačí je případně korigovat a usměrňovat. Ženy jsou v tomto klidnější a jsou mezi nimi velké rozdíly. Najdou se individuality, které v sobě mají cosi „klučičího“, utkáni i tréninky prožívají a snaží se strhnout i ostatní. Ale není to tak globální jako u mužů, hráčky často potřebují podněty od autorit – kapitánky, asistenta, trenéra – aby se do zápasového „transu“ dostaly, potřebují se k nim často upnout, věřit jim (Procházka, 2020).

Poslední zmínka padla o individualizaci a osobním přístupu. Tým chlapů se dá brát jako celek a pokud trenér nemá prostor k individualizaci, lze s ním ve všech ohledech nakládat víceméně jednotně, i když samozřejmě výjimky se vždy najdou. Mužstvo je kompaktnější a snese jednotné zacházení, ať se to týká objemu či intenzity zátěže, nebo přístupu po psychologické stránce. V ženském kolektivním sportu je třeba více individualizovat. Pochopitelně po stránce tréninkové, což je dáno fyziologií ženského těla a většími rozdíly mezi výkonností jednotlivců. Zásadní je ale osobní přístup k jednotlivcům po stránce komunikace, zejména ve vztahu hráčky a trenéra jako muže. Hráčky potřebují cítit, že se o ně trenér zajímá, často pak od nich vyjdou najevo i věci, které pak trenérovi usnadňují i tréninkovou nebo zápasovou individualizaci. Spokojená a motivovaná hráčka lépe trénuje = odvádí lepší výkony v zápasech. Je třeba si s nimi

stanovovat cíle individuální i týmové, krátkodobé i dlouhodobé, bavit se o tom, jak se je daří naplňovat, oboustranně na čem je třeba víc pracovat atd. Časovou náročností je to pochopitelně velký objem práce trenéra, ale přínosem je u ženského týmu naprosto zásadní. Pokud chce mít trenér – muž – úspěšný ženský sportovní kolektiv, musí si na komunikaci mimo hřiště najít rozhodně čas (Procházka, 2020).

2.1.2 STRUKTURA ŽENSKÉ SOUTĚŽE

Ženská soutěž ve florbalu v České republice se dělí pouze na 4 registrované soutěže, oproti mužskému florbalu, který má registrovaných soutěží 9. Nejnižší soutěží je 3. liga žen. V této lize se nachází 10 týmů. Další je 2. liga, poté 1. liga a tou nejvyšší soutěží je extraliga. Extraligu zastupuje 12 ženských týmů z celé České republiky. Rozdíly mezi týmy v jednotlivých ligách jsou obrovské, a to se nebavím o rozdílech mezi soutěžemi. Čím to je? Je tu řada specifíků. Florbal není profesionální sport, i přesto, že jeho popularita každým rokem stoupá.

2.1.3 PROFESIONALITA

Profesionalita? Dá se hovořit o profesionalitě hráčů/ hráček, kteří hrají nejvyšší mužskou/ ženskou soutěž v České republice? Osobně z vlastních zkušeností mohu říct, že ne. To, že hráči dostávají a mají různé benefity v podobě vybavení, které dostávají od klubů, neomezeného vstupu do sportovních, regeneračních center, spoluprací s kondičním trenérem či fyzioterapeutem nebo mentálním koučem stále nemohu hovořit o profesionalitě. Když jsem byla na samém vrcholu, s námi s hráčkami bylo zacházeno jako s profesionálními, měli jsme 2 tréninky denně (ranní – většinou suchou přípravu, která je zaměřená na kondici a večerní, kdy se chodilo na halu – technika s hokejkou, taktická příprava na zápasy apod.) Když nebyla suchá příprava, tak jsme místo toho měli mentální koučink přímo s týmovou sportovní psycholožkou a o víkendu zápasy. Neměli jsme žádné osobní volno, ovšem to si trenéři neuvědomovali. Spoluhráčky, které byly starší nežli já, z jedné práce přišly (ta která je živí) a do druhé práce šly – ta která je baví.

A důvod? Florbal, přesto, že je velmi populární sport, který se neustále vyvíjí a dostává se do popředí mezi jiné sporty jako je hokej, fotbal, tenis, přesto není stále tak tradiční na našem území. Je to mladý sport, který není tak zakořeněný mezi lidmi. Když si vybavíte, jaké máme historické úspěchy ve florbalu nebo hokeji? Je jasné, co se 99 % lidem vybaví. Od profesionality se odvíjí návštěvnost diváků – placení vstupenek – sponzoři, a to je celý koloběh. Z osobní zkušenosti mohu říct, že nejvyšší počet diváků, před kterými jsem hrála nebylo v reprezentaci, nebylo na Poháru mistrů či finále Poháru

České pojišťovny, ale bylo to na finálovém zápase první ligy žen o postup do extraligy tady v Plzni.

2.2 FLORBALOVÝ TRÉNINK

Jedná se o řízení tréninkového procesu, které je vědomé a cílené. Trénink v žádném případě není nahodilý, což znamená pouze improvizace trenéra. Je nutné, aby se trenér na tréninkovou jednotku vždy řádně připravil, nejlépe, aby si vedl si trenérský deník. Deník dává zpětné vazby a poslouží i k zpětnému odhalení kladů a nedostatků, když se družstvo připravuje na sezonu a umožňuje také zlepšování celého tréninkového procesu (Kysel, 2010).

„Většina registrovaných oddílů na vyšší úrovni má vytvořený perspektivní plán klubu. Jednotlivá družstva se pak řídí zejména sezonním plánováním. V něm trenéři sestavují po sobě jdoucí operativní cykly, ve kterých pracují s objemem, intenzitou a obsahem tréninku přizpůsobeným výkonnosti družstva“ (Kysel, 2010). Podle délky období se pak tyto cykly dělí na makrocykly, mezocykly a mikrocykly.

2.2.1 METODICKO – ORGANIZAČNÍ FORMY (MOF)

„Metodicko – organizační formy představují základní formy uspořádání obsahu ve vyučovací jednotce. Jsou určovány obsahem a vnějšími situačně – herními podmínkami“ (Kysel, 2010). Tyto podmínky zahrnují nepřítomnost či přítomnost soupeře a stupeň proměnlivosti podmínek, které mohou být předem dané nebo náhodné. MOF se dělí na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

Pohybové hry jsou hry, do kterých spadají hry různých činností a nejčastěji soutěživé povahy. Jedná se např. o různé štafetové soutěže a honičky. Využívají se hlavně na začátku vyučovací jednotky. Ovšem samozřejmě musíme dbát na kvalitní rozcvičení a zahřátí organismu, aby nedošlo ke zranění.

Průpravná cvičení (PC) jsou cvičení, ve kterých není přítomen soupeř. Slouží především k nácviku techniky. Využívají se hlavně u začátečníků. Průpravná cvičení jsou dvojího typu. PC prvního typu mají předem určené podmínky, které jsou ve všem stejné. Jedná se např. o vedení míčku slalomem. Pokud slalom obohatíme o nějakou další překážku, např. o lavičku, o kterou si hráči během slalomu musí nahrát, jedná se už o průpravné cvičení druhého typu (Kysel, 2010).

Herní cvičení (HC) jsou cvičení, které jsou charakteristické už přítomností soupeře. Tím pádem jsou pro cvičence tyto cvičení více přitažlivé a zábavné. Ovšem jsou už

náročnější, jelikož mají nespočet variant. Tyto cvičení spojují techniku a taktiku dohromady. Opět se zde rozlišují HC prvního a druhého typu (Kysel, 2010).

Průpravné hry (PH), je děj, při kterém se střídá herní děj a obranná a útočná herní fáze. Jsou výborné pro zdokonalování florbalových dovedností, které hráči využívají v blízkých konaných utkání (Kysel, 2010).

2.3 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Základem florbalu jsou tzv. herní činnosti jednotlivce, které bývají popisovány jako komplex pohybových činností, kterými dokáže hráč reagovat na herní situace. Počínaje držením hokejky a základním postavením, které se samozřejmě prolíná všemi těmito činnostmi a konče metodickými základy učení (Kysel, 2010). Herní činnosti jednotlivce se dělí na herní činnosti hráče (HČJ) s míčkem a bez míčku. Dále se tyto činnosti dělí na útočné a obranné. Nyní se nejvíce používá velmi známý finský trend a to trend „4 rolí hráčů“. Konkrétně to znamená: role 1 – útočící hráč s míčkem, role 2 - útočící hráč bez míčku, role 3 – bránící hráč bránící hráče s míčkem a poslední rolí je role 4 a to bránící hráč bránící hráče bez míčku. Každá role je nepostradatelná a je nezbytnou součástí. Role jsou založeny na vnímání a postavení v prostoru, o udržování vzdálenosti, o připravenosti, tlaku na soupeře, taktickém pohybu, klidu, síle a touze dát gól (Kubinec, 2020).

2.3.1 ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI

Mezi nejzákladnější dovednosti každého hráče patří driblink. Driblink je kontakt mezi čepelí hokejkou a míčkem. Liší se dvěma základními způsoby provedení, a to na driblink hokejový, který je charakterizován jako pravidelné střídání forhendové a bekhendové strany čepele. Druhý je driblink florbalový což je driblink založený na tzv. „forhendové smyčce“. Zkrátka tento driblink využívá pouze forhendovou stranu čepele. Pro nácvik driblinku je vhodné spíše uplatňovat méně opakování ale pravidelně na každém tréninku. Dobré cvičení je florbalová abeceda (Zlatník, 2004).

Vedení míčku je další útočná herní činnost hráče. Uplatňuje se při přesunu hráče s míčkem na jiné místo na hřišti, a to tak. Aby byl přesun co nejrychlejší a bez ztráty kontroly nad míčkem. Vedení míčku dělíme na vedení jednou rukou nebo oběma. Existují tři základní vedení míčku. Prvním provedením je tzv. „tah míčku“, tento způsob charakterizován tím, že je míček chráněn obráncovo tělem, druhé provedení je tzv. „tlačení míčku“, což je využíváno hlavně při rychlých startech hráče k brance či do volného prostoru. Poslední je pro nás už známý tzv. driblink (Zlatník, 2004).

Uvolňování probíhá buď s míčkem nebo bez míčku. Uvolnění hráče s míčkem je činnost, díky níž hráč získává výhodnější pozici pro další činnost, a to pro přihrávku nebo střelbu. Uvolňování hráče bez míčku je děj, při němž se útočící hráč snaží odpoutat od svého protihráče do výhodného postavení, k tomu, aby mohl převzít nahrávku, střelbu z přihrávky anebo odlákání pozornosti od spoluhráče s míčkem nebo přebírající míček (Zlatník, 2004).

