

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA PLÁŽOVÉ HÁZENÉ PRO DĚTI MLADŠÍHO A
STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. David Touš

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2024

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

V Plzni, 2024

.....
vlastnoruční podpis

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	5
1 VZNIK A VÝVOJ PLÁŽOVÉ HÁZENÉ	6
1.1 VÝVOJ HÁZENÉ	6
1.2 HISTORIE PLÁŽOVÉ HÁZENÉ.....	8
1.3 MEZINÁRODNÍ ROZVOJ	10
1.4 MISTROVSTVÍ EVROPY	10
1.5 MISTROVSTVÍ SVĚTA.....	11
2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA	12
2.1 FAIR PLAY	12
2.2 HRACÍ DOBA	12
2.3 MÍČ.....	13
2.4 ROZMĚRY HŘIŠTĚ A BRANEK.....	13
2.5 HRÁČI	14
2.6 PRŮBĚH HRY	14
2.6.1 Pohyb s míčem.....	14
2.6.2 Rozehrání.....	15
2.6.3 Vstřelení branky.....	15
2.6.4 Shoot-out.....	16
2.6.5 Tresty	16
3 PRINCIPY HRY	17
3.1 OBRANNÁ FÁZE	17
3.2 ÚTOČNÁ FÁZE	17
3.3 PŘECHODOVÁ FÁZE	18
4 VEDENÍ VÝUKY PLÁŽOVÉ HÁZENÉ	19
4.1 BEZPEČNOST	19
4.2 RUŠNÁ/PRŮPRAVNÁ ČÁST.....	19
4.3 VOLBA PRŮPRAVNÝCH A HERNÍCH CVIČENÍ	20
4.4 HRA.....	20
5 ZÁKLADNÍ POZICE A PRŮBĚH HRY	21
5.1 POZICE.....	21
5.1.1 Brankář/specialista	21
5.1.2 Hráč v poli	21
5.1.3 Střídající hráči	21
5.1.4 Běžec.....	21
5.1.5 Náhradníci	22
5.1.6 Rozmístění na hřišti	22
6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	23
6.1.1 Dílčí cíle.....	23
7 VÝUKA PLÁŽOVÉ HÁZENÉ U ZAČÁTEČNÍKŮ.....	24
7.1 KROK 1	24
7.2 KROK 2	25
7.3 KROK 3	25
7.4 KROK 4	26
7.4.1 Mini plážová házená	26

7.4.2	Ultimátní plážová házená	26
7.4.3	Miniultimátní plážová házená	26
7.5	KROK 5	27
7.6	KROK 6	28
7.7	KROK 7	29
7.7.1	Obranné systémy	29
7.7.2	Útočné systémy	30
7.7.3	Přechodová fáze	31
7.7.4	Úkoly brankáře	31
8	ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ A TAKTICKÉ DOVEDNOSTI V PLÁŽOVÉ HÁZENÉ	33
8.1	ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI	33
8.2	DOVEDNOSTI V OBRANNÉ FÁZI	33
8.3	BLOKOVÁNÍ STŘELBY V OBRANNÉ FÁZI	34
8.4	DOVEDNOSTI V ÚTOČNÉ FÁZI	34
8.4.1	Zpracování a hod	34
8.4.2	Střelba z výskoku	34
8.4.3	Střelba z otočky	35
9	TRÉNINK DOVEDNOSTÍ PRO PLÁŽOVOU HÁZENOU	36
9.1	TRÉNINK ROZHODOVACÍCH PROCESŮ	36
9.2	TRÉNINK DOVEDNOSTÍ BRANKÁŘE	36
9.2.1	trénink brankářů	39
9.2.2	Individuální trénink brankářů	40
9.3	ROZVOJ DOVEDNOSTÍ HRÁČŮ V POLI	42
9.3.1	Přihrávky	42
9.3.2	Přímá střelba	44
9.3.3	Střela z otočky	46
9.3.4	Střelba ze vzduchu po přihrávce - „nához“	47
9.3.5	Uvolnění s míčem a bez míče	49
9.3.6	Práce nohou na písku	49
9.3.7	Blokování	50
10	DISKUZE	51
	ZÁVĚR	53
	RESUMÉ	54
	SEZNAM LITERATURY	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	57
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

EHF – Evropská házenkářská federace

IHF – mezinárodní házenkářská federace

CONI – Italský národní olympijský výbor

FIGH – Italská národní házenkářská federace

COHB – Organizační výbor plážové házené

ABSTRAKT

Teoretická východiska jsou řešena pomocí literární rešerše dostupných publikací o plážové házené jako sportu. Konkrétně historie, pravidla a základní techniky tohoto sportu.

Následující část práce se zaměří na analýzu existujících metodik výuky plážové házené pro děti. Budou zde zkoumány různé pedagogické přístupy, cvičební metody a hry, které jsou vhodné pro výuku dětí mladšího i staršího školního věku. Důraz bude kladen na rozvoj základních dovedností plážové házené, jako jsou hod, útok, blok a obrana.

Samotné řešení aplikačního zadání diplomové práce zahrnuje návrh a realizaci vlastních výukových programů pro děti mladšího a staršího školního věku. Představuji zde konkrétní cvičební plány, hry a aktivity, které budou podporovat rozvoj dovedností v plážové házené a posilování týmové spolupráce mezi dětmi.

Výstup této diplomové práce je poskytnout ucelený přehled o metodice výuky plážové házené pro děti mladšího a staršího školního věku a přispět k dalšímu rozvoji tohoto atraktivního sportu ve školním prostředí.

Úvod

Plážová házená je sportovní disciplína, která získává stále větší popularitu v široké házenkářské komunitě. Její atraktivita spočívá v kombinaci pohybu na písku, týmové spolupráci a zábavnosti, což ji činí vhodnou volbou pro sportovní aktivity v rámci školních programů i mimoškolních aktivit. Tento sport nabízí mnoho výhod pro rozvoj dětí jak fyzicky, tak i sociálně a psychicky. Vzhledem k rostoucímu zájmu o plážovou házenou je důležité zkoumat a analyzovat vhodné metodiky výuky pro děti mladšího i staršího školního věku, které budou podporovat jejich optimální sportovní rozvoj.

Mým záměrem je poskytnout veřejnosti detailní průzkum a zhodnocení existujících metodik výuky plážové házené s ohledem na potřeby dětí různých věkových skupin. Důraz bude kladen na cvičební metody a hry, které budou podporovat efektivní a zábavnou výuku plážové házené. Tato práce se také zaměří na vytvoření doporučení pro trenéry, učitele a pedagogy, jak nejlépe integrovat plážovou házenou do školních programů a aktivit pro děti.

1 VZNIK A VÝVOJ PLÁŽOVÉ HÁZENÉ

1.1 VÝVOJ HÁZENÉ

Historicky lze spatřovat vznik házenkářského sportu na přelomu 19. a 20. století. V různých evropských zemích docházelo k vývoji různých her, které položily základy pro dnešní halovou házenou. Tato forma halové házené vychází především z polní házené, která se hrála venku na velkém hřišti s 11 hráči v každém týmu. Na začátku 20. století se tradiční házená, hraná na velkých hřištích, stala v některých zemích nejoblíbenějším sportem. Finále házené na olympijských hrách v Berlíně v roce 1936 přilákalo více než 100 000 diváků.

Od doby, kdy vznikla házená, existuje několik odlišných disciplín spojených s házenou.

V polovině dvacátého století se házená v hale stávala stále populárnější. Rozhodujícím faktorem rychlého rozvoje házené v hale byla jistě větší mezinárodní možnost příležitostí ve srovnání mezi různými družstvy. Navíc se zdálo, že rychlejší a dynamičtější halová házená lépe splní očekávání hráčů i diváků po soutěžním utkání než relativně nedynamická házená na fotbalovém hřišti, která se vyznačovala prostory bez akce. Vývoj moderní házené pravděpodobně začal zařazením halové házené do programu olympijských her v Mnichově v roce 1972. S přesunutím na malé hřiště se kromě četných taktických dovedností zlepšila i technika a kondice hráčů. Podle názoru mnoha odborníků se halová házená vyvinula v "tvrdou, někdy až brutální bojovou hru". (Weichert 1978, s. 23)

Nová verze pravidel házené z 1. srpna 1981, kterou vydala Internacionální házenkářská federace (IHF) - zejména pravidlo 8 (chování k hráčům) - je v rozporu s pravidly házené a pravidlo 17 (tresty) – a tím se podařilo omezit tvrdost a brutalitu v házené. Podařilo se také zachovat otevřený soutěžní charakter házené pro hráče i diváky. Vypadá to, že tyto vlivy nejen udržely soutěžní charakter házené, ale také jí dodaly nový rozměr. Plážová házená se poprvé objevila ke konci dvacátého století.

Házená v hale je momentálně nejúspěšnější disciplínou házené z hlediska sportovního i ekonomického rozvoje. Plážová házená stále získává na popularitě díky rostoucí profesionalizaci a již dávno nezůstává pouze okrajovým sportem. Házená na vozíku

si v posledních letech získává stále větší pozornost po celém světě, zejména ve spojení s paralympijským sportem.

Kromě těchto soutěžních disciplín házené existuje mnoho alternativních variant. Herní formy, jako například házená v pěti, miniházená 4 + 1, házená na trávě, házená na sněhu nebo ultimátní házená, jsou volnější v taktice a obvykle se řídí doporučenými pravidly, nemají pevně daný řád a pravidelné mezinárodní soutěžní turnaje. Jsou převážně pouhými průpravními hrami pro házenou v hale.

Avšak rozvoj sportu v odlišných disciplínách házené stále čelí kritice, zejména co se týče plážových a halových variant. Existuje obava, že plážová házená může konkurovat halové verzi, ale tato obava je pravděpodobně neopodstatněná. Většina hráčů plážové házené se angažuje i v sálové verzi a jen málo z nich přechází z jedné disciplíny do druhé. V Evropě je to dáno především tím, že plážová házená je soutěžní pouze v letních měsících, kdy je sálová házená neaktivní. Plážová házená také poskytuje možnost sportovcům zůstat v tomto sportu i po skončení jejich halové kariéry. Pro země bez infrastruktury pro halovou házenou může být plážová verze atraktivní možností k nalezení talentovaných hráčů a šíření zájmu o tento sport. Plážová házená profituje z dovedností a schopností, které lze získat v sálové házené, a stejně tak může sálová házená využít dovedností a schopností požadovaných v plážové variantě. Vedle stále důležitějšího předvídání a aktivního herního projevu kvůli neustálé změně počtu hráčů na hřišti a omezeným možnostem odražení míče může hra na písku také mít preventivní charakter, což přispívá ke zlepšení výkonnosti sportovce v halové házené.

Je velmi důležité, aby se tyto dva sporty (plážová a halová házená) nebraly jako konkurenti. Cílem je, aby plážová házená vytvářela komplexní sportovce a lepší házenkáře z důvodu zmíněných výše. Obě disciplíny jsou schopné z házené těžit, navzájem se podporovat a využívat výhody druhého sportu.

1.2 HISTORIE PLÁŽOVÉ HÁZENÉ

Plážová házená se začala rozvíjet v roce 1990. Profesor Briani, předseda propagačního oddělení Italského národního olympijského výboru (CONI), inspirovaný úspěchem plážového volejbalu v 90. letech, navrhl rozšíření dalších sportů na pláž. Profesor Bartolini, který v té době zastával pozici odpovědného za školní házenou v Italské národní házenkářské federaci (FIGH), se ujal tohoto úkolu a vytvořil první soubor pravidel pro novou hru. Pro využití stávajících hřišť pro plážový volejbal byla hrací plocha a počet hráčů snížena ve srovnání s halovou házenou. Aby byla hra rychlejší a atraktivnější, byla celá postranní čára vymezena jako prostor pro střídání.

Po dvou letech byl celý koncept plážové házené zapomenut. Nicméně v roce 1992 na malém ostrově Isola di Ponza v jižní Itálii se Gianni Buttarelli, tehdejší prezident házenkářského týmu Sequax Lazio, a Franco Schiano, tehdejší prezident házenkářských týmů italské Serie B, rozhodli znovu obnovit myšlenku plážové házené. Dva mezinárodní rozhodčí z Itálie, Di Piero a Masi, kteří působili jako rozhodčí v sálové házené, byli požádáni, aby vedli zápasy a společně s profesorem Bartolinim, aby korigovali pravidla. Na základě zkušeností z těchto her byly provedeny první úpravy, které měly zvýšit atraktivitu plážové házené: například "míče chycené a hozené ve vzduchu" (dnes známé jako "inflight" v plážové házené, "alley-oop" v basketbalu nebo "Kempa trik" v sálové házené) a udělování bodu navíc za góly brankářem a dva body navíc za góly hlavou. V té době byla zavedena také metoda počítání bodů pomocí dvou samostatně hodnocených setů a rozstřelu, který byl tehdy definován jako "jeden na jednoho s brankářem". Vše bylo navrženo tak, aby hra byla pro hráče i diváky co nejvíce atraktivní.

První turnaj v plážové házené se konal na pláži v San Antonia v Ponze. Zúčastnily se ho týmy Gaeta 84 Contax, Ciampino, Roma Populinier, Lazio Sequax, Piolyot Celjabinsk (Ural) soutěžily pod světly reflektorů o první turnajové vítězství v plážové házené. V témže roce Buttarelli a Schiano založili v Itálii Comitato Organizzatore Handball Beach (COHB), což představuje první oficiální organizaci plážové házené na světě. Pod vedením COHB se v létě 1993 v italském regionu Lazio konala první oficiální série mezinárodních turnajů v plážové házené, která zahrnovala čtyři ukázkové turnaje.

Plážová házená vznikla v Itálii v roce 1992. Od té doby se odehrálo sedm světových šampionátů, pět světových zápasů a mistrovství světa hráčů do 17 let. Turnaj šampionátu hráčů do 17 let se hrál v červenci 2017 na ostrově Mauricius. Během této soutěže hrála většina týmů mimořádně dobře a předváděla fenomenální sportovní umění. Rostoucí popularita plážové házené přesáhla hranice a roste po celém světě. To je jedna ze silných stránek plážové házené. Mezinárodní házenkářská federace v důsledku své popularity zaregistrovala plážovou házenou ve 14 afrických zemích, 24 amerických zemích, 25 asijských zemích, 40 evropských zemích a 8 krajích v Oceánii. (Mezinárodní federace házené, 2018).

