

Didaktické formy ve sportovních hrách

Pod pojmem didaktické formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách (Nykodým, 2006). Mezi didaktické formy patří:

Metodicko - organizační formy

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

Sociálně interakční formy

- Hromadná forma
- Skupinová forma
- Individuální forma

Organizační formy

- Tréninková jednotka nebo vyučovací jednotka

Metodicko - organizační formy

MOF je podle Dobrého (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

a) Průpravná cvičení – specifické jsou nepřítomností soupeře (nejčastěji obránce) a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemístování hráčů a náčiní.

Dělení průpravných cvičení podle Dobrého (1988):

- Průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami
- Průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami.

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou:

- a) Uvědomit hráče, že jsou částí týmu, v němž existují sociálně interakční vztahy

- b) Přiblížit hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a participace na základě autonomního rozhodování
- c) Zvýšit u hráčů reakci na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace

Nacvičujeme-li herní dovednosti s míčem, musíme brát na vědomí minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč - 1 míč; 2 hráči – 1 míč; 3 hráči – 2 míče; 4 hráči – 2 míče atd. Pokud nemáme dostatek míčů, neorganizujeme průpravné cvičení např. pro 10 hráčů, ale pro 5 dvojic (každá dvojice má míč). Podle charakteru úlohy se mohou skupiny v realizaci úkolu buď střídat, nebo ji řešit současně. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování.

- b) Herní cvičení – jsou charakteristické přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti.

Dobrý (1988) rozděluje herní cvičení:

- Herní cvičení 1. typu – jsou charakterizované přítomností soupeře a předem určenými situačně herními podmínkami i určeným průběhem řešení herní situace. Soupeřova činnost je přesně stanovena.
- Herní cvičení 2. typu - jsou specifické přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, které jsou omezeny prostorově i časově.

Z hlediska počtu zapojených hráčů rozlišujeme herní cvičení (Dobrý, 1988, 50) :

- S početní převahou útočníků nad obránci nebo obránců nad útočníky
- S vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- S vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky

Základní pravidla při použití všech herních cvičení (Dobrý, 1988, 51)

- Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena
- Počet opakování případně doba trvání cvičení je předem stanoveno
- Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by mělo být stejné
- Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, neměly by se v cvičeních objevovat unáhlené („hazardní“) pokusy o střelbu.
- Měli bychom sledovat v jednotlivých cvičeních úspěšnost jednotlivce a skupiny
- Vedeme hráče k tomu, aby využívali většího prostoru, k delším únikům bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče.
- Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme hráčům individuální využívání soupeřovy chyby.
- Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme.
- Úkoly, které mají v herním cvičení plnit, formulujeme hráčům jednoduše s minimálním počtem slov. Např. Nestřílet, nepřebírat atd.
- Ve všech herních cvičeních se snažíme docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky kvalitativně jiné činnosti.
- Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat.

- c) Průpravné hry - jsou prostředkem, nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v ní procvičují a zdokonalují jak obranné a útočné činnosti hráčů. Hráči se v nich zdokonalují v řešení herních situací, učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení (Dobry, 1988).

Průpravná hra je: řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit) nebo volná

Obsahem metodicko - organizačních forem jsou podle Dobrého (1988) různě složité herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které přenášeny v různých situačních souvislostech z utkání do těchto forem.

Sociálně - interakční formy

Základním kritériem sociálně-interakčních forem je interakce učitel (subjekt) x žák (objekt). Rozlišujeme tyto sociálně interakční formy:

- Hromadná (kolektivní forma)
- Skupinová forma
- Individuální forma

- a) Hromadná (kolektivní) forma – všichni žáci nebo celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod kontrolou učitele. Výhodou této formy je jednoduchá organizace s přímým působením učitele na žáky a řízení činnosti žáků bez prostojů, možnost rytmizace a dávkování.
- b) Skupinová forma – žáci jsou rozděleni do menších skupin. Skupiny plní buď stejný pohybový úkol, nebo každá skupina má svou specifickou pohybovou činnost. Skupiny mohou cvičit souběžně nebo diferencovaně. Skupinová forma se uplatňuje např. při specializované přípravě hráčů podle hráčských postů (např. brankář, smečař, křídlo, spojka, pivot) nebo při herních cvičeních 1 proti 1. Výhodou skupinové formy je optimálnější využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Nevýhodou skupinové formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost učitele.
- c) Individuální forma – každý žák cvičí samostatně podle svého individuálního tempa. Provedení pohybové činnosti se liší kvalitativně i kvantitativně. Nejčastěji používáme individuální formu při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací, hráčů po zranění. V individuální formě může být trénink zaměřen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků. Z hlediska učitele dochází k individuálním kontaktům, korekci. Podle Psoty a Velenského (2009) není individuální forma pro školní TV typická.

Organizační formy v tělesné výchově

Organizační formu lze chápat jako: „vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces“ (Fialová, 1998, 138). Všechny organizační formy lze podle Fialové (1998) začlenit do pohybových skupin:

- a) Povinné (**vyučovací jednotka**, výchova v přírodě, zdravotní vyučovací jednotka, sportovní kurzy, plavecký výcvik)
- b) Nepovinné (nepovinné předměty, volitelné předměty)
- c) Doplnkové (cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky, rekreační cvičení)
- d) Zájmové (školní soutěže, jednorázové akce, zájmové kroužky, zájezdy, výlety)

Vyučovací jednotka TV nebo tréninková jednotka

Vyučovací jednotka je podle Vilímové (2002, 74) „relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“.

Je základní organizační formou v TV v rozsahu 45 případně 90 minut přímo řízena učitelem (trenérem). Vyučovací jednotka je specifická svou vnitřní strukturou, tj. souhrn částí v jejich vzájemných vztazích (Vilímová, 2002). Členění vyučovací jednotky se v odborných publikacích liší, autoři udávají členění na 3 a více částí.

Doporučená struktura vyučovací jednotky:

Úvodní část

Formální část

- Délka trvání 3 – 8 min
- Začátek věnován nástupu, evidence, seznámení s obsahem a cílem hodiny, motivace do vyučovací jednotky

Rušná část – pohybové činnosti (např. běžecká abeceda v různých směrech - bokem, pozpátku, zařazování náčiní, honičky, přesun běhu na signál atd.) vhodné k uvedení žáků do další tělocvičné aktivity

Průpravná část

„Připravení žáků po tělesné i psychické stránce na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky a v rámci možností i k plnění cílů školní TV“ (Frömel, 38, 1987). Obsahem průpravné části VJ jsou průpravná cvičení a speciální průpravná cvičení jednotlivých sportovních odvětví např. ve sportovních hrách individuální činnosti jednotlivce.

- Délka trvání 5 – 12 min
- Preventivní příprava hybného systému (prokrvení, zvýšení tonu), zvýšení srdeční frekvence, plicní ventilace
- Protahující cvičení – nejprve statické protažení potom dynamická část protažení, dosažení co nejlepší kloubní pohyblivosti

Všeobecná část

- Je orientována na plnění především obecných cílů
- Musí do určité míry respektovat požadavky herních vyučovacích jednotek a respektovat kondiční požadavky
- Může mít charakter strečinku

Speciální část

- Plní speciální úkoly vyplývající ze specifičnosti obsahu
- Speciální rozcvičení vzhledem k obsahu hlavní části
- V herních vyučovacích jednotkách se vyznačuje zařazením míčů do průpravy (např. driblink, přihrávání)

Hlavní část

„Je základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jaká bude úroveň celé vyučovací jednotky“ (Frömel, 54, 1987). Délka hlavní části je 20 – 30 min. Obsah hlavní části je vymezen Školním vzdělávacím plánem. Struktura hlavní části:

- Na začátku zařadit nácvik nových pohybových dovedností
- V další fázi zařadit koordinační cvičení případně rychlostní cvičení
- V následující části by se měla zařadit silová cvičení
- V závěru hlavní části je vhodné zařadit cvičení na zvýšení aerobní kapacity organismu nebo opakování pohybových dovedností.

Závěrečná část

Hlavním cílem je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce, zhodnotit splnění cílů a formálně ukončit vyučovací jednotku (Frömel, 1988).

- Délka trvání 3 – 9 min
- Součástí jsou strečinková cvičení s výdrží do 15s v submaximálních polohách (Alter, 1999)

Uklidňující část – má relaxační, kompenzační, uklidňující, kontrolní ale i soutěživý (střelba na koš, na bránu v družstvech) charakter

Formální část – nástup a hodnocení hodiny. Učitel by měl vyzdvihnout klady a nedostatky, pochválit a motivovat žáky pro další vyučovací hodiny.

Literatura:

- Baumann, & Klaus (1999). *Spielen-Lernen in der Grundschule*. Wiesbaden: HeLP, Zentralstelle Publikationsmanagement.
- Baumann, & Sigurd (2008). *Mannschaftspsychologie*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova.
- Emrich, & Armin (2007). *Spielend Handball lernen in Schule und Verein*. Wiesbaden: Limpert.
- Frömel, K. (1987). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy na základní škole*. Olomouc: MTZ.
- Gidl-Kilian, & Stephan (2004) *Handball spielen lernen*. Flensburg: Sportbuch-Verl.
- Lidor, & Ronnie, (2007). *The psychology of team sports*. Morgantown, W Va.: Fitness Information Technology.
- Linz, & Lothar (2006). *Erfolgreiches Teamcoaching*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Loibl, & Jürgen (2006). *Basketball*. Schorndorf: Hofmann.

- Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Peráček, P. (2004). *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Psotta, R., Velenský, M. & kol. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Táborský, F. & kol. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu „B“ licence*. Praha: Olympia.
- Začková, V., & Hianik, J. (2009). *Hádzaná – základné herné činnosti*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Systematika ve sportovních hrách

Systematika je věcné, přehledné, teoreticky a logicky zdůvodněné uspořádání herních činností. Je chápána jako dynamická kategorie, kterou je možné vzhledem hry doplňovat o nové herní činnosti jak jednotlivce, tak i skupin hráčů a celého družstva (Zaťková, & Hianik, 2009).

Systematika v basketbale

Rozdělení podle vztahu k míči:

- a) útočné
- b) obranné

Rozdělení podle počtu hráčů potřebných k realizaci herní činnosti:

- a) herní činnosti jednotlivce
 - Individuálního typu
 - Vztahového typu
- b) herní kombinace
- c) herní systémy

Tabulka 2. Základní dělení herních činností v basketbale

1. Herní činnosti jednotlivce	
<u>Útočné:</u> Vztahového typu Přihrávání a chytání míče Uvolňování bez míče Dokakování (po střelbě soupeře) Clonění Individuálního typu Uvolňování se s míčem na místě Uvolňování se s míčem v pohybu Střelba Dokakování (po vlastní střelbě)	<u>Obranné:</u> Krytí hráče s míčem Krytí hráče bez míče Obranné dokakování
2. Herní kombinace	

<p><u>Útočné:</u> Kombinace založení na akci „Hod’ a běž“ Kombinace založené na clonění hráče s míčem hráče bez míče Kombinace založené na početní převaze Kombinace založené na využití herních činností jednotlivce</p>	<p><u>Obranné:</u> Kombinace proti clonění soupeře Na zesilování krytí Proti početní převaze</p>
<p>3. Herní systémy</p>	
<p><u>Útočné:</u> Rychlý protiútok Následný rychlý protiútok Systém postupného útoku do osobní obrany do zónové obrany do kombinované obrany Systémy útoku proti presinkovým obranám Osobním Zónovým Systémy vhazování za postranní čárou na útočné polovině Systémy vhazování za koncovou čárou na útočné polovině</p>	<p><u>Obranné:</u> zónové obranné systémy klasické zónového presinku osobní obranné systémy klasické zónového presinku kombinované obranné systémy Proměnlivé obranné systémy</p>

1. Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce (HČJ) chápeme jako soubor pohybových úkonů promyšleným způsobem, kterými hráč řeší herní situace. Jsou základem hry jednotlivce. Při těchto činnostech vzniká střetnutí mezi dvěma soupeři, které v basketbalu nazýváme jako hru jeden na jednoho. Při tomto střetnutí je cílem herní činnosti jednotlivce získat nad soupeřem výhodu, překonat jej.