Zpracování a přihrávání míčku je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem a usměrnit ho tak, aby ho další ze spoluhráčů mohl bez problémů přijmout na čepel. Přihrávka a její zpracování je nejdůležitější stavební kámen hry. Přihrávka souvisí se správným načasováním, přesností provedení uvolnění spoluhráčů (Kysel, 2013). Přihrávky dělíme na tzv. forhendové (po ruce) a bekhendové (přes ruku). Nejčastějšími přihrávkami jsou přihrávky po zemi, které se provádí švihem nebo kratším přiklepnutím. Druhým způsobem je přihrání tzv. „žabkou“ neboli vzduchem. Tento typ přihrávky se používá, kdy potřebujeme přehodit soupeřovo hokejku (Kysel, 2013).

Střelba je činnost, při které je cílem hráče dopravit míček do soupeřovy branky. Hráč, který střílí se zajímá o postavení brankáře, respektive si vybírá místo, kam střelu bude chtít umístit. Střelba se dělí podobně jako nahrávka, a to tedy na forhendovou a bekhendovou. Dále střelbu dělíme podle toho, zda hráč střílí z místa nebo z pohybu, ze země či ze vzduchu anebo z prvního dotyku. Podle způsobu provedení střelby se dělí na tah nebo krátký švih, příklep nebo golfový úder (Zlatník, 2004).

Dorážení a tečování míčku je činnost, při které se hráč stojící před soupeřovo brankou snaží tečovat střelu svých spoluhráčů a tím pádem změnit směr střelby. Pro brankáře je tato činnost velmi nepředvídatelná a velmi často končí gólem. Důležité ovšem je postavení hráče v brankovišti (Zlatník, 2004).

Při vhažování míčku je poslední útočnou činností, při které se hráč snaží vyhrát vhažování a tím pádem usměrnit míček pod svou kontrolu, či ho nahrát někomu ze svých spoluhráčů. Při této činnosti rozhoduje rychlá reakce, technika, a i taktika provedení (Zlatník, 2004).

2.3.2 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI

Obsazování hráče probíhá buď s míčkem nebo bez míčku. Činnost, kde se bránící hráč snaží získat míček nebo se snaží zamezit přihrávce nebo zpomalit či narušit protiútok je činnost obsazování hráče s míčkem. Velmi důležité je u tohoto bránění správné

postavení a také těsný kontakt se soupeřovo tělem. Pokud máme soupeře na těсно u těla (osobně), tak další fází je odebrání míčku. Ovšem často v této fázi dochází ke zbytečným faulům. Činnost, při které se hráč již dopředu snaží zamezit tomu, aby protihráč vůbec přihrávku přijmu či si naběhl do vhodné pozice se říká obsazování hráče bez míčku. Obsazování rozlišujeme na těsné a volné. Toto rozdělení se dělá podle toho, jak moc blízko je protivník k hráčovo brance. Čím blíže je, tím těsnější bránění se uplatňuje. Toto bránění patří mezi nejtěžší, jelikož hráč musí dopředu přemýšlet, musí umět číst hru a být velmi pozorný (Zlatník, 2004).

Další obrannou činností je obrana prostoru. Při této obraně se hráč snaží bránit svým vhodným postavením prostor soupeře, který je většinou v přečíslení. U této obranné činnosti je důležité couvání hráče, tím získává potřebný čas pro návrat svých spoluhráčů do obrany. Ustupuje však jen do určité vzdálenosti, poté si kryje především nahrávku a střelu přenechává brankáři. Hokejku má položenou na zemi pro případné vypíchnutí míčku (Zlatník, 2004).

Blokování střel je činností, při které se hráč snaží zabránit střele míčku soupeře na branku. Blokování se většinou dělá hokejkou a tělem. Základním pravidlem tohoto bránění je postavení hráče v ose míček – blokující hráč – branka. (Zlatník, 2004).

Poslední obrannou herní činností je hra tělem. Je to bránění, kde hráč primárně využívá hru rameny a v souladu s pravidly se snaží v souboji s protihráčem mu odebrat míček, vytlačit ho mimo svou osu. Hra tělem je nedílnou součástí nejen obrany ale i útoku (Zlatník, 2004).

2.4 HERNÍ KOMBINACE

„Herní kombinace (HK) jsou kořeněním kolektivních sportů. Představují záměrnou spolupráci minimálně dvou hráčů, kteří společně participují v herní situaci. K nácvikům herních kombinací dochází po osvojení základních HČJ. Úroveň techniky hráčů by neměla být pro spolupráci limitující. HK jsou základními stavebními kameny herních systémů. HK se dělí na útočné a obranné“ (Kysel, 2013).

Útočné herní kombinace

Přihraj a běž
Křížení
Clonění
Zpětná přihrávka
Nahození
Vhazování

Obranné herní kombinace

Zajišťování
Přebírání
Zdvojování
Odstupování
Osobní bránění

Rozehrání standardní situace – „signál“

2.4.1 ÚTOČNÉ HERNÍ KOMBINACE

Podle toho, jakým způsobem řešíme ve florbale herní situaci rozlišujeme několik typů útočných herních kombinací.

Přihraj a běž je kombinace, při níž se hráč, který nahrál svému spoluhráči snaží uvolnit do volného prostoru a to tak, aby mohl zpět od svého spoluhráče nahrávku přijmout. Uvolnění hráč docílí tím, že zrychlí svůj pohyb dopředu nebo naznačí změnu směru, a to ihned poté co odehraje přihrávku. Tato kombinace lze využít ve všech stádiích útoku, je výhodná, jelikož je jednoduchá a velmi zrychluje hru (Skružný, Kysel, 2009).

Křížení je výměna místa, a to dvou a více spoluhráčů. Nad křížením není nic složitějšího a většinou je to běžná rutina na hřišti florbalových hráčů, kteří tuto kombinaci dělají automaticky. Důležité je, že při křížení hráč bez míčku kříží hráče s míčkem a impuls pro křížení dává jeden z hráčů, a to vyzývavým pohybem proti svému spoluhráči (Skružný, Kysel, 2009).

Další útočnou herní kombinací je clonění. Zaujme – li hráč pozici bez míčku takové postavení, že podle dovolených pravidel znemožní protihráči bránění hráče s míčkem, tak

mluvíme o clonění. Principem je včasný a překvapivý pohyb hráče ke svému protihráči a také získání času a prostoru pro spoluhráče s míčkem a to tak, aby mohl pokrčovat v pohybu – např. při standardní situaci z rohu výběhem apod. U tohoto typu bránění se ale velmi často setkáváme s přerušenou hrou, a to z důvodu faulů. Pozor na bránění ve hře a případné vyloučení, k takové situaci dochází především, když hráč cloní pouze protihráče, a to bez míčku. Výhodou clonění je účinnost proti zónové obraně. Jedná se, ale už o složitější kombinaci, a to z důvodu herní vyspělosti hráčů a čtení hry (Skružný, Kysel, 2009).

Kombinace založená na zpětné přihrávce je kombinace, při níž hráč přihrává míček nabíhajícímu spoluhráči, a to buď za sebe nebo kamkoliv do volného prostoru. Pokud je obránce navázán na hráče s míčkem, tak tento hráč připraví pozici pro svého nabíhajícího spoluhráče, který si pak nabíhá do volného prostoru za hráče s míčkem tak, aby měl v daném momentě přihrávky rychlost a pohyb vpřed a mohl nahrávku přijmout a využít jí dál v přenesení hry či ohrožení branky soupeře (Skružný, Kysel, 2009).

Jednou z dalších často velmi využívaných herních kombinací je nahození. Tato kombinace je založená na odehrání tzv. lobu – vysokého míčku na delší vzdálenost. Cílem této kombinace je rychlé přenesení hry z obrany do útoku a také využití volného prostoru za soupeřovo obranou, do kterého si nabíhá útočník bez míčku. Výhodou je rychlost, jednoduchost a snadné překonání zformované obrany soupeře. Lob ovšem je sám o sobě velmi těžký, musí být dobře načasován, zpracován a správně cílen na svého spoluhráče (Skružný, Kysel, 2009).

Vhazování je herní kombinace založená na získání míčku při vhazování a jeho následné rozehrání do zakončení. Vhazování je samo o sobě velmi důležité a navazují na něj mnoho kombinací, a to útočných i obranných. Cílem vhazování je získání míčku, rychlé přenesení hry a zakončení střelou. Vyhrané vhazování poskytuje mužstvu v danou chvíli takovou psychologickou výhodu. Další výhodou je, že pokud je vhazování pro hráče úspěšné, může okamžitě jednat, mít pohyb vpřed a vymyslet akci, ostatní protihráči nejsou v pohybu a je pro ně obtížné v danou chvíli okamžitě reagovat. (Skružný, Kysel, 2009).

Standardní situace neboli tzv. signály jsou útočné herní kombinace velmi nebezpečné, pokud jsou dobře secvičené. Velmi důležité pro jejich nácvik je tyto signály provádět pravidelně a v předem připravených zápasových pětkách. Samozřejmě, že některé zásady jsou obecné a platí pro ostatní kategorie. Nejčastějšími zásadami jsou jednoduchost,

ohrožení branky při každém signálu, reakce na postavení zdi soupeře, využití strannost čepelí spoluhráčů, a hlavně zajistit obranu pro případné chybné rozehrání signálu. Nejčastějšími chybami v této kombinaci je monotónnost a čitelnost provedení anebo nepřesná přihrávka či až příliš složité zakončení (Skružný, Kysel, 2009).

2.4.2 OBRANNÉ HERNÍ KOMBINACE

„Tyto kombinace jsou reakcí na řešení situace, která nastala zahráním určité útočné herní kombinace soupeřem, který je v držení míčku. Oproti útočným kombinacím bývají v tréninku často nesprávně přehlíženy. Nejdůležitějším krokem pro správné zvládnutí obranné fáze herních kombinací je komunikace mezi hráči bránícího družstva“ (Skružný, Kysel, 2009).

Zajišťování je obranná kombinace, která se využívá v několika herních situacích či při krytí daného prostoru. Bránící hráči svým pohybem a postavením zajišťují zónu napadajícího spoluhráče. Nejdůležitější je zde komunikace, čtení hry a reakce mezi několika hráči najednou. Hráči změnu řeší pomocí svého rychlého postavení. Nejčastější chybou je špatné sledování situace, která vyplývá právě z toho, že se hráč soustředí pouze na jednoho daného hráče, kterého brání nebo na okolní herní situaci a tím pádem neplní svůj obranný úkol (Skružný, Kysel, 2009).

Přebírání je činnost dvou hráčů, kteří řeší obrannou situaci tak, že si vymění pozice tak, aby si přebrali své protihráče. Jedná se o reakci např. na útočnou herní činnost křížení. Velmi zásadní při této činnosti je komunikace spoluhráčů mezi přebírajícími hráči a také vzájemné pochopení, že se jedná o přebírání, nikoliv osobní bránění. Právě díky nesprávné komunikaci vznikají při tomto bránění časté chyby, že jeden z hráčů osobně brání a druhý přebírá, tím pádem jeden z útočníků zůstává neobsazený (Skružný, Kysel, 2009).