Média a televize informovala o této sérii turnajů plážové házené, přičemž tak pomohla šířit povědomí o novém sportu. Tento trend vedl k rostoucímu zájmu o plážovou házenou na mezinárodní úrovni. Již v roce 1993 začali zástupci Nizozemské házenkářské federace (NHV) zkoumat pravidla této nové disciplíny. V květnu 1994 Mezinárodní házenkářská federace (IHF) oficiálně uznala plážovou házenou. Na kongresu IHF v nizozemském Haarlemu v září 1994 byla stanovena první mezinárodně uznávaná pravidla plážové házené. Kromě ukázkového zápasu mezi Itálií a Nizozemskem, pořádané COHB, představil účastníkům kongresu první videokazety o plážové házené. Tento kongres měl za následek rychlé rozšíření plážové házené po celém světě.

V lednu 1995 Brazílie hostila v Rio de Janeiru první turnaj národních týmů na světě, který se řídil pravidly navrženými COHB. Týmy z Brazílie, Portugalska, Argentiny a Itálie soutěžily o první titul, který nakonec získali domácí. V tom samém roce, v rámci metodické komise EHF, byla zřízena speciální pracovní skupina s úkolem posoudit pravidla plážové házené. Skupina byla složena z Jesus Guerrero ze Španělska, Ton van Linder z Nizozemska, Ralf Dejaco z Itálie a Helmut Hoeritsch z Rakouska.

1.3 MEZINÁRODNÍ ROZVOJ

V průběhu 90. let se plážová házená vyvíjela v jednotlivých zemích různě. V Itálii, Španělsku a Německu již probíhaly série turnajů, zatímco v ostatních středomořských zemích a ve Skandinávii se konaly spíše individuální turnaje na plážích. V zemích bez mořského pobřeží vznikala zařízení pro plážovou házenou na klubových sportovištích. Ve Francii se plážová házená vyvíjela odlišně pod názvem "sandball", kde se Francouzi zaměřovali spíše na zábavu, hravé hry a efektní akce, přičemž výsledek byl méně důležitý. Od přelomu tisíciletí převládaly mezinárodní svazy, které prostřednictvím soutěží národních týmů zviditelnily tento mladý sport plážové házené.

1.4 MISTROVSTVÍ EVROPY

V červenci 2000 uspořádala Evropská házenkářská federace (EHF) své první mistrovství Evropy v plážové házené na pláži v Gaetě, nedaleko Říma v Itálii. První mezinárodní soutěže se konaly po celý týden a zúčastnilo se jich osm týmů v mužské i ženské kategorii.

Účast na turnaji nebyla omezena pouze na země sousedící se Středozemním mořem, ale zahrnovala také východoevropské země a Nizozemsko v ženské kategorii. Německo se zúčastnilo se dvěma týmy, jedním mužským a jedním ženským. Vítěz turnaje měl přímou kvalifikaci na mistrovství světa v plážové házené v brazilském Riu de Janeiru v únoru 2001.

Bělorusko se stalo prvním mistrem Evropy v mužské kategorii, když ve finále porazilo Španělsko, zatímco Ukrajina zvítězila v ženské kategorii nad Německem. Klíčem k úspěchu v této době byly skvělý brankář a výkonný rozehrávač. Východoevropské týmy prokázaly svou sílu a atletickou hru, která byla účinná proti experimentálním a hravějším středomořským zemím, Německu a Nizozemsku.

Od té doby se mistrovství Evropy v plážové házené koná každé dva roky a počet účastníků neustále roste. Od roku 2007 se koná v lichých letech, aby nekolidovalo s mistrovstvím světa, které bylo zavedeno v roce 2004.

1.5 MISTROVSTVÍ SVĚTA

Od roku 2004 se konají každé dva roky mistrovství světa v plážové hásené, a zájem o ně stále roste. První oficiální mistrovství světa v této disciplíně se konalo v listopadu 2004 v El Gouně (Egypt). Z Jižní Ameriky se účastnila pouze Brazílie. Španělsko a Německo odstoupily od svých startovních míst, což umožnilo Ukrajině a Maďarsku postoupit za muže a Maďarsku za ženy.

Druhé mezikontinentální mistrovství potvrdilo jasný trend. U žen obsadily prvních pět míst Evropany před Brazílií, Japonskem a Hongkongem. U mužů se Egypt stal mistrem světa, porazil pět evropských zemí. Bahrajn, Omán a Brazílie zaostaly. Tento obraz se v následujících letech změnil. Od mistrovství světa v roce 2006 se Brazílie stala absolutní velmocí v plážové hásené pro ženy i muže.

2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Kompletní pravidla pro plážovou házenou obsahují 61 stran a jsou velmi podrobná. Mezinárodní házenkářská federace (IHF) poskytuje tuto sadu pravidel zdarma ke stažení na svých oficiálních webových stránkách. Pro usnadnění použití při tréninku a výuce žáků, kteří se dosud s plážovou házenou nesečkali, jsou zde prezentována hlavní pravidla s úpravami a vysvětleními, která jsou zaměřena na jednoduchost a snadné pochopení.

Plážová házená je týmový sport, který se hraje na hřišti 27x12 m. Tým se skládá z 1 brankáře a 3 hráčů hrajících v poli. Díky volnému střídání může brankář opustit hřiště a další hráč ho může v útočné fázi nahradit a podpořit svůj tým. Lze si to představit jako „power play“ v hokeji. Hraje se na 2 sety po 10 minutách s tím, že pokud je skóre vyrovnané, hraje se na zlatý gól (kdo vstřelí první gól po skončení čistého hracího času, vyhrál). Pokud týmy po skončení časomíry mají shodný počet vyhraných setů, následuje 5 volných hodů, které rozhodnou o vítězi (Iannacome, A 2022).

2.1 FAIR PLAY

I přesto, že soubor pravidel má za úkol stanovit formální pravidla, v případě pravidel plážové házené se v něm nachází i neformální pravidlo týkající se fair play. Hodnocení této fair play však není objektivní, neboť se vždy jedná o normativní aspekt. Toto dodržování fair play se především týká ohleduplnosti a respektování zdraví soupeře, respektování ducha, filozofie hry a dodržování průběhu hry, který by neměl být záměrně narušen porušením pravidel. V praxi to znamená, že veškerá rozhodnutí v případě sporného momentu, by měla být činěna s ohledem na fair play.

2.2 HRACÍ DOBA

Plážová házená se hraje na dva sety, které se hodnotí odděleně. Každý set má délku 10 minut, mezi nimiž je 5 minut dlouhá přestávka. Vítězství v setu znamená získání bodu v celém zápase. Družstvo, které získá dva body v jednotlivých setech, vyhrává zápas. V případě, že oba týmy získají jeden set, hra přechází do rozhodujícího setu, nazývaného rozstřel. Možné konečné výsledky v plážové házené jsou 2:1 nebo 2:0; remíza není možná.

Pokud po skončení hrací doby setu není rozhodnuto, hra pokračuje, dokud jeden z týmů nevstřelí "zlatý gól", který rozhoduje o vítězi. Rozhodčí zahajuje set rozskokem.

Délka setu může být přizpůsobena úrovni a věku skupiny, ale je důležité zachovat strukturu hry, která zahrnuje několik setů. Doporučuje se zkrácení délky setů, sety delší než 10 minut nejsou ve většině případů vhodné.

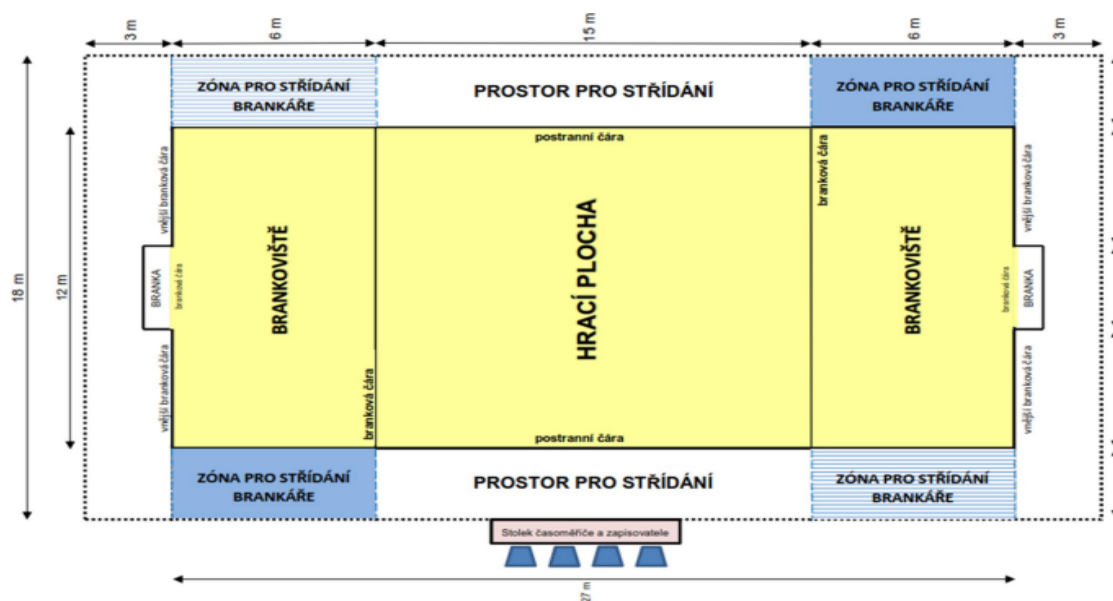
2.3 Míč

V plážové házené se používá speciální gumový míč, který je snadno uchopitelný. U mužů má váhu mezi 350 až 370 g a obvod 54 až 56 cm. U žen se míč váží od 280 do 300 g a má obvod 50 až 52 cm. Pro dětské a mládežnické týmy jsou k dispozici menší míče. Je důrazně doporučováno používat míče s měkkým povrchem a dobrou přilnavostí. Toto pravidlo není platné pouze pro mládež, ale i pro dospělé na začátečnické úrovni, kde by měly být preferovány míče snadno chytatelné. Lze využít i míče na miniházenou.

2.4 ROZMĚRY HŘIŠTĚ A BRANEK

Hrací plocha má rozměry 27 metrů na délku a 12 metrů na šířku. Vedle šířky hrací plochy by měly být k dispozici 3 m široké zóny na střídání po obou stranách, jelikož si každé družstvo volí před zahájením zápasu, na které straně bude střídat. Povrch hřiště je určen jako jemnozrnný písek s minimální hloubkou 40 cm. Pro označení hrací plochy a brankovišť jsou nutné dvě vnější brankové čáry, dvě postranní čáry a dvě čáry brankoviště. Branky mají stejné rozměry jako v halové házené, tedy výšku 2 metry a šířku 3 metry.

Tyto specifikace hrací plochy jsou stanoveny v mezinárodním souboru pravidel, ale mohou být upraveny podle úrovně dovedností a věku hráčů, a také podle možností daného prostoru. Plážová házená může být hrána i na menších hřištích nebo na písku, který neodpovídá přesně těmto pravidlům.



Obrázek 1 – hrací plocha

2.5 HRÁČI

Plážovou házenou hraje tým tvořený třemi hráči v poli a brankářem, který je obvykle odlišený barvou dresu. Každému týmu je přiděleno pole pro střídání, zpravidla jedna strana hřiště, kde může být maximálně šest střídajících hráčů. Pouze vlastní brankář smí vstoupit do brankoviště svého týmu. Hráči mohou střídat ve svém prostoru na střídání kdykoliv, ale na hřišti může být najednou pouze stanovený počet hráčů, obvykle tři hráči v poli a brankář. Brankář může být nahrazen specialistou, což je hráč určený pro útok, který je také odlišený barvou dresu, jehož vstřelení branky platí vždy za 2 body. Všichni hráči hrají naboso. Tento stanovený počet hráčů odpovídá pravidlům, avšak může být flexibilně upraven. Pro efektivní provedení herní strategie se doporučuje mít minimálně dva hráče v poli a jednoho brankáře v týmu.

2.6 PRŮBĚH HRY

2.6.1 POHYB S MÍČEM

Hráč s míčem je omezen na 3 kroky nebo dobou držení míče na 3 vteřiny. S míčem si může hráč jednou klepnout. Pravidlo 3 vteřin a také pravidlo 3 kroků je třeba vykládat flexibilně, zejména pro začátečníky. U začátečníků je třeba se vyhnout počítání kroků nebo vteřin.

2.6.2 ROZEHRÁNÍ

Každý set zahajuje rozhodčí rozskokem.

Po vstřelení branky vždy vyhazuje brankář týmu, které obdrželo branku.

2.6.3 VSTŘELENÍ BRANKY

Gól se počítá za jeden bod. Avšak, je-li tento gól vstřelen kreativně či efektně v souladu s pravidly, je oceněn dvěma body. Mezi tyto speciální góly zařazujeme zejména střely s otočkou (kdy hráč provede otočku o 360 stupňů ve vzduchu kolem své vlastní osy) a nához (což zahrnuje chycení a následný hod míče ve vzduchu do branky). Góly, které vstřelí specialista, brankář a hody z šesti metrů (v halové házené sedmimetrový hod) jsou vždy hodnoceny dvěma body.

Pravidla byla sestavená tak, aby plážová házená byla pro diváky zábavnější než klasická házená. Existuje například gól za 2 body, který vstřelí hráč z 360 stupňové otočky ve výskoku nebo pokud brankář skóruje. Plážová házená je velmi fyzicky náročný sport, složený z rychlých krátkých úsekových zatížení, okamžitých akcelerací a krátkým časem na odpočinek. Hráči disponují zejména silovými a vytrvalostními schopnostmi s herními dovednostmi z házené (Pueo, B 2017).