Každá z těchto činností má své zvláštnosti, projevující se především v technické a taktické stránce. Vztahy mezi technickou a taktickou stránkou se projevují rovněž různým způsobem. Např. při uvolňování hráče bez míče jde do popředí taktická stránka. Technická stránka vyniká při činnostech s míčem.

Obranné činnosti jednotlivce jsou souhrn všech činností, které hráč využívá v herních situacích v obraně. Každý obranný systém je závislý na základních obranných činnostech jednotlivce. Stejně jako útočné činnosti mají i tyto dvě složky – technickou (provedení pohybu, způsob držení těla, postoj) a taktickou (správný výběr činnosti, postavení a postoje).

Každý hráč by je měl mít naučené a zvládnuté ještě před nácvičkou obranného systému. Je pochopitelné, že v průběhu tréninku tyto činnosti dále zdokonalujeme a přizpůsobujeme vybranému obrannému systému.

Dokonalé zvládnutí a osvojení obranných činností a jejich správné použití v utkání je podmíněno celou řadou činitelů. Je to např. rozvoj pohybových schopností, rozvoj morálních a volních vlastností, schopnost soustředit se, schopnost zhodnotit situaci a zejména konkrétního soupeře, schopnost předvídat vývoj situace, znalost způsobu komunikace mezi obránci a dokonalá znalost pravidel hry, zejména těch, které se týkají osobních chyb.

- a. **Individuálního typu**
- b. **Vztahového typu**

ÚČJ - uvolnění s míčem v pohybu

Uvolnění s míčem v pohybu je IČJ individuálního typu, jejímž cílem je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem.

- Změnou směru
- Změnou rychlosti

ÚČJ - uvolnění s míčem na místě

Uvolnění hráče s míčem je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem. Hráč se na místě uvolňuje pomocí obrátek.

ÚČJ - uvolnění bez míče

Uvolnění bez míče je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je

- získat postavení a postoj, ve kterém může hráč chytit míč přihraný spoluhráčem,
- poutat vhodně zvoleným pohybem soupeřovu pozornost, přivádět jej do nevýhodné situace, narušovat jeho obrannou činnost, znemožňovat jeho obrannou spolupráci s ostatními obránci
- uvolňovat prostor pro činnost svých spoluhráčů

ÚČJ- doskakování

Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat vystřelený míč pod kontrolu.

ÚČJ – přihrávání a chytání míče

Přihrávání je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč tak, aby jej mohl spoluhráč chytit.

- Přihrávka jednoruč trčením
- Přihrávka obouruč trčením
- Přihrávka obouruč nad hlavou
- Vrchní přihrávka jednoruč

ÚČJ – střelba

Střelba je útočná herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše a tím skórovat.

- Střelba v pohybu
- Střelba po driblinku

- Střelba po přihrávce
- Střelba trestných hodů
- Střelba přes hlavu

ÚČJ – clonění

Clonění je útočná herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je zaujmout vhodné postavení a postoj a zdržet tak pravidly dovoleným způsobem soupeře v obranné činnosti a narušit, případně znemožnit splnění jeho obranného úkolu.

OČJ - Krytí hráče s míčem

Krytí hráče s míčem je obranná činnost, jejímž cílem je zabránit soupeři vystřelit na koš a přihrát směrem ke koši.

OČJ - Krytí hráče bez míče

Krytí hráče bez míče je obranná činnost, jejímž cílem je zabránit soupeři uvolnit se pro míč.

OČJ - Obranné doskakování

Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat vystřelený míč pod kontrolu.

2. Herní kombinace

Herní kombinace chápeme jako spolupráci, která má do určité míry předepsaný začátek a částečně i průběh. Ale navzdory tomu je každý hráč povinný zaútočit na koš v okamžiku, kdy se soupeř dopustí chyby (i když poruší sled kombinace). Každá herní kombinace má různé varianty realizace jak v začátku, tak v průběhu. Tyto varianty jsou mezi sebou logicky spojené. Zápasová praxe vyžaduje osvojení si aspoň dvou různých variant řešení. Kombinace je možné různě rozvíjet a přitom učit hráče vidět, rozhodovat se a jednat.

Herní kombinace (HK) představují cílesměrné jednání dvou až pětice hráčů při řešení herních úkolů. Podmínky vzniku a realizace herní kombinace jsou tyto:

- 1) Identifikace herního úkolu skupiny zúčastněných hráčů.
- 2) Komunikace mezi zúčastněnými hráči.
- 3) Sladění herních záměrů a rozhodování zúčastněných hráčů.
- 4) Časoprostorové sladění herních činností zúčastněných hráčů.

První zvláštností řešení herních úkolů skupinou hráčů je nutná současná intelektuální činnost celé skupiny, jež bývá označována jako *skupinové myšlení*. Úkolem každého jedince ve skupinovém myšlení je orientovat se v daném prostoru a prozkoumat a zjistit charakter činnosti spoluhráčů i soupeřů. V této orientační pátrací činnosti se rovněž jedná o zjištění shody mezi záměrem hráče a současně probíhajícími činnostmi zúčastněných hráčů.

Aby došlo ke sladění záměrů a realizaci činností, musí nastat jev, který Kričevskij označuje jako *vstřícná orientace*. Jeho výsledkem by měl být vznik skupinového modelu řešení, jehož základem jsou vzájemné individuální řešení konkrétní herní situace.

Výsledky výzkumu skupinového myšlení prokázaly značné rozdíly mezi začínajícím a pokročilým hráčem. Hráč s míčem – začátečník – není schopen říci cokoli konkrétního o úmyslech spoluhráčů. U vyspělých hráčů se naopak ukázalo, že každý jedinec v průběhu skupinového řešení předvídá činnosti spoluhráčů a koriguje vlastní úmysly, což podmiňuje

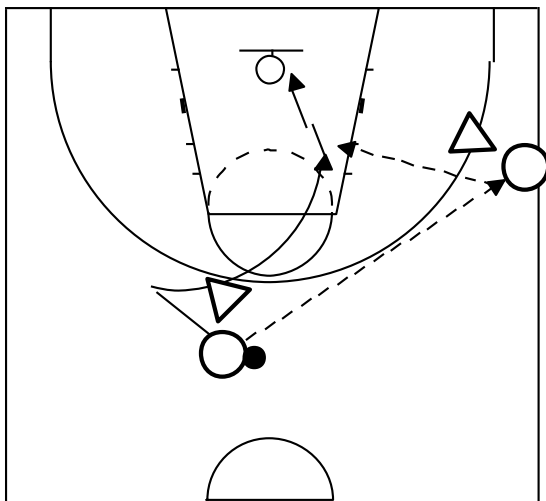
vzájemné pochopení hráčů v ději utkání. Výsledky výzkumů naznačují směr působení na hráče při nácviku zdokonalování HK.

„Druhou zvláštností řešení herních úkolů skupinou hráčů je *vztah k prostor a k prostorovému uspořádání*. Rozvoj porozumění hráčů pro komplexní prostorové vztahy podporuje i rozvoj skupinového myšlení a vznik vstřícné orientace a je závislý především na tom, jak se bude měnit názor hráče – začátečníka na prostor. Psychologické výzkumy potvrzují, že začátečník vidí prostor i příslušné objekty v něm pouze svým pohledem a ze své perspektivy. Prostor popisuje naivně, jen v termínech sebe samého. Není schopen se vžít do role spoluhráče a uvědomit si, jak se asi spoluhráč dívá na něho a na jeho možnosti. Takové chování bývá považováno za projev egocentrismu a prostor, který začátečník vidí takto, je označován jako egocentrický. Rozvoj skupinového myšlení nutně vyžaduje, aby hráč začal postupně vidět prostor objektivně, což znamená vidět sebe samého také očima druhých“.

„V herních kombinacích dochází k vazbě individuálních herních činností různého počtu zúčastněných hráčů. Vazba je buď současná nebo následná a je třeba právě v ní hledat kritická místa, na nichž závisí úspěšnost herních kombinací“.

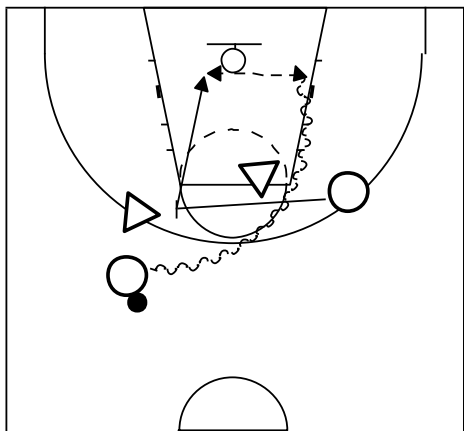
Při popisu a určování herní situace, tj. faktorů ovlivňujících provedení herní kombinace, bereme v úvahu počet hráčů, kteří se na kombinaci aktivně podílejí nebo mají možnost do kombinace zasáhnout, *prostor*, v němž se kombinace provádí, *zaměření* herní kombinace vyjadřující současně herní úkol skupiny (např. udržet míč déle pod kontrolou, získat míč, vystřelit, zablokovat nebo uzavřít prostor pro únik, vytvořit prostor pro únik atd.).

Kombinace založení na akci „Hod' a běž“

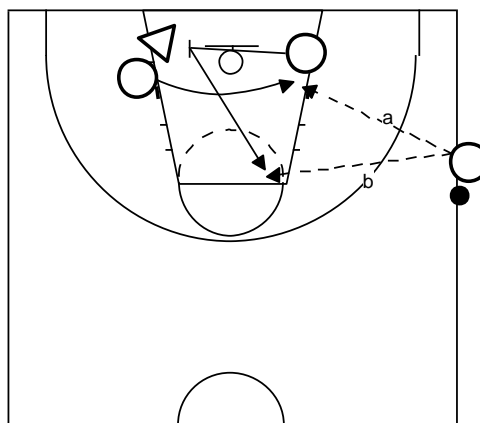
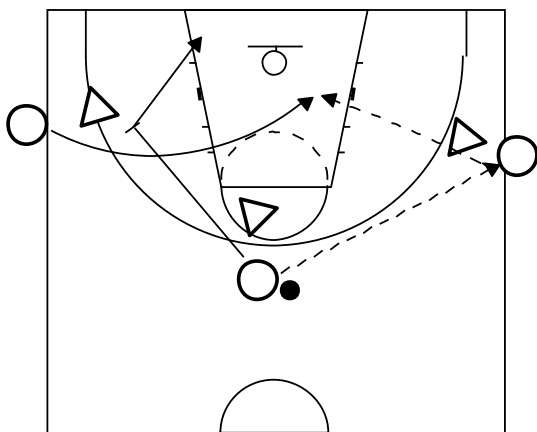


Kombinace založené na clonění

- hráče s míčem

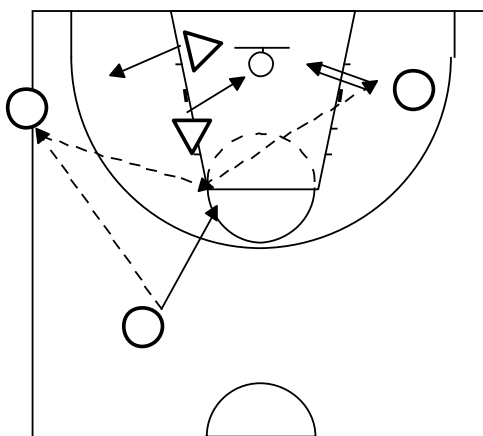
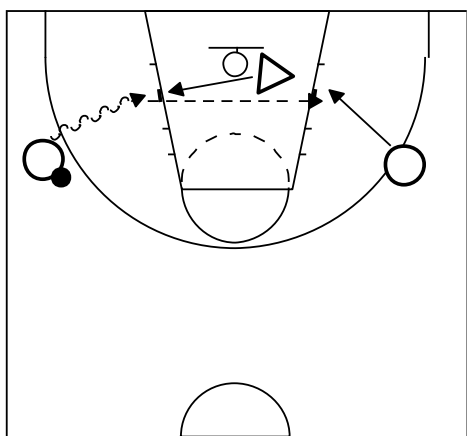