Zdvojování se dá charakterizovat jako obranná herní kombinace, při níž se dva hráči snaží vyvinout tlak a napadat hráče s míčkem (nejčastěji v rohu hřiště nebo u mantinelu) Cílem napadajícího hráče je blokovat soupeře v rámci pravidel a druhý hráč čili hráč zdvojující má za úkol míček získat. Důležité je poziciční a trpělivé atakování soupeře, bez faulů hokejky a tělem. Velmi časté chyby u tohoto bránění je nedostatečné těsné přistoupení hráčů k hráči s míčkem, tím pádem hrozí možnost úniku a přečíslení. Anebo také až přílišné vrážení do hráče s míčkem, tím pádem následuje faul (Skružný, Kysel, 2009).

„Odstupování je činnost, kdy bránící hráč zaujme takové postavení od útočícího hráče bez míčku, kterým má (toho hráče) sice po kontrolou, ale zároveň je schopen plnit i jiné obranné úkoly ve spolupráci se svými spoluhráči (např. zajišťování obrany prostoru)“ (Skružný, Kysel, 2009). Většinou k odstupování dochází v situacích, kdy protihráč nemůže bezprostředně ohrozit branku. Účelem tohoto bránění je zahušťování prostoru na obranné polovině hřiště. Z taktického hlediska je odstupování velmi účinné při zvyšování tlaku na hráče s míčkem nebo obsazování prostoru v obranně a to pozor, nejen na vlastní polovině.

Poslední obrannou herní kombinací je pro všechny velmi známé osobní bránění. Bránící hráči obsazují osobně a těsně protihráče tím pádem zabraňují protihráčům v přihrávkách, ve vytvoření útočné akce a nabíhání si do volných prostorů. Důležitá je samozřejmě opět komunikace mezi hráči, jelikož hráč by se neměl soustředit pouze jen na „svého“ protihráče, ale i na činnost svých spoluhráčů pro případ toho, že by prohráli osobní souboj a vzniklo by tak přečíslení, které už by se zase řešilo jinak. Zdá se, že tato obranná činnost je nejúčinnější a nejlepší ovšem je velmi náročná na provedení a na kondici všech hráčů. Velmi časté chyby je přílišné odstoupení od protihráče či chybné reakce na změny pohybu útočícího hráče (Skružný, Kysel, 2009).

2.5 HERNÍ SYSTÉMY

„Herní systémy (HS) představují způsob organizace hry družstva s předem vymezenými úkoly pro jednotlivce, skupiny hráčů i celému družstvu. Podobně jako u HČJ a HK rozlišujeme herní systémy útočné a obranné“ (Skružný, Kysel, 2009).

Útočné herní systémy	Obranné herní systémy
Postupný útok	Osobní obrana
Rychlý útok	Zónová obrana
Protiútok	Zónový presink
Přesilová hra	Kombinovaná obrana

2.5.1 ÚTOČNÉ HERNÍ SYSTÉMY

Postupného útoku se využívá hlavně při tzv. „betonové obraně“. Jde tzv. o pozvolné „dobývání“ obranné poloviny hřiště soupeře s větším množstvím nahrávek. Míček rotuje mezi útočícími hráči, nejčastěji se vrací k poslednímu rozehrávajcímu hráči, který hledá příležitost pro tzv. křížnou neboli diagonální nahrávku (Kysel, 2010).

Rychlý útok je přechod na útočnou polovinu a to tak, že přechod půlící čáry hřiště je většinou vyřešen pouze jednou nahrávkou či lobem nebo dlouhým výhozem od brankáře na nabíhajícího útočníka, který vyhledává volný prostor (Kysel, 2010).

Protiútok je označován jako bezprostřední reakce všech hráčů na momentální zakončenou akci soupeře. Důležitá je přímočarost provedení k brance soupeře (Kysel, 2010).

V přesilové hře je nejhlavnějším cílem ohrožení branky soupeře, a to po opakovaném vytváření střeleckých příležitostí proti zformované obraně. Zvláštním typem přesilové hry je použití hry bez brankáře neboli power – play (Kysel, 2010).

2.5.2 OBRANNÉ HERNÍ SYSTÉMY

Osobní obranou se rozumí systém bránění, při kterém si každý hráč neustále hlídá „svého“ hráče. Hráči jsou u sebe velmi na těсно a často dochází k soubojům 1 na 1. Toto bránění klade vysoké nároky na kondiční přípravu všech hráčů.

Nejpoužívanějším obranným systémem je zónová obrana. Hráči, kteří brání mají hřiště pomyslně rozděleno na jednotlivé zóny. Přebírání je klíčovou kombinací při využívání tohoto herního systému (Kysel, 2010).

Zónový presink vychází z podobných charakteristik jako zónová obrana. Liší se ovšem v mnohem větší aktivitě bránících hráčů. Cílem je vytvořit tlak na soupeře, který

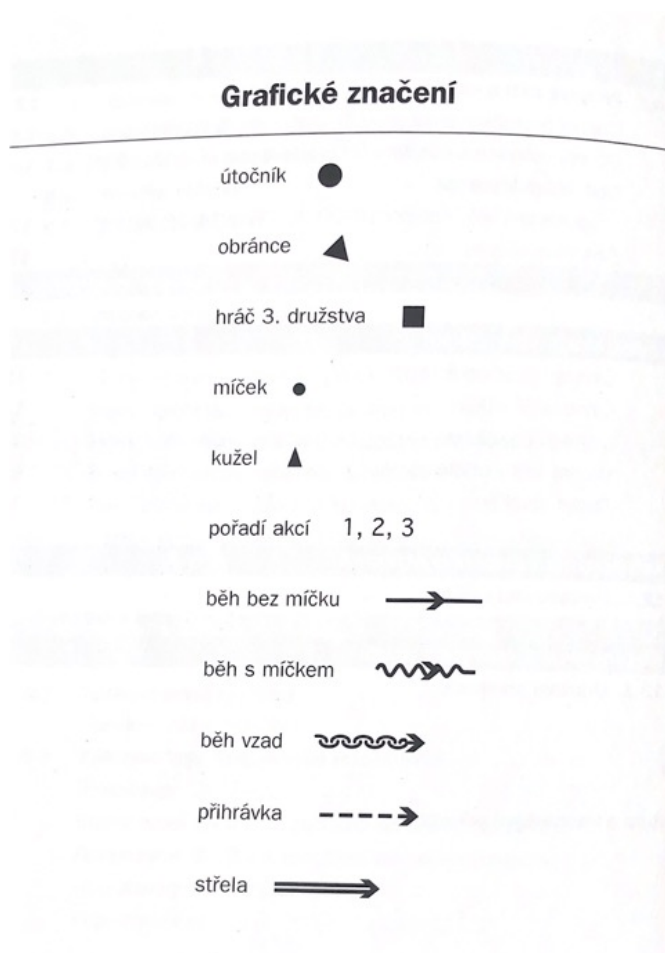
právě má v držení míček. Nejčastěji se tento presink využívá za brankami a v rozích hřiště (Kysel, 2010).

Kombinovaná obrana je tzv. mix osobního a zónového bránění. Rozhoduje zde hlavně aktuální situace, která nastane. Buď se brání prostor anebo hráči (Kysel, 2010).

3 ZÁSObNÍK CviČENÍ

V praktické části je představený zásobník cvičení, který byl zpracován jako videoprogram. Videoprogram se skládá z několika částí. Nejdříve byla sestavena cvičení na herní kombinace, a to podle toho, jak jsou rozděleny. Vždy bylo sestaveno jedno až dvě cvičení k dané útočné či obranné herní kombinaci, tak jak jsou vypsány v předchozí kapitole. Dalším krokem bylo sestavení cvičení pomocí animací, které byly vytvořeny v programu XPS Network. Do tohoto profesionálního programu mi byl umožněn přístup skrze můj klub FBŠ SLAVIA Fat Pipe Plzeň. Poslední fází bylo natočení videí jednotlivých cvičení s mými spoluhráčky z klubu, které mi pomohli, abych videoprogram mohla ukázat právě v praxi.

Florbalové grafické značení bylo použito pro znázornění jednotlivých cvičení.



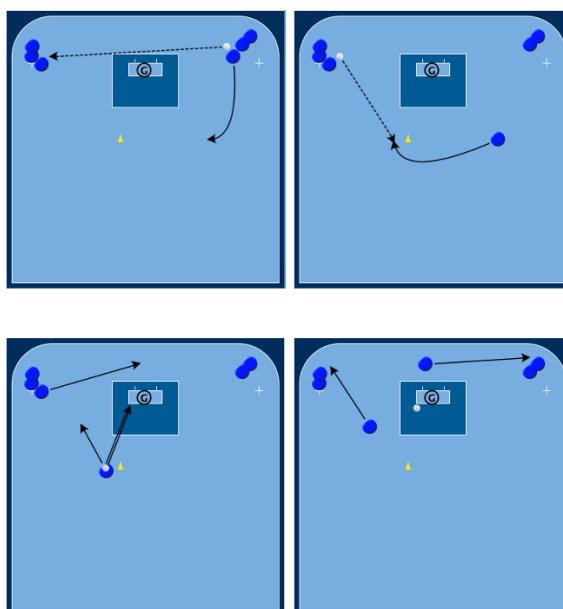
Obrázek 1: Grafické značení (zdroj: Kysel, 2010)

3.1 CvičENÍ NA ZDOKONALENÍ ÚTOčNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ

3.1.1 PŘIHRAJ A BĚŽ

Nácvikem tohoto cvičení chceme docílit zlepšení na zrychlení hry, umět se odpoutat od soupeře a uvolňovat se do volného prostoru. Před zahájením tohoto cvičení si vymezíme prostor, počet hráčů, kužele a branku. Cvičení probíhají odděleně na obou polovinách hřiště

Provedení: Cvičení se zahájí přihrávkou hráče za brankou, který nahrává do protějšího zástupu v rohu. Po odehrání nahrávky hráč ihned vybíhá před branku za kužel, zpracovává přihrávku a střílí. Poté ihned pokračuje hráč z druhého rohu, který přihrával a cvičení pokračuje úplně stejně.