2.6.4 SHOOT-OUT

V případě, že po dvou setech dojde k nerozhodnému výsledku, je proveden "rozstřel". Pět hráčů z každého týmu se střídá v hodu po přihrávce brankáře ze svého brankoviště směrem k soupeřově brance, s dodržением pravidla tří kroků. Oba brankáři stojí na své brankové čáře, zatímco hráč v poli se nachází na průsečíku čáry brankoviště a postranní čáry. Hráč v poli rozehrává úvodní přihrávku na svého brankáře po zaznění hvizdu. Jakmile míč opustí hráčovu ruku, mohou se oba brankáři přesunout dopředu. Brankář, který provádí hod, musí během 3 sekund buď přímo hodit míč na soupeřovu branku, nebo přihrát hráči v poli, který běží vpřed, aniž by se míč dotkl země. Hráč v poli poté musí přijmout míč a pokusit se vstřelit branku dle pravidel. Pokud hráč v poli nebo brankář, který prováděl hod, poruší pravidla, je akce zastavena. Pokud bránící brankář poruší pravidla, je nařízen šestimetrový trestný hod. Vítězem je tým, který po pěti hodech získá více bodů. Pokud po pěti hodech neexistuje výrazný rozdíl v počtu bodů, pokračuje se v rozstřelu, až do okamžiku, kdy jeden z týmů dosáhne většího počtu bodů při stejném počtu pokusů. Stejně jako v běžném zápase, i v rozstřelu jsou kreativní a efektní zásahy, stejně jako góly specialistů, brankářů a šestimetrové trestné hody, ohodnoceny dvěma body.

2.6.5 TRESTY

Hráč může být vyloučen za nesportovní chování nebo fyzický kontakt, který není v souladu s pravidly. Vyloučení hráči mohou být nahrazeni nebo znovu vstoupit na hřiště, jakmile dojde ke změně držení míče mezi oběma týmy. Druhé vyloučení hráče má za následek diskvalifikaci (trest v utkání).

V současné době jsou platná pravidla IHF pro halovou házenou, jako například v plážové házené, kdy se zabránění jasné gólové šanci trestá šestimetrovým trestem.

3 PRINCIPY HRY

Výhoda plážové házené je, že se ve většině případech hraje v přečíslení, tím pádem vzniká velmi často situace, která rozvíjí rozhodovací schopnosti. Je také velmi důležité, naučit se pracovat se specialistou, kterému se počítá klasické vstřelení branky za 2 body.

3.1 OBRANNÁ FÁZE

Základním obsahem chování v obraně v plážové házené je hra na míč. Útočit na tělo soupeře není povoleno, a ani rozumné zařazovat do herních forem. Neodpovídalo by to ani standardním kategoriím chtít hrát fér a nezranit soupeře. Bez ohledu na pokrok v rychlosti a průběhu hry, bez ohledu na aktuálně prováděnou hru nebo formu cvičení je třeba všechny sportovce informovat o tom, že v obranné hře se brání pouze míč. Porušení této zásady by měli v zájmu fair play hlásit i samotní sportovci, nikoliv je regulovat pouze vedoucím hry nebo rozhodčím. Plážová házená je tedy minimálně kontaktní. Cílem obránce je proto stínovat pohyb útočníka a vynutit si útočný faul, např. prorážení.

Dalším základním prvkem obranného chování je obrana v početní převaze. Tento prvek se očekává v každé herní formě a je třeba jej procvičovat co nejčastěji, jakmile děti začnou chápat smysl hry. Obránce tedy učíme vypíchnout míč při přihrávce, nebo dostat soupeře do co nejméně výhodné pozice pro střelu.

3.2 ÚTOČNÁ FÁZE

Obecným prvkem útočného chování je hra na body, nikoliv na góly. To má na rozdíl od halové házené silný vliv na kognitivní složku rozhodovací schopnosti. Každý hráč při zakončování na branku se musí rozhodnout, zda vystřelí tradičním způsobem a jeho branka bude za jeden bod, nebo akci za dva možné body. Tato hra na body a s ní spojené rozhodovací schopnosti by se proto měly již od počátku objevit ve všech průpravných hrách a herních cvičeních. V souladu s herní koncepcí by měli být všichni sportovci od počátku poučeni o tom, že útočná hra by měla být na jedné straně hrána s rozvahou a zodpovědností, a na druhé straně dynamicky a kreativně.

3.3 PŘECHODOVÁ FÁZE

Přechodová hra po změně držení míče je třeba srovnat s útočnou a obrannou hrou. Z hlediska dynamického a rozumného přístupu ke hře, je žádoucí využít změny držení míče (bez ohledu na to, zda jste míč vybojovali, nebo jste dali gól) přenesením z obrany do útoku tak, abyste mohli využít špatného chování soupeře při přechodu z útoku do obrany. Pro přechod z útoku do obrany je prvořadé usilovat o to, abyste rychlým střídáním zabránili soupeřovým herním výhodám. Střídání hráčů je s přechodovou fází silně spjato. Tyto prvky by měly být zařazeny poté, kdy je dětem jasná podstata hry. Na vyšší úrovni se totiž hráči specializují pouze na útok nebo obranu. Proto se využívá rychlého střídání, které je umožněno po celé délce hracího pole. Obránce tedy střídá hned u vlastního brankoviště a útočník ze stejného družstva může vstoupit do hřiště u brankoviště soupeře.

4 VEDENÍ VÝUKY PLÁŽOVÉ HÁZENÉ

Pro herní cvičení a průpravné hry vycházíme ze zahraniční literatury a literatury miniházené pod hlavičkou českého svazu házené. V průběhu posledních let se házená stala moderní, rychlou a přitažlivou sportovní hrou, která fascinuje stále více diváků a příznivců. Pro mě je proto důležitým úkolem využít popularitu naší hry a poskytnout žákům a studentům škol příležitost seznámení se s házenou. Mezinárodní federace házené (International Handball Federation – IHF) patří mezi první mezinárodní sportovní organizace, které uvádějí v život celosvětový program školení učitelů. V souladu s mottem « Zábava, vášeň a zdraví » (Moustafa, 2019)

4.1 BEZPEČNOST

Mějte na paměti, že se tento sport odehrává venku. Je tedy důležité kontrolovat hřiště a ukotvení branek před vstupem dětí. Upozorňujte děti na důležitost pokrývky hlavy, ochranu očí a dostatečnou hydrataci. Před příliš horkým, nebo studeným pískem, mohou děti ochránit neoprenové ponožky do písku.

4.2 RUŠNÁ/PRŮPRAVNÁ ČÁST

K mobilizaci organismu, by mělo dojít mimo pískové hřiště. Jelikož je takové hřiště nestabilní a vyžaduje velkou svalovou zátěž ihned při intenzivnějším pohybu po písku, je lepší varianta začínat výuku mimo hřiště. Je důležité, aby došlo k mobilizaci celého těla. Na hřišti pak může docházet k dynamickému strečinku, výpadům, lehkým odrazům, až po lehký běh. Důležitá je také mobilizace horních končetin.

Následně můžeme navázat aktivační fází. Například během různými směry, odrazové a dopadové schopnosti, přihrávky v pohybu, atd...

Následně můžete pro zpestření využít nějakou z pohybových her, v ideálním případě s míčem pro rozvoj herních činností jednotlivce primárně útočných. (střelby z otočky, přihrávky ve výskoku, atd...)

Čím pokročilejší věk je u dané skupiny, tím větší důraz klademe na mobilizační a aktivační fázi.

4.3 VOLBA PRŮPRAVNÝCH A HERNÍCH CVIČENÍ

V hlavní fázi tréninku by se cvičení a herní formy měly provádět v co nejúčinnějších kombinacích. Efektivní nemusí nutně znamenat dodržení klasické zásady postupovat od lehkého ke složitějšímu. Někdy je vhodné zařadit hned na začátku i velmi složitou formu hry nebo cvičení.

Procesy učení lze stimulovat selektivně pomocí cílených nadměrných požadavků. I když by se vzhledem k proměnlivé náročnosti plážové házené měly upřednostňovat tréninkové formy s prvky připomínajícími hru, lze využít i fáze, v nichž je prvořadý čistý nácvik určitých technicko-taktických prvků. Tyto formy cvičení by však měly být alespoň přizpůsobeny prostorovým podmínkám hry (např. nácvik přihrávek a chytání by neměl být prováděn izolovaně, ale v typickém herním postavení).

Jelikož je střelba se všemi svými charakteristikami elementární součástí hry, měla by být zohledněna v každém tréninku ve fázi cvičení nebo hry. Totéž platí i pro hru s brankářem. Brankáři by neměli být pouze v brance, ale také by měli mít možnost rozvíjet své schopnosti a zdokonalovat dovednosti v každé části tréninku s úkoly zaměřenými na hod či střelbu. (Fasold, F.,Gehrer, A., Klatt, S. 2022, s. 43)

4.4 HRA

Hra na konci tréninku není vždy nutná, ale je příjemným zakončením. Nově získané schopnosti si můžete vyzkoušet při různých soutěžích. Z motivačního hlediska je klasická hra příjemná i pro všechny sportovce. Pokud není k dispozici dostatek hráčů pro normální hru, lze hru modifikovat do různých variant.

V zahraniční literatuře je kladen důraz na to, aby se ale neměnila podoba utkání. To znamená, že lze změnit délku setu, počet hráčů, ale zachovat hru na 2 vítězné sety a při stavu 1:1 ponechat závěrečný rozstřel.

V herních formách, které jsou blízké soutěžím, je vždy vhodné dodržovat strukturu skutečné soutěže, aby bylo možné trénovat nátlakové situace a simulovat rozhodovací schopnosti v tréninku. (Fasold, F.,Gehrer, A., Klatt, S. 2022, s. 43)

5 ZÁKLADNÍ POZICE A PRŮBĚH HRY

5.1 POZICE

5.1.1 BRANKÁŘ/SPECIALISTA

Brankář a specialista jsou označeny jinou barvou dresu než ostatní spoluhráči. Tuto funkci vykonávají primárně dva hráči, jelikož požadavky na brankáře a útočníka jsou odlišné. V obranné fázi hry je jeho úkol jasný. V útočné fázi brankář střídá za specialistu, což je útočník v dresu brankáře. Tento hráč může vstoupit do brankoviště. Jeho funkce v útočné fázi je specifická tím, že vytváří přečíslení. Navíc jeho vstřelení branky se vždy počítá za dva body, aniž by musel využít efektivní zakončení. Specialista může být během zápasu několikrát vyměněn.

5.1.2 HRÁČ V POLI

Hráči v poli jsou všichni ostatní hráči, kteří bývají rozděleni do určitých pozic podle laterality, či preferencí, zda jsou útočně, nebo obranně založení. Tyto hráči mohou vstřelit branku za bod, nebo pomocí efektivní střelby za dva body, což je náhozem, otočkou o 360°, nebo šestimetrovým trestným hodem.

5.1.3 STŘÍDAJÍCÍ HRÁČI

Střídající hráči jsou využíváni pro rychlejší přechod z obranné fáze do útočné a obráceně. Většinou střídají maximálně dva hráči. Jelikož v plážové házené můžeme střídat po celé délce hřiště mimo brankoviště, využíváme vystřídání obránce za útočníka tak, že obránce vyběhne ze hřiště u svého brankoviště a útočník vběhne na hřiště u brankoviště soupeře. Pak tedy vzniká velká výhoda pro útočící tým. Následně můžeme využít toho, že hráč specializovaný na obranu zregeneruje a taktéž zregeneruje hráč, který je atletičtější a lepší v útočné fázi hry (rozhodovací schopnost, akrobatičnost pro vstřelení branky za dva body, atd..). V ideálním případě střídáme dva obránce za dva útočníky.

5.1.4 BĚŽEC

To je hráč v poli, který hraje v obraně i v útoku.

5.1.5 NÁHRADNÍCI

Tito hráči nejsou na hrací ploše, ale jsou zapsáni v zápise o utkání a mohou být během hry kdykoliv vystřídáni. Lze je vystřídat za jakéhokoliv hráče. Pokud ho chceme vystřídat za specialistu, musí dojít i k výměně dresu. Číslo dresu se ale nesmí vyměnit. Velmi často se tak na amatérských akcích využívá rozlišovací dres, který má specialista a brankář přes svůj dres.

5.1.6 ROZMÍSTĚNÍ NA HŘIŠTI

Hráči na obrázku jsou zobrazeni v základním postavení. Můžou se samozřejmě mezi sebou měnit, je to i velkou výhodou. Výchozí postavení může být i jinak zvolené, například že specialista je na levém křídle pro snadnější vystřídání. Je to primárně o zvolené taktice. Při tomto rozestavení by chodil střídat hráč 1,2,4 v útočném (červeném) družstvu, jelikož to mají nejbližše k postranní čáře a samozřejmě specialista za brankáře. V obranném (černém) družstvu, by to byli pak hráči 2 a 3. Běžci by pak byl hráč s číslem 3 v červeném a hráč číslo 1 v černém.



Obrázek 2 - rozestavení hráčů při plážové hánené

6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Plážová házená není příliš populární oproti klasické či národní házená, neexistuje ani mnoho literatury v českém jazyce, která by tento sport zmiňovala. Je proto nezbytné seznámit širokou i odbornou veřejnost o problematice plážové házené. Najít její využití v hodinách TV a přilákat co nejvíce trenérů a hráčů k tomuto sportu.

6.1.1 DÍLČÍ CÍLE

1. Seznámení a popis hry
2. Sepsat vhodné průpravné a herní cvičení, ale i průpravné hry
3. Popsat základní taktické formy pro týmy

7 VÝUKA PLÁŽOVÉ HÁZENÉ U ZAČÁTEČNÍKŮ

Jelikož je plážová házená složitý sport, vytvořil IHF soubor pravidel o 7 krocích, který obsahuje univerzální hru. S touto lze realizovat hru s minimálním úsilím a materiálem, pro všechny věkové skupiny napříč pohlavími. Tato pravidla lze využít u všech dětí bez rozdílu úrovně herních schopností v házené. Každý krok obsahuje alespoň jednu průpravnou hru nebo herní cvičení. Záleží také na mnoha aspektech (věk, predispozice atd..) jak rychle budete se skupinou postupovat vpřed. Tyto kroky jsou na sebe navázány, takže je důležité dodržovat jejich pořadí, ale také včas a vhodně navázat s jednotlivými kroky. Pokud budete muset hru často zastavovat a vysvětlovat, je důležité si přiznat chybu a udělat krok zpět. Naopak, kdy už si děti sami zvládnou hru řídit, hra je plynulá, je načase postoupit o krok dál. Není důležité se držet striktně těchto kroků. Lze je flexibilně upravovat a měnit podle potřeb skupiny. Nezapomínejte vkládat i průpravné a herní cvičení. Pokud při hře bude dělat problémy například přihrávka na delší vzdálenost, je lepší využít průpravné cvičení a následně využít hru.