- hráče bez míče

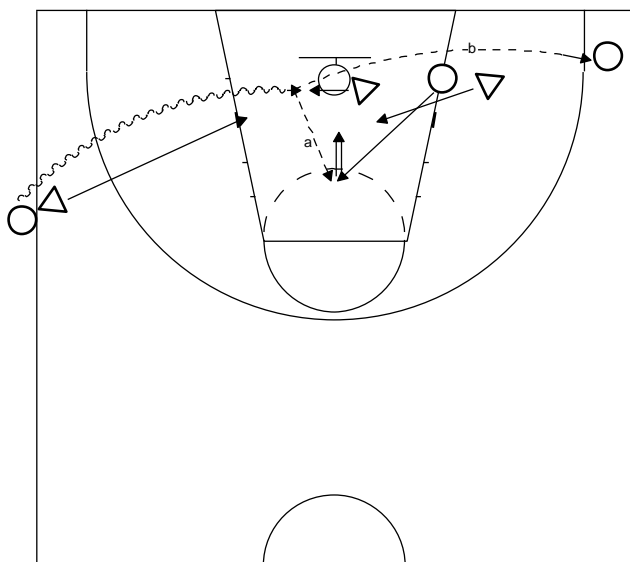


Kombinace založené na početní převaze

- 2 / 1; 3 / 1; 3 / 2; 4 / 2; 4 / 3; 5 / 4



Kombinace založené na využití herních činností jednotlivce



Kombinace proti clonění soupeře

Clonění hráče s míčem

- Switch – přebrání
- Hard hedge – help and recover – předskočení
- Contain – „jdi za“
- Double team – trapping – zdvojení
- Go through – slide through – proklouzávání
- Under – push and under – pushing out – vytlačení
- Baseline

Systém vyžaduje výčet nejdůležitějších a nejčastějších herních situací, k nimž může v utkání dojít. Pro každou důležitou situaci musí systém podávat obecnější směrnice vytyčující úlohy a postupy jednotlivců a skupin, zaměřené na usměrnění činnosti vlastního družstva a na ovlivnění činnosti soupeřova družstva.

Herní systémy dělíme na útočné a obranné.

Útočné:

Rychlý protiútok

Následný rychlý protiútok

Systém postupného útoku

- do osobní obrany
- do zónové obrany
- do kombinované obrany

Systémy útoku proti presinkovým obranám

- Osobním
- Zónovým

Systémy vhadzování za postranní čárou na útočné polovině

Systémy vhadzování za koncovou čárou na útočné polovině

Obranné:

zónové obranné systémy

- klasické
- zónového presinku
-

osobní obranné systémy

- klasické
- osobního presinku

kombinované obranné systémy

Proměnlivé obranné systémy

Systematika fotbalu

Pro snadnější pochopení a práci s textem si připomeneme několik základních pojmů.

Fáze hry – útočná a obranná. V útočné fázi je družstvo od okamžiku, kdy získalo míč pod kontrolu a naopak, v okamžiku ztráty kontroly nad míčem přechází do obranné fáze hry.

Herní činnosti jednotlivce – jsou nacvičené komplexy pohybových dovedností. Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je ovlivňována kondiční a psychickou připraveností žáků.

Herní kombinace – lze chápat jako záměrnou spolupráci dvou a více hráčů sladěnou v prostoru a čase.

Systémy hry – jsou dány způsoby organizace hry družstva a jsou charakterizovány dělbou činností a organizací součinnosti mezi jednotlivými hráči v průběhu utkání.

Technická stránka herních činností jednotlivce – způsob provedení pohybového úkolu (příklad – přihrávka vnitřní stranou nohy na krátkou vzdálenost)

Taktická stránka herních činností jednotlivce – výběr způsobu provedení pohybového úkolu (příklad – podle herní situace chci přihrát vzduchem na střední, delší vzdálenost – volím přihrávku vnitřním nebo přímým nártem)

Kritická místa při nácviku dovedností – kritickými místy při řešení pohybového úkolu nazýváme místa a úseky, které správným (nesprávným) provedením rozhodují o úspěšnosti (neúspěšnosti) řešení pohybového úkolu. Znaky správného provedení – rychle, efektivně, ekonomicky.

Tabulka 3. Základní dělení herních činností ve fotbale

1. Herní činnosti jednotlivce	
Útočné:	Obranné:
hra bez míče (výběr míče) přihrávání zpracování míče vedení míče obcházení soupeře střelba	obsazování hráče s míčem obsazování hráče bez míče obsazování prostoru odebírání míče
2. Herní kombinace	
Útočné – založené na:	Obranné – založené na:
na přihrávce výměně místa činnosti „přihrej a běž“	vzájemném zajišťování přebírání hráčů zesíleném obsazování hráčů s míčem součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru

3. Herní systémy	
Útočné:	Obranné:
postupného útoku rychlého protiútku kombinovaného útoku	zónové obrany osobní obrany kombinované obrany
Standardní situace	
zahájení hry míč rozhodčího vhazování míče kop od branky přímý volný kop nepřímý volný kop kop z rohu pokutový kop	
Hra brankáře	
Útočná fáze:	Obranná fáze:
<i>bez míče</i> – řízení hry, výběr místa <i>s míčem</i> – vykopávání, vyhazování, přihrávání, vedení, obcházení, zpracování	<i>bez míče</i> – řízení hry, volba optimálního postavení <i>s míčem</i> – chytání, vyrážení, odebírání

1. Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jsou nacvičené komplexy pohybových úkolů. Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je také ovlivněna úrovní kondiční a psychické připravenosti. Herní činnosti jednotlivce můžeme rozdělit do dvou základních kategorií – útočné a obranné.

Herní činnosti jednotlivce – útočné:

- hra bez míče (výběr místa)
- přihrávání
- zpracování míče
- vedení míče
- obcházení soupeře
- střelba

Hra bez míče – výběr místa – pohyb bez míče

Neustálý záměrný a účelný pohyb hráče po hřišti, umožňující optimální řešení konkrétního individuálního nebo skupinového herního úkolu. Pohyb bez míče obvykle rozdělujeme podle toho, zda se hráč pohybuje vysokým nebo nízkým tempem na chůzi, klus, běh a sprint.

Výběr místa má tři základní formy :

Uvolňování – odpoutání se od osobně obsazujícího hráče soupeře s cílem získat výhodné postavení. Tato činnost je často spojená klamavými pohyby.

Nabíhání – přímočarý pohyb do volného prostoru s cílem získat výhodné postavení.

Únik – přímočarý pohyb směřující k soupeřově brance, spojený s možností bezprostředního ohrožení branky soupeře.

Přihrávání

Přihrávka je záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat. Osvojení přihrávek je podmínkou vzájemné spolupráce hráčů, kterou limituje také dovednost míč zpracovat. Pro úplnost můžeme přihrávání rozdělit podle následujících kritérií.

Způsobu provedení:

- přihrávka nohou (vnitřní stranou nohy „placírkou“, vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem)
- přihrávka hlavou (ve stoji, ve výskoku, v pádu)
- rukama (při vhazování)
- hrudníkem, stehnem nebo jinou částí těla

Vzdálenosti letu míče:

- krátkou vzdálenost
- střední vzdálenost
- dlouhou vzdálenost

Výšky letu míče:

- po zemi
- polovysoké
- vysoké

Směru letu míče:

- kolmé vpřed
- šikmé vpřed
- do strany
- šikmé vzad
- vzad

Rychlosti letu míče:

- pomalé
- střední
- rychlé

Rotace míče:

- bez rotace
- s rotací

Vzhledem k hráči, kterému je přihráváno:

- na hráče
- před hráče
- za hráče

Vzhledem k obsazení soupeřem:

- přihrávky volného hráče (volnému, obsazenému)
- přihrávky obsazeného hráče (volnému, obsazenému)

Podle předcházející činnosti:

- z místa (nehybný míč)
- po zpracování
- po vedení míče
- po obejití soupeře
- prvním dotykem (po zemi, ze vzduchu tzv. „volej“, těsně po odrazu tzv. halfvolej“

Je zřejmé, že dělení a specifikace přihrávek je poměrně mnoho. Pro naší potřebu bude obecně stačit hledisko způsobu provedení.

Zpracování míče

Zpracování míče patří mezi nejdůležitější herní činnosti, protože hráč se zpracováním míče zmocňuje míče a dostává ho pod kontrolu. Rychlé a bezpečné zpracování míče je základem úspěšného zapojení do herního děje. Hlavním kritériem je dráha letu míče a část těla, která míč zpracovává. Dílčím kritériem dělení může být pohyb hráče (na místě, do pohybu, v pohybu).

Způsoby zpracování míče:

Převzetí – míče pohybujícího se po zemi

(chodidlem, vnitřní a vnější stranou nohy, přímým nártem)

Tlumení – jde o zpracování, kdy hráč nechá míč dopadnout a zabraňuje odrazu současně s dopadem, respektive okamžitě po odrazu.

(chodidlem, vnitřní a vnější stranou nohy, tlumení jedním nebo oběma bérce)

Stahování – zpracování polovysokých a vysokých přihrávek před dopadem na zem.

(vnitřní a vnější stranou nohy, nártem, stehnem, hrudníkem, ojedinele i hlavou)

Vedení míče

Vedení míče je charakterizováno plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem. Vedení míče si můžeme představit jako běh s míčem respektive pohyb s míčem různým tempem za účelem překonání prostorových vzdáleností. Určitým způsobem vedení může být i držení míče, které je zaměřeno na jeho kontrolu bez snahy o získání prostoru. Používá se, pokud chceme hru z taktických důvodů zpomalit, nebo když není momentálně volný žádný spoluhráč nebo pokud se neschyluje k okamžité útočné akci.

V zásadě se vedení míče dá rozdělit z hlediska směru, rychlosti a způsobu. Pro potřeby výuky postačí kritérium způsobu vedení míče.

Podle tohoto kritéria rozlišujeme vedení míče na:

- přímým nártem
- vnitřní stranou nohy
- vnitřním nártem
- vnějším nártem

Při vedení přímým nártem lze vyvinout vysoké tempo běhu, při změnách směru nebo tempa běhu používáme také ostatní části nohy.

Obcházení soupeře

Obcházení soupeře charakterizujeme jako překonání hráče, který se snaží zabránit řešení herních činností v útočné fázi hry. Obcházení soupeře respektive řešení útočných soubojů – situací 1:1. Jejich úspěšnost je důležitým činitelem útočné fáze hry a její efektivnosti. O volbě způsobů obcházení rozhoduje postavení a pohyb protihráče a škála způsobů obejití, které hráč ovládá. Na úspěšnosti obcházení soupeře se výrazně podílí a uplatňují klamavé pohyby, finty, tvůrčí a originální způsoby obejití. Slouží k oklamání a odvedení pozornosti protihráče za účelem překonání bránícího hráče. Důležité je postavení vlastního těla mezi míč a protihráče, kdy rameno na straně stejné nohy je nakloněno k soupeři a tak je možné lépe kontrolovat míč vzdálenější nohou. Možností je spousta, zde jsou uvedeny jen některé běžné formy této techniky.

Přehled způsobů obcházení:

Soupeř v bočním postavení

- změnou rychlosti
- změnou směru
- zašlápnutím
- zaseknutím

Soupeř v čelném postavení

- krátkou kličkou
- dlouhou kličkou
- prohozením
- obhozením
- stahovačkou

Zády k soupeři

- rychlým obratem s odcloněním kolem bránícího hráče (po klamném výpadu nebo překročení míče na opačnou stranu)

Střelba

Zjednodušeně lze říct, že střelba je usměrnění míče do branky soupeře tak, aby jej brankář nemohl zneškodnit. Je jedním z důležitých faktorů, který rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale i celého utkání. Střelbu dle systematiky můžeme rozdělit v podobném duchu jako přihrávky, jelikož mají z technického hlediska mnohé společného.