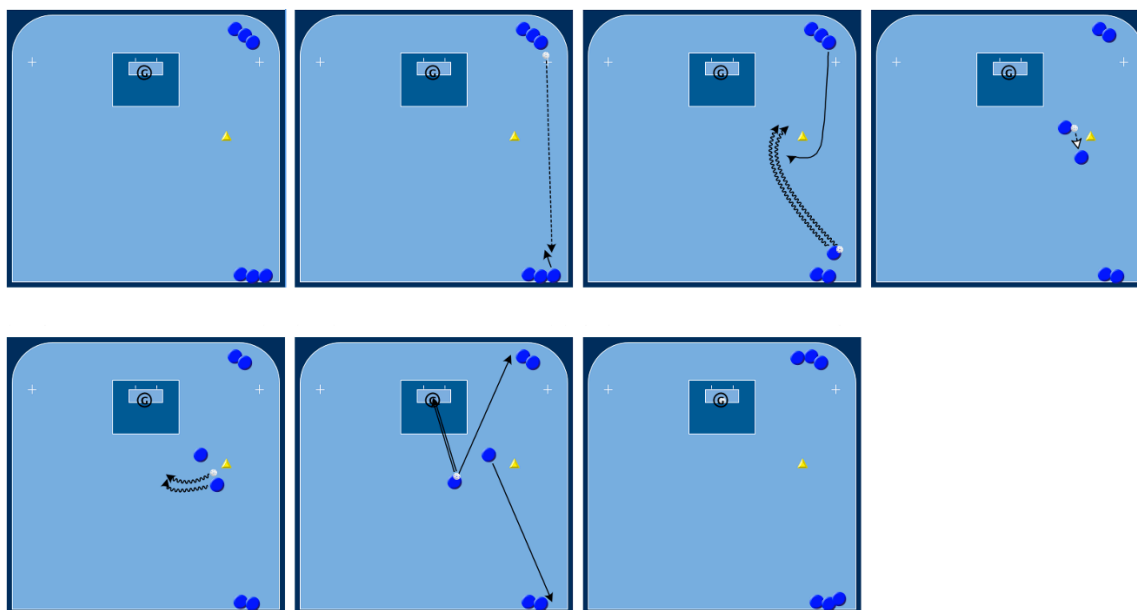


Obrázek 2: Přihráj a běž (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.2 KŘÍŽENÍ

U tohoto cvičení se snažíme o změnu směru útoku, umět si vyměnit pozice, tím pádem zmást obránce a vytvořit tím prostor pro spoluhráče. K tomuto cvičení potřebujeme pomůcky jako jsou kužele, vymežíme si opět hrací prostor a jednotlivé hráče. Cvičení probíhá odděleně na obou polovinách hřiště.

Provedení: Hráč z rohu nahrává hráči podél mantinelu na střed hřiště, poté co hráč přijme nahrávku, oba běží proti sobě a provádí křížení před kuželem. Po vykřížení následuje ohrožení branky čili střelba.



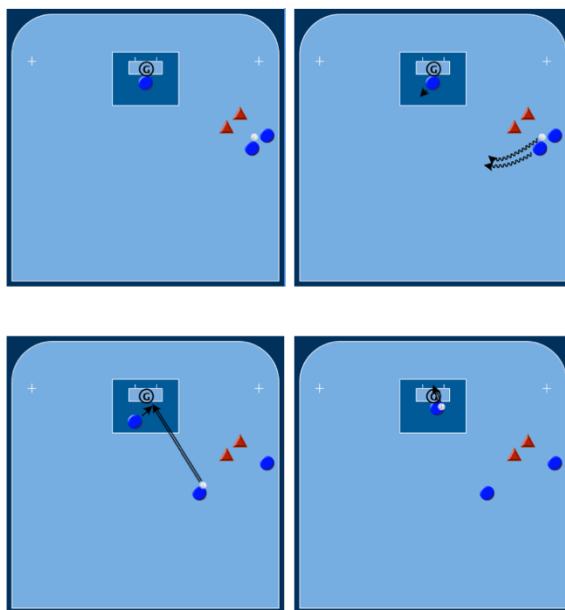
Obrázek 3: Křížení (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.3 CLONĚNÍ

Toto cvičení je velmi účinné na způsob hry jako je zónová obrana. Clonění se nejčastěji využívá při rozehrání trestných úderů a rohů. Před tímto cvičením je vhodná rozcvička na vymezeném prostoru formou honičky dvojic. Barevně odlišené dvojice cloní bez rukou ostatním dvojicím v dostání baby. Dvojice se točí.

Před zahájením cvičení se vymezí pouze prostor, žádné kužele nepotřebujeme.

Provedení: Nácvik tohoto clonění probíhá při rozehrání volného úderu od mantinelu v útočném pásmu, a to v situaci 3 proti 2 obráncům, zatímco jeden útočník cloní před brankou brankáři. Cvičení může probíhat střídavě z obou stran v různých vzdálenostech od branky. Cvičení probíhají odděleně na obou polovinách hřiště.

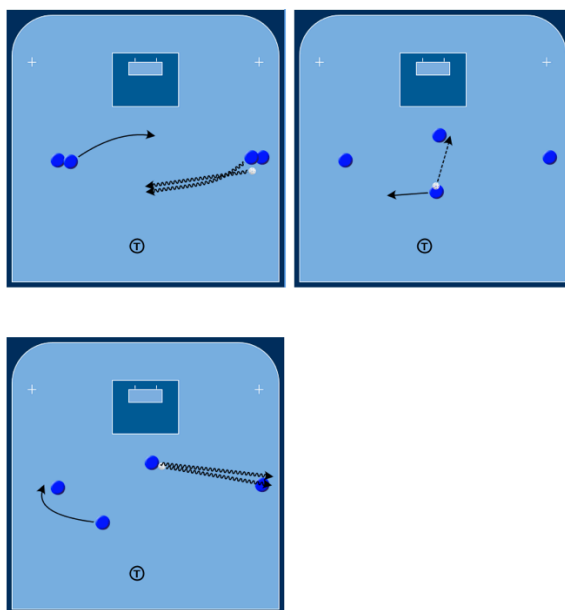


Obrázek 4: Clonění (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.4 ZPĚTNÁ PŘIHRÁVKA

Cílem zpětné přihrávky je umění využít většinou přečíslení 2–1, 3–2 či 3–3. Tato tréninková jednotka není nijak náročná na prostor a žádné hrací pomůcky k ní ani nepotřebujeme. Cvičení probíhají odděleně na obou polovinách hřiště.

Provedení: Návnik tohoto cvičení je výborný pro zdokonalení přihrávek na malém prostoru a zároveň jejich zpracování. Hráč vybíhá s míčkem směrem ke svému spoluhráči, který stojí naproti němu a čeká na přihrávku. Hráči si vzájemně přihrávají tzv. zpětnou přihrávkou. Důraz je kladen na přesnost v provedení a soustředěnost.

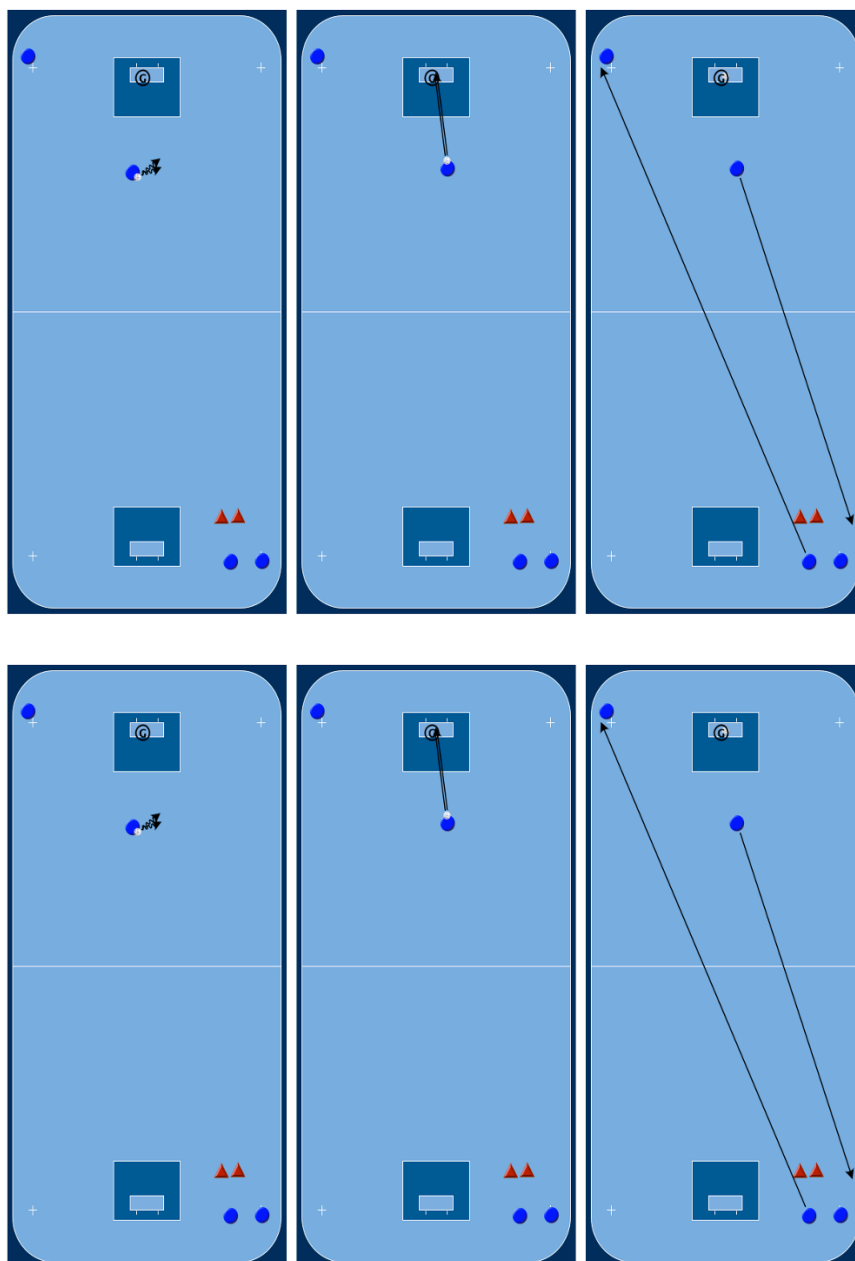


Obrázek 5: Zpětná přihrávka (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.5 NAHOZENÍ

Nácvikem tohoto cvičení chceme docílit toho, abychom uměli dostat přihrávku na spoluhráče tak, že překonáme zformovanou obranu či osobní bránění. Nahození se také využívá, kdy nás soupeř aktivně presuje.

Provedení: Cvičení začíná z obranného rohu hřiště, kdy hráč nahazuje míček přes celé hřiště do útočného pásma. Nahození směřuje na svého útočícího spoluhráče, který nahození zpracovává a zakončuje střelou na branku. Před nahazujícím hráčem stojí 3 metry od něj (tak jak dovoluují pravidla) obránci (simulují presink).