7.1 KROK 1

Je určen primárně určen pro mladší školní věk. Nechat děti si volně hrát s míčem pro plážovou házenou na písku. Seznámit je s pohybem na takovém hřišti a seznámit je s míčem. A pomalu se začít bavit o pravidlech hry. Myšlenka tohoto kroku je, aby se děti seznámily s prostředím, snažily se získat míč a vstřelit branku libovolným způsobem. Již v tomto kroku je ale důležité dbát na to, že hra je bezkontaktní. Před začátkem hry je vhodné zopakovat neformální pravidla. Například, že chceme hrát férově, snažíme se dodržovat pravidla o krocích, driblinku, nehrát kontaktně. Pokud ale dojde k porušení pravidel, hra pokračuje, jelikož je ve fázi seznamování a pravidla nedodržujeme striktně. Takovouto hru lze hrát ve více hráčích než klasickou plážovou házenou. Neměl by ani být zvolen brankář a nevyužívat brankoviště. Respektovat bychom měli pouze krajní a brankovou čáru.

Následně zavádět formativní pravidla. Při přerušení hry trenér/rozhodčí/učitel, přidá pravidlo, například pravidlo o noze. Následně naváže pravidlem o krocích, atd... V počátku je pouze upozorňovat a ne hned odebírat míč. Pokud se dostaneme do fáze, že

už většina žáků rozpozná, kdy udělalo mnoho kroků, lze jim míč odebrat. Pozice učitele je spíše vedení ke správným návykům při hře, než přísného rozhodčího.

Hry lze modifikovat tak, že si útočící družstvo může vybrat branku, na kterou útočí a trenér označí vždy jednu z branek, do které platí gól za dva body. Vhodné branky střídat, aby byl pohyb dětí po celém hřišti. Důležité je taky navádět hráče na pokus o efektivní zakončení.

7.2 KROK 2

Tento krok dbá na seznámení se střídáním do obrany a útoku. Dále také na to, že se často hraje v přečíslení.

Pro tento způsob lze využít hru, kdy je v jednom družstvu 8 hráčů a jsou rozděleni na 4 útočníky a 4 obránce s tím, že jeden z obránců jde do brány. Potom co útočníci vystřelí, či přijdou o míč, musí jít vystřídat za obránce a obránci za útočníky. Důležité je sledovat, zda hráči správně vystřídali, aby nevbíhali na hrací plochu dříve. Důrazně dbát na to, že brankář může vstřelit branku přes celé hřiště a je za 2 body. Naučit hráče včas vycházet ze hřiště. Tzn. dříve, než spoluhráč zakončí. Pokud nemáme dostatek hráčů, můžeme určit jednoho běžce, který nemusí střídat. V případě častého vstřelení gólu do prázdné branky je třeba hru následně modifikovat například tak, že před střílbu musí provést dvě přihrávky.

V tomto kroku rozvíjíme schopnost vnímat hru, předvídat a rozhodovat se v krátkém časovém sledu. Stimuluje komunikační a kooperativní procesy mezi spoluhráči.

7.3 KROK 3

Všechna dřívější pravidla zůstávají, ale přidáme čáru brankoviště. Míč nesmí být v brankovišti přihráván, ani vrácen zpět, pokud je vyhozen. Také začít dodržovat pravidlo při vhazování, že musí být noha na čáře. Průpravná hra může být „pokládána“ do brankoviště, kdy útočníci položí míč do soupeřovo brankoviště získávají bod, naopak při vstřelení branky dva body. Pokud míč útočícímu družstvu upadne v brankovišti, ztrácí míč. Gól s efektivním zakončením lze počítat za tři body. Lze zase modifikovat střídání či různý počet hráčů. Lze měnit i počet míčů.

7.4 KROK 4

V kroku číslo 4 začneme hrát se skupinou plážovou házenou. Před zahájením tohoto kroku, bychom si měli být jistí, že došlo v předchozích krocích k dostatečnému získání dovedností, schopností a k pochopení hry. Můžeme začít s mini plážovou házenou, která se doporučuje dětem do věku 10 let. Nebo ultimate plážovou házenou, která je pro kategorii U12.

7.4.1 MINI PLÁŽOVÁ HÁZENÁ

Hraje se na zmenšené hřiště (12x 8 m, dvě brankové plochy po 5 metrech.) Hraje se 3+1, kdy brankář není rozlišen jiným dresem. Může tedy chytat kterýkoliv hráč na hřišti. Stejně se pak může zapojit do útoku. Branku za dva body může brankář vstřelit pouze z vlastního brankoviště. Zbytek pravidel ohledně dvou bodových branek zůstávají stejny. Velkým specifikem je to, že po vstřelení branky musí všichni hráči vystřídat. Na této úrovni nerozhodují shoot outy, ale hrajeme například 3x5 minut. (Saraiva et al. 2020)

7.4.2 ULTIMÁTNÍ PLÁŽOVÁ HÁZENÁ

Hraje se na normální plážovém hřišti (27 x 12 m). Potřebujeme minimálně 8 hráčů do každého družstva. Zde už jsou označeni brankář a specialista. Pokud družstvo vstřelí branku, nebo ztratí míč, musí všichni hráči vystřídat. Po vstřelení branky se zahajuje hra vhažováním od branky. Využívá se míč velikosti 1. Zápas se hraje na 3 sety, kdy třetí set je výrazně zkrácen. Čas lze upravit podle potřeby, ale doporučuje se 2 x 7 min + 1 x 2 min. Shoot outy můžeme zvolit dle úrovně dané skupiny.

7.4.3 MINIULTIMÁTNÍ PLÁŽOVÁ HÁZENÁ

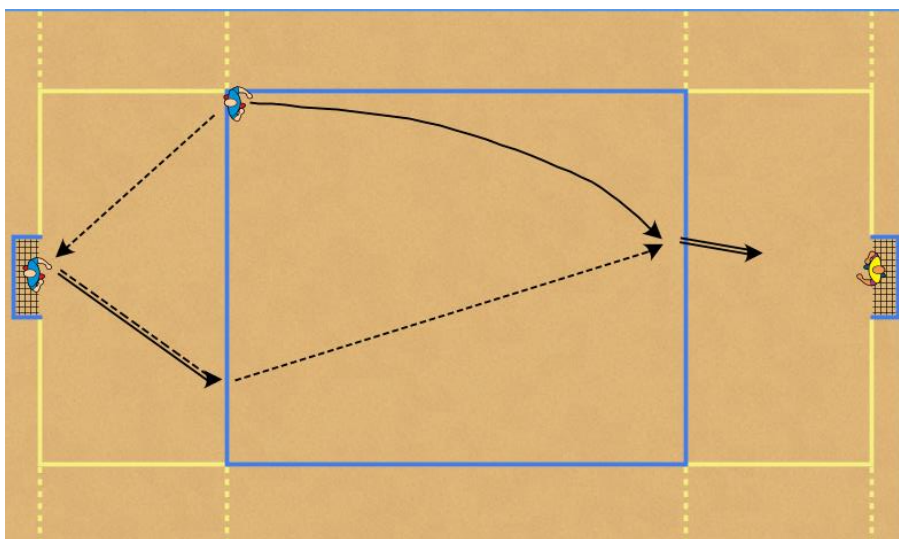
Spojení předchozích dvou her dohromady je výborný poslední krok před zahájením klasické plážové házené. Pravidla jsou převzata z ultimátní plážové házené, ale hráči již nemusí střídat po vstřelení branky. V této modifikaci se klade důraz, aby si hráči sami přicházeli na to, kdy a jak střídat. Učitel v tuto chvíli je jen rozhodčí a rádce. Družstva by se měla domluvit na způsobu střídání. Například, že musí střídat pouze specialista, nebo že střídá hráč, který vstřelí branku, střídá pouze jeden hráč do útoku a jeden do obrany, atd... Aby mohli hráči vyzkoušet více modifikací, je vhodné hrát kratší a větší množství setů.

Například na 6 bodů nebo do 4 minut. Následně dát týmům prostor diskutovat o taktice a prostor na změnu.

7.5 KROK 5

V kroku 5 se zaměřujeme na rozhodující část utkání, a to jsou shoot outy. Pro zahájení shoot outů je důležité, aby hráč začínal na písknutí v rohu brankoviště a hracího pole přihrávkou brankáři, který stojí na brankové čáře. Zpočátku neomezujeme brankáře dobou držení míče. Bránící brankář pak musí zůstat v brankovišti, nesmí zabraňovat v přihrávce, což se na vyšší úrovni děje. U skupiny, která má problémy s přihrávkou, nemusí shoot out končit při nepovedené přihrávce. Pokud míč zůstane ve hřišti, není důvod jim ukončovat pokus, jelikož jde o nácvik shoot outu. Je důležité dodržet předem určené pořadí hráčů, a hlavně střídání družstev mezi pokusy.

Pokud hráči zvládají tuto úroveň, lze přistoupit ke klasickým shoot outům. Kdy tedy útočící brankář má 3 vteřiny na rozehráni, může také přímo vstřelit branku, bránící brankář může zabránit přihrávce tím, že vyběhne z brankoviště. Hráč provádějící pokus si může míč jednou položit a zvednout ho. Upozorňuji však, že za jakýkoliv kontakt je zodpovědný bránící hráč, i když dojde ke sporné situaci. Při jakémkoliv kontaktu bránícího hráče s útočníkem je bránící hráč diskvalifikován a je nařízen šestimetrový hod.



Obrázek 3 - provedení shoot-outu

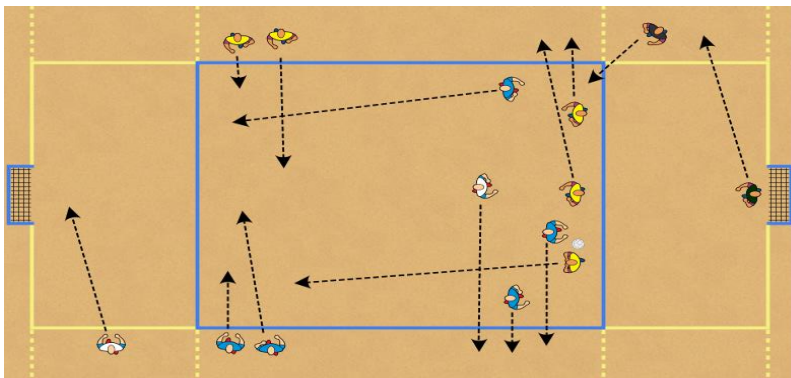
7.6 KROK 6

V této fázi učení již počítáme s tím, že skupina chápe principy a pravidla hry. Budeme tedy využívat modifikace klasické plážové házené a lehce využijeme taktické pokyny.

V tomto kroku se zaměříme primárně na útok. Průpravnou hru hraje 5 hráčů na každé straně. Specialista, brankář a tři běžci. Střídá se pouze specialista s brankářem. Klademe důraz na respektování pozic na hřišti, což znamená, že pravák hraje levé křídlo, centra nebo pivota pro snazší střelbu. Levák se pak objevuje primárně na pravém křídle. Hráči by si měli předem určit pozici a tu dodržovat po celou dobu hry. Je vhodné dětem říct, že není zakázané si pozice během hry měnit, pokud se opět po sehrané akci vrátí na původní pozici. Hrajeme na krátké sety například po 3 minutách. V obraně se pak hráči snaží čistě vypíchnout míč. Krátkých setů využíváme, pokud máme více jak 10 dětí a musí se vystřídat skupiny na hřišti. Děti by si měly zkusit co nejvíc pozic a nezůstávat pouze na jedné.

V obranné fázi lze zavést první kolektivní specifikaci obranné kombinace. Základním požadavkem zůstává to, že se neútočí na tělo útočníka a hra je bezkontaktní. V první řadě učíme obranný systém, který se nazývá 3:0, což je zónová obrana. Každý hráč brání svou část hřiště a snaží se vystihnout přihrávku soupeře. V obranné fázi klademe důraz na to, aby se hráči nekřížili a neměnili pozice. Maximálně si pomáhali v dovírání volného prostoru. Takže hráč, který brání na levé straně hřiště, v útoku hraje na levém křídle.

Do hry postupně zavádíme různé modely tak, aby se podobaly co nejvíce hře na vysoké úrovni. To znamená, že na hřišti necháme dva běžce a jednoho hráče, který útočí a střídá za obránce. Následně můžeme mít ve hře pouze jednoho běžce.



Obrázek 4 - varianta střídání ve hře

7.7 KROK 7

Na základě nabytých dovedností a znalostí o plážové hásené, získaných prostřednictvím herních i průpravných cvičení, by měli všichni sportovci být schopni hrát hru v souladu s pravidly, pokračovat v ní po případném přerušení a aplikovat základní taktické strategie.

Cílové soutěže by měly co nejlépe simulovat skutečnou hru. Zápasy by měly obvykle probíhat ve dvou setech s možností rozhodujícího rozstřelu. Délka setů není pevně stanovena na 10 minut. Lze zvolit i kratší varianty a rozstřel nemusí nutně respektovat pravidlo pěti střelců na tým.

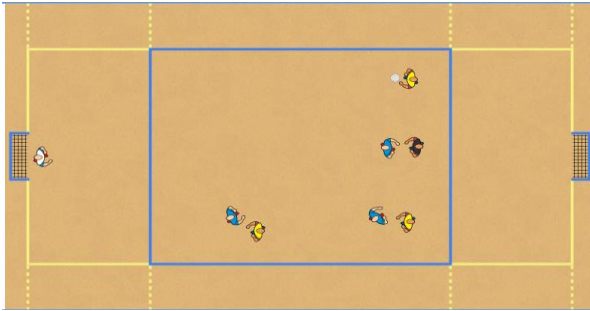
V této fázi se tedy soustředíme na nadstavbu základních pokynů. Tento krok je spíše pro amatérské a profesionální družstva. Budeme se zabírat taktikou v obranné a útočné fázi.

7.7.1 OBRANNÉ SYSTÉMY

Pro snazší získání míče jsou vymyšleny různé formace a způsoby obrany. Jsou dva základní způsoby obrany. Obrana 2:1 a obrana s nátlakem.