Rozdělení na základě kriterií :

Podle způsobu provedení:

- přihrávka nohou (vnitřní stranou nohy tzv. „placírka“, vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem tzv. „šajtlí“, patou, špičkou tzv. „bodlem“)
- přihrávka hlavou (ve stoji, ve výskoku, v pádu)

Podle vzdálenosti místa střelby od branky:

- z bezprostřední blízkosti (z brankového území)
- ze střední vzdálenosti (do 20m)
- z velké vzdálenosti (nad 20m)

Podle výšky letu vystřeleného míče:

- přízemní
- polovysoká
- vysoká

Podle rotace:

- přímá
- obloukem „falšovaná“

Podle rychlosti letu míče:

- prudká
- měkká „technická“

Podle úhlu střelby:

- kolmo na branku
- šikmo na branku

Podle činnosti, která střelbě předchází:

- z místa (standardní situace)
- po vedení
- po obejití soupeře
- po zpracování
- prvním dotykem po přihrávce – po zemi, ze vzduchu „volejem“, po odrazu od země „halfvolejem“
- po získání míče

Vidíte, že škála je velmi rozsáhlá a tudíž pro potřeby výuky ve školách a základního programu výuky fotbalu nám postačí zabývat se střelbou, kterou rozlišujeme podle toho, která část nohy a hlavy je během střelby v kontaktu s míčem.

Herní činnosti jednotlivce – obranné

Hlavním cílem obranných činností jednotlivce je odebrat soupeři (nejlépe konstruktivně) míč, respektive nedovolit mu rozvinout útočnou akci nebo ohrozit branku. Obranná činnost je povinností každého hráče.

Obranné herní činnosti jednotlivce rozdělujeme na:

- obsazování hráče s míčem
- obsazování hráče bez míče
- obsazování prostoru
- odebrání míče

Obsazování prostoru

Obsazování prostoru jednotlivými hráči je jedním ze základů obranné hry týmu, které je ale vhodná jen do okamžiku, dokud od soupeře s míčem nehrozí přímé ohrožení branky. Typickým příkladem je situace při přečíslení soupeřem (situace 1:2, 1:3), kterou musí obránce řešit obsazováním prostoru tak, aby zpomalil akci soupeře a získal tak čas pro návrat spoluhráčů nebo vytlačil útočícího hráče do méně nebezpečného prostoru při zachování vlastního postavení mezi soupeřem s míčem a vlastní brankou.

Bránící hráč musí ustupovat klidně a rozvážně a během ústupu se přemísťuje mezi oběma soupeři tak, že se posunuje vždy o něco víc k soupeři, který má v daném momentě míč. Tímto způsobem obránce znemožňuje soupeřovým hráčům s míčem samostatný unik, případně kombinaci pomocí kolmých nebo příčných přihrávek.

Obsazování prostoru vyžaduje od bránícího hráče schopnost předvídat vývoj herní situace a intuici (cit pro řešení herní situace).

Obsazování hráče bez míče

Obsazování hráče bez míče je jednou ze základních obranných činností jednotlivce jejíž význam narůstá v okamžiku ztráty míče, čili v přechodu z útočné do obranné fáze. Obecně lze říci, že je povinností každého hráče obsadit v souladu se zvolenou týmovou taktikou odpovídajícím způsobem (těsně nebo volně) určeného soupeře. Provádí se v závislosti na vývoji herní situace a současný fotbal je náročný na taktickou stránku obsazování. Protihráči by měli být správným způsobem obsazováni na části či po celém hřišti nepřetržitě (záleží na záměrech a pojetí hry – např. různé varianty presinkového způsobu bránění).

Způsob obsazování je závislý na těchto faktorech:

- postavení hráčů vzhledem k brance bránícího hráče (vzdálenost a směr),
- postavení hráčů vzhledem k centru herního děje (k míči – vzdálenost a směr),

- rychlosti soupeře a bránícího hráče,
- technické vyspělosti soupeře a bránícího hráče,
- kvalitě terénu.

Bránící hráč v podstatě vždy zaujímá postavení mezi vlastní brankou a soupeřem, ale poněkud blíže k míči od spojnice soupeř – střed vlastní branky. Cílem obsazování hráče bez míče je zabránit nebo alespoň znesnadnit obsazovanému hráči účinně spolupracovat se spoluhráčem s míčem a připravit výhodnou situaci pro odebírání míče a případně míč následně odebrat.

Obsazování hráče s míčem

Obsazování hráče s míčem zařazujeme mezi základní obranné činnosti jednotlivce, protože na kvalitě její realizace závisí úspěch obranné fáze hry celého týmu. Hráče s míčem je nutné obsazovat těsně, protože je přímým a bezprostředním ohrožením pro bránící družstvo. Míra těsnosti může být ale různá v závislosti na konkrétních podmínkách herní situace. Bránící hráč musí být aktivní a neustále se staví na spojnici mezi protihráčem s míčem a středem vlastní branky s cílem donutit soupeře ke zpomalení pohybu a vytlačit ho do strany hřiště. Toto postavení změní jen tehdy, když to vyžaduje situace a pokud je to z hlediska jejího optimálního řešení účelné.

Základní požadavky jsou:

- zabránit soupeři projít obranou
- zabránit přihrávce (především kolmé nebo přímé směrem k brance)
- zabránit střelbě
- připravit situaci pro odebrání míče

Z hlediska postavení bránícího hráče rozlišujeme dva základní způsoby obsazování soupeře s míčem:

V čelném postavení, kdy má bránící hráč soupeře před sebou, branku za sebou. Útočící hráč může být čelem nebo zády k bránícímu hráči, který zaujímá obranný střežový postoj, což znamená, že je ve stoji rozkročném s nohama mírně pokrčenýma, a hmotnost těla spočívá na přední části chodidel. Tento postoj umožňuje rychlou reakci na činnost soupeře.

V bočním postavení, kdy bránící hráč běží mezi vlastní brankou a soupeřem. Kratší běžecké kroky umožňují rychlou reakci na změny rychlosti nebo směru soupeřova běhu.

Tyto základní způsoby obsazování se ve hře vyskytují ve vzájemné kombinaci, bránící hráč musí nejen volit optimální postavení, ale musí být schopen rychlé práce dolních končetin a reagovat na změnu a očima sledovat především míč, ne nohy soupeře.

Odebírání míče

Odebírání míče je finální obrannou činností jednotlivce. Cílem obranné činnosti je získat kontrolu nad míčem. Základním předpokladem pro odebírání míče je odpovídající řešení předcházejících nebo současně probíhajících obranných činností – obsazování prostoru, obsazování hráče bez míče a s míčem. Ne každý okamžik je vhodný k odebírání míče, protože

se musí obránce snažit (i v součinnosti s ostatními bránícími hráči), aktivní hrou dostat soupeře do situace, která mu usnadní odebírání míče.

Míč lze získat v těchto momentech:

- dříve než se ho zmocní soupeř (před zpracováním),
- v průběhu jeho zpracování soupeřem,
- kdy už ho má soupeř pod kontrolou (po zpracování).

Rozlišujeme tyto základní způsoby odebírání míče:

Zachycením přihrávky – zpravidla jde o konstruktivní odebírání míče předskočením v situaci, kdy je útočící hráč zády k obránci i soupeřově brance a nemá míč pod kontrolou.

Vypíchnutím – obránce provádí většinou v situacích, kdy soupeř získává nebo již má míč pod kontrolou. Variabilita způsobů provedení je poměrně velká – ve stoji (odkopnutím), v pádu, ve výskoku, rozštěpem, kde lze, s využitím povolené hry tělem.

Sklizem (vklouznutím) – většinou v bočním postavení v situaci, kdy se útočník dostal poněkud před obránce a ten v pádu odebírá míč špičkou nebo nártem zpravidla vzdálenější nohy od soupeře. Jde o technicky velmi náročný a variabilní způsob a také riskantní, neboť v případě neúspěšného zákroku se obránce pádem vyřazuje ze hry.

Odebírání míčů letících vzduchem – tvoří zvláštní skupinu hry hlavou ve výskoku, v pádu, ve stoji – předskočením nebo v co nejvyšším výskoku s důraznou, ale pravidly povolenou hrou tělem znemožňující soupeři přiblížit se k míči. Rozhodující je správný odhad situace, odpovídající časoprostorové sladění vlastní činnosti a v rámci pravidel přiměřeně energická hra tělem.

2. Herní kombinace

Herní kombinace můžeme specifikovat jako záměrné jednání dvou a více hráčů podřízené jejich vzájemné a vědomé, časově i prostorově sladěné spolupráci při řešení společného herního úkolu.

Hlediska dělení herních kombinací mohou být:

- podle počtu zúčastněných hráčů (dvou, tří, čtyř ...)
- podle hráčských rolí (krajní hráč obranné řady – hrotový hráč útočné řady apod.)
- podle prostoru, kde se uskutečňují (podél pomezí čáry, v křídelním prostoru, pře pokutovým územím atd.)
- podle fáze hry (útočné kombinace při zakládání, vedení a zakončení útoku)
- podle obsahu činnosti zúčastněných hráčů (útočné, obranné)

Poslední uvedené kritérium se považuje jako základní, a proto z hlediska systematiky se rozdělují herní kombinace na:

Útočné

- založené na přihrávce
- založené na přihrávce a nabíhání – tzv. „přihrej a běž“ („narážeka“)
- založené na výměně místa

Obranné

- vzájemné zajišťování
- přebírání hráčů
- zesíleném obsazování hráčů
- činnosti při vystavení soupeře mimo hru

Herní kombinace – útočné

Kombinace založená na přihrávce

Vyplývá ze spolupráce hráčů založené na přihrávce. Technická stránka je zastoupena určitým způsobem přihrávání jedním hráčem a ve zpracování míče druhým. Taktická stránka spočívá ve volbě způsobu přihrávání a zpracování míče.

Tyto kombinace jsou charakterizovány přihrávkami a jejich :

- směrem (kolmý, šikmý, příčný, zpětný)
- vzdáleností (krátká, střední, dlouhá)
- výškou (přízemní, polovysoká, vysoká)
- rychlostí („měkká“ přihrávka, prudká „střílená“ přihrávka)

Často dochází ke kombinacím přihrávek, přihrávky mohou jít přímo na hráče „do nohy“, ale současný fotbal stále více vyžaduje přihrávky „časované“ do pohybu před hráče.

Kombinace založené na přihrávce a nabíhání tzv. přihrej a běž“ („narážeka“)

Podstata těchto kombinací je založena na spojení dvou na sebe navazujících přihrávek mezi dvěma hráči. V případě kombinace dvou hráčů - „narážeky“ ji můžeme znázornit trojúhelníkem – dvě strany tvoří pohyb míče a třetí pohyb hráče bez míče. Hráč, který provádí druhou přihrávku, řeší situaci většinou přihrávkou prvním dotykem. Obměny vznikají podle jinak řešeného způsobu provedení např. přihrávka jde po zpracování míče, krátkém vedení míče, případně i po obejití soupeře. Taktická stránka je podmíněna charakterem herní situace (herním prostorem, postavením spoluhráčů, protihráčů apod.).

Cílem těchto kombinací je uvolnit se z osobní obrany soupeře, vytvořit prostor a pozici pro střelbu nebo přihrávku. Uplatňují se po celém hřišti, ale především ve zhuštěném prostoru před nebo v pokutovém území. Jejich uplatněním může dojít k přečíslení útočících hráčů nad bránícími a jejich použití je často výhodné v situacích 2:1, 2:2, 2:3.

Kombinace založená na výměně místa

Podstatou je činnost hráčů s různou funkcí založená na současné výměně herních prostorů.

K výměně míst může dojít křížováním a přebíháním, kdy se jedná:

- spolupráci hráčů bez míče (získat výhodné postavení pro následné řešení herní situace).
- součinnost hráčů, z nichž jeden vede míč.