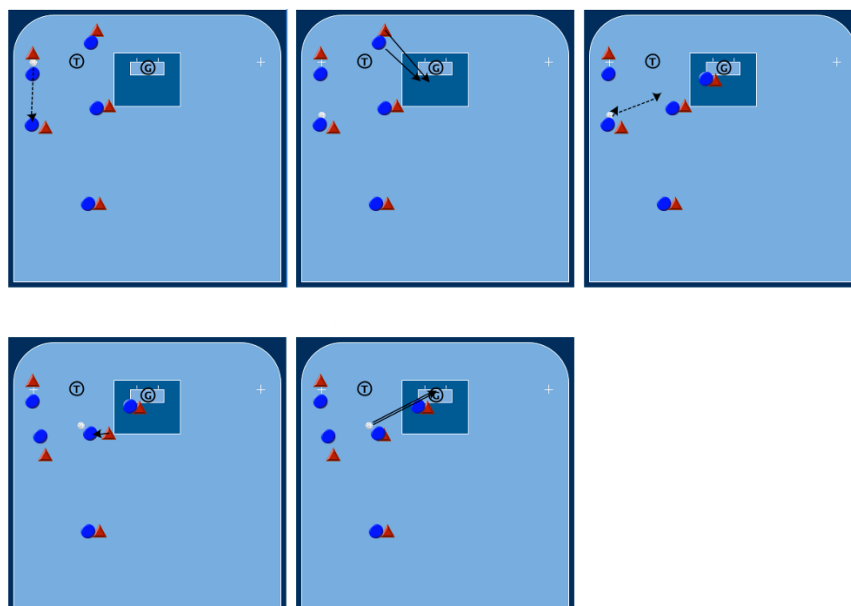


Obrázek 6: Nahození (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.6 VHAZOVÁNÍ 1

Vhazování je důležité stejně jako všechny ostatní kombinace. Je poněkud specifické, protože většinou na vhazování chodí v týmu určití vytipovaní hráči. Při úspěšném vhazování je velkou výhodou rychlé přenesení hry a ohrožení branky soupeře. Při vhazování soupeře je velmi důležité okamžité reakce rozestavení hráčů, a jejich následné rozebrání hráčů soupeře.

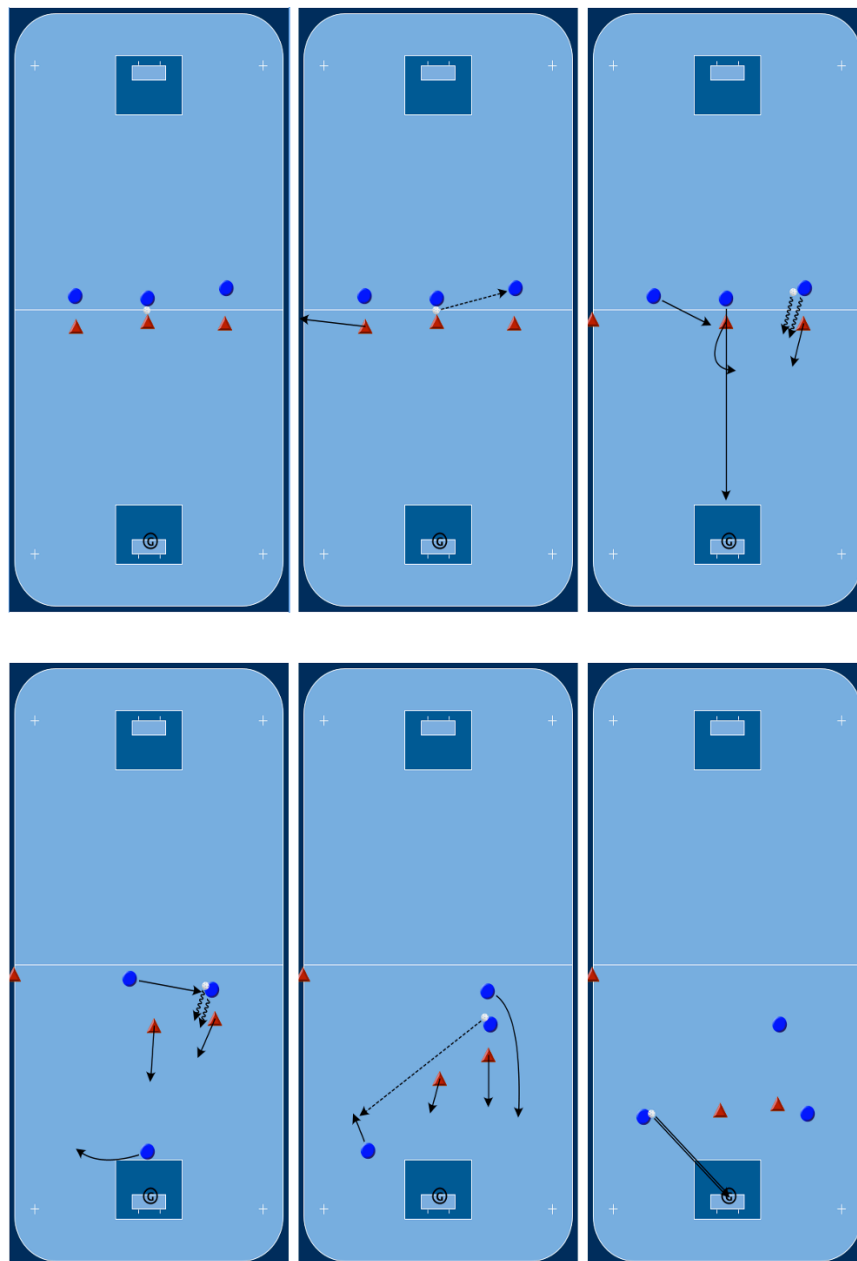
Provedení: Návikem tohoto cvičení zdokonalujeme reakci všech hráčů na rozestavení hráčů soupeře. Trenér ukáže na libovolný bod pro vhazování, hráči se ihned rozestaví a na signál trenéra se provede vhazování a jedna útočná akce. Trenér případně opravuje chyby při rozestavení hráčů.



Obrázek 7: Vhazování 1 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.7 VHAZOVÁNÍ 2

Provedení: Na každé polovině hřiště proti sobě stojí tři hráči. Vhazování probíhá na středu hřiště na signál. Vítězné družstvo útočí, prohrávající družstvo brání. Prohrávajícímu družstvu odběhne jeden hráč na střídačku. Probíhá situace 3 na 2.

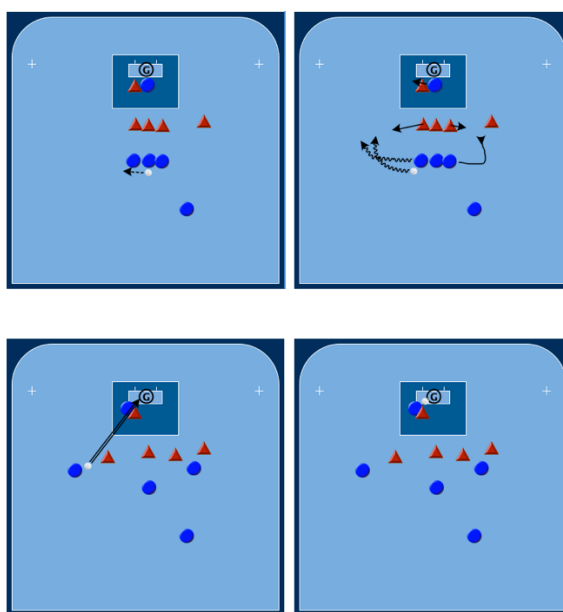


Obrázek 8: Vhazování 2 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.1.8 STANDARDNÍ SITUACE

Při standardních situacích je velmi důležité vědět již dopředu co chceme za signál udělat. Každý hráč má svou úlohu. Při standardních situacích je docela snadné ohrozit branku, když máme signál secvičený.

Provedení: Signál tzv. „fontána“ se rozumí útočný signál ze středu útočného pásma. Všichni hráči jsou zapojeni. Tři hráči se postaví zády k útočící brance velmi na těsno k sobě. Hráč před brankou cloní brankáři ve výhledu a poslední hráč je v pozici obránce, kdyby se standardní situace nepodařila. Na signál rozhodčího hráči s míčkem provedou secvičenou akci připomínající fontánu.



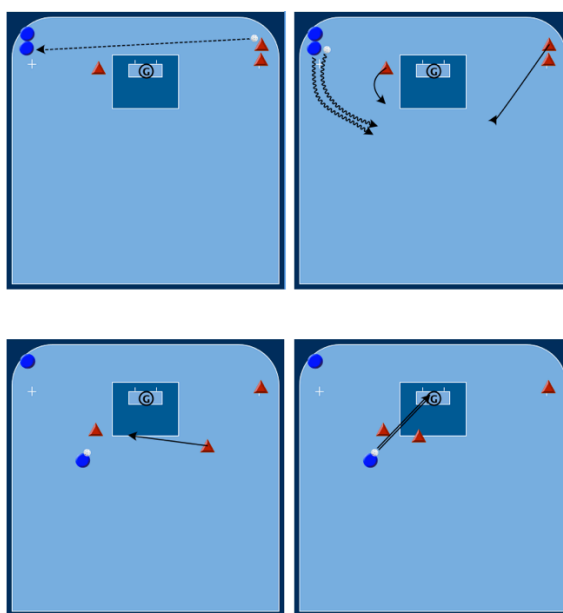
Obrázek 9: Standardní situace (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2 CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ OBRANNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ

3.2.1 ZAJIŠŤOVÁNÍ

Při cvičení zajišťování dbáme na sledování celé herní situace, jednotliví hráči se musí maximálně soustředit pouze na svého hráče, kterého brání.

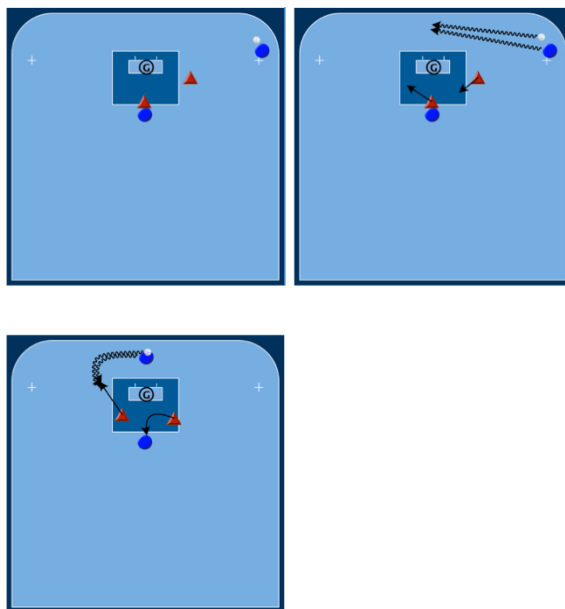
Provedení: Obránce z rohu hřiště přihrává míček do druhého rohu hřiště útočníkovi. Útočníka brání druhý obránce. Po zpracování přihrávky útočník vyváží míček z rohu a snaží se ohrožit branku. Přihrávající obránce svým postavením zajišťuje situaci.



Obrázek 10: Zajišťování (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.2 PŘEBÍRÁNÍ

Provedení: Útočník vede míček za brankou a obránci mezitím řeší situaci 2 na 2. Obránci si při přeběhu za brankou přebírají hráče před brankou, (při několikanásobném přeběhu i vícekrát).