Obrana 2:1 je založená na principu 5:1 z házené. Střední obránce je agresivní a snaží se přerušit rozehrávku útočícího týmu. Otevírá ale prostor u pivota, proto musíme naučit krajní obránce zajišťovat pivota podle toho, na které straně se nachází míč.

Obrana s napadáním je založená na včasném obsazení hráčů bez míče. Napadání začíná co nejbližší brankoviště soupeře. Důležité je, že hráč s míčem není napadán, dokud je dostatečně daleko od branky bránícího družstva. Musíme ale brát na zřetel, že hráči střídají, takže si každý obránce musí uvědomit, koho brání. Organizačně složitější obrana ale je velmi efektivní.

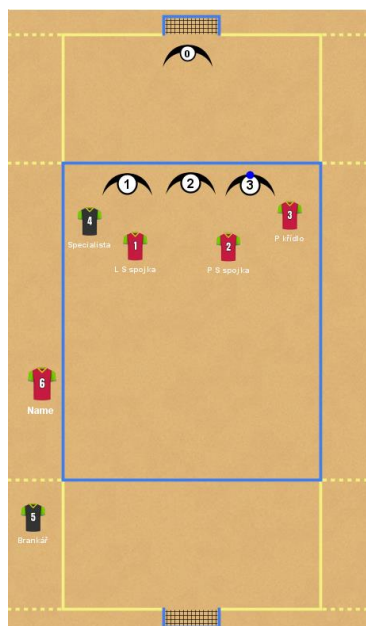
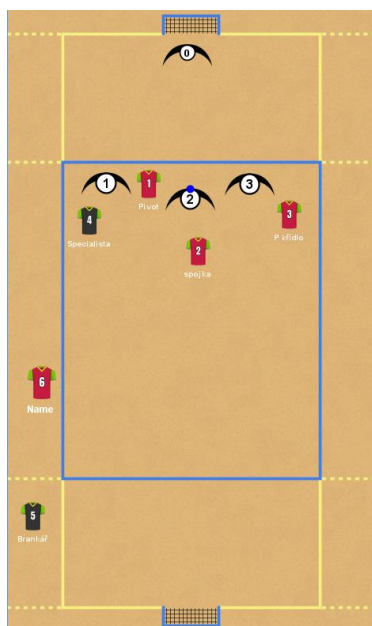


Obrázek 5 - obranná formace s napadáním

7.7.2 ÚTOČNÉ SYSTÉMY

Útočné systémy využíváme ke snazšímu vstřelení branky, v ideálním případě za dva body. Změnou útočného systému můžeme reagovat na obranný systém soupeře. Jeden z těchto útočných systémů se označuje 4:0. Útočníci zaujímají pozici levého křídla, levé střední spojky, pravé střední spojky a pravého křídla. V jaké pozici stojí specialista je v tomto případě na trenérovi. Lepší varianta je samozřejmě ta, že je blíže ke straně, u které střídáte.

Další útočný systém nazýváme 3:1, kdy jsou útočníci rozmístěni na pozicích dvou křídel, jedné spojky a pivota. V tomto případě zůstává specialista převážně opět na kraji hřiště, blíže ke střídačce. Tímto systémem se snažíme vytvořit více prostoru na druhé straně od specialisty, jelikož obrana musí více zamezit volnému prostoru u specialisty. Výrazně se tak bude měnit chování obrany. Hráč na pozici spojky je ale omezenější v akcích, tím pádem musí tedy primárně uvolňovat svoje spoluhráče a hledat vhodná řešení. Funguje tedy jako rozehrávač.



Obrázek 6 - útočná formace 3:1

Obrázek 7 - útočná formace 4:0

7.7.3 PŘECHODOVÁ FÁZE

Přechod z obranné fáze do útočné je jedna z často opomíjených, ale velmi důležitých fází zápasu. Pomocí dobře provedené přechodové fáze může družstvo velmi snadno vstřelit jednoduchou branku. Navíc v plážové házené se dá využít střídání po celé délce hřiště mimo brankoviště. Tyto situace lze trénovat pouze implicitně pomocí herních a průpravných cvičení.

7.7.4 ÚKOLY BRANKÁŘE

V posledním kroku nemůžeme opomenout důležitou složku družstva, a to je brankář. Brankář musí mít nejen schopnost chytání na vysoké úrovni, ale musí také chápat hru a mít výborné rozhodovací schopnosti. Po brankáři chceme, aby se naučil tři situace správně vyhodnotit. Brankář může vstřelit branku přes celé hřiště za dva body, což je nejnějnější varianta. Musí také trénovat hody přes celé hřiště. Za druhé musí využívat přesnou dlouhou přihrávku na střídajícího útočníka. A poslední nejčastější varianta je krátká rychlá přihrávka volnému hráči na hrací ploše. Takovýto hráč by měl mít zafixováno, že po úspěšné přihrávce, kterou rozehraje z brankoviště, automaticky vybíhá střídat za specialistu.

Trénink brankářů by tedy neměl obsahovat pouze rozvoj reflexů a koordinačních pohybů, ale i hod na branku přes celé hřiště, dlouhé a krátké přihrávky pod tlakem obránců.

8 ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ A TAKTICKÉ DOVEDNOSTI V PLÁŽOVÉ HÁZENÉ

Technika pohybu související se sportem je v zásadě definována jako pohybový postup, který se používá k nalezení nejlepšího možného řešení určitého pohybového úkolu. S ohledem na sportovní techniku jde zejména o sportovně specifický rozvoj koordinačních schopností (Fasold, F.,Gehrer, A., Klatt, S. 2022, s. 98). Kromě brankářských dovedností jsou zde technické schopnosti popsány nezávisle na herních pozicích a funkcích. Mezi klíčové koordinační dovednosti patří zejména správná technika pohybu, protože řeší případné výzvy spojené s různými pohybovými úkoly. Kvalita této dovednosti se projevuje také v rychlosti a efektivitě pohybu. Důležité je také, že technika umožňuje cílenou aplikaci, přizpůsobení a ochranu před rušivými vlivy.

8.1 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI

V plážové házené klademe velký důraz na práci nohou. Je to základní technická dovednost, kterou využíváme nejen při obranné, útočné a přechodové fázi, ale i v roli brankáře. Tato práce nohou zahrnuje různé pohyby jako chůzi, běh nebo krokové pohyby ve všech směrech. Zahrnuje rovněž skoky a výskoky, které jsou často klíčové při mnoha specifických herních činnostech, jako je házení na branku, obranné zákroky nebo blokování. Kromě základních silových a vytrvalostních dovedností je mimořádně důležitá schopnost udržet rovnováhu při pohybu na písku.

8.2 DOVEDNOSTI V OBRANNÉ FÁZI

V obranné fázi je klíčové správně kombinovat základní dovednosti a koordinovat pohyby nohou a rukou. Zatímco nohy musí ve velké intenzitě a s co největší stabilitou pracovat, ruce musí provádět kontrolované pohyby, aby nezasáhly hráče a získali míč v letu. K dobré koordinaci rukou a nohou je tedy vhodné trénování čtení hry a rozhodovací schopnosti.

Rozdíly při porovnání hráčů tvoří pak nejen fyzické schopnosti, ale právě i ty rozhodovací. Efektivní, přesné, a tedy rychlé pohyby jsou indikátorem dobré techniky v obranné fázi hry.

8.3 BLOKOVÁNÍ STŘELBY V OBRANNÉ FÁZI

V této fázi se dostáváme ke specifické dovednosti v blokování, která se nachází pouze v plážové házené. Známe již klasické blokování střely z větší vzdálenosti. Jelikož je plážová házená bezkontaktní, jediná varianta, jak zabránit vstřelení branky ze střely z otočky, je speciální blok. „Diver“ blok, jak se nazývá v angličtině, je skok s nataženými pažemi do vlastního brankoviště. Hráč skáče vzad a snaží se natočit ke střelci hrudníkem, aby zakryl co nejvíce prostoru branky a usnadnil tak práci brankáři. Kromě taktických aspektů, načasování a provedení, je potřeba trénovat i tuto velmi specifickou techniku skoku spojenou s blokem. Součástí tohoto tréninku by měl být i nácvik dopadu, jelikož může dojít při tomto skoku snadno k poranění oblasti krku.

8.4 DOVEDNOSTI V ÚTOČNÉ FÁZI

8.4.1 ZPRACOVÁNÍ A HOD

Kromě základních dovedností je důležitá technická práce s míčem. Hod a chytání jsou klíčovými prvky všech útočných akcí. Podobně jako u všech házecích technik je možné je provádět s různým použitím síly a vhodným zaměřením. Správná poloha paže při přihrávce je zásadní, aby umožňovala využití všech možností přihrávky. Je důležité vyhnout se házecím polohám paží, které omezují možnosti přihrávky (například umístění míče pod úroveň ramen). V ideální poloze je míč mírně nad úrovní hlavy, s loktem přibližně ve výšce ramen a s tělem nastaveným směrem k cíli. Cílem při chytání je zachytit míč oběma rukama ve výšce hrudníku. Palce a ukazováčky obou rukou by měly vytvářet obrácené srdce, zatímco lokty by měly být mírně pokrčené. Při kontaktu s míčem by měly ruce a lokty mírně ustoupit ve směru přihrávky, aby pohltily energii od míče. Pokud je míč přihrán níže než na úroveň hrudníku, horní část těla by se měla správně přizpůsobit snížením polohy. Ideálně by mělo chytání vždy směřovat k brance soupeře.

8.4.2 STŘELBA Z VÝSKOKU

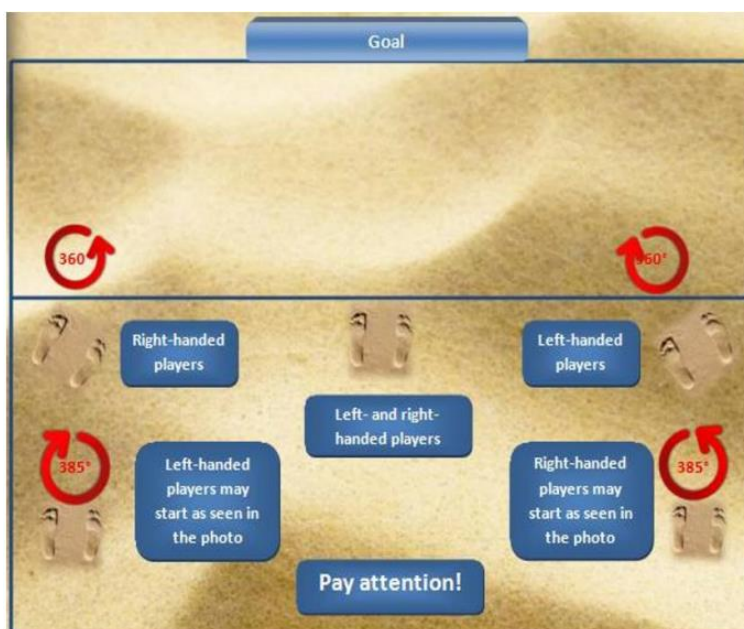
V první řadě se musí dbát na postavení nohou, kdy pravák by měl mít levou nohu dopředu, ideálně aby zpracovával míč na pravé noze. Po tomto kroku následuje krok pravou nohou, ruka s míčem se pohybuje švihovým pohybem a poslední nebo třetí krok jako vzpřimovací krok. Při tomto kroku směřuje špička odrazové nohy vždy ve směru cíle. Kvůli

stabilitě je míč při švihovém pohybu uchopen prsty a zápěstí je otevřené. Loket je přenesen za hlavu, mírně nad výšku ramen a je mírně pokrčený. Po odrazu se pánev otočí posunutím pravé strany dopředu. Po tomto pohybu následuje rotace trupu se současným mírným prohnutím trupu. Extenze v lokti následuje bezprostředně po nástupu rotace ramene. Poslední impuls míč dostane ohnutím zápěstí předtím, než míč opustí ruku.

Popsané pohybové fáze (např. chytání míče, rozběh) jsou ve hře velmi variabilní (i z důvodu nerovného povrchu), a proto by měly být trénovány s maximální adaptabilitou.

8.4.3 STŘELBA Z OTOČKY

Míč se přijímá mírným skokem vpřed na obě nohy. Rotace může být zahájena z tohoto kroku nebo následného. Pro podporu rotace těla je házečská ruka umístěna nízko vedle těla a neházečská ruka před tělem. Podle pravidel musí být start proveden na obě nohy s chodidly kolmo k brankové čáře. Současně s pohyby paží se otáčí hlava ve směru rotace (u praváků doleva, u leváků doprava). Při rotačním pohybu se musí házečská paže posunout dále nahoru. Současným natažením nehrající paže se rotace zpomalí a tělo se nastaví směrem k cíli. Uvolnění míče probíhá podobně jako u ostatních hodů.



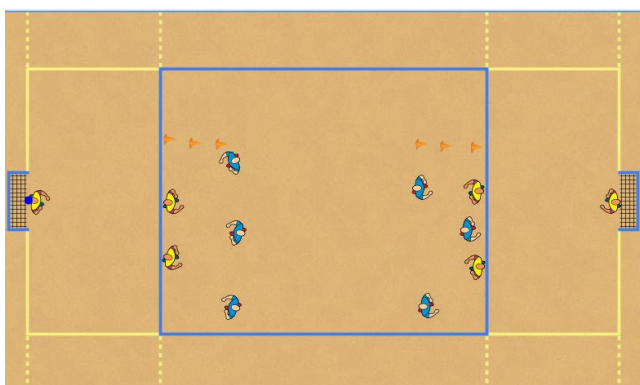
Obrázek 8 - postavení nohou při střele s otočkou.

9 TRÉNINK DOVEDNOSTÍ PRO PLÁŽOVOU HÁZENOU

V následující kapitole jsou navrženy hry a formy cvičení pro nácvik specifických dovedností v plážové házené. Vzhledem k tomu, že je tato práce určena především začátečníkům, je hře věnována malá pozornost, protože její základy jsou uvedeny v kapitole 6. Kooperativní hrou se zabýváme pouze s ohledem na návrhy pro tvorbu cvičení a herních forem, protože ta je závislá na rozvoji individuálních dovedností. Pro rozvoj individuálních dovedností na technické a taktické úrovni jsou podrobně uvedena cvičení podle modelu herních fází (brankář, útok, obrana, přechod). Je třeba poznamenat, že trénink brankářů probíhá vždy současně s ostatními herními fázemi, a proto by měla být začleněna do tréninku všech ostatních souvislostí. V rámci organizace tréninku se doporučuje také střelba.