Z hlediska prostoru rozdělujeme kombinace založené na výměně místa:

- do hloubky
- do šířky

Herní kombinace – obranné

Založené na vzájemném zajišťování

Vzájemné zajišťování – jedná se o spolupráci mezi obráncem obsazujícím útočníka s míčem a nejbližším spoluhráčem, který ho zajišťuje. Zajišťující spoluhráč může pomoci v případě, když soupeř obejde bránícího hráče. V blízkosti vlastní branky musí být vzájemné zajišťování prováděno neustále v takovém postavení, které znesnadňuje soupeři individuálně proniknout do nebezpečného prostoru v blízkosti branky a vytváří předpoklady pro aktivní a agresivní obranu s možností konstruktivního přechodu do útočné fáze.

Vzájemné zajišťování může být:

- jednostranné (krajní hráč zajištěn spoluhráčem z vnitřní strany)
- oboustranné (zajišťování hráče středové řady nebo středního obránce z obou stran)
- volným obráncem (zajišťování liberem v kombinované obraně)
- při přečíslení obrany (v situacích 3:2, 4:2, 4:3 apod.)

Založené na přebírání hráčů

Přebírání hráčů – obranná kombinace, při které si dva hráči přebírají soupeře přebíhajícího z prostoru jednoho hráče do prostoru hráče druhého nebo si vyměňují obsazování soupeřů, kteří se objevují v jiných ostaveních. Hráči musí důsledně individuálně obsazovat až do okamžiku, kdy si soupeřovi hráči mění svá místa. Pro plynulé přebírání je nutné periferní vidění a rychlé změny orientace na jiného soupeře, stejně jako rychlé změny pohybu. Nutnost komunikace – mluvit v okamžiku přebírání. Tato kombinace je základ pro úspěšné uplatnění jak zónové, tak kombinované obrany. V tréninkovém procesu je nutné nacvičovat a zdokonalovat přebírání hráčů s míčem i bez míče, učit hráče vnímat prostor, předvídat vývoj hry a spolupracovat s využitím komunikace – učit hráče mluvit.

- do šířky (soupeř se pohybuje napříč hřištěm)
- do hloubky (soupeř se pohybuje do hloubky hřiště – křížování)

Založené na zesíleném obsazování hráče s míčem

Zesílené obsazování hráčů – tyto kombinace nazýváme zdvojování či ztrojování (obsadit protihráče zpravidla dvěma, ale i třemi hráči s cílem odebrat míč a přejít do útočné fáze). Využívají se v prostorech, kde je činnost soupeře s míčem omezena (pomezí čáry), při zesilování nebezpečných prostorů pro vlastní branku nebo proti velmi dobrým hráčům soupeře. Uplatňují se i ve středu hřiště při vytváření tlaku na míč, jsou součástí presinkového

bránění. Cílem těchto kombinací je získání míče. Musí být uskutečňovány důrazně a agresivně.

Činnosti při vystavení soupeře mimo hru

Činnost při vystavení soupeře do postavení mimo hru – užívá se při hře soupeře založené na dlouhých přihrávkách nebo při řešení standardních situací. Základem je součinnost mezi bránícími hráči a mezi bránícími hráči a brankářem (ten musí rychle reagovat v případě nevydařeného vystavení do postavení mimo hru a včas vyběhnout proti míči). Tyto kombinace mají charakter signálů a je nutné dostatečné osvojení v tréninku a přípravných utkáních.

3. Herní systémy

Systémy hry – způsoby organizace hry družstva jsou charakterizovány vzájemnou dělbou činností a organizací součinnosti mezi jednotlivými hráči a řadami v průběhu utkání.

Systémy hry – útočné

Variabilita uplatňování útočných herních systémů a časté změny rytmu hry závisí na způsobu a organizaci obranné hry soupeře a na dispozicích hráčů vlastního týmu.

Systém postupného útoku

Systém postupného útoku – založen na kombinační hře většího počtu hráčů při zorganizované obraně soupeře.

Systém rychlého protiútoku

Systém rychlého protiútoku - založen na co nejrychlejším proniknutí k soupeřově brance (na 2-3 přihrávky) do jeho nezorganizované obrany. Základem je rychlost, jednoduchost, přímočarost, využívá se momentu překvapení.

Systém kombinovaného útoku

Systém kombinovaného útoku – využívá a spojuje typické struktury postupného útoku a rychlého protiútoku. Existuje mnoho variant prolínání těchto systémů.

Systémy hry – obranné

Obranná fáze hry začíná, když družstvo ztratí kontrolu nad míčem a končí, když míč znovu získá. Základem úspěšné obranné hry je dobrá organizovanost obrany a cílevědomá součinnost všech hráčů. V současném fotbalu se při organizaci obranné hry všichni hráči družstva zapojují do obranné činnosti ihned po ztrátě míče. Proto každý hráč musí ovládat, vzhledem k současným požadavkům hry, technickou i taktickou stránku všech obranných herních činností jednotlivce, zásady spolupráce v obranných kombinacích a možnostech jejich uplatnění.

Systém zónové obrany

Základní princip spočívá v obsazování předem stanoveného prostoru (území) podle jednotlivých hráčských funkcí. Zónová obrana je založena na zodpovědnosti každého hráče za určitý prostor. Důležitým požadavkem je kompaktnost jednání celého týmu, kterého lze dosáhnout postupným vzájemným zajišťováním. V systému zónové obrany hráč zodpovídá nejen za svého protihráče v prostoru, ale za celou herní situaci. Vlastní obranná strategie i příslušné taktiky obrany jsou odvislé od mnoha faktorů, které stanovují určité požadavky (herní úkoly) i podmínky pro jejich realizaci v utkání. Přesto je důležité respektovat základní principy, v podstatě platné pro všechny výkonnostní skupiny i různá rozestavení hráčů.

- aktivní obrana – v obraně nesmíme reagovat pasivně
- kompaktní a koordinovaný pohyb – směrem k míči
- rychlý pohyb obrany vpřed – jako celek
- vzájemná komunikace – vzájemný koučink

Systém osobní obrany

Klasický pojatý systém osobní obrany, kdy každý hráč družstva bez výjimky osobně obsazuje určeného hráče soupeře, se v současném fotbalu téměř nevyskytuje. Systém osobní obrany se využívá jen krátkodobě v některých úsecích hry. Při přerušené hře např. kop od branky soupeře s cílem nedovolit soupeři získat vykopávaný míč, dále při výrazně technicko – taktické a kondiční převaze nad soupeřem opět s cílem získat míč apod..

Systém kombinované obrany

Tento obranný systém spojuje zásady systému osobní a systému zónové obrany. Základní varianty systému kombinované obrany jsou dány počtem osobně a zónově bránících hráčů. Vznik byl vyvolán nutností co nejefektivněji obsazovat nejlepší hráče soupeřova týmu a zabránit jim ve spolupráci se spoluhráči i v individuálním řešení herních situací. Variabilita existuje i v pojetí osobního obsazování. Určený hráč či hráči soupeře mohou být osobně bráněni po celém hřišti nebo na vlastní polovině, či z půlky vlastní poloviny, a to stále jedním bránícím hráčem, nebo ho může bránit hráč stojící nejbližší v okamžiku ztráty míče. Bránící hráči si mohou také útočícího hráče případně předávat.

Vývoj spěje k velmi variabilním variantám, které odrážejí dynamiku hry (vyžadují od hráčů herní myšlení, pružnou reakci na vývoj hry, čtení hry, orientaci v prostoru i v čase atd.). Tuto proměnlivost můžeme chápat jako změnu ve způsobech obsazování během jedné útočné akce soupeře a tedy jako změnu počtu osobně a zónově bránících hráčů podle vývoje situace. Současný fotbal klade velké nároky na plasticitu a elasticitu obranných systémů.

Hra brankáře

Obranná fáze

hra bez míče

- řízení hry, komunikace v OF a při přechodu z ÚF do OF – volba optimálního postavení (stavění se)

- při přímém ohrožení branky (1:1, střelba)
- při nepřímém ohrožení branky (zásahy do hry)
- míč od soupeře
- míč od spoluhráče

hra s míčem

- chytání míče
- spodní (koš)
- na místě, v pohybu
- přízemní, polovysoké
- vrchní (prsty)
- na místě, v pohybu (v pádu)
- polovysoké, vysoké
- vyrážení míče
- pěstí (pěstmi)
- dlaní (dlaněmi)
- jinou částí těla - na místě, v pohybu (v pádu)
- přízemní, polovysoké, vysoké
- odebrání míče
- nohou, hlavou (odkopnutím, vypíchnutím)

Útočná fáze

hra bez míče

- řízení hry, komunikace v ÚF a při přechodu z OF do ÚF
- výběr místa (pro zpětnou přihrávku od spoluhráče)

hra s míčem

- vykopávání míče
- přímo ze vzduchu (volej)
- vyhazování míče
- spodním obloukem
- vrchním obloukem
- házenkářským způsobem
- přihrávání míče
- zpracování míče
- vedení míče
- obcházení soupeře

Standardní situace

Každou standardní situaci vždy řešíme z hlediska :

útočícího týmu – útočné fáze

bránícího týmu – obranné fáze

- zahájení hry
- nepřímý volný kop
- přímý volný kop
- rohový kop
- pokutový kop
- vhazování ze zámezí
- kop od branky
- míč rozhodčího

Systematika v házené

Rozdělení podle vztahu k míči:

- a) útočné
- b) obranné

Rozdělení podle počtu hráčů potřebných k realizaci herní činnosti:

- a) herní činnosti jednotlivce - HČJ
- b) herní činnosti skupiny (kombinace)
- c) herní činnosti týmové (systémy)

Tabulka 4. Základní dělení herních činností v házené

1. Herní činnosti jednotlivce	
Útočné:	Obranné:
zaujímání útočného postavení (bez míče) uvolňování útočníka bez míče přihrávání uvolňování útočníka s míčem střelba útočné činnosti brankáře	zaujímání obranného postavení obsazování útočníka bez míče získávání míče obsazování útočníka s míčem jednoblok obranné činnosti brankáře
2. Herní kombinace	
Útočné:	Obranné:
přihrávání odlákávání přebíhání (křížení) clonění kombinace na signál - nacvičené zřetězování ÚK – náhodné	zajišťování proklouzávání přebírání vícebločích (skupinový blok)

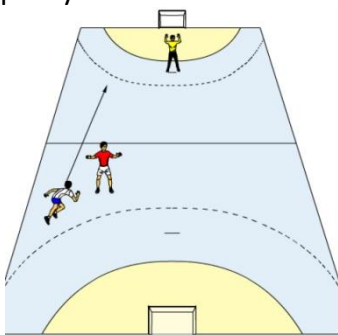
3. Herní systémy	
Útočné:	Obranné:
protiútok rychlý útok postupný útok	zónové obranné systémy osobní obranné systémy kombinované obranné systémy

1. Herní činnosti jednotlivce (HČJ)

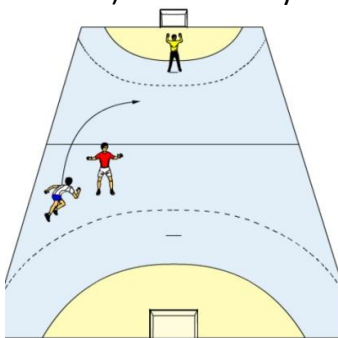
a) Útočné činnosti jednotlivce (ÚČJ)

- *zaujímání útočného postavení (bez míče)*
 - a. cílem je včas zaujmout výhodné postavení pro útočné činnosti
- *uvolňování útočníka bez míče*
 - b. cílem je odpoutat se od obranné činnosti soupeře pro bezpečné převzetí přihrávky od spoluhráče a pro získání co nejúčinnějšího střeleckého postavení (zabíhání, vbíhání, přebíhání, vybíhání, odbíhání, nabíhání, klamavé činnosti)
 - c. starty – sníženo těžiště, nohy pokrčeny v kolenou, trup mírně předkloněn
 - úniky – podle dráhy běhu:

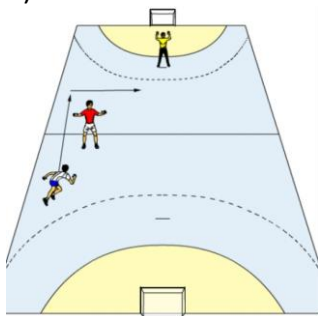
a) přímý



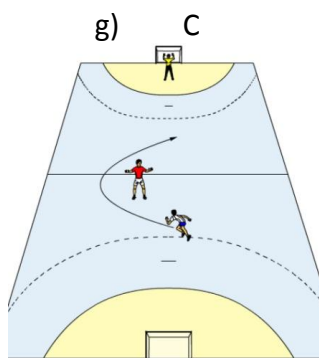
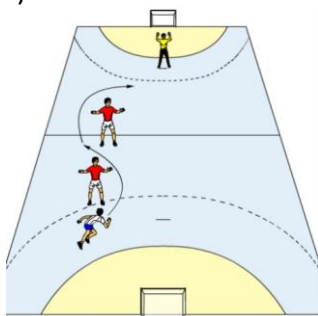
d) obloukovitý



e) L



f) S



- podle délky dráhy a) dlouhý (obrana x útok)
b) krátký

- **přihrávání**

Cílem je zpracovat a dopravit míč spoluhráči

Zahrnuje: chytání a sbírání míče, držení míče, přihrávky

Přihrávky:

- přihrávka jednoruč vrchem
- spodní přihrávka pravouč (levoruč) vpravo (vlevo) stranou
- spodní přihrávka pravouč (levoruč) za tělem, před tělem
- vrchní přihrávka pravouč (levoruč) za hlavou
- speciální přihrávky – obouruč trčením od prsou, spodní přihrávka obouruč

další dělení přihrávání: o zem, přímá nebo dlouhá a krátká

- **uvolňování útočníka s míčem**

- cílem je odpoutat se od obránce a získat výhodné postavení a postoj pro střelbu nebo přihrávku

- „klička“ v terminologii neexistuje!!!!