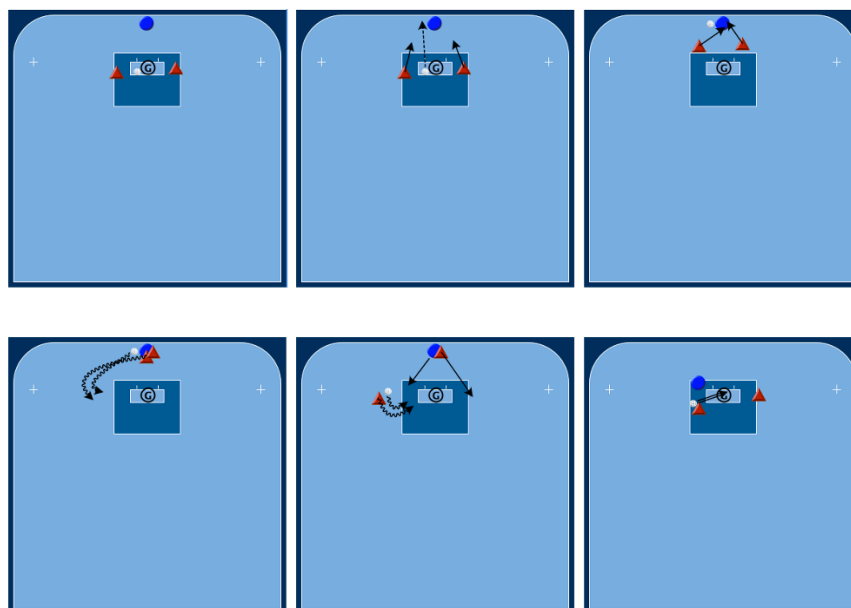


Obrázek 11: Přebírání (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.3 ZDVOJOVÁNÍ 1

Při tomto nácviku cvičení se budeme snažit zvýšit tlak na soupeře, kde hlavním cílem bude získat míček. Nejčastěji se s touto situací setkáváme při forčekingu (napadání rozehrávky) a u mantinelů, odkud nemá hráč s míčkem možnost se uvolnit.

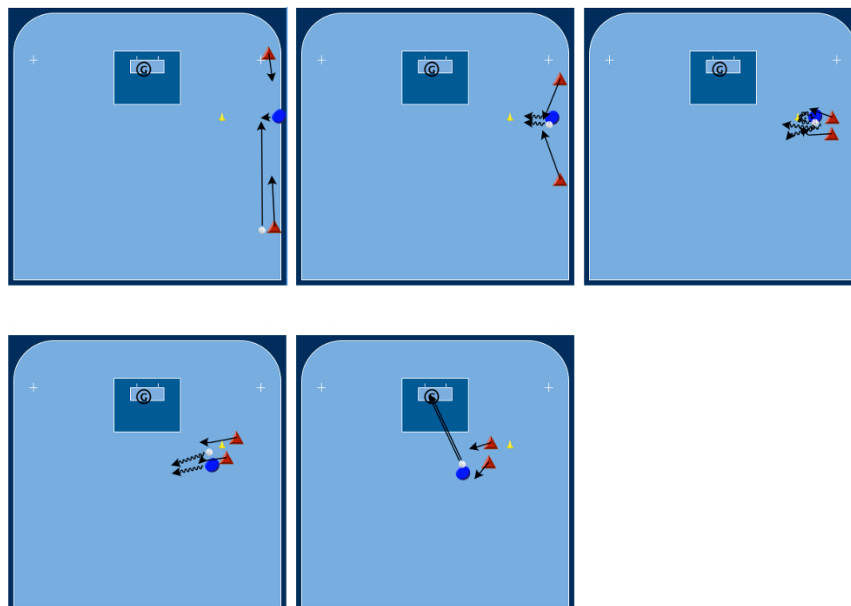
Provedení: Cvičení začíná výhozem brankáře za branku útočníkovi, který je po přijmutí nahrávky ihned zdvojen dvěma obránci. Podle toho, kdo vybojuje míček, zdali jednotlivec či zdvojující hráči, tak ihned vybíhá do předbrankového prostoru s cílem zakončit a dát gól.



Obrázek 12: Zdvojení 1 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.4 ZDVOJOVÁNÍ 2

Provedení: Další cvičení na zdvojování začíná právě u mantinelu. Obránci z půlky hřiště přihrávají útočníkovi. Útočník má za úkol provést otočku kolem kuželu z forhendové či bekhendové strany. Poté může ihned zakončit střelou na branku. Práce obránců je útočníka zdvojit, bez faulu mu odebrat míček a poté zakončit na branku.

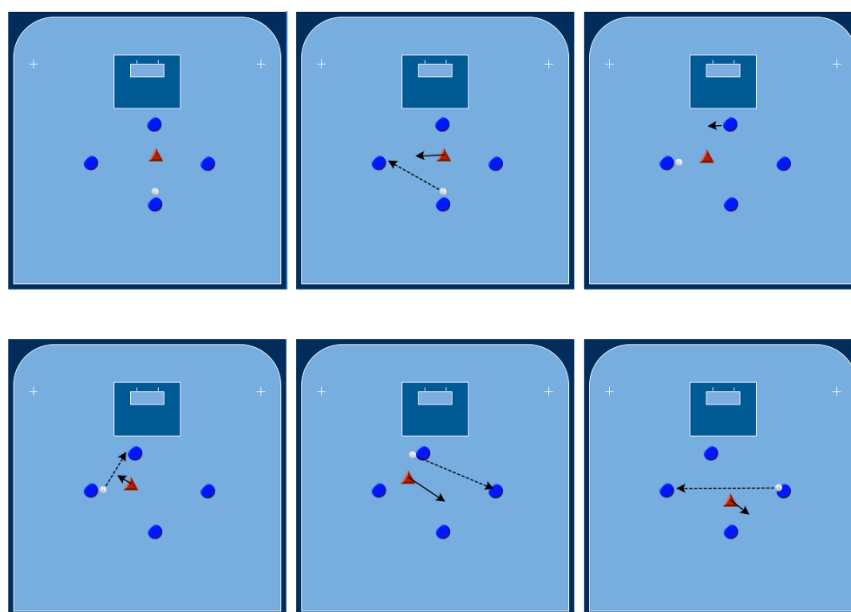


Obrázek 13: Zdvojování 2 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.5 Odstupování 1

Při tomto cvičení se hlavně soustředíme na to, abychom zvýšili tlak na hráče s míčkem a obsadili důležitý prostor především v obraně, ale nikoliv jen na vlastní polovině. Když uvedu příklad z praxe, nastala situace z herního systému 1-2-2 s hrotem. Na straně, kde není míček se nachází útočník (podhrot), který ale brání rozehrávku soupeře. Tento hráč si sice hlídá svého protihráče, ale zároveň je od něj odstoupen a plní při tom jiný úkol – zachycuje případnou přihrávku.

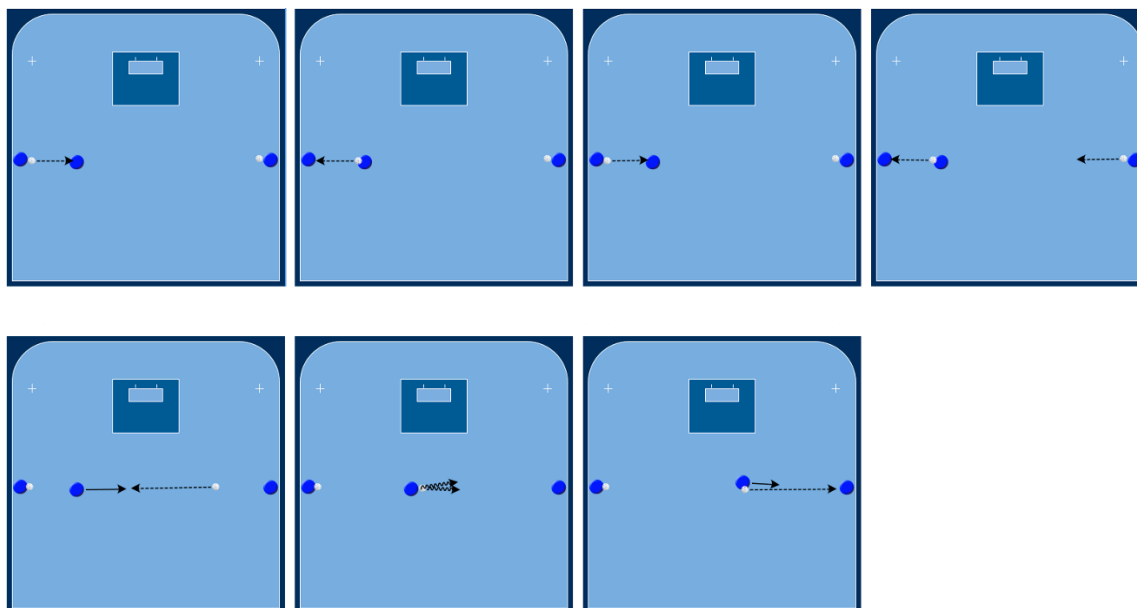
Provedení: Průpravné cvičení, které je zaměřeno pro nácvik odstupování a začíná tím, že si dva hráči proti sobě přihrávají, asistují jim dva nahrávači, kteří se nepohybují. Mezi nimi je obránce, který odstupuje tak, aby si hráči spolu nemohli nahrávat, a zároveň aby byl vždy blíž k hráči s míčkem. Pravidelně se střídají role hráčů.



Obrázek 14: Odstupování 1 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.6 Odstupování 2

Provedení: Toto cvičení na odstupování je zaměřené hlavně na vnímání situace, která nastává před hráčem i za ním. Cvičení začíná přihrávkami dvou hráčů, kteří stojí u mantinelu ve vzdálenosti cca 2 metrů od sebe. Třetí hráč stojí s míčkem u protějšího mantinelu. Prostřední hráč kromě přihrávek sleduje situaci za sebou a jakmile mu třetí hráč přihrává, přestává si přihrávat s prvním hráčem a přebíhá ke třetímu. Situace se několikrát opakuje, pravidelně se střídá pozice prostředního hráče.

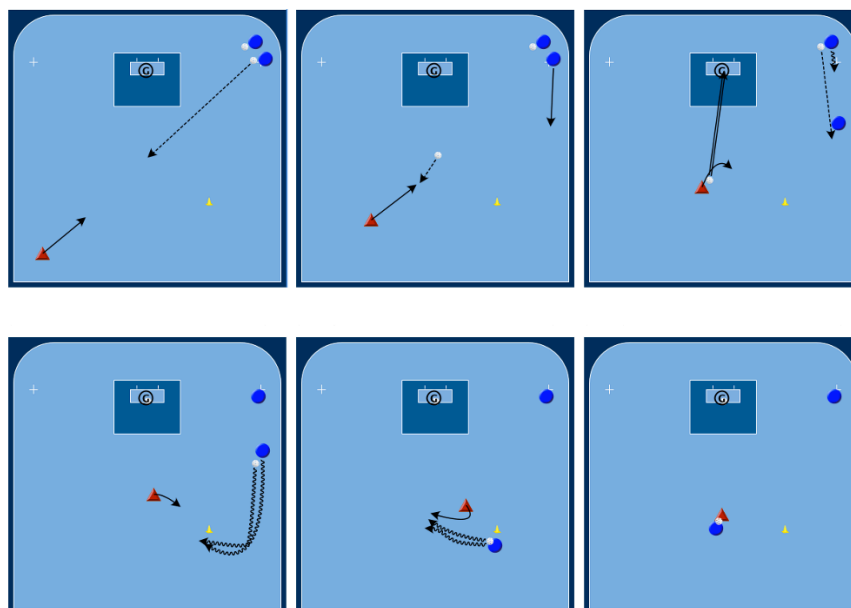


Obrázek 15: Odstupování 2 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.7 OSOBNÍ BRÁNĚNÍ 1

Při tomto cvičení je kladen důraz na velmi těsné přistupování k hráčům a hlasitou komunikaci.