9.1 TRÉNINK ROZHODOVACÍCH PROCESŮ

Pro rozvoj rozhodovacích procesů je vhodná přesilová hra (2 na 1, 3 na 2, atd...). V plážové házené se navíc setkáváme s početní výhodou ve většině útočných fází, proto tuto metodu chceme velmi často zařazovat do tréninkových jednotek v různých formách a variantách. Nemusí být vždy zakončením střelba, ale třeba položení míče do vymezeného prostoru, například při vyšším počtu hráčů na tréninku.



Obrázek 9 - tréninkový proces rozhodovacích schopností

9.2 TRÉNINK DOVEDNOSTÍ BRANKÁŘE

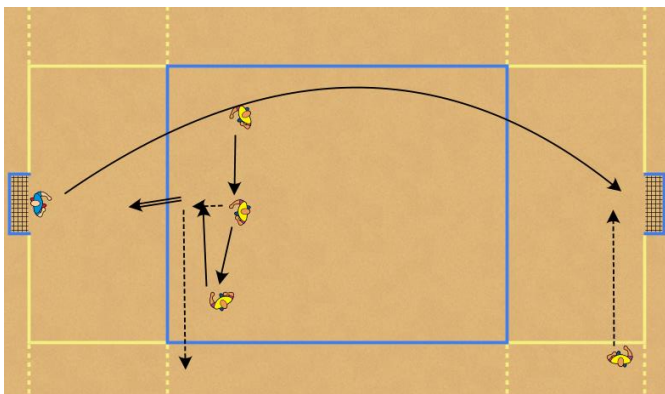
Je důležité zapojovat trénink brankářů do různých herních cvičení. Při běžné hře jim například dávat dílčí úkoly.

I když brankář bývá nahrazen specialistou v útočné fázi svého týmu, neznamená to, že nemá žádné rozhodovací činnosti a úlohy v týmu. Primárně musí být brankář psychicky odolný a mít na vysoké úrovni kognitivní a koordinační dovednosti. Musí se neustále soustředit a nenechat se vychýlit ze svého výkonu po obdržené brance nebo chybách jak svých, tak chyb obrany.

Mimo jiné musíme rozvíjet také rychlost, jelikož při přechodu z útočné hry do obranné se musí podařit rychle vystřídat specialistu za brankáře podle pravidel, aby nedošlo ke vstřelení branky brankářem soupeře přes celé hřiště.

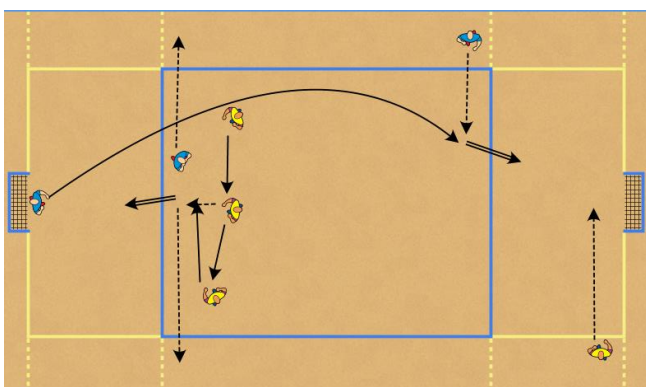
Při opačném přechodu, tedy z obranné fáze do útočné, musíme brankáře naučit házet přes celé hřiště, aby mohl vstřelit branku přes celé hřiště. Pokud je branka obsazena, musí se naučit správně vyhodnocovat situaci, kterému z hráčů na hřišti přihraje. V ideálním případě do brankové příležitosti s co nejmenším rizikem ztráty míče.

Pro začátek nácviku střelby přes celé hřiště můžeme zvolit variantu, kdy 3 útočníci útočí a mají proměnlivý počet přihrávek (např. 3 nebo 5). Po uplynutí přihrávek, nebo dříve, útočníci zakončí v ideálním případě speciální střelou za dva body. Střelec po odhození co nejrychleji musí vystřídat podle pravidel brankáře, který je připraven u svého brankoviště jako při klasické hře. Brankář se snaží chytit útočníkův pokus, pokud se mu to nepodaří, nebo míč mine branku, může mít vedle své branky připraveny míče, které může využít pro rychlé vstřelení branky přes celé hřiště. U tohoto cvičení musí dbát na to, že bránící brankář vbíhá na hřiště až v momentě, kdy je doopravdy útočník mimo hrací pole. Toto cvičení volíme z důvodu toho, že se brankáři musejí naučit střílet přes celé hřiště pod tlakem. Ale využíváme to za předpokladu, že si brankář již několikrát zkusil střelbu přes celé hřiště mimo tréninkovou jednotku, nebo při jiném cvičení.



Obrázek 10 - trénink hodů brankáře do odkryté branky

Pro rozvoj rozhodovacích schopností můžeme cvičení ztížit. Do cvičení lze přidat obránce, který bude proti třem útočícím hráčům. Přidá-li se pak střídající útočník a střídající hráč, vzniká pro brankáře mnoho variant, jak rozehrát a využít co nejlépe přechodovou fázi. Cvičení tedy probíhá 3 na 1. Po střelbě střídá hráč, který zakončil, univerzál a obránce. Za ně pak vbíhají do hřiště brankář, obránce a útočník. Brankář tedy může vhodit přímou střelou do brány, nebo směřovat přihrávku na volného útočníka. V první řadě brání brankář musí zamezit vstřelení gólu za dva body, takže se snaží zamezit střele brankáře. Musíme nutit brankáře rozhodovat se co nejrychleji. V tréninku je tedy vhodnější zkusit rychleji rozehrát, i když bude finální hod/přihrávka nepřesná než váhat, jak se rozhodnout, aby se pak v zápase uměli rychleji a lépe rozhodnout.



Obrázek 11 - trénink výhozu brankáře s více variantami

9.2.1 TRÉNINK BRANKÁŘŮ

Tuto variantu tréninku využíváme nejčastěji. Pro individuální trénink brankářů nebývá často v klubech/školách dostatečné množství prostoru nebo personálu. Kvůli tomu ale nesmíme opomínat vzdělávání brankářů. Tedy pokud hráči procvičují určitou dovednost, například blokování střely z otočky, měli by i brankáři trénovat různé dovednosti, jako například postavení proti takové střele s využitím bloku.

Většina cvičení pro trénink dovedností hráčů je zakončena střelbou na branku, proto by brankáři neměli pouze stát v brance, ale zdokonalovat svoje dovednosti pomocí dalších úkolů.

Například zadáním místa střelcům. Hráči po splnění daného cvičení mají vystřelit na konkrétní místo, nebo do určité oblasti. Brankář je s touto informací taky obeznámen, a proto se může plně soustředit na kvalitní provedení zákroku do daného prostoru.

Zpestřit cvičení lze tím, že jim hodíme dva míče do každé ruky, oba musí zpracovat a následně udělat zákrok s oběma míči v ruce.

Další modifikace cvičení může být taková, že brankář se smí pohybovat pouze po brankové čáře. Prodlouží se tedy dráha letu míče a brankář tak má větší čas zareagovat. Měli bychom cílit na to, aby brankář nechodil předem do zákroku, ale vyloženě až podle své vlastní reakce.

Nebo naopak jim vymezit prostor cca 2 - 3 m od střelce a naučit se využívat zavírání prostoru v brance z krátké vzdálenosti střelce.

Brankáři mohou při cvičení začínat zády ke střelci a na pokyn trenéra by se měli odrazit z obou nohou, udělat otočku o 180° a dopadnout na obě nohy čelem ke střelci. Je vždy na uvážení trenéra, kolik vteřin před střelbou dá pokyn. V ideálním případě by měl mít brankář co nejkratší čas na reakci. Musíme však dbát na reakční dobu, která je u každého člověka jiná.

Tato cvičení a jejich modifikace lze využívat během klasického tréninku hráčů v poli. Tyto varianty lze podle potřeby také modifikovat, či kombinovat. Důležité je to, aby se obsah cvičení soustředil na jednotlivé prvky. Není vhodné, aby brankáři v jednom tréninku rozvíjeli všechny různé dovednosti. Vždy každý trénink zaměřit na jednu fázi, například na střelbu do spodní části branky.

9.2.2 INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK BRANKÁŘŮ

Individuální trénink brankářů je nejlepší forma jejich rozvoje. V takovém tréninku se můžeme zaměřit na konkrétní potřeby a dovednosti brankáře, které nejsou zahrnuty v běžném tréninkovém procesu týmu. Při tomto tréninku trenér pracuje odděleně s brankáři. Je třeba mít zajištěný prostor včetně personálu. V takovémto tréninku můžeme zdokonalovat techniku chytání, zlepšovat rychlost a reakci, nebo zlepšovat postavení brankáře při jednotlivých situacích v zápase, jako je například při blokování, nebo pokud střílí pravák z pravé strany, atd...

Individuální tréninky bychom měli zařazovat pravidelně během sezony. Důležité je ale, abychom brankáře neopomíjeli a naučili je kvalitně základy brankáře (postavení, pohyb při zákroku a způsoby provedení zákroku). Takže musíme vyčlenit fáze, kdy do tréninku zařadíme i individuální trénink brankářů. Buďto v začátcích brankáře, nebo pak v reakci na nějakou novou dovednost týmu, nebo při nových taktických variantách. Třeba pokud se hráči naučí kvalitně blokovat, musí na to navázat i brankářský trénink.

V první řadě musíme brankáře naučit, jak se pohybovat v brankovišti. Jak lze měnit hloubku postavení v brankovišti, kdy před hráčem vyjít vpřed a zavírat mu prostor, kdy naopak zůstat více na brankové čáře. Je důležité v tomto pracovat individuálně a dát brankáři prostor, jaká varianta při druhu střely mu vyhovuje více. Je ale důležité, aby si zkusil a viděl všechny varianty.

Cvičení s různou rychlostí provedení pohybu. Toto cvičení začít bez střelby, následně přidat střelbu s malou razancí, tu pak trenér brankářů zvyšuje dle rychlosti provedení zákroku brankáře. Brankář tedy provede opakovaně velmi pomalu zákrok doprava dolů. Brankář si musí uvědomit konkrétní provedení zákroku. Následně brankář provede takovýto zákrok pomalu na střelu s malou razancí. Poté přidáváme na razanci a provedení zákroku brankáře by mělo být stále vedeno s technickou precizností, jako když zákrok prováděl pomalu bez střelby.

Princip autogenního tréninku je trénink brankářských dovedností, který probíhá bez házení míčů. Tento trénink probíhá tak, že si brankář představuje míč, který se snaží zasáhnout. Klade se důraz na představivost brankáře. Tzn., že brankář si představuje imaginární míč, proti kterému provede zákrok.

Acyklický trénink brankářů lze provádět například pro zahřátí. Z proměnlivé pozice musí brankář provést co nejrychlejší a nejpřesnější pohyb, aby zachytil míč. Tradičně známé rozchytání, kdy brankáři rytmicky provádějí jednu střelu za druhou střídavě na strany. Brankář se před každou střelou musí vrátit do výchozí pozice. Pro zpestření můžeme položit do výchozí pozice brankáře švihadlo, které musí před provedením zákroku přeskočit vpřed a vzad. Hráčům lze cvičení modifikovat dvěma příhrávkami nebo cvičením pro ideální načasování střelby. Takovéto cvičení není vhodné v širším obsahu tréninku.

Trenéři by si měli uvědomovat, že by měla převažovat kvalita nad kvantitou. Pokud se nám tedy brankář zdá unavený, nebo se mu pouze nedaří provádět pohyb technicky správně, měl by být trénink ukončen. I přestože je cílem individuálního brankářského tréninku vysoký počet opakování, ne vždy je to však nejlepší metoda trénování.

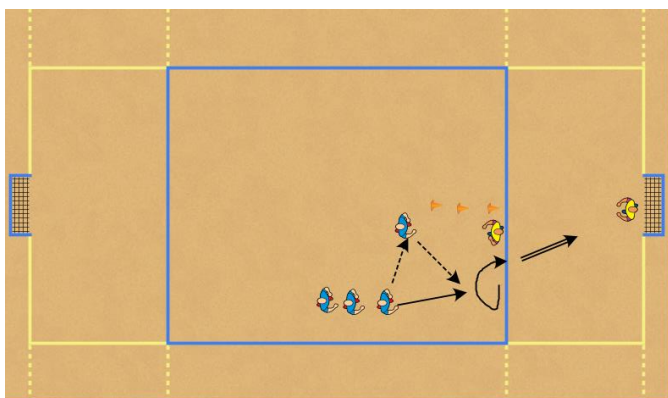
9.3 ROZVOJ DOVEDNOSTÍ HRÁČŮ V POLI

V této kapitole jsou popsány tréninkové formy pro hráče v poli pro nácvik útočných dovedností.

9.3.1 PŘIHRÁVKY

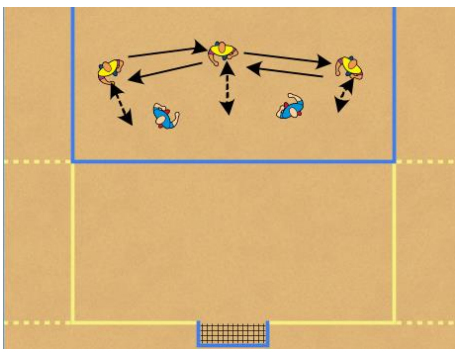
Pokud hráči zvládají přihrávky ve stoje, snažíme se zařadit cvičení přihrávek alespoň v mírném pohybu. Jelikož je tento sport velmi rychlý, nastává ve hře minimum situací, kdy dostávají přihrávku do stoje.

V úvodním cvičení můžeme využít kratší přihrávku zpeštěnou o zakončení. Pro rozvoj přihrávky využíváme cvičení, které jsou v pohybu a zpeštěné například zakončením z otočky. Pro vyšší četnost opakování lze v tomto ukázkovém cvičení rozdělit hráče na dvě poloviny. Nezapomínejte střídat obránce, nahrávače a v nižších kategoriích i brankáře.