- a) uvolňování s míčem, který je v držení obouruč nebo jednoruč (krok, výkrok, dvojtakt, trojtakt, obrátka, výskok)
- b) uvolňování s vedením míče (nejčastěji při protiútku, rychlém útoku)- driblink vedle těla-abychom si na něj nestoupili

- obrátka (styk jedné nohy se zemí) x otočka (bez styku se zemí)

- *střelba*

- cílem je dopravit míč do soupeřovy branky podle povolených pravidel
- rozdíl mezi střelbou a přihráváním - v intenzitě, rychlosti a síle provedení hodu
- a) Vrchní střelba jednoruč ze země**
- b) Vrchní střelba jednoruč ve výskoku** (odhod míče se provádí ve třech fázích hned po odrazu, v nejvyšším místě těsně před dopadem)
- c) Střelba v pádu (pivoti, 7m)**
- d) Střelba s naskočením nad brankoviště**
- e) Střelba v letu (z křídel tělo je ve vodorovné poloze, pivot po obrátce odraz z pravé nohy)**

- *útočné činnosti brankáře*

- zaujímání útočného postavení na 7m a 9m, 7. útočník
- vyhazování, provádění volných hodů, vhazování, výhoz

Klamavé činnosti

Klamání je souhrn všech činností a opatření sloužící k utajení účelu, prostoru a okamžiku realizace perspektivní herní činnosti.

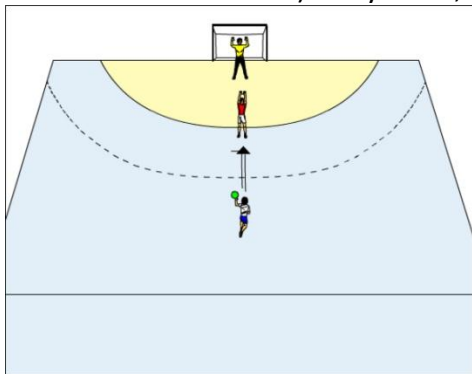
- náznak zastavení a rychlé vystartování v původním směru (i obrana)
- náznak uvolnění jedním směrem a uvolnění do jiného směru (i obrana)
- naznačení přihrávky vpravo x vlevo
- náznak přihrávky a střelba
- náznak střelby ve výskoku pak driblink
- náznak střelby jednoruč vrchem pak spodní přihrávka
- vrchní střelba jednoruč vrchem pak spodní střelba jednoruč
- umístění míče jinam než se dívá střelec

b) Obranné činnosti jednotlivce (OČJ)

- *zaujímání obranného postavení*
 - úkolem je dosáhnout po ztrátě míče místa určeného funkcí hráče v systému obrany
- *obsazování útočníka bez míče*
 - cílem je udržování účelného obranného postavení mezi útočníkem a brankou, nebo míčem a bránění útočníkovi při uvolňování se pro míč

- a) těsné obsazování (do 2m)
- b) volné obsazování (nad 2m)

- *získávání míče*
 - cílem je získat míč do držení a pod kontrolu
 - rozlišení odebrání míče:
 - a) z držení nebo z driblinku
 - b) zachycení přihrávky
 - c) volný míč
- *obsazování útočníka s míčem*
 - cílem je zabránit útočníkovi v účinné střelbě, v uvolnění pro střelbu a v přihrávce
 - od 9m je lepší obsazování těsné (vítězí družstvo, které vícekrát fauluje)
- *jednoblok*
 - cílem je zabránit vystřelení, popř. zastavit vystřelený míč
 - podle polohy paží:
 - a) jednou rukou, dvěma rukama, nad hlavou, stranou, spodní
 - b) ve výskoku, ze země



- *obránné činnosti brankáře*
 - a) zaujímání obranného postavení a postoje (závisí na místě míče na hřišti)
 - rozdíl mezi postojem (v rámci těla a jeho segmentů) a postavením (v rámci prostoru)
 - b) chytání, vyrážení a srážení vystřelených míčů

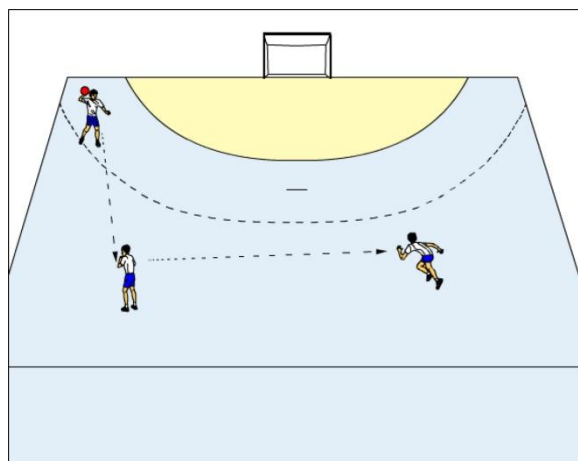
2. Herní kombinace (HK)

při nácvičku je posloupnost nejprve:

- a) dva hráči
- b) tři hráči

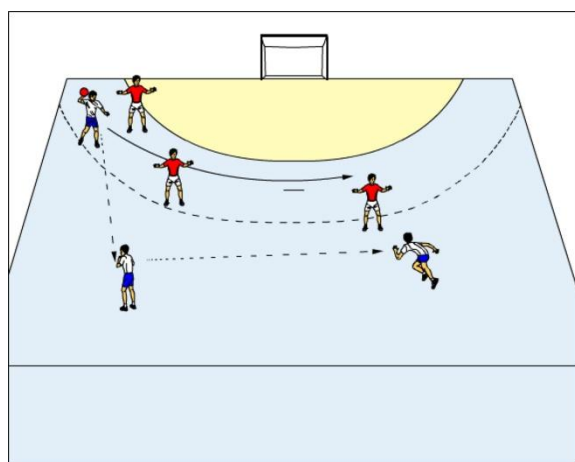
a) Útočné kombinace (ÚK) založené na:

- *přihrávání*
 - úkolem je předat míč výhodněji situovanému spoluhráči



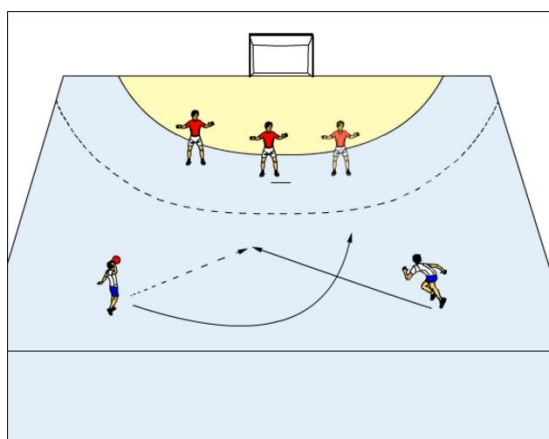
- *odlákávání*

- úkolem je odvést pozornost a činnost obránců mimo klíčový prostor



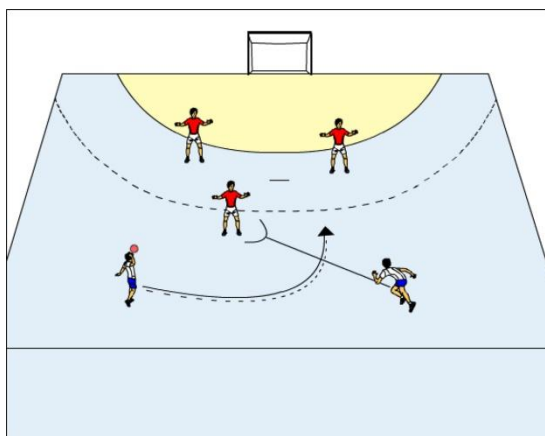
- *přebíhání (křížení)*

- úkolem je narušit součinnost obránců při obsazování útočníků v prostoru

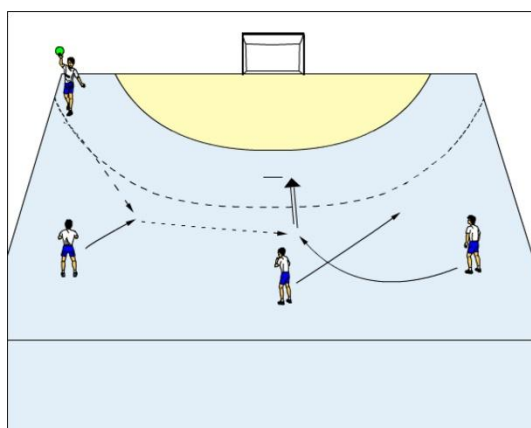


- *clonění*

- úkolem je zabránit obránci v pohybu určitým směrem



- *kombinace na signál* – nacvičené



- *zřetězování ÚK* – náhodné

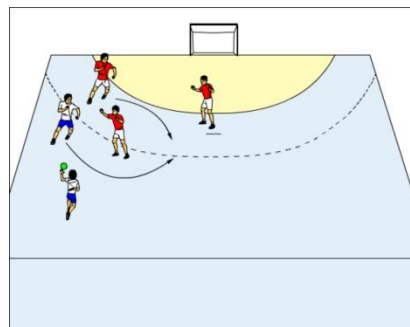
b) Obranné kombinace (OK) založené na:

- *zajišťování*
 - základní obrannou kombinací, až zvládnou hráči obsazování útočníka bez a s míčem
 - součinnost v zaujímání obranného postavení a postoje mezi obráncem obsazujícím útočníka s míčem a nejbližšími spoluhráči vlevo a vpravo
 - cílem je zesílit (zmenšit prostor) obranu v místech, kde hrozí největší nebezpečí=) kde je míč.
 - pomáhající hráč vyplňuje prostor, do kterého se může útočník dostat
 - nejlepší je zajišťování oboustranně (trojúhelník, vrcholem je hráč s míčem), nebo na nebezpečnější straně



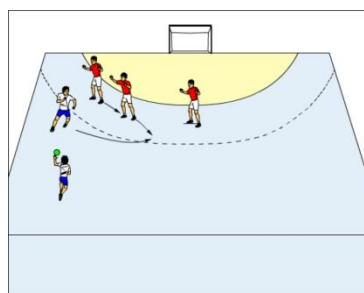
- *proklouzávání*

- je založena na vzájemném vyhýbání dvou obránců při obsazování a bránění útočníků bez míče nebo s míčem

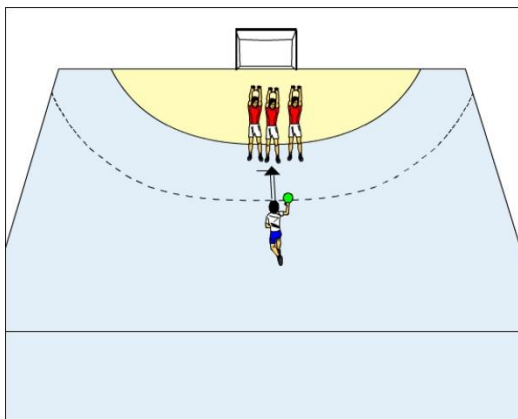


- *přebírání*

- nácvik až po zvládnutí proklouzávání
- dva obránci si vyměňují obsazování dvou útočníků, kteří si mění postavení, provádějí křížení, clonění
- důležitý je zde vzájemný kontakt a komunikace mezi spoluhráči



- *vícebločích* (skupinový blok)



- dva nebo více obránců ve spolupráci s brankářem zakrývají postavením a vzpaženými pažemi část branky proti přímé střele při provádění volného hodu nebo při střelbě bez předchozího přerušení

3. Herní systémy (organizace) (HS)

- názvy hráčů z hlediska obrany: krajní obránce (křídla), vysunutý a zasunutý obránce (spojky, pivot)
- názvy hráčů z hlediska útoku: pivot, křídlo, spojka atd.