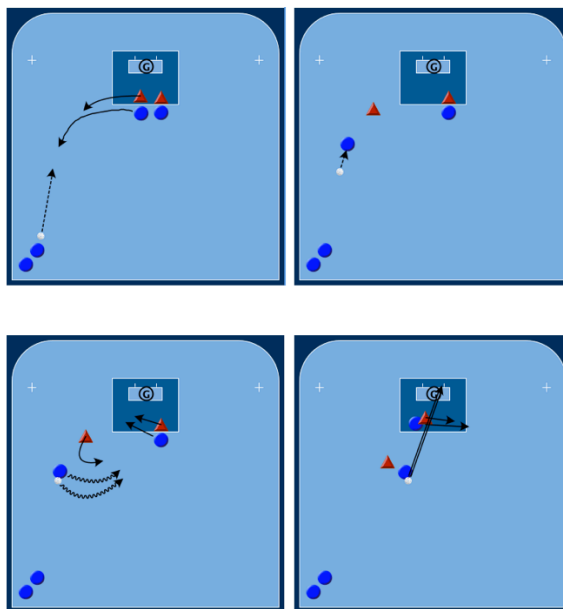
Provedení: Cvičení začíná v rohu hřiště, kdy útočník přihrává obránci křížnou přihrávkou, který zakončuje střelou, pokud možno tak ihned z první. Ihned poté, co útočník přihráje se rozbíhá podél mantinelu a dostává přihrávkou do běhu, obíhá kužel a nastává situace 1 na 1. Obránce musí být k útočnickovi velmi natěsno – osobně ho bránit. Cílem útočníka je ohrozit branku.



Obrázek 16: Osobní bránění 1 (zdroj: vlastní tvorba v XPS Network)

3.2.8 OSOBNÍ BRÁNĚNÍ 2

Provedení: Cvičení začíná vyzývavým pohybem jednoho ze dvou útočníků, kteří stojí před brankou v útočném pásmu, útočník si nabíhá pro přihrávku. Obránci mají za úkol si osobně přebrat útočící hráče a zamezit tím ohrožení branky.



Obrázek 17: Osobní bránění 2 (zdroj: XPS vlastní tvorba v Network)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na tvorbu videoprogramu. K natáčení jsem použila kamerku GoPro HERO Session, která byla se stativem, dále kamerku Yi Discovery, která byla upevněna na tyči nad florbalovou brankou a kamerku Lamax Action X8 Electra. Před samotným natáčením jsem si již sestavila animace, které jsem předem zaslala mým spoluhráčkám, aby viděly průběh cvičení a případně se na ně mohly i připravit. Střih videí proběhl v softwarové aplikaci iMovie a také v pokročilejší verzi programu XPS. Videá jsem pomocí funkce „video analyser“ a softwarové aplikace iMovie detailně sestříhala, seřadila a popsala. Následně byl dodán zvukový komentář a hudba.

4.1 TECHNICKÉ PARAMETRY

Téma: Zásobník cvičení pro zdokonalení herních kombinací ve florbalu – kategorie ženy/juniorky (videoprogram)

Cílová skupina: kategorie žen a juniorek

Stručný obsah: ve videoprogramu lze vidět jednotlivá cvičení, která mohou posloužit pro zdokonalení herních kombinací ve florbalu

Rok vzniku: 2021

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 10 minut a 10 sekund

Druh a formát záznamu: MOV

Autor a scénář: Anna Alexandra Suková

Kamera: Anna Alexandra Suková, Filip Horčíčka

Hudba: Avicii Levels (Instrumental)

Střih a technické zpracování: Anna Alexandra Suková, Lukáš Kubinec

Účinkovaly: hráčky klubu FBŠ SLAVIA Fat Pipe Plzeň

4.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Střih	Obrazová složka	Zvuková složka	Start	Délka záběru
1.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text: Bílý nápis na černém pozadí.</p> <p>Zásobník cvičení na zdokonalení herních kombinací ve florbalu – kategorie ženy/juniorky</p>	Podbarvení hudbou	00:00	00:05
2.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text: Cvičení na zdokonalení útočných herních kombinací</p>	Podbarvení hudbou	00:06	00:04
3.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text: Přihraj a běž</p>	Podbarvení hudbou	00:11	00:03
4.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Animace cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Cvičení se zahájí přihrávkou hráče za brankou, který nahrává do protějšího zástupu v rohu. Po odehrání nahrávky hráč ihned vybíhá před branku za kužel, zpracovává přihrávku a střílí.</p>	00:16	00:08

5.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Návčikem tohoto cvičení chceme docílit zlepšení na zrychlení hry, umět se odpoutat od soupeře a uvolňovat se do volného prostoru.	00:25	00:10
6.	<u>Obraz:</u> Text: Křížení	Podbarvení hudbou	00:35	00:03
7.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráč z rohu nahrává hráči podél mantinelu na střed hřiště, poté co hráč přijme nahrávku, oba běží proti sobě a provádí křížení před kuželem. Po vykřížení následuje ohrožení branky čili střelba.	00:39	00:11
8.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: U tohoto cvičení se snažíme o změnu směru útoku, umět si vyměnit pozice, tím pádem zmást obránce a vytvořit tím prostor pro spoluhráče.	00:51	00:20

9.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou	01:12	00:07
10.	<u>Obraz:</u> Text: Clonění	Podbarvení hudbou	01:19	00:03
11.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Nácvik tohoto clonění probíhá při rozehrání volného úderu od mantinelu v útočném pásmu, a to v situaci 3 proti 2 obráncům, zatímco jeden útočník cloní před brankou brankáři.	01:23	00:07
12.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Cvičení může probíhat střídavě z obou stran v různých vzdálenostech od branky. Toto cvičení je velmi účinné na způsob hry jako je zónová obrana.	01:31	00:11

13.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou Komentář: Clonění se nejčastěji využívá při rozehrání trestných úderů a rohů, ale samozřejmě také při střelbě v zahuštěném prostoru.	01:43	00:07
14.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	01:51	00:05
15.	<u>Obraz:</u> Text: Zpětná přihrávka	Podbarvení hudbou	01:56	00:03
16.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Nácvik tohoto cvičení je výborný pro zdokonalení přihrávek na malém prostoru a zároveň jejich zpracování.	02:00	00:05

17.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráč vybíhá s míčkem směrem ke svému spoluhráči, který stojí naproti němu a čeká na přihrávku. Hráči si vzájemně přihrávají tzv. zpětnou přihrávkou. Důraz je kladen na přesnost v provedení a soustředěnost. Cílem zpětné přihrávky je umění využít většinou přečíslení 2 na 1, 3 na 2 či 3 na 3.	02:06	00:19
18.	<u>Obraz:</u> Text: Nahození	Podbarvení hudbou	02:26	00:03
19.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Cvičení začíná z obranného rohu hřiště, kdy hráč nahazuje míček přes celé hřiště do útočného pásma. Nahození směřuje na svého útočícího spoluhráče, který nahození zpracovává a zakončuje střelou na branku.	02:30	00:13

20.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Ukázka cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Před nahazujícím hráčem stojí 3 metry od něj (tak jak dovoluují pravidla) obránci (simulují presink). Nácvikem tohoto cvičení chceme docílit toho, abychom uměli dostat přihrávku na spoluhráče tak, že překonáme zformovanou obranu či osobní bránění. Nahození se také využívá, kdy nás soupeř aktivně presuje.</p>	02:38	00:24
21.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text: Vhazování 1</p>	<p>Podbarvení hudbou</p>	03:09	00:03

22.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Návčikem tohoto cvičení zdokonalujeme reakci všech hráčů na rozestavení hráčů soupeře. Trenér ukáže na libovolný bod pro vhazování, hráči se ihned rozestaví a na signál trenéra se provede vhazování a jedna útočná akce.	03:13	00:10
23.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Vhazování je důležité stejně jako všechny ostatní kombinace. Je poněkud specifické, protože většinou na vhazování chodí v týmu určití vytipovaní hráči.	03:24	00:11
24.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Při úspěšném vhazování je velkou výhodou rychlé přenesení hry a ohrožení branky soupeře.	03:36	00:07
25.	<u>Obraz:</u> Text: Vhazování 2	Podbarvení hudbou	03:44	00:03

26.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Na každé polovině hřiště proti sobě stojí tři hráči. Vhazování probíhá na středu hřiště na signál. Vítězné družstvo útočí, prohrávající družstvo brání.	03:48	00:12
27.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Prohrávajícímu družstvu odběhne jeden hráč na střídačku. Poté probíhá situace 3 na 2.	04:01	00:17
28.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou	04:18	00:06
29.	<u>Obraz:</u> Text: Standardní situace	Podbarvení hudbou	04:25	00:03
30.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Signál tzv. „fontána“ se rozumí útočný signál ze středu útočného pásma. Všichni hráči jsou zapojeni.	04:29	00:07

31.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Tři hráči se postaví zády k útočící brance velmi na těsno k sobě. Hráč před brankou cloní brankáři ve výhledu a poslední hráč je v pozici obránce, kdyby se standardní situace nepodařila.	04:37	00:10
32.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou Komentář: Na signál rozhodčího hráči s míčkem provedou secvičenou akci připomínající fontánu.	04:48	00:07
33.	<u>Obraz:</u> Text: Cvičení na zdokonalení obranných herních kombinací	Podbarvení hudbou	04:56	00:04
34.	<u>Obraz:</u> Text: Zajišťování	Podbarvení hudbou	05:01	00:03

35.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Obránce z rohu hřiště přihrává míček do druhého rohu hřiště útočníkovi. Útočníka brání druhý obránce.	05:05	00:07
36.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Po zpracování přihrávky útočník vyváží míček z rohu a snaží se ohrozit branku. Přihrávající obránce svým postavením zajišťuje situaci. Při cvičení zajišťování dbáme na sledování celé herní situace, jednotliví hráči se musí maximálně soustředit pouze na svého hráče, kterého právě brání.	05:13	00:20
37.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou	05:34	00:08
38.	<u>Obraz:</u> Text: Přebírání	Podbarvení hudbou	05:43	00:03

39.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Cvičení zahajuje útočník, který vede míček za brankou a obránci mezitím řeší situaci 2 na 2.	05:47	00:07
40.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Obránci si při přeběhu za brankou přebírají hráče před brankou (při několikanásobném přeběhu i vícekrát).	05:54	00:03
41.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou	05:58	00:11
42.	<u>Obraz:</u> Text: Zdvojování 1	Podbarvení hudbou	06:10	00:03