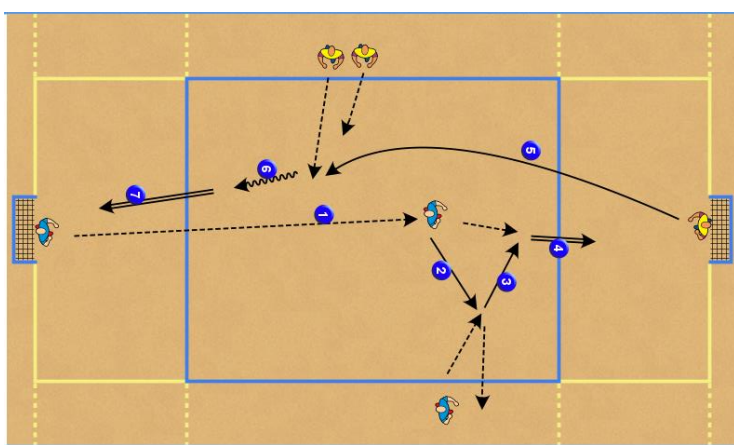
Obrázek 12 - nácvik přihrávky v pohybu

V následujícím cvičení rozestavíme tedy tři útočníky a dva obránce na jednu polovinu, kdy obránci mají v rukou dva rozlišovací dresy. Úkol útočníků je přihrávat si zleva doprava a zpět, dokud nezazní signál trenéra, na který hráč s míčem vystřelí. Hráč by měl míč přijímat v pohybu vpřed, po odhození by si měl vždy mírně odcouvat. Bránící hráči nemusí být příliš pasivní, hlavně ale mění postavení vždy podle toho, kde se nachází míč. Nikdy by neměli být obránci natočeni zády k míči. Zazní-li signál od trenéra, hráč s míčem vystřelí a mění se s jedním z obránců. Trenér klade důraz na náběhy vpřed a odcouvání si po odhodu.



Obrázek 13 - náběhy přihrávky v pohybu 2

Cvičení přihrávky v přechodové fázi. Brankář rozehrává z vlastního brankoviště přihrávku na hráče stojícího přibližně uprostřed hřiště, ten provádí následně přihrávku na hráče, který přichází ze střídajícího prostoru a ten mu následně míč vrací. Hráč pak zakončuje. Druhý brankář pak sbírá míč, který zachytil, nebo míč, který má připravený vedle branky a přihrává na druhou stranu hráčům, kteří provádějí stejné cvičení. Je důležité toto cvičení provádět kontinuálně. Děti si tak předem musí stanovit dvojice a vědět, kdy jdou na řadu. Cílem je nácvik přihrávek při lehčím zatížení a se ztíženými podmínkami prostřednictvím průběžného střídání a následným měněním pozic po dokončení cvičení.



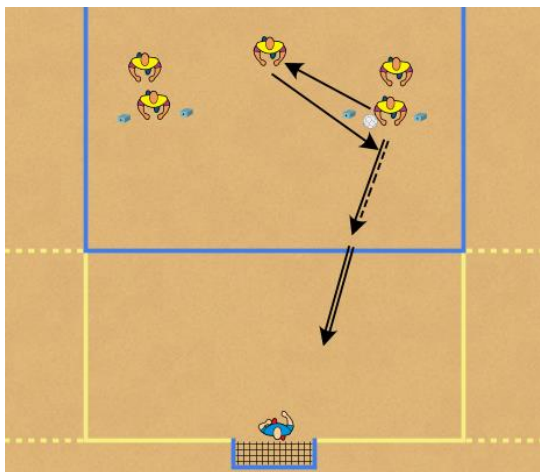
Obrázek 14 - nácvik přihrávky v přechodové fázi

9.3.2 PŘÍMÁ STŘELBA

Varianty přímé střely a přímé střely z výskoku jsou důležité primárně pro útočníky v roli specialisty. Tuto variantu ale mohou využít hráči na všech pozicích, snažící se vstřelit jednobodový gól. Nezapomínejme, že techniku střelby trénujeme i při přihrávání. Je tedy důležité zařazovat do střeleckých cvičení i přihrávku a také dbát na správnou techniku provedení jak přihrávky, tak střely.

V úvodním cvičení si střelci vytvoří zástupy na dvou stranách a využijeme jednoho nahrávače mezi dva zástupy. První ze zástupu stojí cca 4 metry od brankoviště. Útočník zahájí cvičení přihrávkou nahrávači, který mu přihrávku vrací. Útočník, který hází pravou rukou, by měl míč zpracovávat na pravé noze, aby měl pak následně tři kroky a zakončoval technicky správně. Při větším počtu dětí můžeme využít obě poloviny a rozdělit je do čtyř zástupů. Trenér by měl kontrolovat správnou techniku hodu ideálně u všech žáků.

Při tomto cvičení lze natrénovat i střelbu z výskoku.

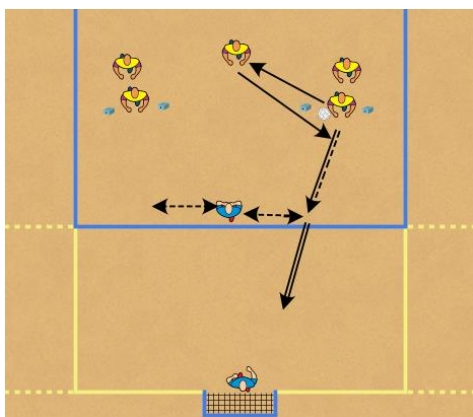


Obrázek 15 - nácvik přímé střely po přihrávce

Cílem tohoto cvičení je seznámení se se správnou technikou hodu při střelbě. Natočené rameno neodhodové paže směrem k brance, správné postavení odhodové paže. Provedení rotace trupu při střelbě, nebo špička nohy natočená na branku (podrobně popsané provedení střelby z výskoku máme v kapitole 7.4.2). Na to vše trenér musí dbát a při každé chybě děti opravovat.

Modifikace tohoto cvičení může být taková, že dáme dětem menší nebo měkčí míče. Nebo si pohyb můžou provádět bez míče a bez střelby mimo zástup.

Na toto cvičení navážeme a přidáme jednoho obránce na každou polovinu. Všechny míče má ale nahrávač. Na pokyn trenéra se oba hráči ze zástupu rozběhnou a jednomu z nich nahrávač přihraje. Obránce se pak musí přesunout k hráči s míčem a ztížit mu střeleckou pozici blokem nebo stínováním. Útočník pak musí vyhodnotit, zda provede střelu z výskoku nebo ze země.



Obrázek 16 - nácvik zvolení vhodné varianty střelby

Cílem tohoto cvičení je vytvořit proměnlivé podmínky a vytvořit prostor pro rozvíjení rozhodovacích schopností jak nahrávače, tak obránce, ale i útočníka, který musí správně zvolit provedení střely.

9.3.3 STŘELA Z OTOČKY

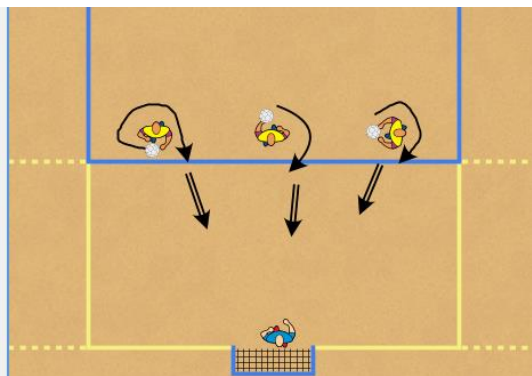
Správné technické provedení rozebíráme v kapitole 7.4.3. V této kapitole se budeme zabývat zdokonalováním tohoto provedení.

V úvodu si hráči můžou zkusit přihrávky ve dvojici, kdy stojí naproti sobě, špičky nohou směřují na spoluhráče, provedou otočku o 360° a před dopadem přihrájí spoluhráči. Měli by se odrážet z místa a dopadat opět na nohy. Důležité je u prvotního nácviku dbát na práci rukou, které provádí otočku. Nadanějším žákům můžeme přidat po zpracování míče krok a dopad na obě nohy, ze kterých pak provádí otočku. Žákům, kteří nejsou schopni ustát otočku, můžeme cvičení modifikovat tak, že jejich výchozí postavení s míčem není čelem ke spoluhráči, ale například bokem, nebo zády. Rozsah otočky následně zvětšujeme.

Na následující cvičení už děti rozdělíme podél brankoviště na obou stranách hřiště s dostatečnými rozestupy mezi dětmi. Nejprve provádí skok s rotací o 360° stupňů s dopadem na branku a následnou střelbou po dopadu do brankoviště. Důležité je výchozí a dopadové postavení nohou, aby došlo k rotaci o 360°, jinak totiž nemůže být branka uznána za dva body.

Následující cvičení je stejné, co se týče rozestavení, pouze výchozí postavení útočníků je ve vzdálenosti cca 2 m od brankoviště. Hráči provedou rozběh z jednoho nebo dvou kroků, dopad na obě nohy a po odrazu z obou nohou provedou střelu z otočky. Pokud stále nejsou schopni provést otočku o 360°, lze jí opět modifikovat tak, že dopad na obě nohy je proveden tak, že je hráč bokem k brance.

V návaznosti na toto cvičení je důležité provádět rotaci na obě strany. Cílem není měnit odhodovou ruku, ale rozvíjet techniku střely z otočky se zaměřením na percepční dovednosti. Je důležité, aby se hráči naučili vnímat podněty v pohybu a měli dobře rozvinutou koordinaci. Důležité je také neprohlubovat si dysbalanci.



Obrázek 17 - nácvik střelby z otočky

9.3.4 STŘELBA ZE VZDUCHU PO PŘIHRÁVCE - „NÁHOZ“

V úvodu můžeme začít pouze tím, že si trenér stoupne těsně před brankoviště a zvedne míč nad hlavu nebo do potřebné výšky, aby si hráči mohli pro něj snadno sáhnout. Děti tedy stojí v zástupu, přihrájí míč trenérovi, který zvedne míč nad hlavu a děti se snaží ve výskoku míč sebrat trenérovi z ruky oběma rukama a následně vystřelit. Ze začátku mohou děti střílet po doskočení do brankoviště.

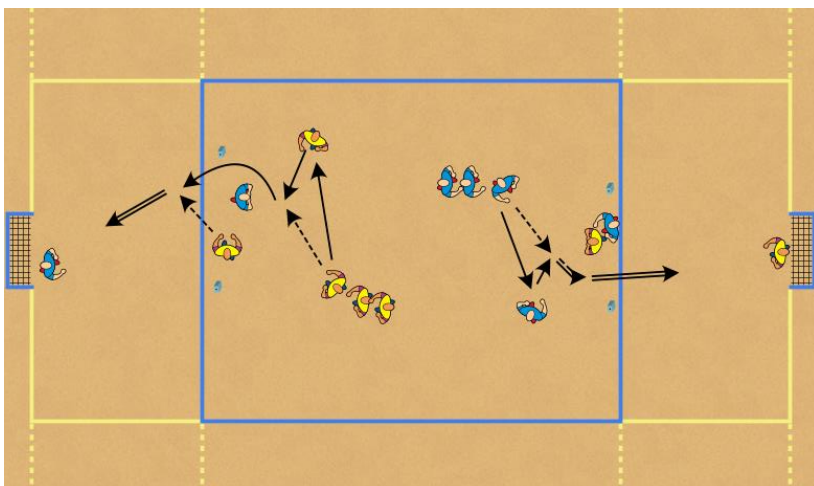
Navázat můžeme stejným cvičením, kdy trenér nedrží míč v ruce, ale nadhodí ho nad čarou brankoviště do vzduchu, dítě musí načasovat rozběh, zachytit míč ve vzduchu a následně vystřelit. Po určitém čase cvičení můžeme vyměnit trenéra za jednoho z hráčů.

Hráči by se měli odrážet z obou nohou, pokud je přihrávka dostatečně blízko a vysoko nadhozená. Z odrazové nohy by se měli odrážet pouze v moment, kdy přihrávka letí příliš daleko nad brankoviště. Velmi také záleží na individuální preferenci odrazu.

V návaznosti na takové cvičení se pomalu přesouváme do situacích ve hře. Nejprve zkusíme hráče s míčem postavit na střední spojku a hráče bez míče do pivota. Střední spojka provede přihrávku obloukem nad brankoviště, kde se jí ve výskoku snaží zachytit pivot a zakončit. Pokud se nám cvičení daří provádět bez větších chyb, můžeme přidat mezi útočníky jednoho pasivního obránce. Ten stojí se zvednutýma rukama, což povede k tomu, aby střední spojka byla nucena hodit přihrávku větším obloukem nebo mimo paže obránce. Tedy do jiného prostoru, kam se pak musí pivot odrazit.

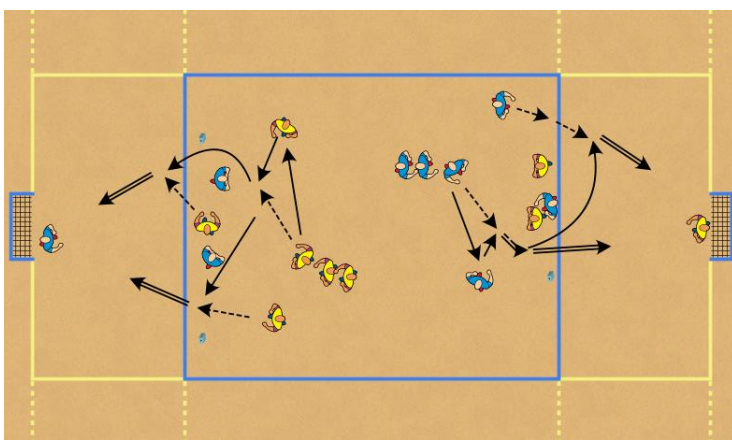
V poslední řadě můžeme využít cvičení, které navazuje na předchozí, včetně využití obránce, který již není pasivní. Střední spojka si nahrává s krajní spojkou, která jí míč vrací do náběhu, podle pohybu obránce pak střední spojka vyhodnocuje, zda bude střílet, nebo

přihraje do náhozu pivotovi. Obránce by měl dát jasně najevo, zda vystupuje proti střelci a blokuje střelu, nebo zda zůstává více u pivota a blokuje přihrávku vzduchem. Cvičení lze provádět na obou polovinách hřiště. Můžeme také dávat brankáři dílčí úkoly pro zpestření tréninku. Například provedení „angličáku“ před zákrokem.