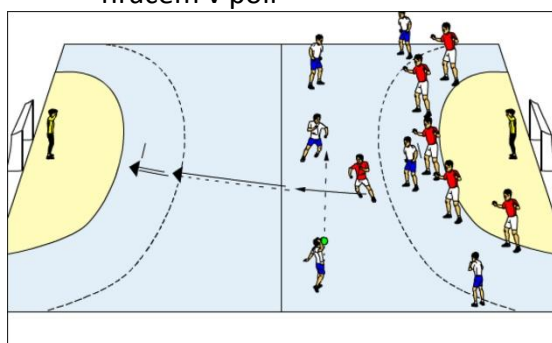
a) Útočné herní systémy (ÚS)

- po výměně hráčů by měla být zachována šířka a hloubka v rozestavení hráčů
- protiútok nebo rychlý útok (vracející se obrana) - rychlý útok 2.sledu (vrácená nezorganizovaná obrana)– postupný útok (zorganizovaná obrana)

Protiútok (veden pouze jedním hráčem) x rychlý útok

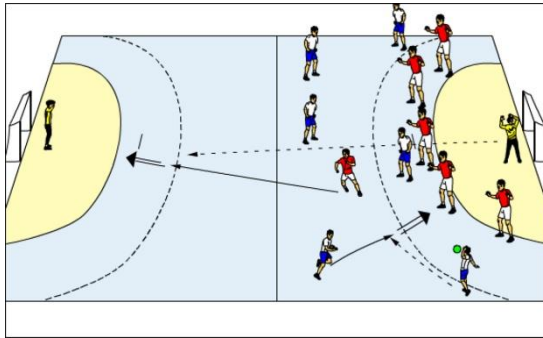
• *Protiútok*

- brankářem
- hráčem v poli

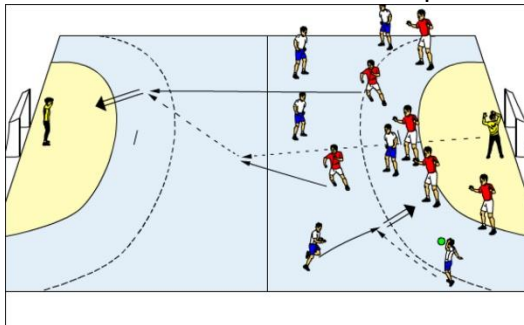


• *Rychlý útok*

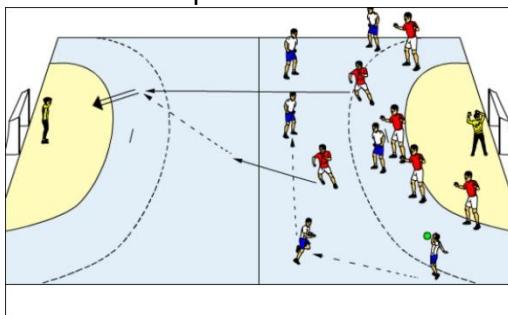
- brankářem a jedním hráčem v poli



- brankářem a více hráči v poli



- hráči v poli

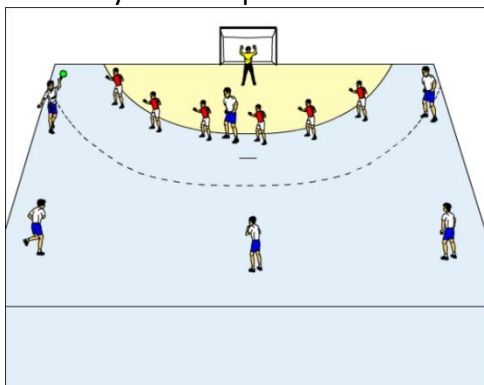


- *Postupný útok*
 - hráči zaujímají postavení, hráčské funkce=)herní úkoly

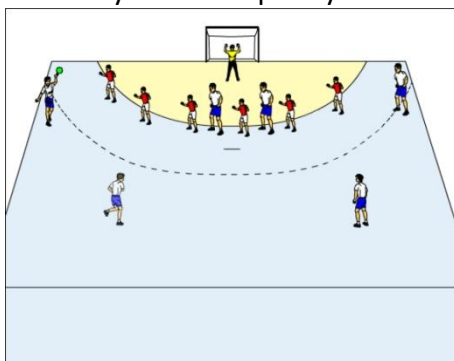
Poziční systémy

- Pivotman (je na 6m mezi obránci) x postman (před obránci 8,9m)
- výměna hráčů je poziční ne cirkulovaná!

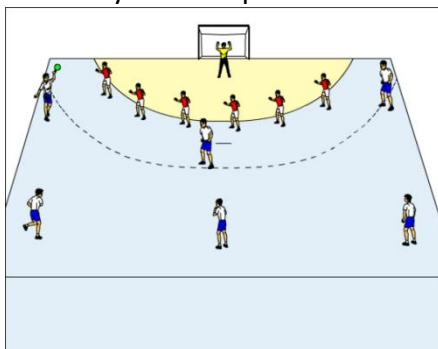
- systém s 1 pivotem



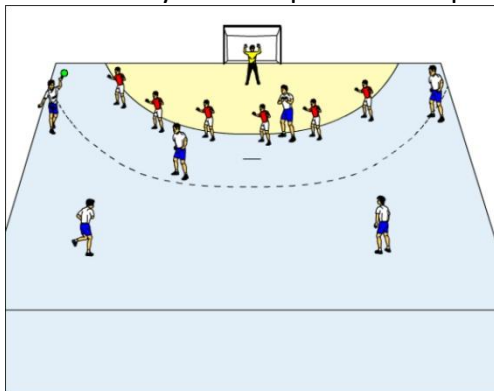
- systém se 2 pivoty



- systém s 1 postem



- systém s 1 pivotem a 1 postem

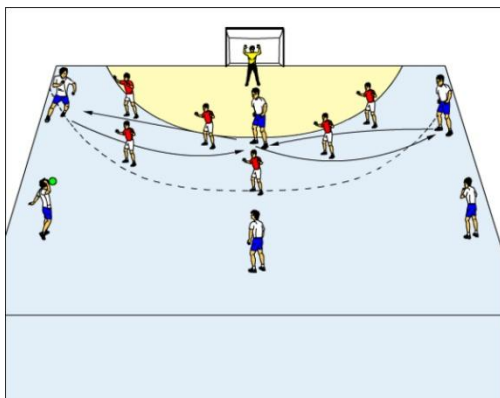


- Cirkulační systémy

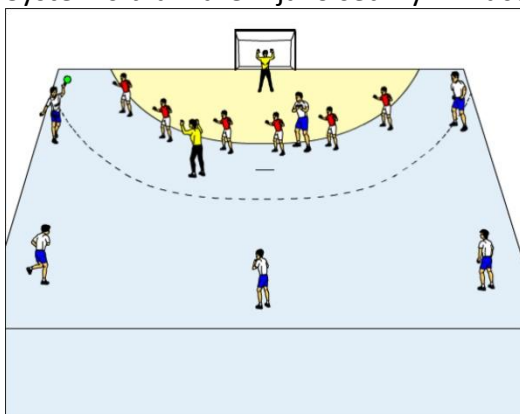
- cyklicky se opakuje a pravidelně nastává

- systém s jedním vbíhajícím pivotem

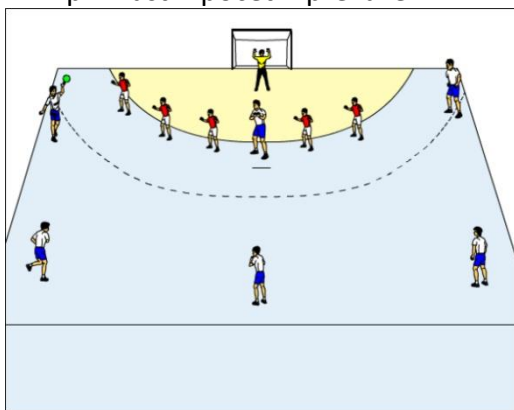
- systém s jedním vbíhajícím a jedním stálým pivotem



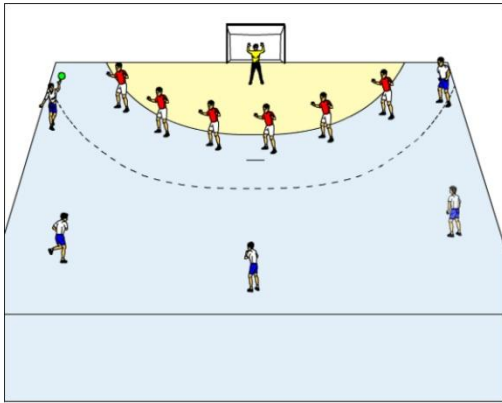
System s brankářem jako sedmým hráčem v poli



- Útočné systémy v početní nerovnováze
 - při vlastní početní převaze



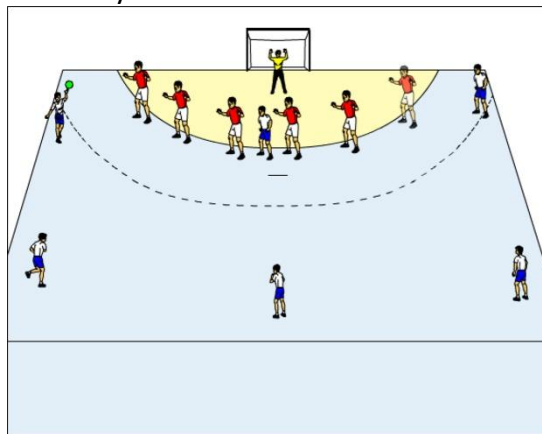
- při vlastním početním oslabení



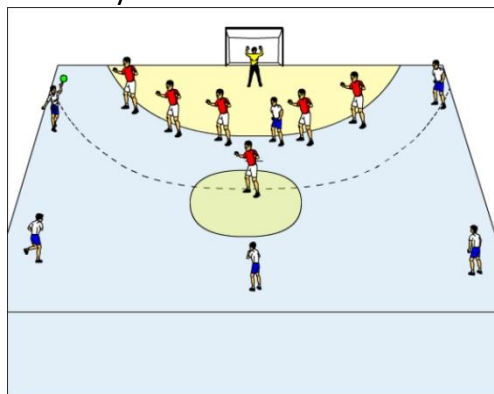
b) Obranné systémy (OS)