43.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Cvičení začíná výhozem brankáře za branku útočnickovi, který je po přijmutí nahrávky ihned zdvojen dvěma obránci. Podle toho, kdo vybojuje míček, zdali jednotlivec či zdvojující hráči, tak ihned vybíhá do předbrankového prostoru s cílem zakončit a dát gól.	06:14	00:11
44.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	06:26	00:05
45.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Nejčastěji se s touto situací setkáváme při forčekingu (neboli tzv. napadání rozehrávky) a u mantinelů, odkud nemá hráč s míčkem možnost se uvolnit.	06:32	00:10
46.	<u>Obraz:</u> Text: Zdvojování 2	Podbarvení hudbou	06:43	00:03

47.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Další cvičení na zdvojování začíná právě u mantinelu. Obránci z půlky hřiště přihrávají útočnickovi. Útočník má za úkol provést otočku kolem kuželu z forhendové či bekhendové strany.	06:47	00:09
48.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Poté může ihned zakončit střelou na branku.	06:58	00:04
49.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou Komentář: Práce obránců je útočníka zdvojit, bez faulu mu odebrat míček a poté zakončit na branku.	07:03	00:06
50.	<u>Obraz:</u> Text: Odstupování 1	Podbarvení hudbou	07:09	00:03

51.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Toto průpravné cvičení, které je zaměřeno pro nácvik odstupování začíná tím, že si dva hráči proti sobě přihrávají a asistují jim dva nahrávači, kteří se nepohybují.	07:13	00:11
52.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Mezi nimi je obránce, který odstupuje tak, aby si hráči spolu nemohli nahrávat, a zároveň aby byl vždy blíž k hráči s míčkem. Pravidelně se střídají role hráčů.	07:25	00:12
53.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	07:38	00:12
54.	<u>Obraz:</u> Text: Odstupování 2	Podbarvení hudbou	07:51	00:03

55.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Animace cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Druhé cvičení na odstupování je zaměřené hlavně na vnímání situace, která nastává před hráčem i za ním. Cvičení začíná přihrávkami dvou hráčů, kteří stojí u mantinelu ve vzdálenosti přibližně 2 metrů od sebe.</p>	07:55	00:13
56.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Ukázka cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Třetí hráč stojí s míčkem u protějšího mantinelu. Prostřední hráč kromě přihrávek sleduje situaci za sebou a jakmile mu třetí hráč přihrává, přestává si přihrávat s prvním hráčem a přebíhá ke třetímu. Situace se několikrát opakuje, pravidelně se střídá pozice prostředního hráče.</p>	08:09	00:18
57.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Ukázka cvičení – zpomalený záběr</p>	<p>Podbarvení hudbou</p>	08:29	00:07

58.	<u>Obraz:</u> Text: Osobní bránění 1	Podbarvení hudbou	08:36	00:03
59.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Cvičení na osobní bránění začíná v rohu hřiště, kdy útočník přihrává obránci křížnou přihrávkou, který zakončuje střelou z první. Ihned poté, co útočník přihráje se rozbíhá podél mantinelu a dostává přihrávkou do běhu, obíhá kužel a nastává situace 1 na 1.	08:40	00:11
60.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Obránce musí být k útočnickovi velmi natěsno, tzv. osobně ho bránit. Cílem útočníka je ohrozit branku. Při tomto cvičení je kladen důraz na velmi těsné přistupování k hráčům a hlasitou komunikaci.	08:52	00:20
61.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou	09:13	00:07

62.	<u>Obraz:</u> Text: Osobní bránění 2	Podbarvení hudbou	09:21	00:03
63.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Druhé cvičení na osobní bránění začíná vyzývavým pohybem jednoho ze dvou útočníků, kteří stojí před brankou v útočném pásmu a útočník si nabíhá pro přihrávku.	09:25	00:07
64.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Obránci mají za úkol si osobně přebrat útočící hráče a zamezit tím ohrožení branky.	09:33	00:08
65.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení – zpomalený záběr	Podbarvení hudbou	09:42	00:08

66.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text:</p> <p>Autor a scénář: Anna Alexandra Suková</p> <p>Kamera: Anna Alexandra Suková, Filip Horčíčka</p> <p>Hudba: Avicii Levels (Instrumental)</p> <p>Střih: Anna Alexandra Suková, Lukáš Kubinec</p> <p>Technické zpracování: Anna Alexandra Suková</p>	Podbarvení hudbou	09:51	00:12
67.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text:</p> <p>Anna Alexandra Suková</p> <p>Západočeská univerzita v Plzni</p> <p>FPE</p> <p>Centrum tělesné výchovy a sportu</p> <p>Bakalářská práce</p> <p>Videoprogram</p>	Podbarvení hudbou	10:04	00:05

Tabulka 1: Technický scénář

DISKUZE A ZÁVĚRY

Na základě úkolů práce jsem došla k následujícím závěrům. A to, že trénování žen z pohledu kouče jako muže ve florbalu je velmi specifická záležitost. Ženy ve hře nepotřebují neustálé změny, nemají touhu obměňovat systémy a způsob hry jako muži, kteří by neustále obohacovali hru, lepší je pro ně taková stálá „rutina“, kterou umí pomalu nazpaměť. Oproti mužům má většina žen menší zápal do hry a chtění vyhrát každý souboj za každou cenu za jakéhokoliv stavu. Jsou klidnější, tréninky ani tak neprožívají co se týče emočního hlediska. Nestrhnou dav jako chlapi. Ovšem najdou se výjimky jako všude jinde. Co se týče osobního přístupu hráčka a trenér, to je asi nejspecifičtější věc. Žena potřebuje od kouče zpětné vazby, nejlépe po každém tréninku, zápase. Potřebuje vědět, že se o ní trenér zajímá. Usnadní to cestu nejen jí ale i koučovi.

Co se týče peněžního ohodnocení ve florbalu, tak nikdy florbal nebude tak sledovaný a populární sport jako je hokej tenis či fotbal, dokud nebude zcela profesionální. Stačí se jen podívat na sledovanost florbalových utkání ve Švédsku.

Charakteristika herních kombinací je jasně daná. Je to vzájemná spolupráce minimálně dvou hráčů, kteří spolu vzájemně vytvářejí herní situace. Herní kombinace, ať už útočné či obranné, jsou základními stavebními prvky pro herní systémy (Skružný, 2005). A ne nadarmo se říká, že bez kvalitní obrany se nedá vyhrát žádný zápas.

Pro sestavení zásobníku cvičení jsem použila profesionální software XPS a klubová data SLAVIA FBŠ Fat Pipe Plzeň, ve kterém jsem vytvořila animace. Díky animacím se nemusí cvičení kreslit a složitě vysvětlovat. Urychlí to nejen práci trenérovi, ale především cenný čas na tréninku. Bylo vytvořeno 16 cvičení na herní kombinace. Všechna tato cvičení jdou realizovat v praxi na florbalovém tréninku ve výuce ať už na základních, středních či vysokých školách nebo přímo v registrovaném klubu.

Poslední částí bylo sestavení videoprogramu. Než byl videoprogram vytvořen, tak byl nejprve sestaven technický scénář, podle kterého právě realizace a natáčení cvičení probíhala. Všechny záběry byly seřazeny a pojmenovány, dále k nim byla přidána zvuková stopa a komentář, který přesně odpovídá probíhajícímu cvičení ve videu. Nakonec byla vložena instrumentální hudba, která pokrývá celou délku videa.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá florbalovým tréninkem, jeho dělením a také specifickostí trénování žen ve florbalu. Cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení pro zdokonalení herních kombinací. Zásobník cvičení obsahuje 16 cvičení, které se dají samozřejmě různě upravovat dle potřeby trenéra. U každého cvičení je popsáno jeho provedení a také vložen obrázek z animace pro snazší představu.

SUMMARY

This thesis takes a look at floorball training programs, their composition and implementation, and specifically examine the training of female athletes in the sport. The goal is to create an exercise regimen that would lead to improved game results and combinations. The program that is suggested contains a set of 16 exercises, all of which can be modified according to the needs of the coach, and just as importantly the abilities of the individual athlete. Each exercise and its correct implementation is described and an image from the animation to assist in a better understanding.

SEZNAM LITERATURY

Čelikovský, Stanislav. 1990. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990.

Kysel Jiří, Skružný Zdeněk. 2009. *Herní kombinace*. Praha : Česká florbalová unie, 2009.

Kysel, Jiří. 2010. *Florbal kompletní průvodce*. Praha : Grada Publishing a.s., 2010.

Kysel, Jiří. 2013. *Trenér florbalu licence C*. Praha : Česká florbalová unie, 2013.

Skružný, Zdeněk. 2005. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha : Grada Publishing a.s., 2005.

Zlatník, David. 2004. *Florbalový trénink v praxi*. Praha : Česká florbalová unie, 2004.

POSKYTNUTÉ ROZHOVORY

Kubinec, Lukáš. 2020. *Herní kombinace*. [dotazovaný] Anna Alexandra Suková. Plzeň, říjen 2020.

Procházka, Vít. 2020. *Zvláštnosti přípravy žen a dívek - pohled trenéra*. [dotazovaný] Anna Alexandra Suková. Plzeň, prosinec 2020.

POUŽITÝ SOFTWARE

- macOS Big Sur
- Program XPS
- Program iMovie
- MS Office

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

OBRÁZEK 1: GRAFICKÉ ZNAČENÍ (ZDROJ: KYSEL, 2010).....	21
OBRÁZEK 2: PŘIHRAJ A BĚŽ (ZDROJ: XPS NETWORK).....	22
OBRÁZEK 3: KŘÍŽENÍ (ZDROJ: XPS NETWORK).....	23
OBRÁZEK 4: CLONĚNÍ (ZDROJ: XPS NETWORK).....	24
OBRÁZEK 5: ZPĚTNÁ PŘIHRÁVKA (ZDROJ: XPS NETWORK).....	25
OBRÁZEK 6: NAHOZENÍ (ZDROJ: XPS NETWORK).....	26
OBRÁZEK 7: VHAZOVÁNÍ 1 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	27
OBRÁZEK 8: VHAZOVÁNÍ 2 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	28
OBRÁZEK 9: STANDARTNÍ SITUACE (ZDROJ: XPS NETWORK).....	29
OBRÁZEK 10: ZAJIŠŤOVÁNÍ (ZDROJ: XPS NETWORK).....	30
OBRÁZEK 11: PŘEBÍRÁNÍ (ZDROJ: XPS NETWORK).....	31
OBRÁZEK 12: ZDVOJOVÁNÍ 1 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	32
OBRÁZEK 13: ZDVOJOVÁNÍ 2 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	33
OBRÁZEK 14: ODSUPOVÁNÍ 1 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	34
OBRÁZEK 15: ODSUPOVÁNÍ 2 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	35
OBRÁZEK 16: OSOBNÍ BRÁNĚNÍ 1 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	36
OBRÁZEK 17: OSOBNÍ BRÁNĚNÍ 2 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	37
TABULKA 1: TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	56