Obrázek 18 - nácvik střelby z náhozu

Takové cvičení lze provést i ve variantě 3 na 2, kdy si střední spojka naráží o jednu krajní spojku a následně si nabíhá do volného prostoru mezi dva obránce. Současně nabíhá druhá krajní spojka, která může skórovat po přihrávce do vzduchu nebo z výskoku. Střední spojka také může vystřelit, anebo využít pivota, který také může střílet pouze po zachycení přihrávky ve vzduchu. Toto cvičení je pro pokročilé, ale výborně rozvíjí rozhodovací schopnosti a nácvik přihrávky do vzduchu. Hráči rozvíjejí načasování a odhad pro odraz na míč. Je důležité, aby se hráči objevili na všech postech při tomto cvičení



Obrázek 19 - nácvik střelby z náhozu z různých postů

9.3.5 UVOLNĚNÍ S MÍČEM A BEZ MÍČE

Pro uvolnění s míčem je nejjednodušší varianta klička za odhodovou rukou do protipohybu obránce. Cvičení tedy začínáme tak, že hráči stojí v zástupu na levém křídle, jeden nahrávač na střední spojce a pro správný nácvik využijeme pasivního obránce. Levé křídlo si přihraje o nahrávače, dostává míč do náběhu na branku, dopadá na levou nohu, z té provede dlouhý odraz do strany na pravou nohu a poslední krok by měl směřovat za obránce směrem na branku. Lze zakončit střelou z výskoku, nebo střelou z otočky. Velmi záleží na dovednostech daného jedince. Je důležité, aby si obránce myslel, že útočící hráč chce jít rovně na branku. Útočník pak musí v poslední chvíli změnit směr vpravo do protipohybu obránce.

Stejným způsobem se lze uvolnit i bez míče, kdy útočník obdrží přihrávku od spoluhráče až po provedení uvolnění, kdy se dostane před hráče. V tento moment se hráč může lépe srovnat na střelu z otočky a odrážet se z obou nohou.

Cílem je provést důkladně klamavý pohyb tělem a provést změnu tempa. Trenér by měl dbát na důrazný rozběh útočníka a rychlost změny směru. Rozběh lze provádět mírným tempem, ale změna směru by měla být provedena maximální rychlostí. Důležité je při uvolnění s míčem, aby hráč zpracovával míč těsně před změnou směru, aby mohl provést tři kroky s míčem.

Dalším krokem by mělo být prováděno cvičení, kdy hráč na levém křídle volí variantu, že se rozbíhá bez míče mimo obránce, a buďto se snaží zachytit míč ve výskoku nad brankovištěm, nebo zpracuje míč před obráncem a provede uvolnění s míčem. Čímž spojíme dvě cvičení, které jsou popsány výše.

9.3.6 PRÁCE NOHOU NA PÍSKU

Důležitým faktorem pro úspěch v plážové hásené je rychlost pohybu po hřišti. Je důležité, aby hráči byli schopni se co nejrychleji pohybovat po písku. Chceme tedy zařazovat do tréninku i rozvoj rychlosti na písku. Takovéto cvičení můžeme vkládat během jakéhokoliv tréninku v rušné nebo hlavní části, záleží na celkovém zatížení hráčů.

Pro zábavné cvičení nácvičku pohybu v písku a rozvoji koordinace můžeme využít cvičení, kdy dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti cca 2 metrů, dle potřeby a dovedností hráčů. Každý má v ruce míč a snaží se udržet ve vzduchu třetí míč pomocí odražením míčem, který drží. Při tomto cvičení dochází ke krátkému a rychlému pohybu do stran, nebo pohybu vpřed a vzad.

Vhodné je také používat a zařazovat koordinační žebřík. Pro začátek se hráči snaží do každého otvoru šlápnout jedenkrát. Cvičení můžeme modifikovat tak, že přidáváme počty šlápnutí do otvoru, nebo měníme pohyby do stran. V návaznosti na to můžou hráči, kteří probíhají koordinační žebřík, provádět přihrávku s trenérem nebo se spoluhráčem. Další varianta může být ta, že trenér stojí v dostatečné vzdálenosti za žebříkem a ukazuje různé množství prstů na ruce, které hráč probíhající žebřík musí nahlas říkat.

9.3.7 BLOKOVÁNÍ

Jelikož je plážová házená téměř bezkontaktní sport, velmi často dochází k blokování střel nad brankovištěm, kdy se obránce snaží zablokovat střelcův pokus skokem nad brankoviště.

Úvodní cvičení může být takové, že se do brankoviště, cca 2 metry od obránce, který stojí na brankovišti, postaví hráč s rozlišovacím dresem v ruce. Snaha obránce je, skočit do brankoviště a vzít dres z ruky hráči v brankovišti oběma rukama. Obránce by se neměl jakkoliv dotknout čáry brankoviště. Cvičení lze provádět na obou stranách hřiště, a i na obou polovinách pro co nejmenší ztrátový čas. Důležité je, aby trenér zpozoroval co nejvíce pokusů svých svěřenců a byl schopen je opravovat. Klademe důraz i na správný dopad do brankoviště, protože takovýto blok způsobuje vysokou zátěž pro zádné a krční svaly, které mohou být náchylné na zranění při opakovaném tvrdém dopadu.

Trénink takového bloku lze využívat kdykoliv při cvičeních, která jsou zakončená buďto střelou z výskoku, nebo střelou z otočky. Taková cvičení jsou popsána v kapitolách výše.

10 DISKUZE

Vyzdvihuji i pestrost a zajímavosti plážové házené. Je to bezkontaktní sport, proto ho lze hrát v různých věkových kategoriích na školách i sportovních kroužkách, jelikož zde nedochází ke konfliktům a možnému zranění. Pro děti mladšího školního věku je to velmi zajímavá pestrá činnost. A jelikož má plážová házená rozlehlou škálu modifikací, jde tento sport provozovat s jakoukoli skupinou.

V této práci jsem vysvětlil principy plážové házené. Jsou popsány pravidla, vývoj plážové házené, herní pozice, herní modifikace, taktická stránka hry, průpravná a herní cvičení. Pravidla jsou popsána co nejsrozumitelněji, opírají se o literaturu evropské házenkářské federace, která je vydala. Nadále jsem použil vývoj házené k tomu, aby čtenář lépe pochopil vznik plážové házené a její využití v tradiční halové házené. Cílem práce bylo popsat výuku plážové házené a herní cvičení. Pomocí podrobného popisu cvičení, nákresů a využití metodiky 7 kroků, které vydal mezinárodní házenkářský svaz, jsem ukázal, jakým způsobem a vysvětlil, z jakého důvodu se cvičení provádějí. Kládl jsem důraz primárně na podrobné popsání cvičení, upozornění na chyby, ale hlavně na pochopení principu, z jakého důvodu dané cvičení provádíme. Upozadil jsem proto kvantitu cvičení, jelikož můj cíl byl, aby čtenář tuto hru pochopil a nadále schopen tvořit své vlastní cvičení. Ve všech cvičeních rozvíjíme herní činnosti jednotlivce útočné, obranné, v pokročilých cvičení oboje. Cvičení jsem volil tak, aby byla co nejatraktivnější a nejpestřejší pro žáky.

Co se týče pravidel, průběhu hry a základních pozic, vše je v práci vysvětleno tak, aby tomu rozuměla i široká veřejnost. Důležité je zmínit, že gól platí zpravidla za bod, pokud se však jedná o „efektivní střelbu“, gól je uznaný za 2 body. „Efektivní střelbou“ se rozumí nához, otočka o 360 stupňů či trestný šestimetrový hod. Další změnou oproti klasické házené je to, že tzv. specialista může vstoupit do brankoviště, veškeré jeho góly se automaticky počítají za 2 body a může být během zápasu několikrát vyměněn.

Nejrozsáhlejší kapitoly jsou 8, 9 a 10. Je to z důvodu toho, že zde popisují technické a taktické dovednosti, které jsou nejen pro plážovou házenou ale i ostatní míčové sporty stěžejní. Tyto dovednosti jsou rozdělené na takové tři hlavní skupiny: útočné, obranné a brankářské. Zaměřuji se na trénink všech tří dovedností, protože jsou pro plážovou házenou všechny stejně důležité. Pokud se hráči chtějí zdokonalovat v herních činnostech, musejí

nejprve zdokonalit herní dovednosti. Popisují zde do největších detailů, jakým způsobem toho lze docílit. Obecnými pravidly jsem dal nástroj pro budoucí pedagogy či trenéry, jakým způsobem by měli tvořit své tréninkové popřípadě vyučovací jednotky. V jednotlivých kapitolách nechybí ani nákresy, které slouží k větší srozumitelnosti popisovaných cvičení.

ZÁVĚR

Tato práce byla vytvořena pro badatele a zvědavé učitele, či trenéry, kteří by chtěli začít, nebo pouze zkoušet plážovou házenou. Jelikož je plážová házená velmi komplikovaný sport, je důležité, aby trenér nebo učitel pochopil podstatu a principy tohoto sportu. Proto jsem se věnoval velmi důkladně historii a pravidlům plážové házené. V této práci jsou popsány hlavně principy hry a cvičení, aby došlo k pochopení, z jakého důvodu se takové cvičení provádí. Je tedy kladen důraz na podrobné vysvětlení, a ne na četnost cvičení. Snaha byla co nejstručněji popsat cvičení, se všemi možnými detaily a úskalími, které mohou cvičení provázet.

Na závěr bych chtěl zmínit, že by tento sport měl být stále pouze průpravnou a zábavnou formou halové házené.

RESUMÉ

The theoretical background is addressed through a literature search of available publications on beach handball as a sport. Specifically, the history, rules and basic techniques of the sport.

The following part of the thesis will focus on the analysis of existing methodologies for teaching beach handball to children. Different pedagogical approaches, training methods and games that are suitable for teaching both younger and older school age children will be explored. Emphasis will be placed on the development of basic beach handball skills such as throwing, attacking, blocking and defending.

The actual solution to the application task of the thesis involves the design and implementation of custom teaching programs for younger and older school age children. I present here specific training plans, games and activities that will promote the development of beach handball skills and strengthen teamwork among children.

The outcome of this thesis is to provide a comprehensive overview of the methodology of teaching beach handball to younger and older school-age children and to contribute to the further development of this attractive sport in the school environment.

SEZNAM LITERATURY**Aktuální dokument neobsahuje žádné prameny.**

Bebetsos, G. (2012). Beach handball from A to Z. Basel: International Handball Federation.

Gehrer, A. (2006). Beach-Handball. Der Neue Sommerport. Cöpingen: Bestellungen Über.

Goebel, R., & Fasold, F. (2017). Beachhandball: Spielen lernen. BoD – Books on Demand.

IANNACCONE, Alice, et al. Notational analysis of beach handball. Human Movement, 2022, 23.1: 69-79.

JANČÁLEK, Svatopluk a TÁBORSKÝ, František a ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. Házená: teorie a didaktika: učebnice pro posluchače učitelství tělesné výchovy a trenérství. 2., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1989. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

NYKODÝM, Jiří. Teorie a didaktika sportovních her. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.

PUEO, Basilio, et al. Analysis of time-motion and heart rate in elite male and female beach handball. Journal of sports science & medicine, 2017, 16.4: 450.

ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana a TÁBORSKÝ, František. Malá škola házené. Praha: Olympia, 1986. ABC sportu. ISBN 27-038-86.

TŮMA, Martin a TKADLEC, Jiří. Házená: herní trénink, kondiční trénink, průpravné a herní cvičení. 1. vyd. Praha: GRADA, 2002. 100 s. ISBN 80-247- 0219-3.

TŮMA, Z., ZÍTKO M., LIBRA, M. 2004 Kapitoly o gymnastice. Vyd. 1. Praha: Česká obec sokolská, ISBN 8086402134.

WEICHERT, W. (1978). Handball. Texte zur Theorie der Sportarten. Schorndorf: Hofmann.

CARDINALE, M., MONTAGNI, S. BeachHandball. Rom: Federazione Italiana Giuoco Handball. 1996

KAVČIČ, M., PETERLIN, J. Priročnik za trenerje, športne pedagoge, igralce insodnike. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenja. 2018

Dansk Håndbold Forbund. Beach handball træningsmaterialer.

Brøndby: DHF. 2021

Francouzská házenkářská federace. Plážová házená. Guide de la pratique.

Creteil: FFHandball. 2021

SARAIVA, J. A., FRANCAVILLA, L. B., CARDOZO JÚNIOR, J. N., VIEIRA DE CAMARGO, B. J., DOS SANTOS, J. G. (2020). Mini Beach Handball. São Paulo: Federação Paulista de Handebol.

MAGLIANO, M. Beach Handball. On Hands. Self-published. 2019

ZAPARDIEL, J. C. Propuesta de principios metodológicos para el entrenamiento técnico-táctico en balonmano playa. Madrid: Federación Madrileña de Balonmano. 2018

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 – hrací plocha	14
Obrázek 2 - rozestavení hráčů při plážové házené	22
Obrázek 3 - provedení shoot-outu	27
Obrázek 4 - varianta střídání ve hře.....	28
Obrázek 5 - obraná formace s napadáním	30
Obrázek 6 - útočná formace 3:1	31
Obrázek 7 - útočná formace 4:0	31
Obrázek 8 - postavení nohou při střele s otočkou	35
Obrázek 9 - tréninkový proces rozhodovacích schopností.....	36
Obrázek 10 - trénink hodů brankáře do odkryté branky.....	38
Obrázek 11 - trénink výhozu brankáře s více variantami.....	38
Obrázek 12 - nácvik přihrávky v pohybu	42
Obrázek 13 - nácvik přihrávky v pohybu 2	43
Obrázek 14 - nácvik přihrávky v přechodové fázi	44
Obrázek 15 - nácvik přímé střely po přihrávce	45
Obrázek 16 - nácvik zvolení vhodné varianty střelby	45
Obrázek 17 - nácvik střelby z otočky	47
Obrázek 18 - nácvik střelby z náhozu	48
Obrázek 19 - nácvik střelby z náhozu z různých postů	48

PŘÍLOHY

Volitelně se zde mohou nacházet přílohy.