- *Zónové obranné systémy*
- hráči si hľadajú priestor

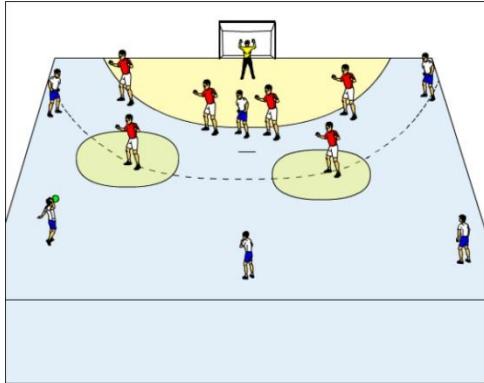
- systém 0:6



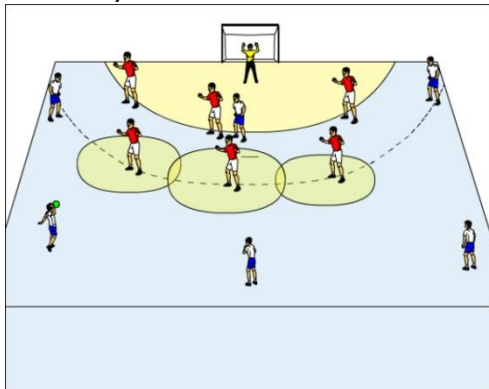
- systém 1:5



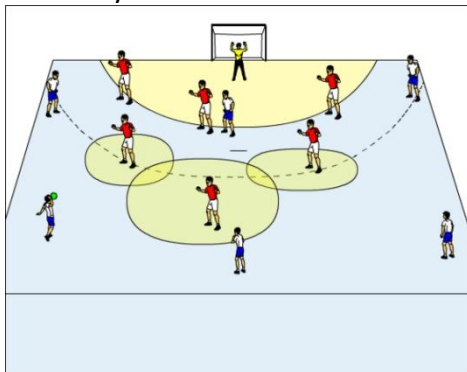
- systém 2:4



- systém 3:3

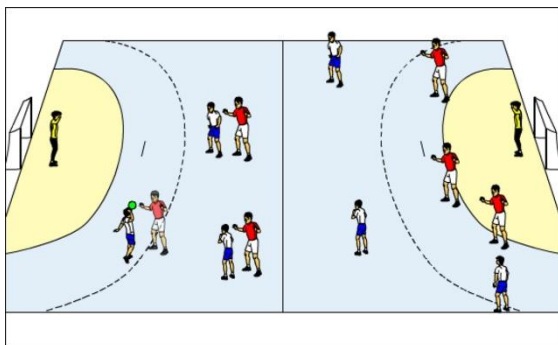


- systém 1:2:3

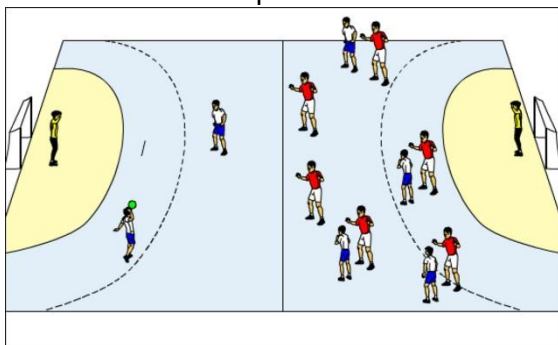


podle agresivity 0:6 (všichni na 6m)-1:5-2:4-3:3-1:2:3-2(2spojky na10m):1(9m):3(6m)

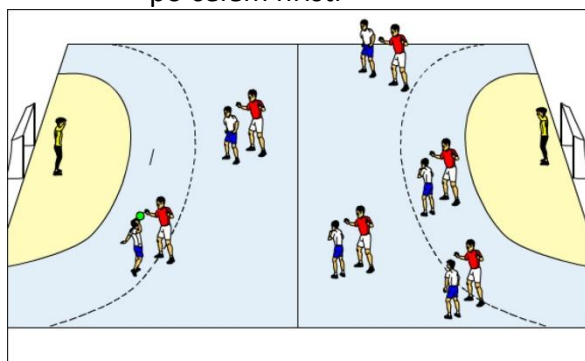
- *Osobní obranné systémy*
 - hráči si hrdájí protivníka
 - na útočné polovině



- na obranné polovině



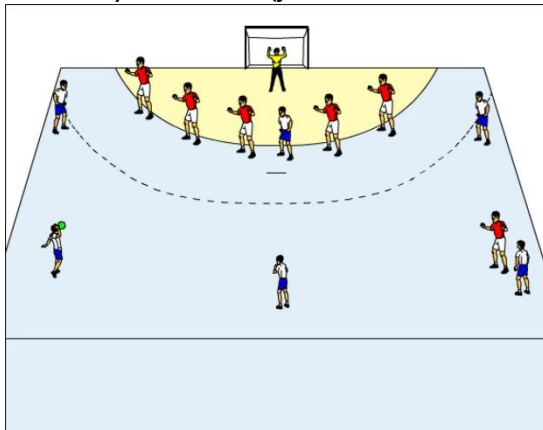
- po celém hřišti



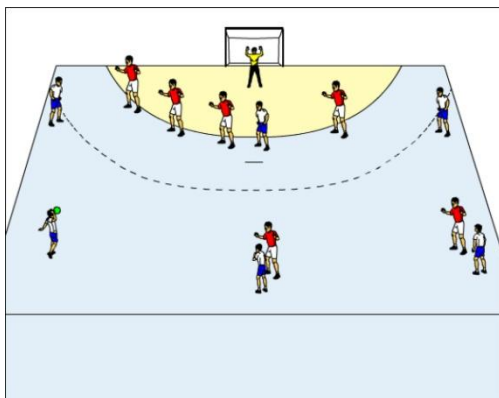
- *Kombinované obranné systémy*

- Kombinace dvou předchozích osobních systémů

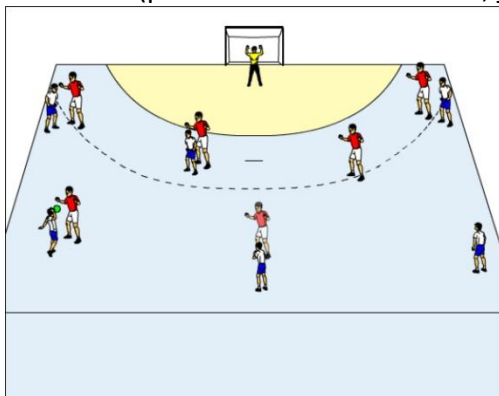
- systém 1 + 5 (jeden obránce brání osobně)



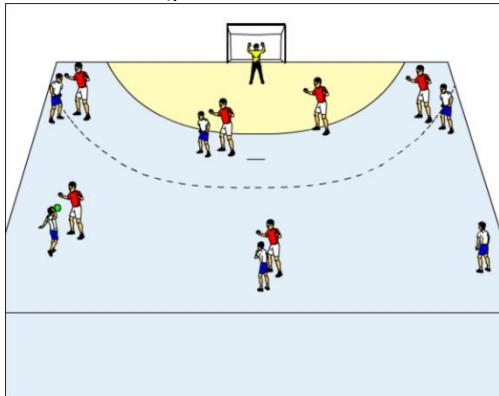
- systém 2 + 4 (dva obránci brání osobně, čtyři obránci jsou na 6m)



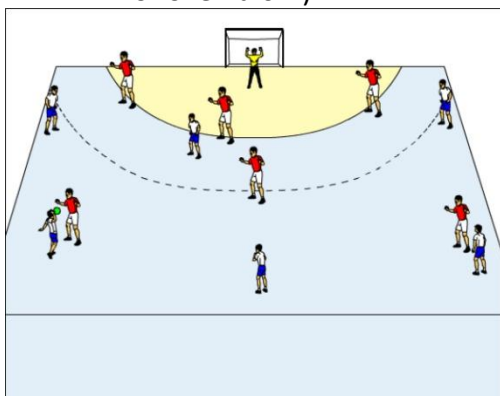
- systém 5 + 1 (pět obránců brání osobně, jeden obránce brání zónově na 9m)



- systém 5 + 0:1 (pět obránců brání osobně, jeden obránce brání zónově na 6m)



- systém 2 + 1 : 3 (dva obránci brání osobně, jeden zónově na 9m a tři brání zónově na 6m)



Systematika ve volejbalu

Volejbal je týmová síťová sportovní hra. Cílem hry je v souladu s pravidly odbít míč přes síť tak, aby jej soupeř nemohl vrátit zpět. Tato činnost se, stejně jako každá sportovní hra, realizuje v **utkání**, které se dělí na jednotlivé **sety**. Jednotlivé části hry, které jsou zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho z družstev, nazýváme **rozehra**. Rozehra se dělí na **úseky rozehry**, které se liší podle toho, zda družstvo má míč pod kontrolou nebo zda ho má pod kontrolou soupeř. Nejmenší částí je **herní situace**, která vždy závisí na předchozí činnosti hráčů obou družstev. Herní situace hráči řeší **týmovými a individuálními herními činnostmi**, týmové řešení se realizuje **herními kombinacemi**. Na rozdíl od invazních sportovních her nemůžeme ve volejbalu jednoznačně rozlišit obranné a útočné herní činnosti, proto mluvíme o **herních činnostech převážně plnicích úkoly útoku, obrany a útoku i obrany**.

1. Herní činnosti jednotlivce

- převážně zaměřené naplnění úkolů v útoku:
 - podání
 - přihrávka
 - nahrávka
 - útočný úder
- převážně zaměřené naplnění úkolů v obraně:
 - vybírání míče
- převážně zaměřené naplnění úkolů v útoku i v obraně:
 - blok

2. Herní kombinace

- převážně zaměřené naplnění úkolů v útoku:
 - s nahrávačem přední řady (u sítě)
 - s nahrávačem zadní řady (vbíhajícím)
 - s nahrávkou z pole
 - s přihrávkou k útočnému úderu
- převážně zaměřené naplnění úkolů v obraně:
 - postavení proti útočnému úderu soupeře
 - postavení při vykrývání vlastního smečáře
- převážně zaměřené naplnění úkolů v útoku i obraně:
 - vyčkávací postavení
 - postavení při podání soupeře

Herní činnosti jednotlivce i herní systémy se realizují v rámci určitého herního systému. Herní systémy plní jak úkoly útoku, tak obrany. Dělí se podle toho, zda se v nich vyskytují specializovaní hráči či ne.

3. Herní systémy

- herní systémy bez specializovaných hráčů:
 - každý přední hráč v zóně 3 nahrávačem
 - každý přední hráč v zóně 2 nahrávačem
- herní systémy se specializovanými hráči
 - s 2 nahrávači (systém 4+2)
 - s 1 nahrávačem (systém 5+1)

Pravidla volejbalu definují, že v utkání proti sobě nastupují na hřišti dvě šestičlenná družstva. Hráči jsou rozestaveni ve dvou řadách, tři hráči přední řady a tři hráči zadní řady. Každé družstvo v závislosti na své vyspělosti organizuje svoji hru pomocí určitého herního systému, který určuje funkce jednotlivých hráčů družstva. Nejjednodušším herním systémem, který obvykle používají začátečnická družstva, je systém, ve kterém je **každý střední hráč přední řady nahrávačem**. Po postupu o jedno postavení se nahrávačem stává vždy následující hráč a v tomto systému se nevyužívá specializací. Podobně je to i u systému **každý hráč v zóně 2 nahrávačem**, tento systém je ale právě místem působení nahrávače (zóna 2) již bližší následným systémům využívajících specializace hráčů. Další dva systémy jsou již postaveny na začlenění specializovaných hráčů a jsou využívány v soutěžním volejbale. V systému **4+2** nahrávají 2 nahrávači čtyřem útočícím hráčům a hráči stejných specializací (nahrávači, smečaři a blokaři) stojí v základním postavení křížem proti sobě. Nahrávač, který je v daném momentu hráčem zadní řady, je tzv. vbíhajícím nahrávačem a pro útok má vždy k dispozici všechny 3 hráče přední řady. Tento systém je přechodovým stupněm k hernímu systému **5+1**, ve kterém jeden nahrávač nahrává ve všech postaveních a ve kterém je také do útoku zapojován velmi často specializovaný hráč zadní řady. Tento systém se užívá téměř ve všech družstvech na vrcholové úrovni.